



Weet je dat...

...je paprika heel goed rauw kunt eten? Er zijn verschillende kleuren paprika en die hebben allemaal een andere smaak.

De smaak van de groene paprika is bitter,
de gele is iets minder bitter, de oranje bijna zoet
en de rode paprika kan heel zoet smaken.

Welke vind jij het lekkerst?



Weet je dat...

...je na het sporten vaak tegelijkertijd dorst en trek hebt?
Je kunt dan heel goed sportieve groentes eten. Dit zijn
groentes die veel vocht bevatten en lekker blijven in je
(school)tas. Goed tegen de dorst en trek!

Sportieve groentes zijn bijvoorbeeld komkommer,
snoeptomaat, bleekselderij en paprika.

Welke sportieve groente lijkt jou lekker om mee te nemen?



Weet je dat...

...er in fruit ontzettend veel goede voedingsstoffen zitten?
Zoals vitamines, mineralen en vezels.

Ben je 4 t/m 8 jaar en wil je fit en gezond blijven? Eet dan
iedere dag 1,5 stuks fruit. Kies steeds een andere fruitsoort,
want ze zijn allemaal ergens anders goed voor.

Wat is jouw favoriete fruitsoort?



Weet je dat...

...er in fruit ontzettend veel goede voedingsstoffen zitten?
Zoals vitamines, mineralen en vezels.

Ben je 9 t/m 13 jaar en wil je fit en gezond blijven?
Eet dan iedere dag 2 stuks fruit. Kies steeds een andere
fruitsoort, want ze zijn allemaal ergens anders goed voor.

Wat is jouw favoriete fruitsoort?



Weet je dat...

...fruit op je brood heel lekker en gezond kan zijn?
Heb je al eens een volkoren boterham met pindakaas
en banaan geprobeerd?

Banaan zit vol met vezels. Vezels geven je een vol gevoel
en je gaat er makkelijker van naar de wc. De 100% pindakaas is
ook een gezonde keuze en het is nog lekker ook!

The illustration features several strawberries in various orientations around the central text. At the bottom left, there is a strawberry cake with a red base, a yellow top layer, and several red candles. The background is a solid blue color with a large, faint question mark behind the text.

Weet je dat...

...een zomerkoninkje een andere naam is voor een aardbei?
Een aardbei bevat heel veel vitamine C.

Heb je een balkon of een tuin? Dan kan je in de zomer
heel goed je eigen zomerkoninkjes kweken.



Weet je dat...

...aardbeien super gezond zijn?
En dat je aardbeien ook op brood kan eten?
Lekker smaakvol!

Probeer het maar eens, eet smakelijk!



Weet je dat...



...in groente ontzettend veel goede voedingsstoffen zitten?
Zoals vitamines, mineralen en vezels.

Ben je **4 t/m 8 jaar** en wil je fit en gezond blijven? Dan eet je elke dag 100-150 gram groente. Dat zijn 2 tot 3 opscheplepels.

Ben je **9 t/m 13 jaar**? Dan eet je elke dag 150-200 gram groente. Dat zijn 3 tot 4 opscheplepels.

Eet groente ook bij je lunch of als tussendoortje!



Weet je dat...

...in groente ontzettend veel goede voedingsstoffen zitten?
Zoals vitamines, mineralen en vezels.

De meeste gegeten groente top 10 in Nederland:

- 1.** ui **2.** tomaat **3.** bloemkool **4.** sperziebonen **5.** worteltjes
6. broccoli **7.** komkommer **8.** ijsbergsla **9.** witlof **10.** sla

Wat is jouw favoriete groente?



Weet je dat...

...je ijzer ook kunt eten?

Het zit in donkergroene groentes zoals spinazie,
andijvie, postelein, broccoli en snijbiet.

Ijzer is goed voor je weerstand, energie en
het zuurstof in je bloed.



Weet je dat...

...er in wortels een stofje zit dat goed is voor je ogen,
huid, groei en weerstand? Dit doet vitamine A.
Als je weerstand goed is, word je niet snel ziek!

Wortels kun je ook makkelijk als tussendoortje
meenemen naar school of eten na het sporten.

Eet je wortels liever gekookt of rauw?



Weet je dat....

...kousenband een groente is en geen band die je om je kousen doet? Het lijkt op hele lange sperziebonen.
Ze zijn wel soms wel 40 cm lang.

Stel je bent 1 meter 20 dan ben je 3 kousenband lang.
Hoe lang ben jij in kousenband?



Weet je dat...

...er in een rode paprika veel meer vitamine C zit dan in een sinaasappel? Leuk om te weten toch? Kan je lekker rode paprika snacken op school en krijg je ook veel vitamine C binnen.

In boerenkool zit ook veel vitamine C, maar dat neem je lastig mee naar school.



Weet je dat...

...je hele gezonde ijsjes kunt maken? Vraag een stuk watermeloen aan je vader of moeder. Snij er mooie puntjes van. Stokje erin en leg ze een paar uur in de diepvries. Dit is ook een hele leuke traktatie voor op school!

Welke gezonde traktaties ken je nog meer?

Weet je dat...



...er vezels zitten in groente en fruit?
Vezels zorgen ervoor dat je een vol gevoel krijgt.
En dus niet zo snel weer trek hebt. Ze zorgen er
ook voor dat je goed kunt [...].

Leuk om thuis te vertellen!