



DE SCHIJF VAN VIJF

Antwoordvel bij werkblad 1

In groene vak (groente en fruit)

- banaan
- druiven
- komkommer

In gele vak (smeer- en bereidingsvetten)

- halvarine

In roze vak (zuivel, noten, peulvruchten, vis, vlees en ei)

- halfvolle melk
- zuivelspread
- 100% pindakaas
- gekookt ei

In oranje vak (brood, graanproducten, aardappelen)

- volkorenbrood
- havermout

In blauwe vak (dranken)

- thee zonder suiker

Buiten de Schijf van Vijf

- witbrood: er zijn gezondere opties, namelijk bruinbrood en volkorenbrood.
- chocopops: weinig vezels en er zit toegevoegd suiker en zout in.
- sinaasappelsap: er zit veel suiker in. Je raakt er minder snel vol door dan het eten van fruit en je krijg ongemerkt veel suiker binnen.
- roomboter: zit veel ongezond vet in, er zijn gezondere opties, namelijk halvarine en margarine.
- salami: is bewerkt vlees waar veel zout en ongezond vet in zit.
- hagelslag: zit veel suiker in en bevat weinig andere voedingsstoffen.
- kaasbroodje: bevat veel van het ongezonde verzadigd vet en zout en weinig vezels en voedingsstoffen.
- ontbijtkoek: is koek; bevat meestal weinig vezels en voedingsstoffen en er kan veel suiker in zitten.
- eierkoek: is koek; er zitten weinig vezels in en veel suiker.