WELK FRUIT PAST IN JOUW DAG?

Ik steek graag mijn handen uit de mouwen.

JA

Snijden?

NEE DANK U!
IK BEN BANG VAN MESSEN

JA

Doe mij maar lekker sappig!

NEE DANK U!
DAT SAP MAG NIET OP MIJN KLEREN SPATTEN!

kiwi

JA

Hoe zoeter, hoe beter?

HELL NO
BITTER IS BETTER

pompelmoes

JEP
IK BEN EEN ZOETEKAUW

appelsien

KAN HET EXOTISCHER?

mango

NEE

Doe mij maar lekker snel!

Een banaan pellen lukt nog wel.

HAP-KLAAR

trosje druiven

UIT 'T VUISTJE

sappige appel

IK LUST GEEN PEREN

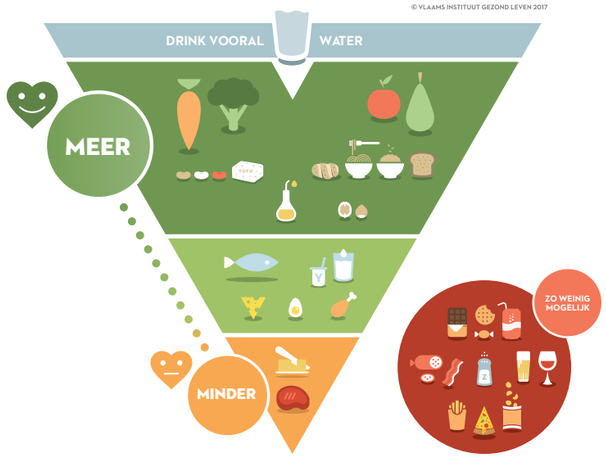
peer

NEE,
LEKKER LOKAAL!

WELK STUK FRUIT OF WELKE GROENTEN MAKEN JOUW DAG?

Doe de test!

VOEDINGSDRIEHOEK



Vlaanderen is zorg

www.gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Laken.

LIEVER GROENTJES IN JE LUNCHBOX DAN GROEN ACHTER JE OREN?

JA!
(NEE IS ÉCHT GEEN OPTIE)

's Ochtends heb ik een zee van tijd om te snijden.

JA!
DESNOODS STA IK 1 MINUUT VROEGER OP

Tu vois la vie en roosjes?

HUH? GEEF MIJ MAAR STAAFJES

komkommer

wortel

radijsjes!

NEE,
IK VERTREK NU AL TE LAAT

NEE JONG,
TE SCHERP VAN SMAAK

Kerstomaatjes: lust toch iedereen?

JA, ZEKER!

WITTE?

bloemkool

GROENE?

broccoli