

**corona**

**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 overheids campagnes 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

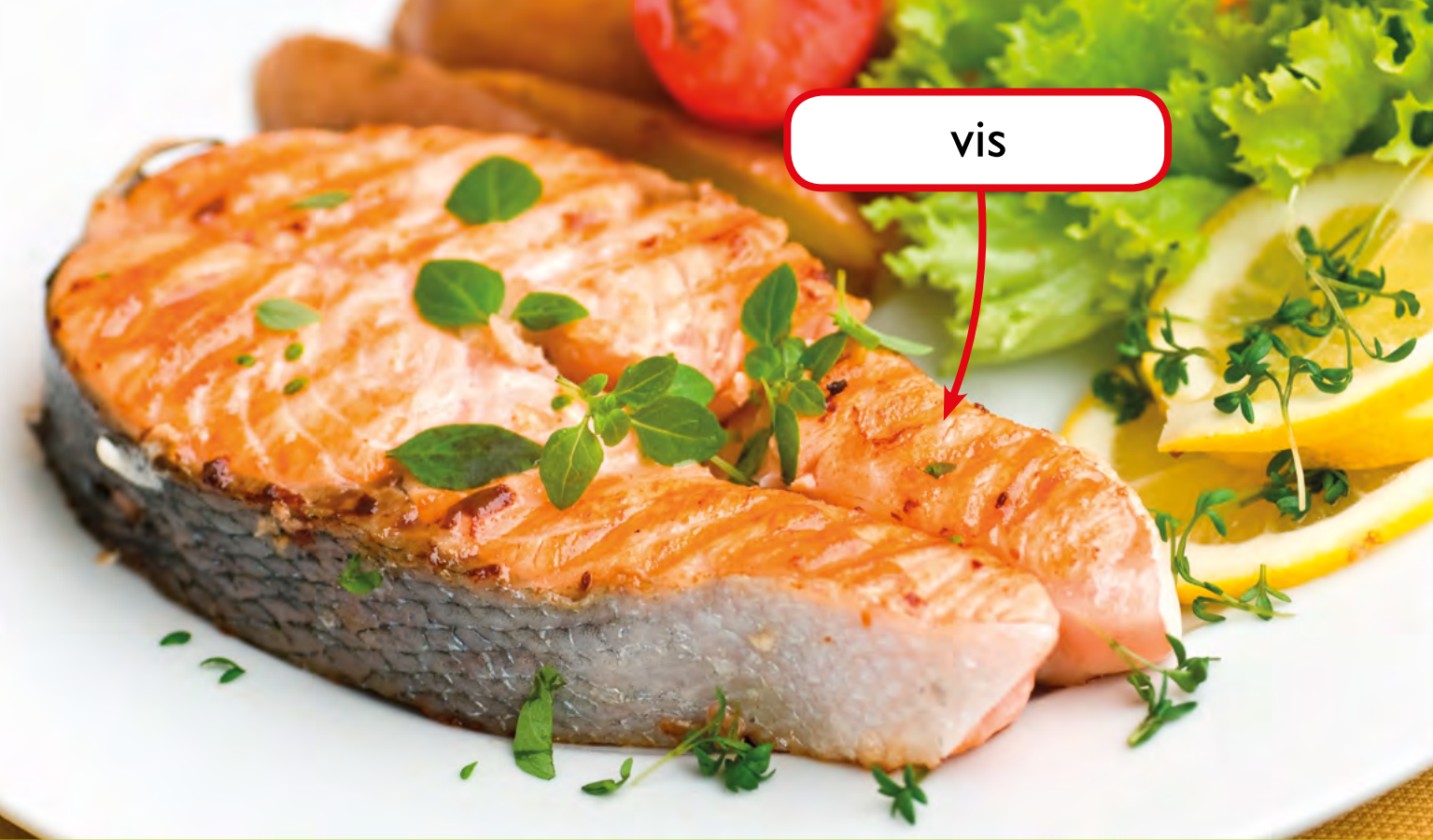
Vlees, vis, eieren, bonen en noten. . . . .	4
Waar heb je eiwit voor nodig? . . . . .	12
Blijf gezond. . . . .	20
Zoek het vlees . . . . .	22
Woordenlijst . . . . .	23
Register . . . . .	24
Informatie voor ouders en leerkrachten . . .	24
Meer weten . . . . .	25

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

# Vlees, vis, eieren, bonen en noten



In deze kom zit vlees en bonen. In vlees en bonen zitten eiwitten.



vis

Vis eten is goed voor je **bloed**.



Vlees kan erg **vet** zijn. Daar moet je niet te vaak en te veel van eten.

# Gezond eten



Eet elke dag van alles wat om gezond te blijven.



vlees, vis, eieren, bonen en noten

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



Als je elke dag eiwitten eet, groei je goed.  
Zo blijf jij gezond.





Een spiesje vlees of groente is een feestje.