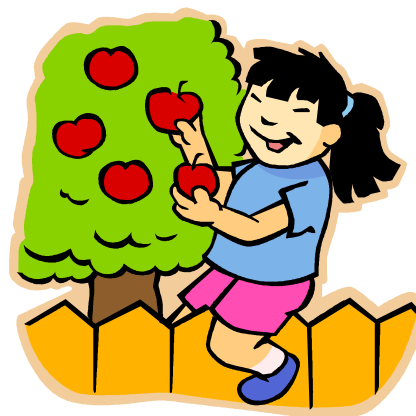


## Turflijst - Eet ik wel gezond?



	Schoolkinderen 4 -12 jaar	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Brood	3 – 5 sneetjes							
Aardappelen	1 - 4 stuks (50 -200gram)							
Groente	2 – 3 groentelepels (100 - 150gram)							
Fruit	2 vruchten							
Melk en melk- producten	2-3 glazen (300-450 ml)							
Kaas	½ - 1 plakje (10 – 20 gram)							
Vlees, vis, kip tahoe of tempeh	50 – 75 gram gaar vlees (65 – 100 gram rauw)							
Vleeswaar	1 plakje (15 gram)							
Halvarine op brood	5 gram per sneetje brood							
Margarine voor de bereiding	15 gram							
Vocht	Ten minste: 1.5 liter (7 / 8 glazen drinken)							

