

# Samen gezond

## Eten en drinken

Je lichaam krijgt energie uit eten en drinken. Als je gezond eet voel je je goed, word je niet ziek en kun je makkelijker blijven werken. Hoe weet je of eten gezond is?

### Eet gezond



Kies volkoren



Neem groente mee



Neem fruit mee

### Drink gezond



Kies voor water of thee



Drink geen dranken met veel suiker

### Lees etiketten

Hoe kies ik?



Verzadigd = Verkeerd  
Onverzadigd = Ok

Minder koek, snoep en frisdrank

Pas op met kant- en  
klaarmaaltijden en saus

#### Vergelijk etiketten van producten die op elkaar lijken

- ENERGIE
- VETTEN
- ✗ WAARVAN VERZADIGD
- KOOLHYDRATEN
- ✗ SUIKERS
- ✓ VEZELS
- EIWITTEN
- ✗ ZOUT

#### Kies volkoren



VEZELS

#### Zo min mogelijk



VET



SUIKER



ZOUT

Deze factsheet is beschikbaar gesteld door: