

GEZONDHEIDSRALLY

VOEDINGSDRIEHOEK

START

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je vlotjes
doorheen de voedingsdriehoek gidst.
Het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's
hebben de gezondheidsrally samengesteld.

De voedingsdriehoek motiveert ons
om evenwichtiger te eten.

We wensen je alvast veel plezier!

www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek

1

GEZONDHEIDSRALLY

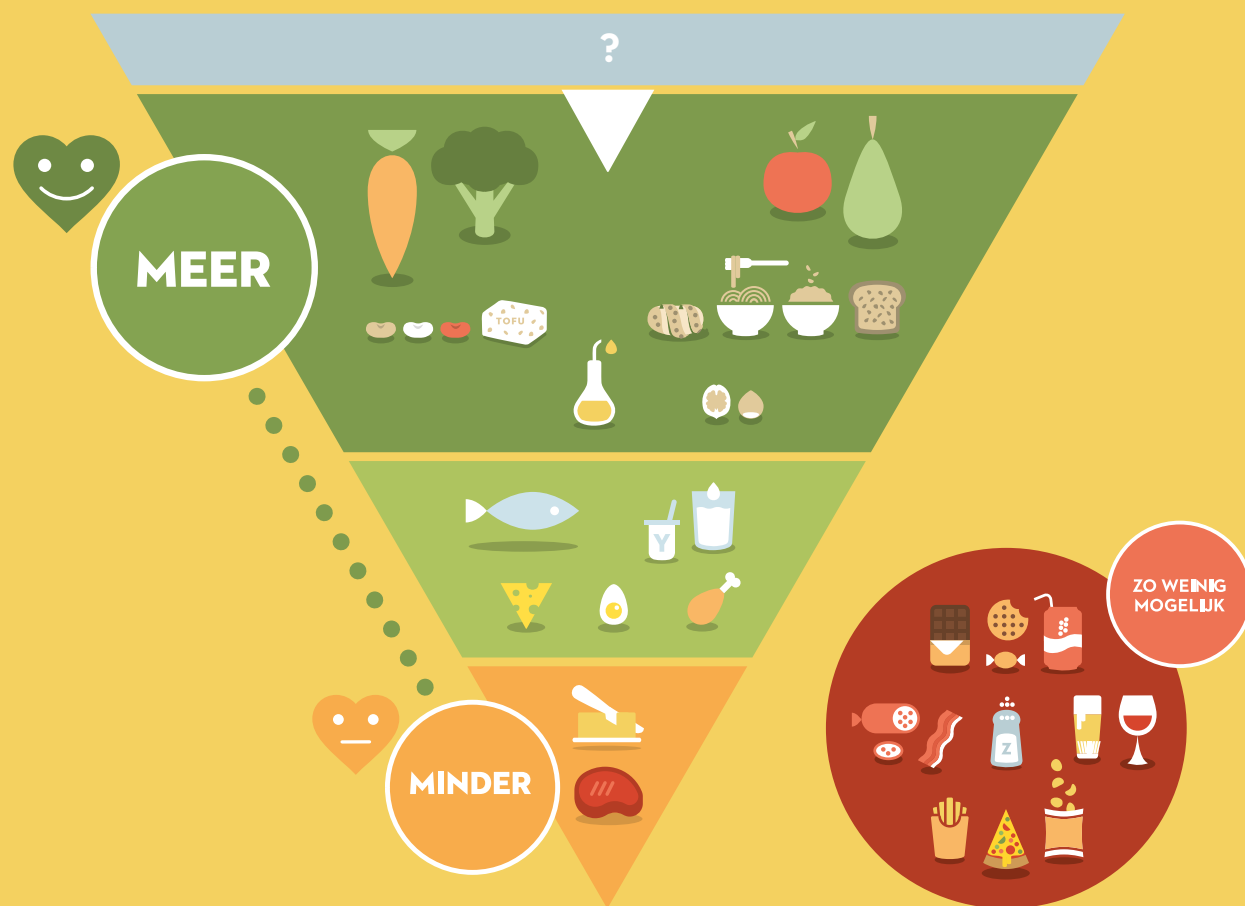
Wat eet je het best?

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



DE EERSTE GEZOND LEVEN-TIP GAAT OVER DE BOVENSTE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK.

VUL DE TIP AAN, ELK VAKJE IS EEN LETTER:
“DRINK VOORAL ...”

GEZONDHEIDSRALLY

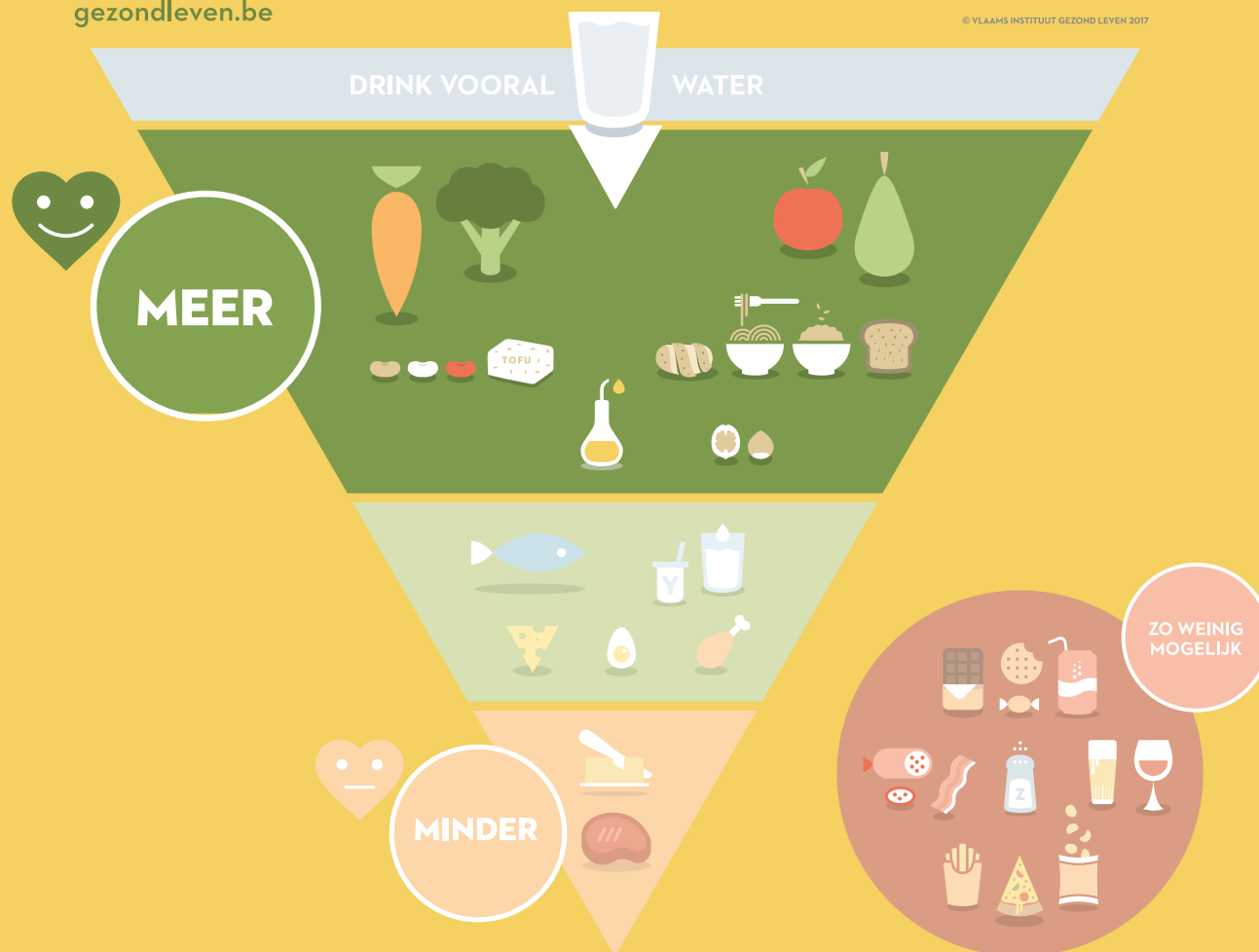
Wat eet je het best?

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



**WE ZOEKEN DE 2^{DE} GEZOND LEVEN-TIP,
DIE SLAAT OP DE DONKERGROENE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK.
WELKE UITSPRAAK IS HET MEEST CORRECT BIJ DEZE ZONE?**

- E.** Neem plantaardige producten als aanvulling voor de warme maaltijd.
- F.** Neem altijd dierlijke producten bij de warme maaltijd.
- G.** Neem dierlijke producten als basis voor elke maaltijd.
- L.** Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.

3

GEZONDHEIDSRALLY

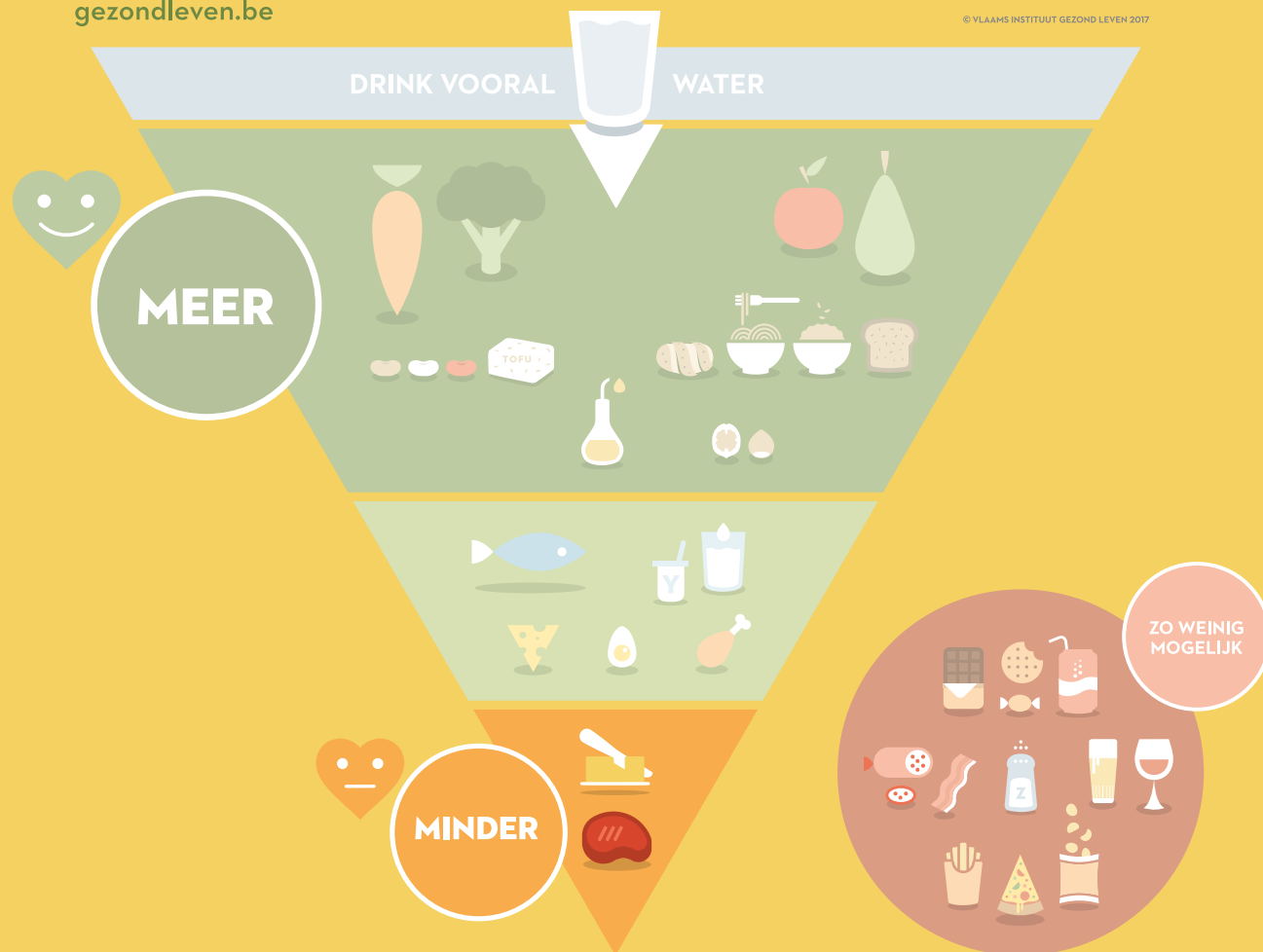
Wat eet je het best?

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



VUL HET JUISTE WOORD IN DE 3^{DE} GEZOND LEVEN-TIP IN,
ELK VAKJE IS EEN LETTER:

“

		p			
--	--	---	--	--	--

je inname van dierlijke producten.”

GEZONDHEIDSRALLY

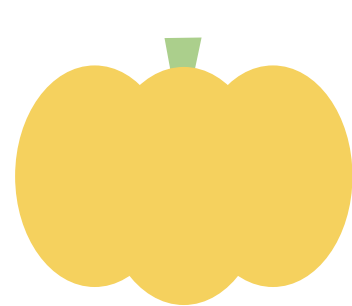
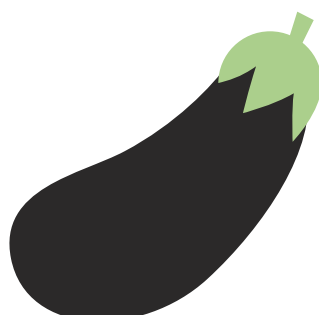
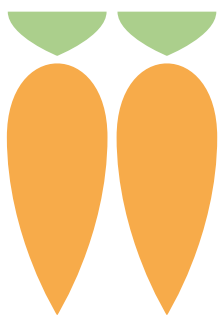
Wat eet je het best?



**WELKE VAN DE BOVENSTAANDE FIGUREN
IS DE CORRECTE RODE BOL?**

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



VUL DE ZIN AAN. DE LETTERS VAN HET WOORD DAT WE ZOEKEN ZIJN AL
GEGEVEN, JIJ MOET ZE ENKEL IN DE JUISTE VOLGORDE ZETTEN.
VARIEER EN ZOEK ALTERNATIEVEN.

“EET BIJVOORBEELD ELKE DAG EEN ANDERE ...”

TREOSNENSOEIEGZ

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



VUL DE ONTBREKENDE WOORDEN IN DE VOLGENDE
GEZOND LEVEN-TIP AAN, ELK VAKJE STAAT VOOR EEN LETTER.

“Eet op

tijdstippen

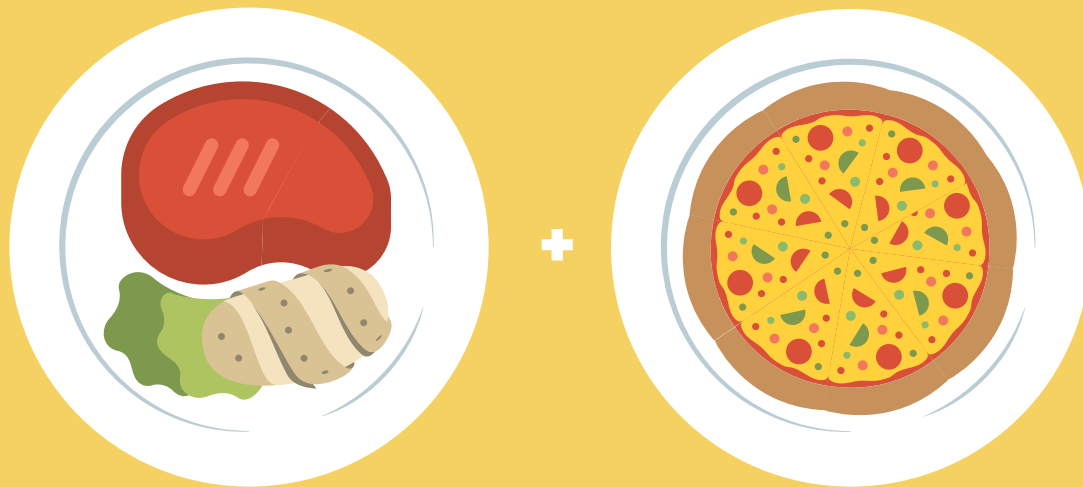
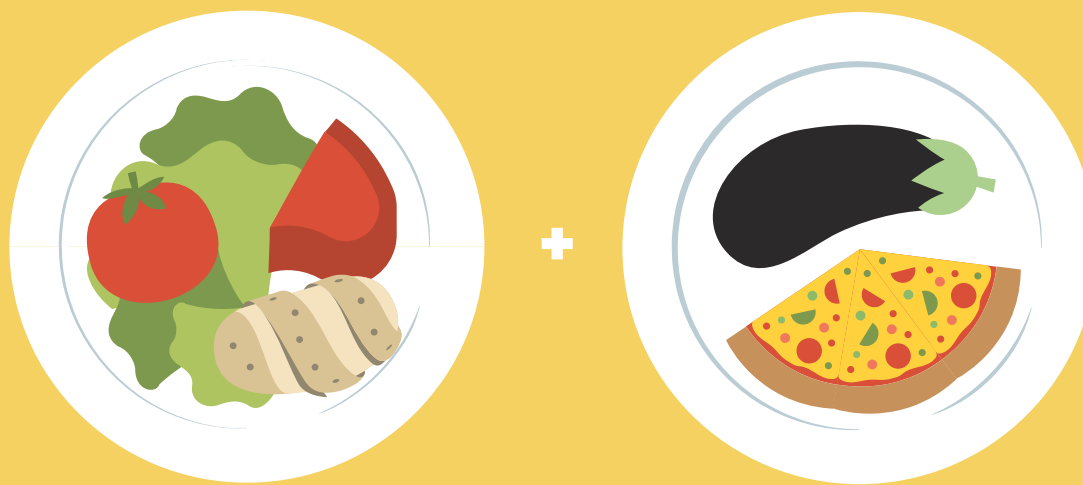
en

met anderen.”

Gebruik de gemeenschappelijke medeklinker
die in beide woorden voorkomt.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?

T**E**

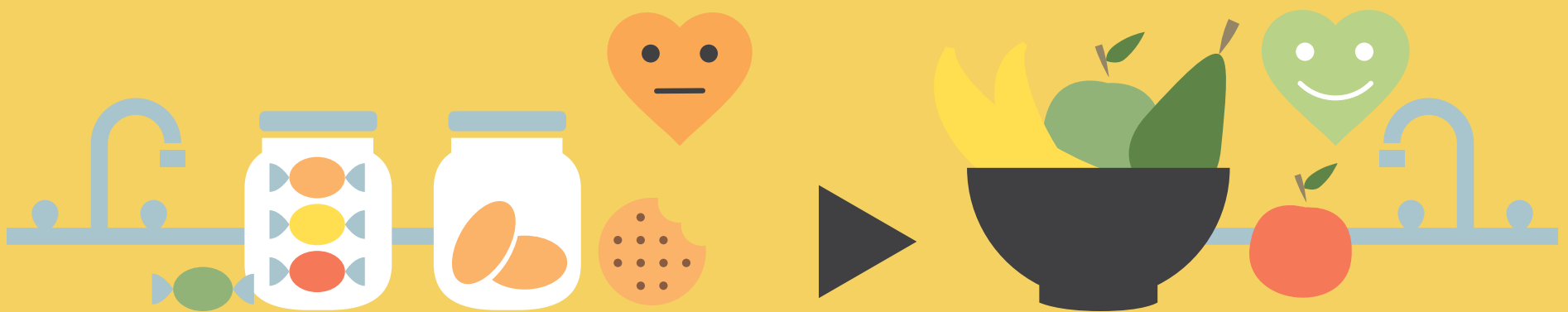
EET BEWUST EN MET MATE.

NEEM KLEINE PORTIES VAN WAT MINDER GEZOND IS.

WELKE AFBEELDINGEN SLUITEN AAN BIJ DEZE TIP?

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



POT SNOEP/KOEKEN OP AANRECHT

FRUITMAND OP AANRECHT

VUL HET JUISTE WOORD IN DE GEZOND LEVEN-TIP IN,
ELK VAKJE IS EEN LETTER.

“Pas je

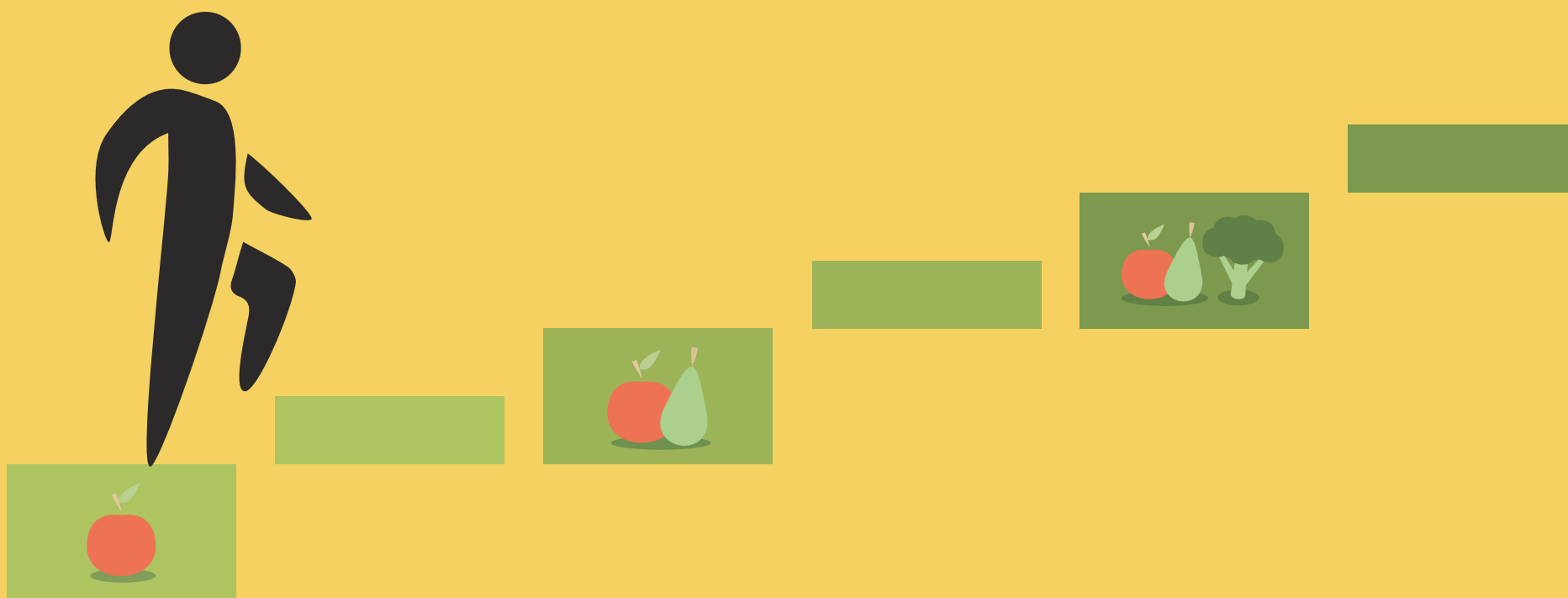
		g					
--	--	---	--	--	--	--	--

aan

zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste wordt.”

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



WELKE GEZOND LEVEN-TIP WORDT HIER AFGEBEELD?

- L. Eet steeds meer fruit.
- J. Werk stapsgewijs.
- D. Neem de trap in plaats van de lift.
- E. Varieer zoveel mogelijk.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?



GENIET VAN WAT JE EET! VERWEN JEZELF DAGELIJKS MET LEKKERE GEZONDE VOEDING.
EN GUN JEZELF AF EN TOE EEN MINDER GEZONDE UITSPATTING.

**BLIJF DAN GEWOON BEWUST VAN
DE PORTIEGROOTTE (NIET TE VEEL)**

EN DE FREQUENTIE

(NIET TE)

ZOEK DE GOEDE BALANS TUSSEN GENIETEN EN VOOR JE LICHAAM ZORGEN.

GEZONDHEIDSRALLY

VOEDINGSDRIEHOEK

EINDE

DEPONEER HIER JE
ANTWOORDFORMULIER

GEZONDHEIDSRALLY

BEWEGINGSDRIEHOEK

START

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je vlotjes
doorheen de bewegingsdriehoek gidst.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's
hebben de gezondheidsrally samengesteld.

De bewegingsdriehoek motiveert ons om meer te bewegen
en minder lang stil te zitten.

We wensen je alvast veel plezier!

www.bewegingsdriehoek.be



Responsibility	Percentage
Current government	85%
Previous government	10%
Neither	5%

Response	Percentage
Yes	78%
No	18%
Don't know	4%



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 201

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

DE EERSTE GEZOND LEVEN-TIP GAAT OVER DE VOLLEDIGE BEWEGINGSDRIEHOEK.

WELKE TIP IS DE JUISTE: A, B, OF C?

- A.** Zit minder lang stil én beweeg meer.
- B.** Zit minder lang stil en/of beweeg meer.
- C.** Zit minder lang stil of beweeg meer.

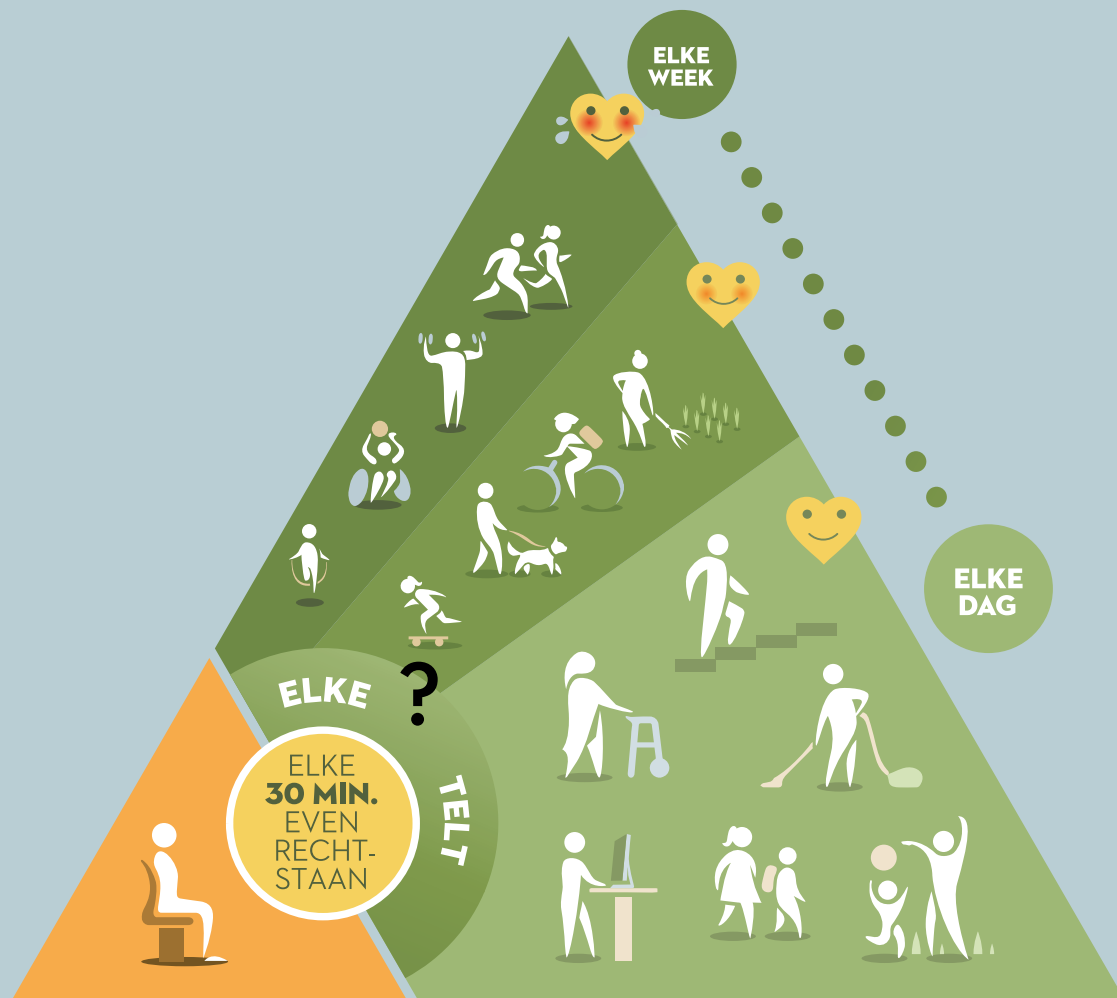
HULPLIJN: Lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Beweging is alles waarbij je meer energie verbruikt door je spieren te gebruiken.

- A.** Zit minder lang stil én beweeg meer.
- B.** Zit minder lang stil en/of beweeg meer.
- C.** Zit minder lang stil of beweeg meer.

2

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

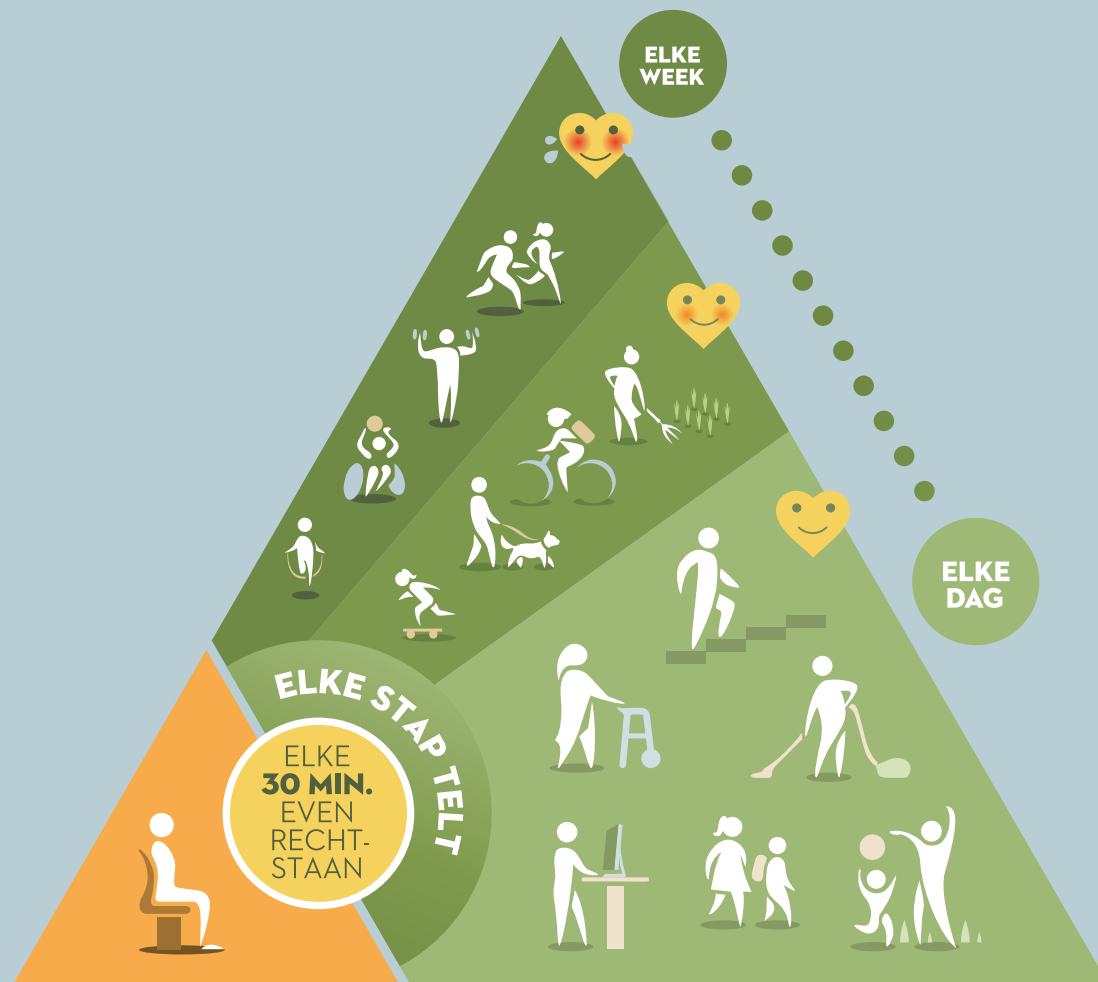
**WELK WOORD ONTBREEKT IN DE BEWEGINGSDRIEHOEK?
DIT IS DE 2^{DE} TIP VAN DE BEWEGINGSDRIEHOEK.**

HULPLIJN: Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, op je eigen tempo.

3

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

**DE 3^{DE} GEZOND LEVEN-TIP VAN DE BEWEGINGSDRIEHOEK,
GAAT ALS VOLGT:**

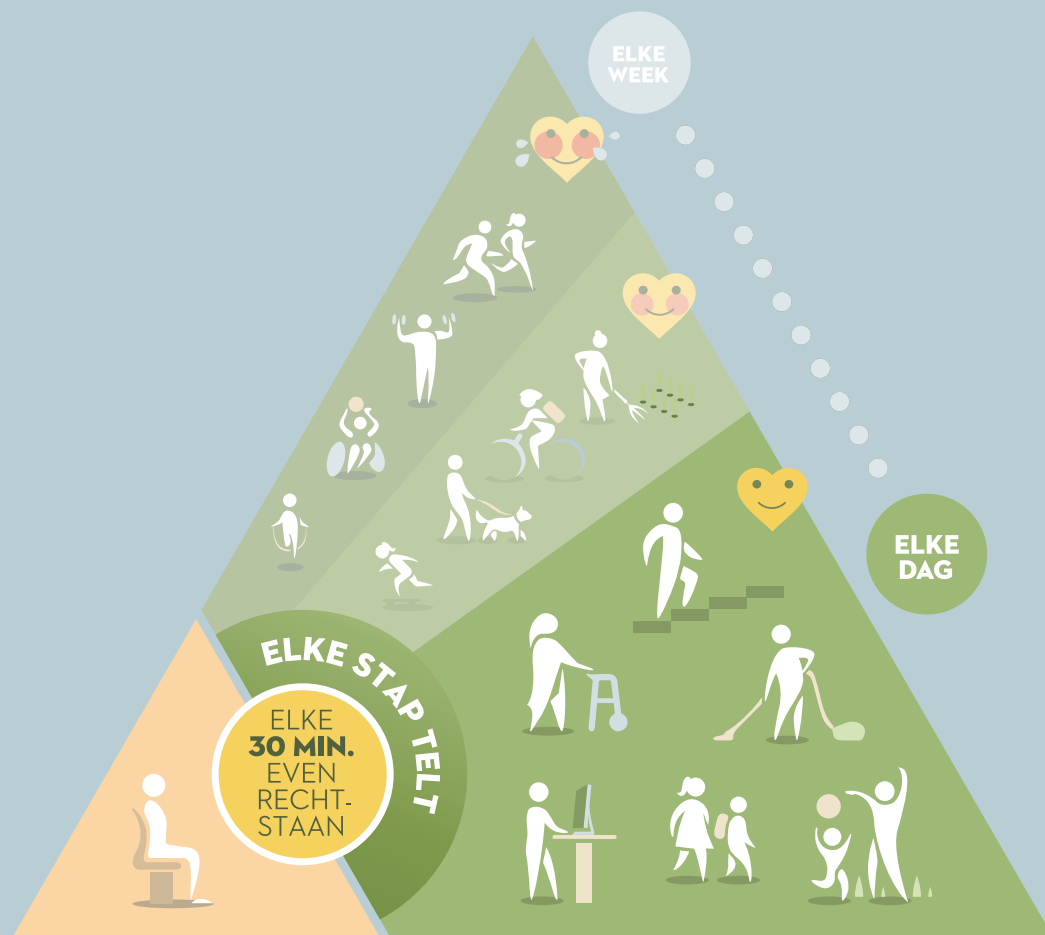
- A. Train elke dag je spieren met een krachtoefening.
- B. Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
- C. Ga elke dag voor een verse onderbroek.

Antwoord gekozen?
Neem nu het 3^{de} woord uit deze zin.

4

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

VUL HET JUISTE WOORD IN, ELK PUNT IS 1 LETTER:

“Probeer het

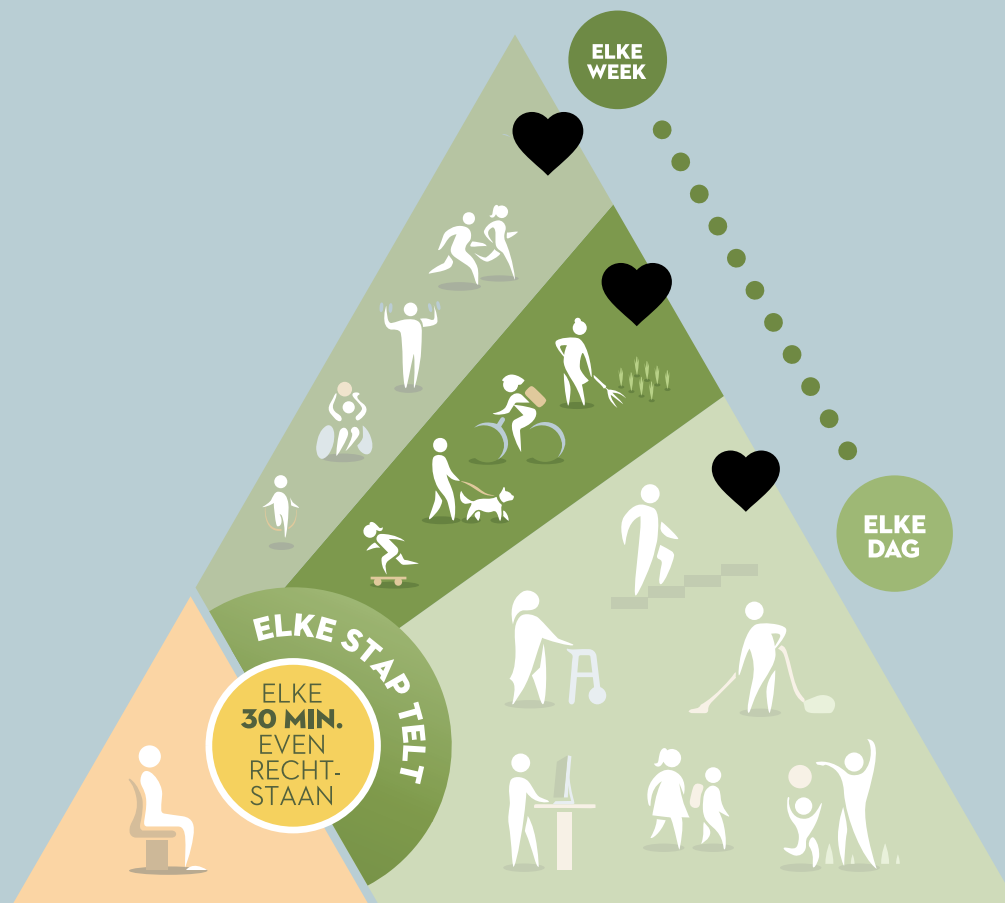
g

r

deel van elke dag licht intensief te bewegen: door bv. te stappen tijdens je werk, op weg naar school, recht te staan bij het telefoneren.”

GEZONDHEIDSRALLY

Wat doe je het best?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

PROBEER DAGELIJKS OOK EEN STUKJE TE BEWEGEN MET MATIGE INTENSITEIT:
NEEM BIJVOORBEELD DE FIETS NAAR HET WERK OF DE SCHOOL.

**KIES DE LETTER VOOR HET JUISTE HARTJE DAT MATIG
INTENSIEF ILLUSTREREET (DE MIDDELGROENE ZONE).**





Government	Percentage
Current government	85%
Previous government	10%
No government	5%

Response	Percentage
Yes	78%
No	18%
Don't know	4%



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

EEN WEKELIJKSE PORTIE BEWEGING AAN **HOG**E INTENSITEIT.

1. Kind met springtouw
2. Persoon die gewichtjes heft
3. Basketbalspeler in rolstoel
4. Persoon aan sta-tafel met laptop

Antwoord gekozen?

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?



**HOU JE OGEN OPEN VOOR KANSSEN OM MINDER TE ZITTEN
EN MEER TE BEWEGEN. WELK WOORD ONTBREEKT IN DE FIGUUR?
OOK DAAR KAN JE ELKE DAG BEWEGEN: WAAR IS DIT?**

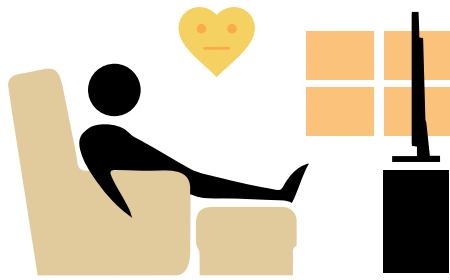
GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?

**FIETSEN OP DE HOMETRAINER
VOOR DE TV**



**TV KIJKEN
TERWIJL JE LIGT**



**EENVOUDIGE
BEWEGINGSOEFENINGEN
TIJDENS DE RECLAME**



HOE KAN JE NOG MEER BEWEGEN? DIT KAN DOOR MINDER GEZONDE
KEUZES TE VERVANGEN DOOR GEZONDE GEWOONTES.

**RANGSCHIK DE 3 TEKENINGEN VAN ONGEZONDE KEUZE
NAAR GEZONDE KEUZE.**

Gelukt? Kijk nu naar de figuur die je in het midden zou plaatsen:
gebruik het eerste woord uit deze figuur.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?



HOE HOU JE BEWEGEN HET LANGST VOL?

- J. Door het liedje van 'I like to move it, move it' te zingen
- K. Door beweging te kiezen die je met plezier doet
- L. Door enkel bij zonnig weer te bewegen

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?

WAT?



WAAR?



WANNEER?



MET WIE?



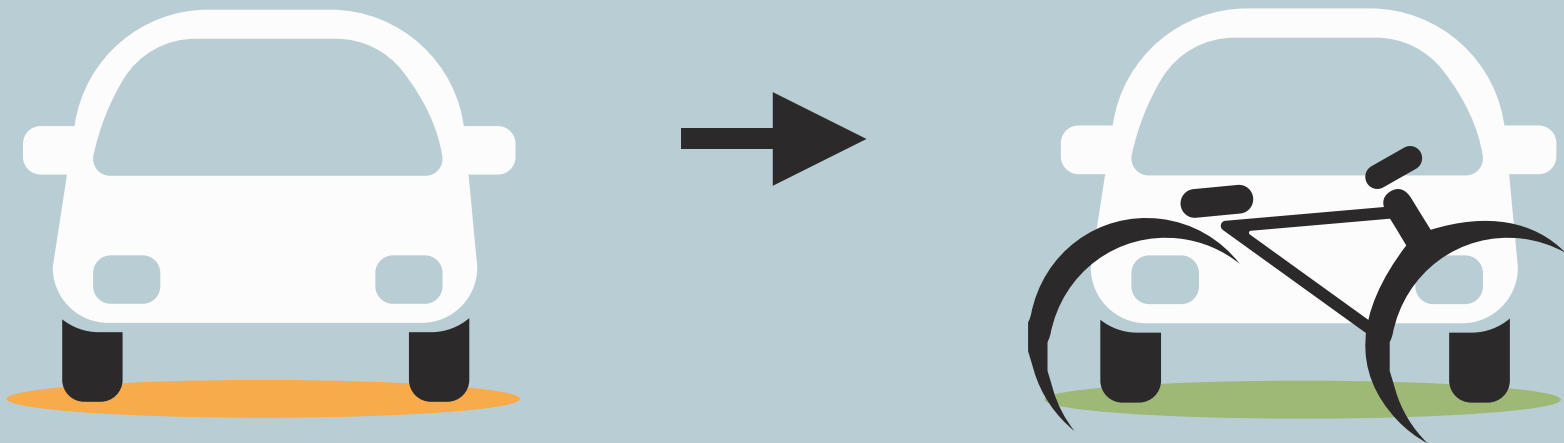
Stel een goed



op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie.
Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
Hou je vooruitgang bij met een dagboekje of stappenteller.

GEZONDHEIDSRALLY

Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?



DE WOORDEN IN HOOFDLETTERS STAAN DOOR ELKAAR:
WELK WOORD ZOEKEN WE BIJ ONDERSTAANDE TIP?

Richt je

GEVOGNIM

zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen dus 'uitlokken'. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen aan de voordeur, de fiets vóór de wagen, en tablets of games uit het zicht.

Welke letter van het alfabet komt net voor de 2de letter van het gezochte woord?

GEZONDHEIDSRALLY

BEWEGINGSDRIEHOEK

EINDE

DEPONEER HIER JE
ANTWOORDFORMULIER