

DE SCHIJF VAN VIJF

Dit is de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf helpt je om gezond te eten.
Er zijn vijf vakken:

- groente en fruit
- smeer- en bereidingsvetten
- zuivel, noten, peulvruchten, vis, vlees en ei
- brood, graanproducten en aardappelen
- dranken

Niet alles wat je eet of drinkt valt in de Schijf van Vijf.

Er zijn ook producten die er niet in horen. Je kunt ze wel eten, maar niet te vaak en niet teveel.

Bekijk de producten op de tweede pagina en bedenk per product of het in de Schijf van Vijf past of juist niet. Schrijf de producten die in de Schijf van Vijf passen bij het juiste vak en schrijf de producten die buiten de Schijf van Vijf vallen bij de grijze cirkel.



dranken

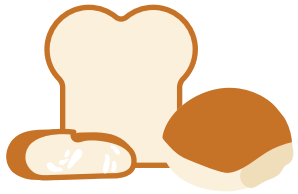
brood,
graanproducten
en aardappelen

groenten en fruit

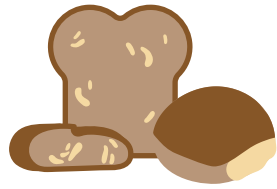
smeer- en
bereidingsvetten

zuivel, noten, peulvruchten, vis, vlees en ei

buiten
Schijf van Vijf



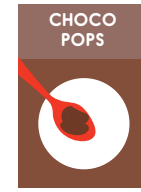
witbrood



volkorenbrood



havermout



chocopops



halfvolle melk



thee zonder suiker



sinaasappelsap



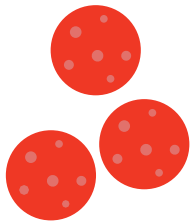
halvarine



roomboter



zuivelspread



salami



hagelslag



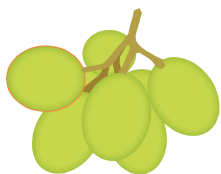
kaasbroodje



100% pindakaas



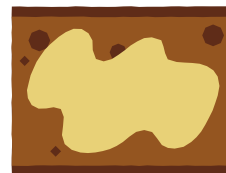
banaan



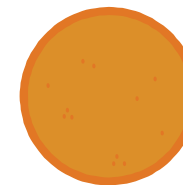
druiven



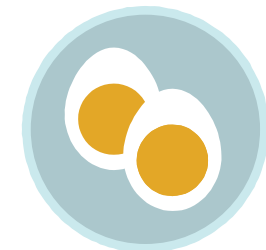
komkommer



ontbijtkoek



eierkoek



gekookt ei