



EÉN DAG ETEN ÉÉN DAG NIET ETEN. IS DAT GEZOND?

Door JOETZ | 11-18 jaar

Nee, dat is **niet gezond**.

Je lichaam heeft **energie nodig** om te bewegen. Als je een maaltijd overslaat, dan daalt je energie. Van suiker of vet, bijvoorbeeld snoep, een koek of chips, krijg je snel weer energie. Maar die energie gaat ook snel weer weg.

Je eet beter **verschillende keren per dag**: drie maaltijden en twee tussendoortjes. Gezonde dingen als **fruit en groenten** geven je lichaam een langere tijd energie. Ook **water drinken en bewegen** is belangrijk.