

**■ Materiaal**

- **Schrijfgerief**

■ Hoe gaan we te werk?

Gezond eten is belangrijk. Dat weet iedereen! Dat betekent zich zoveel mogelijk houden aan de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek maar ook kiezen voor regelmaat en variatie. Naast 3 maaltijden per dag passen 2 of 3 tussendoortjes.

Op de strip zie je wat Toon en Lien zoal op een dag eten. Enkele dingen kunnen zeker beter! Zet een kruis door de minder gezonde keuze en teken in de plaats ervan een gezond alternatief.

Nemen ze voldoende beweging? Zo niet, hoe kan het beter?

