



KAN JE OVERLEVEN OP CHIPS EN COLA?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-16 jaar

Eet je alleen maar chips, cola, frieten, snoep of hamburgers? Dan word je wellicht ziek, dik en je haar en huid zullen minder stralen.

Variatie is de boodschap! Een appel is rijk aan vezels, mineralen, vitaminen en suikers, maar een dieet van alleen appels zou dan ook weer niet gezond zijn.

Gezond eten is vooral **regelmatig eten en afwisselen**. Vergeet geen fruit en groenten, **drink veel water** en **beweeg** voldoende!

Inspiratie nodig? [Ontdek zeker gezonde recepten!](#)



Hoeveel fruit eet je?

DOE DE TEST! 



Hoeveel groenten eet je?

DOE DE TEST! 



Hoeveel water drink je?

DRINK JIJ GENOEG? 