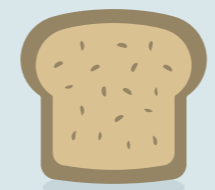


SMAKELIJK!

TEKEN JE FAVORIETE GEZONDE MAALTIJD OP DIT BORD

Twijfel je of jouw bord wel gezond is? Zoek het uit met de voedingsdriehoek!

WAAR IS WORTEL VERSTOPT?

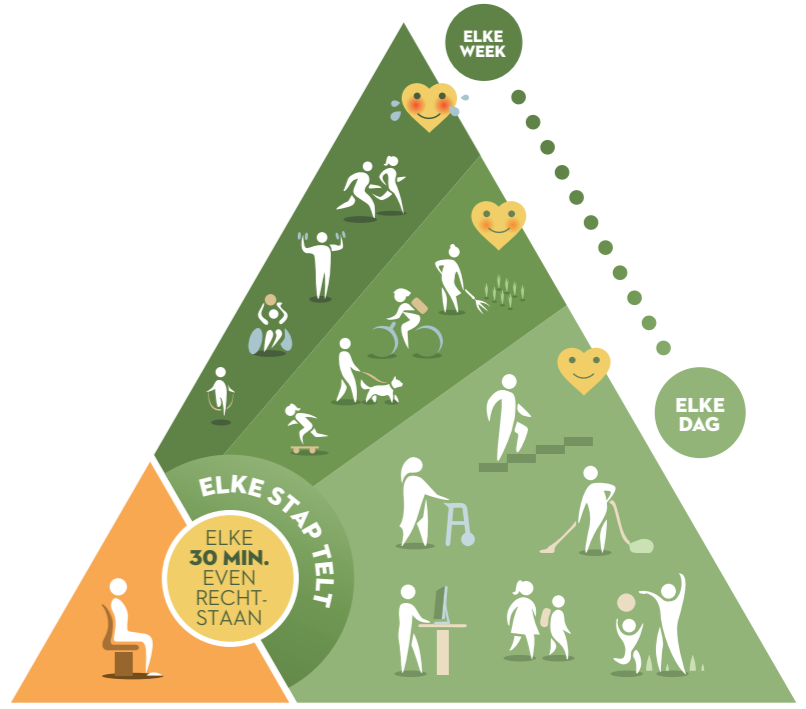


ZOEK DE 15 WOORDEN DIE HIERIN VERSTOPT ZITTEN

L	C	H	N	N	D	N	L	B	A	S	K	E	T	B	A	L	Q
E	M	F	Q	E	D	D	F	Z	S	R	N	A	A	N	A	B	V
P	Y	N	U	L	A	N	W	N	E	L	E	D	N	A	W	Z	A
P	T	Y	B	E	N	I	U	C	B	N	D	O	K	X	W	L	U
A	C	W	S	P	S	I	T	N	E	T	H	S	K	H	S	L	B
D	I	A	H	S	E	C	L	T	S	P	O	R	T	U	L	E	E
R	G	P	W	A	N	C	A	K	K	R	E	I	Z	E	L	P	R
A	S	P	C	Q	P	M	J	N	E	M	M	E	W	Z	O	W	G
A	D	E	R	D	O	I	F	S	X	N	N	E	P	O	L	R	I
X	V	L	O	T	L	N	D	I	W	O	U	G	A	I	U	J	N
E	D	T	G	E	R	X	B	M	T	O	R	P	D	J	W	S	E
D	Q	N	K	T	W	R	E	R	E	K	K	I	K	I	C	O	G
M	O	A	O	N	Z	S	P	R	U	I	T	K	U	S	M	U	F
D	M	N	S	Z	G	B	B	R	O	C	C	O	L	I	U	S	E
S	P	E	O	G	E	T	S	Y	I	W	S	O	I	J	K	X	P
I	O	V	J	B	F	G	F	X	U	W	A	L	N	O	O	T	D
F	T	O	U	W	T	J	E	S	P	R	I	N	G	E	N	N	L
V	S	R	P	Z	I	O	V	S	O	K	S	E	J	I	R	G	P

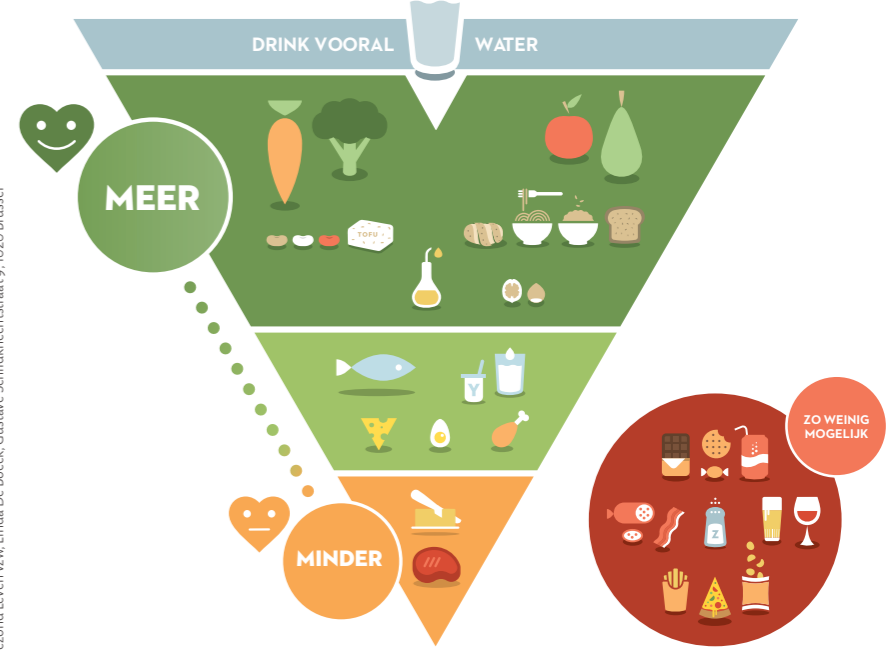
VERBIND DE PUNTJES

Vind jij waar deze activiteit in de bewegingsdriehoek staat?



BEWEGINGSDRIEHOEK

VOEDINGSDRIEHOEK



Meer info en tips op gezondleven.be

SMAKELIJK!

HOVEEL TIJD ZIT JIJ PER DAG?

Duid het aantal uur dat je zit aan:

1	2	3	4	5	6	7	8	UUR	THUIS (eten, werken, ...)
1	2	3	4	5	6	7	8	UUR	OP HET WERK (zittend aan bureau, tijdens eten, ...)
1	2	3	4	5	6	7	8	UUR	IN JE VRIJE TIJD (TV kijken, gamen, internetten, ...)
1	2	3	4	5	6	7	8	UUR	TIJDENS VERPLAATSINGEN (woon-werkverkeer met de auto, trein, bus)

Tel je aantal uren op. **Totaal:** uren zitten.

< 8 uur: Je zit minder dan 8 uur per dag stil. Goed zo: dat is een gezond gemiddelde.

= of >8 uur: Je zit 8 uur of meer per dag stil. Probeer lang stilzitten te beperken tot maximaal 8 uur per dag voor je gezondheid.

In beide gevallen is het even belangrijk om lang stilzitten ook regelmatig te onderbreken. Om de 20 of 30 minuten sta je best even recht: bv. je kan een glas water halen of een ander bewegingstussendoortje doen.

WIST-JE-DATJE

Andere kleuren van groenten en fruit brengen ook andere vitaminen en mineralen aan. Varieer en combineer!

Smartphone aan de kant! Geniet van je maaltijd en je gezelschap.

Kies als dessert voor een stuk fruit of een melkdessert.

WIST-JE-DATJE

Wist je dat je portie vlees best niet groter is dan de palm van je hand?

Bestaat jouw bord voor de helft uit groenten?

Vlees? Wissel eens af met gevogelte, vis, ei, peulvruchten of tofu.

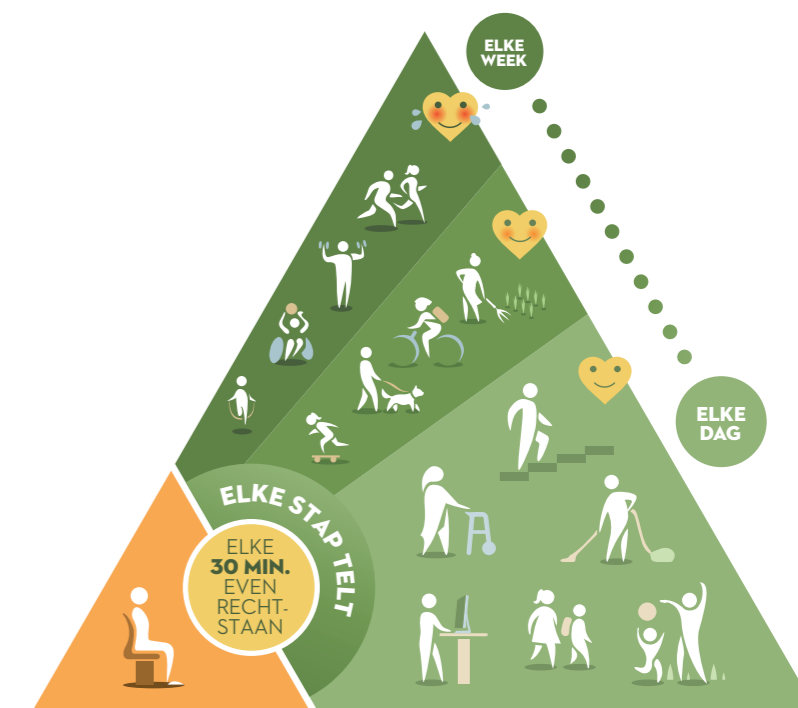
Kies steeds voor aardappelen of volkoren graanproducten zoals volkoren pasta of bruine rijst.

Wat drink je?

Water is de ideale dorstlesser.

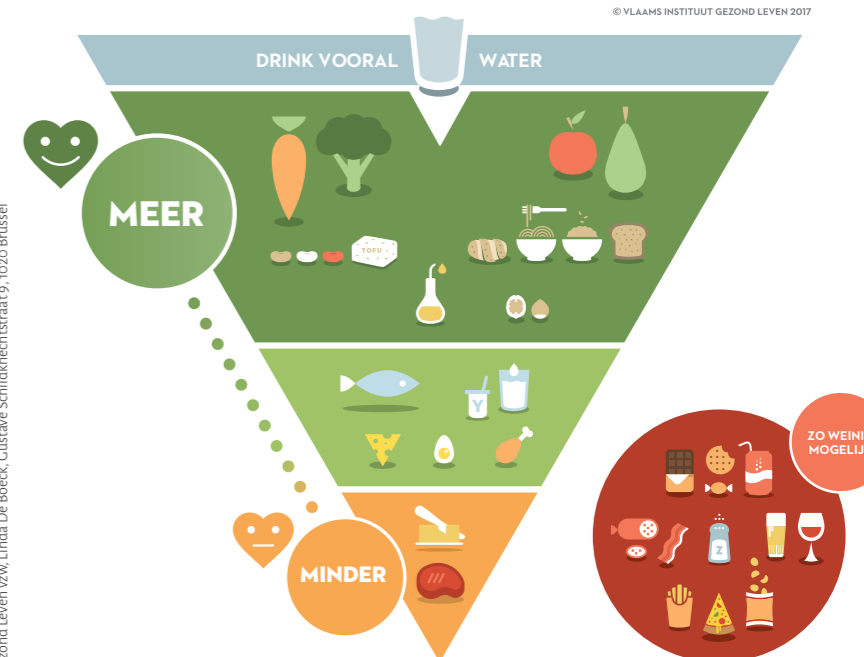
Minder eten? Neem kleine hapjes en leg je mes en vork neer na elke hap.

Gedaan met eten? Blijf niet zitten! Geniet nog even van je pauze, strek je benen en haal een frisse neus.



BEWEGINGSDRIEHOEK

VOEDINGSDRIEHOEK



Meer info en tips op gezondleven.be