

# GEZONDHEIDSRALLY

VOEDINGSDRIEHOEK



ZIN OM BIJ TE LEREN OVER GEZONDE VOEDING?  
COMBINEER ONZE WANDELINGEN MET DE  
GEZONDHEIDSRALLY.

MAAK KANS OP EEN LEKKERE EN GEZONDE  
VERRASSING!

MAAK EEN FOTO TIJDENS DE WANDELING EN STUUR  
DEZE SAMEN MET HET ANTWOORDFORMULIER OP  
NAAR [SPORT@NINOVE.BE](mailto:SPORT@NINOVE.BE) OF GEEF HET AF IN DE  
SPORTHAL VAN NINOVE.  
EIND AUGUSTUS KIEZEN WE EEN WINNAAR UIT.

SCAN DE QR-CODE EN VOLG DE WANDELING VIA  
ROUTEYOU.

# WANDELEN

**APPELTERRE - EICHEM**



**DENDERWINDEKE**



**MEERBEKE**



**NEIGEM**



**OUTER**



**VOORDE**



# GEZONDHEIDSRALLY

## VOEDINGSDRIEHOEK

# START

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je vlotjes doorheen de voedingsdriehoek gidst. Het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's hebben de gezondheidsrally samengesteld.

De voedingsdriehoek motiveert ons om evenwichtiger te eten.

We wensen je alvast veel plezier!

[www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek](http://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek)

1

# GEZONDHEIDSRALLY

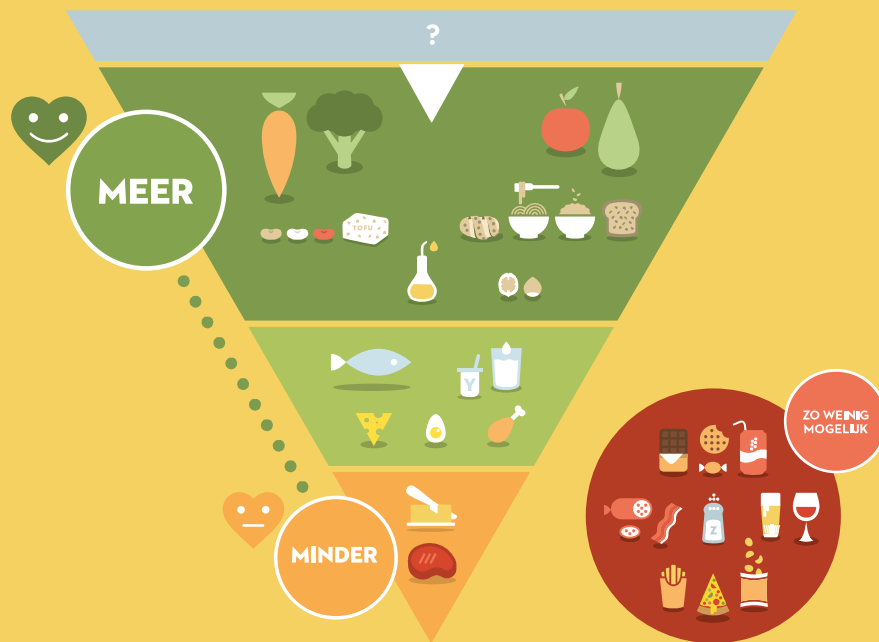
## Wat eet je het best?

### VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



DE EERSTE GEZOND LEVEN-TIP GAAT OVER DE BOVENSTE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK.

VUL DE TIP AAN, ELK VAKJE IS EEN LETTER:  
“DRINK VOORAL ...”

# GEZONDHEIDSRALLY

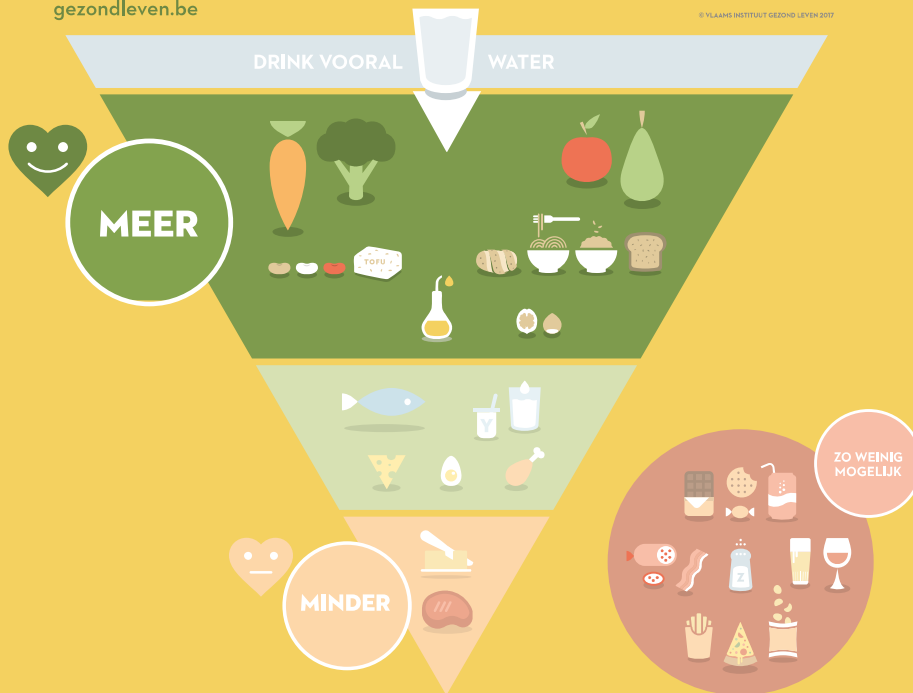
## Wat eet je het best?

### VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



**WE ZOEKEN DE 2<sup>DE</sup> GEZOND LEVEN-TIP,  
DIE SLAAT OP DE DONKERGROENE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK.  
WELKE UITSpraak IS HET MEEST CORRECT BIJ DEZE ZONE?**

- E. Neem plantaardige producten als aanvulling voor de warme maaltijd.
- F. Neem altijd dierlijke producten bij de warme maaltijd.
- G. Neem dierlijke producten als basis voor elke maaltijd.
- L. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.

# GEZONDHEIDSRALLY

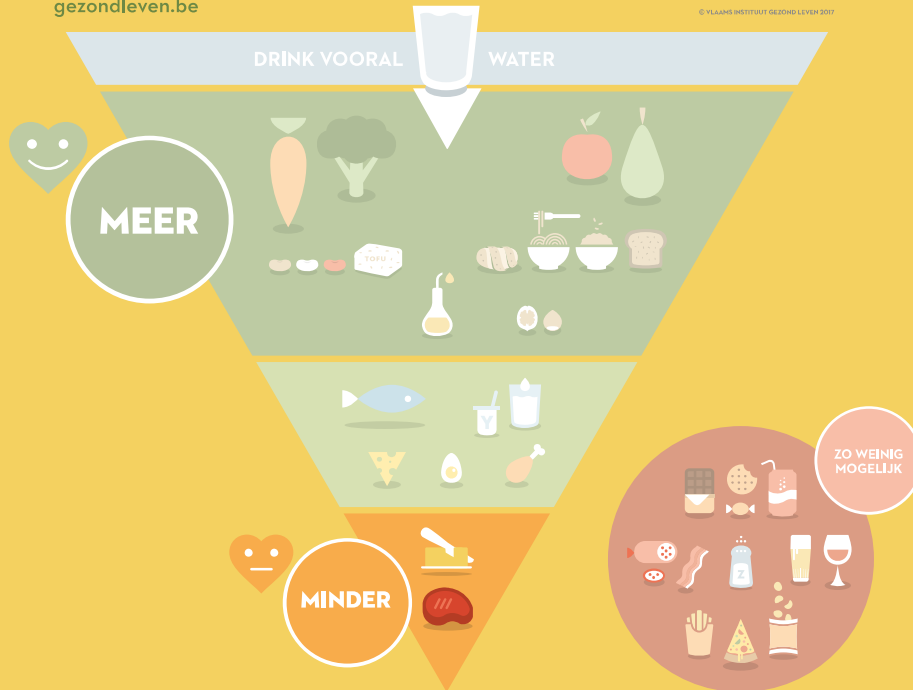
## Wat eet je het best?

### VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



VUL HET JUISTE WOORD IN DE 3<sup>DE</sup> GEZOND LEVEN-TIP IN,  
ELK VAKJE IS EEN LETTER:

“   p     ”

je inname van dierlijke producten.”

# GEZONDHEIDSRALLY

## Wat eet je het best?

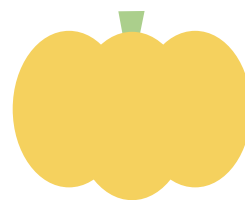
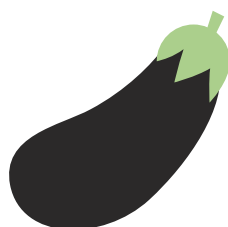


KIES ZO WEINIG MOGELIJK VOOR ULTRABEWERKTE PRODUCTEN. DEZE PRODUCTEN WORDEN AFGEBEELD IN DE RODE BOL, ZE ZIJN GEEN MEERWAARDE VOOR JE LICHAAM. ZE BEVATTEN VAAK VEEL SUIKER, VET, ZOUT OF ALCOHOL.

**WELKE VAN DE BOVENSTAANDE FIGUREN IS DE CORRECTE RODE BOL?**

## GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



VUL DE ZIN AAN. DE LETTERS VAN HET WOORD DAT WE ZOEKEN ZIJN AL GEGEVEN, JIJ MOET ZE ENKEL IN DE JUISTE VOLGORDE ZETTEN. VARIIEER EN ZOEK ALTERNATIEVEN.

“EET BIJVOORBEELD ELKE DAG EEN ANDERE ...”

# TREOSNENSOEIEGZ



## GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



VUL DE ONTBREKENDE WOORDEN IN DE VOLGENDE  
GEZOND LEVEN-TIP AAN, ELK VAKJE STAAT VOOR EEN LETTER.

“Eet op

tijdstippen

en

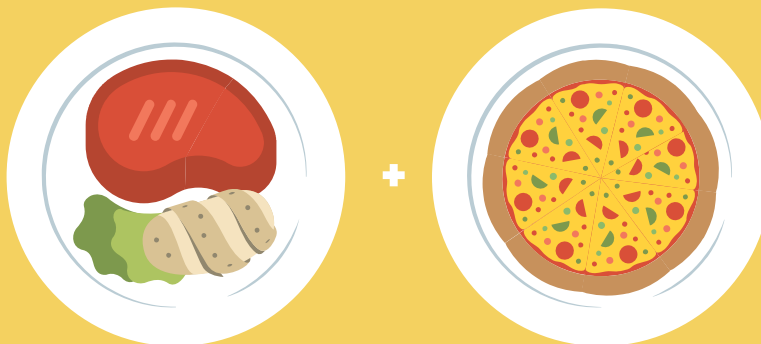
met anderen.”

Gebruik de gemeenschappelijke medeklinker  
die in beide woorden voorkomt.

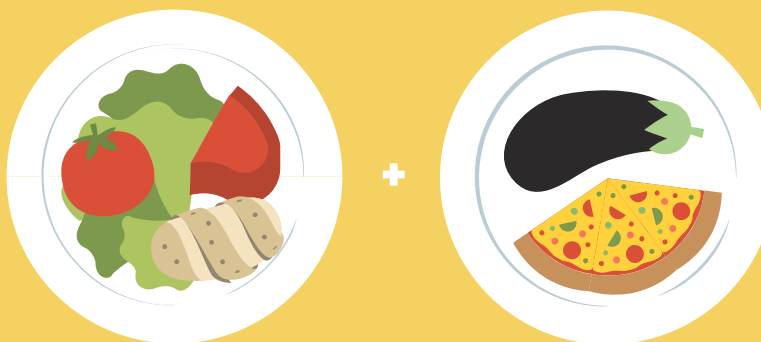
# GEZONDHEIDSRALLY

## Hoe kan je gezond en duurzaam eten?

T



E



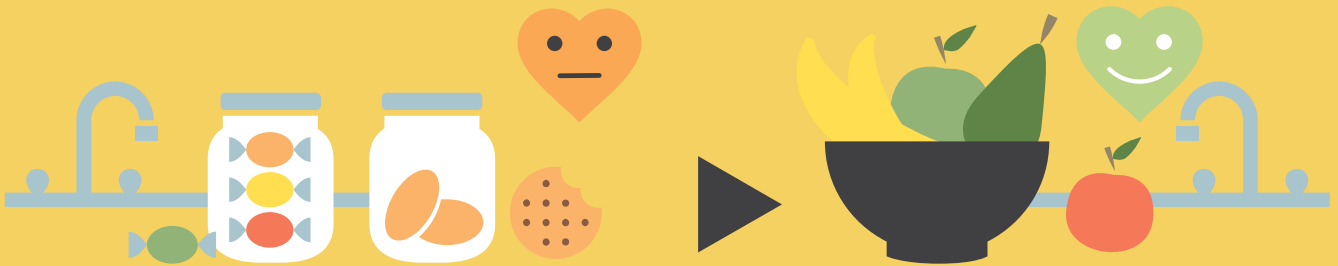
EET BEWUST EN MET MATE.

NEEM KLEINE PORTIES VAN WAT MINDER GEZOND IS.

**WELKE AFBEELDINGEN SLUITEN AAN BIJ DEZE TIP?**

# GEZONDHEIDSRALLY

## Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



POT SNOEP/KOEKEN OP AANRECHT

FRUITMAND OP AANRECHT

VUL HET JUISTE WOORD IN DE GEZOND LEVEN-TIP IN,  
ELK VAKJE IS EEN LETTER.

“Pas je

		g					
--	--	---	--	--	--	--	--

aan

zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste wordt.”

# GEZONDHEIDSRALLY

## Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



WELKE GEZOND LEVEN-TIP WORDT HIER AFGEBEELD?

- L. Eet steeds meer fruit.
- J. Werk stapsgewijs.
- D. Neem de trap in plaats van de lift.
- E. Varieer zoveel mogelijk.

# GEZONDHEIDSRALLY

## Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



GENIET VAN WAT JE EET! VERWEN JEZELF DAGELIJKS MET LEKKERE GEZONDE VOEDING.  
EN GUN JEZELF AF EN TOE EEN MINDER GEZONDE UITSPATTING.

**BLIJF DAN GEWOON BEWUST VAN  
DE PORTIEGROOTTE (NIET TE VEEL)**

**EN DE FREQUENTIE**

(NIET TE     )

ZOEK DE GOEDE BALANS TUSSEN GENIETEN EN VOOR JE LICHAAM ZORGEN.

# GEZONDHEIDSRALLY

VOEDINGSDRIEHOEK

# EINDE

DEPONEER HIER JE  
ANTWOORDFORMULIER

# GEZONDHEIDSRALLY

voedingsdriehoek

## Invulformulier

Vul de antwoorden (letters) in op dit formulier en overhandig jouw formulier aan de sportdienst. Veel succes!

### Jouw gegevens

voornaam .....

naam .....

adres .....

e-mail .....

telefoon .....

*(Je gegevens worden enkel gebruikt voor deze wedstrijd.)*

# GEZONDHEIDSRALLY

## voedingsdriehoek

### Jouw antwoorden

