

**corina**

**Boeken  
in de serie  
Gezond eten:**



HB: 978-90-5566-722-2  
EB: 978-94-6175-900-9



HB: 978-90-5566-810-6  
EB: 978-94-6175-896-5



HB: 978-90-5566-723-9  
EB: 978-94-6175-899-6



HB: 978-90-5566-809-0  
EB: 978-94-6175-897-2



HB: 978-90-5566-808-3  
EB: 978-94-6175-898-9

**Over de auteur:**

*Nancy Dickmann* werkt ruim dan vijftien jaar voor een kinderboekenuitgeverij. Ze heeft meer dan 30 informatieve kinderboeken geschreven. Ze heeft een brede kennis van allerlei onderwerpen en een onverzadigbare nieuwsgierigheid.

**Geraadpleegde specialisten:**

*Dr. Sarah Schenker* is een gediplomeerd diëtiste. Zij heeft aan verschillende overheidscampagnes haar bedrage als specialist geleverd. Daarnaast heeft zij een 'consulty' praktijk.  
*Nancy E. Harris* is gespecialiseerd in het geven van demonstraties en voorlichting aan kinderen in de klas.

# Inhoud

Wat zijn groenten? . . . . .	4
Soorten groenten . . . . .	8
Wat doen groenten voor ons? . . . . .	12
Gezond eten . . . . .	18
Zoek de groenten . . . . .	22
Woordenlijst . . . . .	23
Register . . . . .	24
Informatie voor ouders en leerkrachten . . .	24
Meer weten . . . . .	25

**Vetgedrukte** woorden worden uitgelegd in de woordenlijst op pagina 23.

# Wat zijn groenten?



Een plant die je kunt eten, of een stuk van die plant. Dat zijn groenten.



Van zoete aardappel krijg je veel  
**energie.**



Je lijf heeft energie nodig om te spelen en te sporten.

# Gezond eten



Eet elke dag twee scheppen groenten!

vruchten en groenten



Hier zie je hoe je gezond eet. Kies elke dag iets uit elk vak.



Als je groenten eet blijf jij gezond.





Maak eens frietjes van rauwe groenten.  
Dat is lekker!