

# Certificaat Supermarkt-tour

Onder leiding van een diëtist heb je de Supermarkt-tour van het Voedingscentrum gedaan. Je weet nu hoe je stap voor stap gezonder kunt eten. Succes met je eerste stap!

Naam: .....

Supermarktfiliaal: .....

Plaats: .....

Datum: .....

Diëtist: .....



# De Schijf van Vijf

Tijdens de supermarkt-tour heb je hopelijk veel geleerd. Wil jij iets veranderen? Kies dan een stapje die bij jou past. Kies steeds voor één kleine stap. Als deze stap echt een gewoonte is geworden, dan neem je de volgende stap. Laat je inspireren door de Schijf van Vijf.

[www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)



Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie



Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet