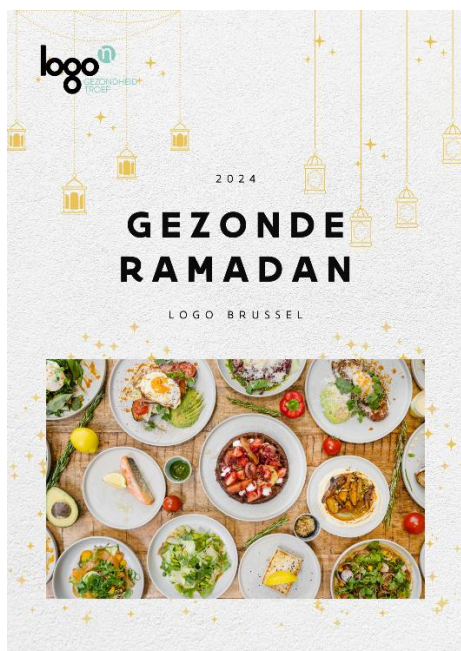


GEZONDE RAMADAN



Boekje 'Gezonde Ramadan'

Downloaden kan op de website van
Logo Brussel

[Bestellen](#)



Folder 'Diabetes en Ramadan'

Beschikbaar in Nederlands

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)



Educatiekaart 'Diabetes en Ramadan'

Beschikbaar in het Nederlands

[Downloaden](#)

(na het invullen van jouw gegevens)



Affiche 'Voedingsdriehoek'

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)



Folder 'Voedingsdriehoek'

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)



Affiche 'Voedings- en bewegingsdriehoek'

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)



Postkaartjes 'Voedings- en bewegingsdriehoek'

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)



Doek 'Voedingsdriehoek'

Afmeting: 120 x 100 cm

[Uitlenen](#)



Affiche: 'Hoeveel suiker in dranken?'

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)

Affiche: 'Hoeveel suiker in tussendoortjes?'

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)

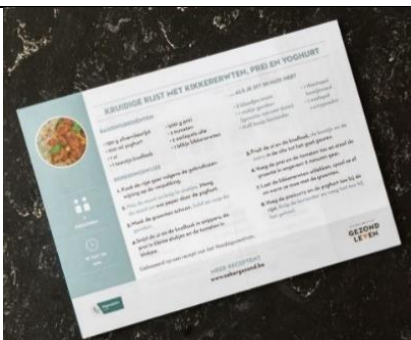


Postkaartjes 'Zeker gezond' en 'Mijn gezond leven'

Afmeting: 14,8 x 10,5 cm

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)



Fiches 'Bereiding groenten en peulvruchten'

30 x 15 fiches

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)

SMAKELIJK!

HOEVEEL TIJD ZIT JE PER DAG?
Teken het aantal uur dat je per dag eet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tel je aantal uren op. Totaal: _____ uren zitten.

• **0 uren:** Je eet misschien slechts een paar dag uit. Gaand er dat je een gezond gewicht hebt.
• **of 1-3 uren:** Je zit er uit of meer per dag uit. Probeer langere uren te beperken met maaltijd. 3 uur per dag moet je gemiddeld.

WIST JE DAT JE?
Aankomende jaren zal 1 op 3 jongeren overgewicht hebben. Het is belangrijk om gezond te blijven en te bewegen.

Smartphone aan de haak? Controleer hoe je vaak je telefoon gebruikt.

Een uit de hand naar een stuk fruit of een melkdrankje?

WIST JE DAT JE?
Het is niet gezond te gaan hard werken en te gaan hard werken.

THUIS
Eten, werken, ...

OP HET WERK
Eten, werken, ...

IN JE VRIJE TIJD
Eten, werken, ...

TIJDEN VERPLAATSEN
Eten, werken, ...

In beide gevallen heb een belangrijk om lang uit te eten en te bewegen. Het is belangrijk om te eten en te bewegen. Het is belangrijk om te eten en te bewegen.

Meer info en tips op gezondleven.be

Placemats 'Voedings- en bewegingsdriehoek'

Voor volwassenen

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)

SMAKELIJK!

TEKEN JE FAVORIETE GEZONDE MAALTIJD OP DIT BORD
Teken je op je bord een gezond bord.
Teken het uit met de voedingsdriehoek!

WAAR IS WORTEL VERSTOPPT?

ZOEK DE 15 WOORDEN DIE HIERIN VERSTOPPT ZIJTEN

VERBIND DE PUNTJES
Verbind je met deze punten in de bewegingsdriehoek staat?

WIST JE DAT JE?
Het is niet gezond te gaan hard werken en te gaan hard werken.

THUIS
Eten, werken, ...

OP HET WERK
Eten, werken, ...

IN JE VRIJE TIJD
Eten, werken, ...

TIJDEN VERPLAATSEN
Eten, werken, ...

In beide gevallen heb een belangrijk om lang uit te eten en te bewegen. Het is belangrijk om te eten en te bewegen. Het is belangrijk om te eten en te bewegen.

Meer info en tips op gezondleven.be

Placemats 'Voedings- en bewegingsdriehoek'

Voor kinderen

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)

GEZOND LEVEN

GROENTEN

FRUIT

AARDAPPELEN, VOLKOREN PASTA, VOLLE RIJST EN VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

BROOD, HAVERMOUT VOLKOREN ONTBIJTGRANEN EN ANDERE VOLLE GRAANPRODUCTEN

NOTEN, PEULVRUCHTEN

MELK(PRODUCTEN)

VIS, EI, GEVOGELTE EN VLEES

OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN

BROODBELEG

ANDERE

GEZOND BOODSCHAPENLIJSTJE

© VLAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Boodschappenlijst

[Downloaden](#)

[Bestellen](#)