Gloednieuwe site!

Het Voedingscentrum heeft een gloednieuwe site! Op www.voedingscentrum.nl/7-13jaar vind je heerlijke ideeën voor traktaties en handige spreekbeurttips. Wat nog meer? We geven je hier wat voorproefjes. Ontdek het verder zelf!

Wist je dat...

... je nieuwe smaken wel tien tot vijftien keer moet proeven voor je er aan gewend bent?
... je eigenlijk al te weinig gedronken hebt als je dorst krijgt?
... je zeventig minuten moet fietsen voor je alle calorieën hebt verbrand die in een appelflap zitten?

Test jezelf!

(W)eet ik veel?!

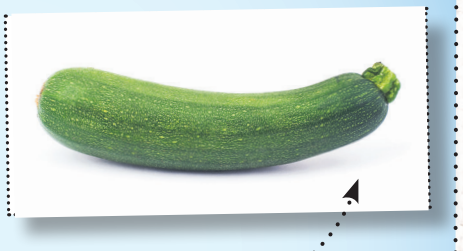
Eten doe je elke dag. Maar wat wéét je eigenlijk over eten? Doe de test!

1. Spruitjes groeien...
a. Aan een stam van een plant
b. Onder de grond
c. Aan hoge struik

2. Wanneer zijn appels klaar om geoogst te worden?
a. In januari
b. In mei
c. In september

3. Als je dorst hebt, kun je het best...
a. Appelsap drinken
b. Water drinken
c. Een energiedrank drinken

4. Welke groente is dit?



a. Komkommer
b. Aubergine
c. Courgette

5. Je eet geen vlees. Wat is een goede vervanger?
a. Een handje ongezouten nootjes
b. Een gevulde champignon
c. Een kaasburger

Antwoorden: 1a, 2 c, 3b, 4 c, 5a.
Wil je weten waarom? Op www.voedingscentrum.nl/7-13jaar vind je de uitgebreide antwoorden!



Geinige groente-grappen!
Wat is groen en heel moe?
Antwoord: Een krop sla.

Handig hulpje

De Schijf van Vijf?

Hoe kies je eten wat gezond en lekker is én goed is voor het milieu? Lastig! Welnee, dat valt wel mee. Want het Voedingscentrum heeft een hulpje gemaakt: de Schijf van Vijf. Dat is een plaat waarop staat wat goede keuzes zijn om te eten en te drinken. Als je elke dag genoeg uit elk vak eet, krijg je voldoende voedingsstoffen binnen die je nodig hebt om te groeien, sterk te worden én om gezond te blijven. Handig!



Goed voor jou en de wereld

Wist je dat wat je eet veel invloed heeft op het milieu? Rood vlees is bijvoorbeeld helemaal niet zo goed voor jou en de wereld. De Schijf van Vijf helpt je om duurzamer te kiezen. Je leest er alles over op de site.

Het Voedingscentrum is een organisatie die informatie geeft over gezond, lekker, veilig en bewust eten.

eerlijk over eten
Voedingscentrum