



GEZELLIG SAMEN AAN TAFEL ETEN  
GEZONDE VOEDINGSMIDDELEN ZICHTBAAR  
ONGEZONDE VOEDINGSMIDDELEN NIET ZICHTBAAR

## THUIS



NEEM EEN LEKKER GEVULDE BROODDOOS MEE  
HOU WATER BIJ DE HAND  
VOORZIE EEN GEZONDE SNACK

## ONDERWEG



## IN DE SUPERMARKT

MAAK OP VOORHAND EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE  
GA EERST LANGS GROENTEN- EN FRUITRAYON  
VERDEEL JE KAR IN TWEE: ZO VEEL MOGELIJK  
GEZOND EN ZO WEINIG MOGELIJK ONGEZOND



GEZOND  
EETSHEMA:  
WAAR JE  
OOK BENT



## VRIJE TIJD

KIES VOOR GEZONDE HAPJES ZOALS  
ONGEZOUTEN NOTEN OF DIPCROENTEN  
WATER IS DE BESTE KEUZE  
KIES VOOR KLEINE PORTIES



## OP HET WERK/SCHOOL

HOU ONGEZONDE SNACKS BUITEN HANDBEREIK  
VOORZIE EEN GEZOND TUSSENDOORTJE  
PLAATS EEN FLES/GLAS WATER OP JE BUREAU

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



GEZELLIG SAMEN AAN TAFEL ETEN  
GEZONDE VOEDINGSMIDDELEN ZICHTBAAR  
ONGEZONDE VOEDINGSMIDDELEN NIET ZICHTBAAR

# THUIS

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



NEEM EEN LEKKER GEVULDE BROODDOOS MEE  
HOU WATER BIJ DE HAND  
VOORZIE EEN GEZONDE SNACK

# ONDERWEG

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



# VRIJE TIJD

KIES VOOR GEZONDE HAPJES ZOALS  
ONGEZOUTEN NOTEN OF DIPGROENTEN  
WATER IS DE BESTE KEUZE  
KIES VOOR KLEINE PORTIES

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



# OP HET WERK/SCHOOL

HOU ONGEZONDE SNACKS BUITEN HANDBEREIK  
VOORZIE EEN GEZOND TUSSENDOORTJE  
PLAATS EEN FLES/GLAS WATER OP JE BUREAU

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



MAAK OP VOORHAND EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE  
GA EERST LANGS GROENTEN- EN FRUITRAYON  
VERDEEL JE KAR IN TWEE: ZO VEEL MOGELIJK  
GEZOND EN ZO WEINIG MOGELIJK ONGEZOND

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)