

Science
Stap voor stap



Hoe blijf



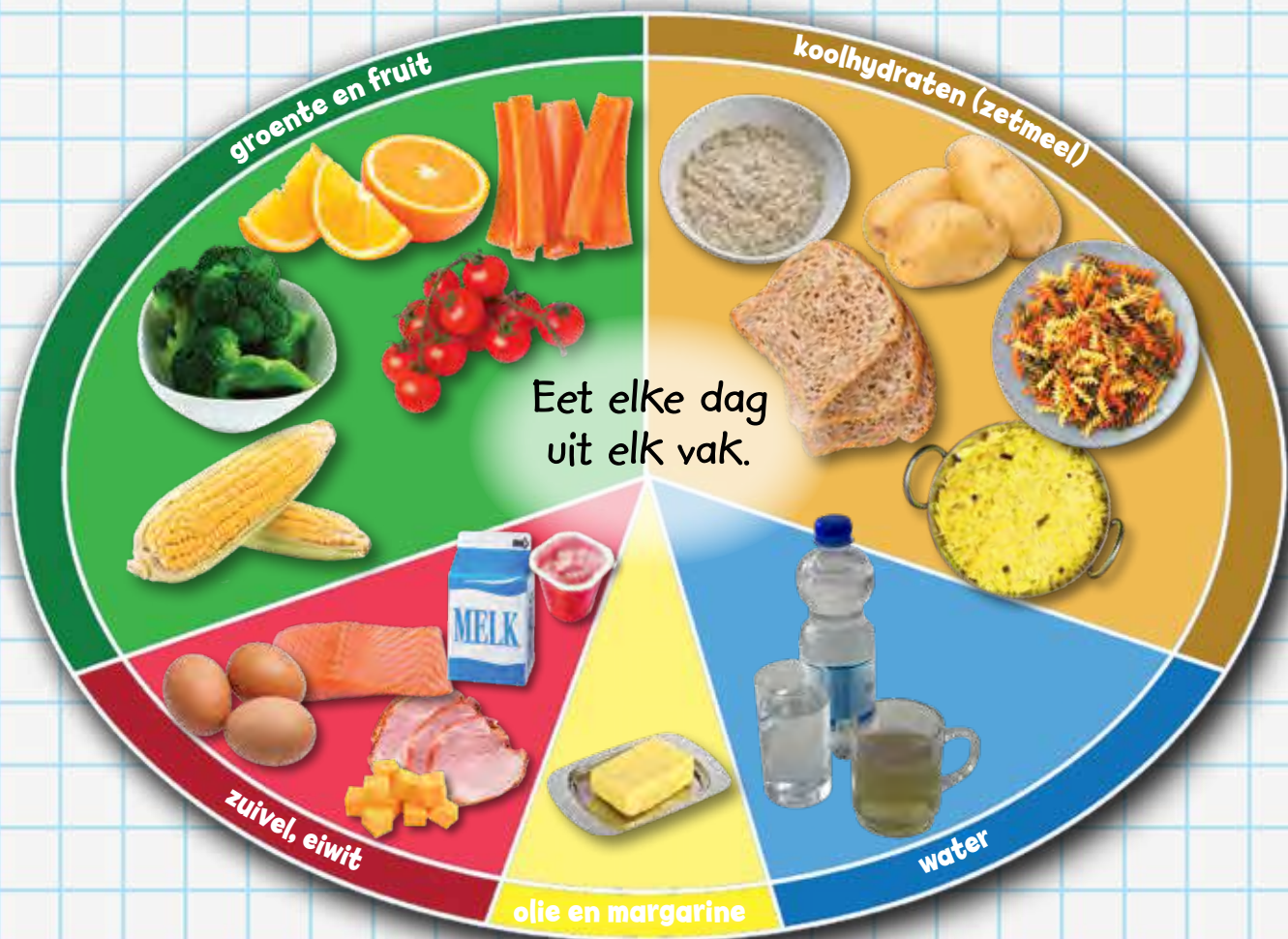
gezond?



Gezond en lekker eten

Eet niet elke dag hetzelfde. Proef en eet verschillende dingen. Dat is gezond!

Hier zie je de Schijf van Vijf.



In het grote groene vak zit groente en fruit.
Daarvan heb je veel nodig.
Net als eten uit het bruine vak.
Het rode, blauwe en gele vak zijn kleiner.
Daaruit heb je minder nodig.

koolhydraten (zetmeel)

- geven je energie;
- en vezels houden je maag en darmen gezond.



pasta



couscous

aardappels



wraps



brood



granen

zuivel, eiwit

- helpen je lijf te groeien;
- geven je energie;
- zorgen voor een gezonde huid;
- zijn goed voor je hersens.



eieren



vlees



pindakaas



tonijn



kaas

water

- is goed voor je bloed;
- zorgt ervoor dat je kunt plassen en zweten;
- houdt je lijf gezond.

Kraanwater



thee



flesje bronwater



Zoet, vet eten zoals koekjes en snoep mag je wel eten. Maar eet het niet vaak en niet veel. Je kunt er dik van worden. Suiker beschadigt je tanden.



chocola



koekjes

Hoe blijf je gezond?

Waar gaat je eten naartoe?
Waarom is slapen zo gezond?

Dit boek staat vol vragen, antwoorden en proefjes.
Ga je mee op onderzoek?

Boeken in deze serie:



978-94-6341-191-2



978-94-6341-196-7



978-94-6341-192-9



978-94-6341-190-5



978-94-6341-194-3



978-94-6341-189-9



978-94-6341-195-0



978-94-6341-188-2



978-94-6341-193-6



978-94-6341-187-5

corona



www.arsscribendi.nl