

## Enkele tips voor evenwichtige voeding!

- ✓ Ik eet minstens **5 porties fruit en groenten** per dag.
- ✓ Ik eet bij elke maaltijd **zetmeelhoudende** producten.
- ✓ Ik proef **vóór ik zout toevoeg**.
- ✓ **Elke donderdag is veggiedag!**
- ✓ Ik drink **1,5 liter** water per dag.
- ✓ Ik beperk mijn vetconsumptie en **verkie**s plantaardige **vetsoorten**.
- ✓ Ik **gebruik** bij voorkeur de oven, de stoomkoker of de antiaanbakpan.
- ✓ Ik beweeg minstens **30 minuten** per dag.

Vind de  
veggie-restaurants  
met de TicketFinder  
app



meer info op:  
[www.foodprogram.be](http://www.foodprogram.be)