**Invulblad gezonde en mindergezonde keus volgens de schijf van vijf**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gezonde keus uit de schijf van vijf |  | Minder gezonde keus **NIET** in schijf van vijf |
| **Groente en fruit** | **Groente en fruit niet in de schijf van vijf** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Smeer- en bereidingsvetten** | **Smeer- en bereidingsvetten** **niet in de schijf van vijf** |
|  |  |
|  |  |
| **Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel** | **Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel niet in de schijf van vijf** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Brood, graanproducten en aardappelen** | **Brood, graanproducten en aardappelen niet in de schijf van vijf** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Dranken** | **Dranken niet in de schijf van vijf** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |