

# VERDER MET WOORDEN



GEZELLIG

PROEVEN

KOKEN

SNIJDEN

WARMTE

COMBINEREN

VERSIEREN

VUL ZELF AAN MET WOORDEN DIE JIJ KENT.

VITAAL

VOEDZAAM

GEZONDHEID

REGELMAAT

VERS

BEWEGEN

KAUWEN

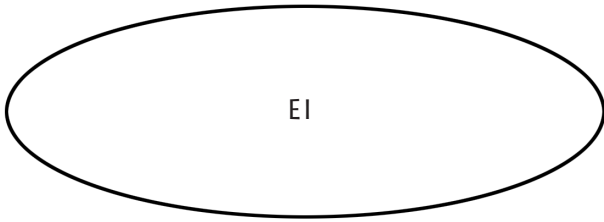
ONDERSTREEP DE VOLGENDE BEGRIPPEN DIE BIJDAGEN AAN JE GEZONDHEID:

GENOEG BEWEGEN \* GENOEG SLAPEN \* NIET ONTBIJTEN \* GROENTEN ETEN \*  
FRUIT ETEN \* MATIG ETEN \* ETEN TOT JE NIET MEER KAN



DIERLIJK

BOERDERIJ

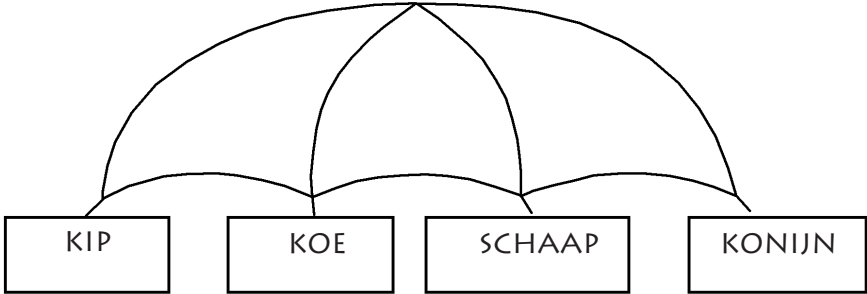


VOEDZAAM

ONBEWERKT

VUL ZELF AAN.

BOERDERIJDIEREN



VOORRAADKAST

MUMMIE

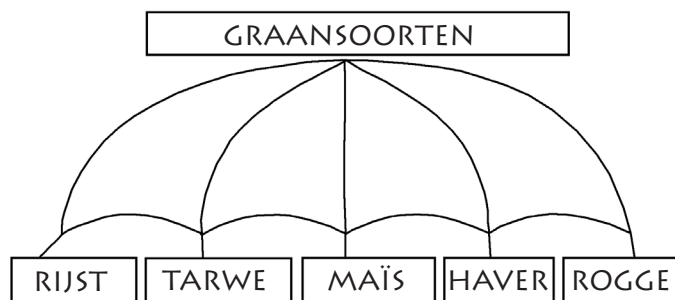
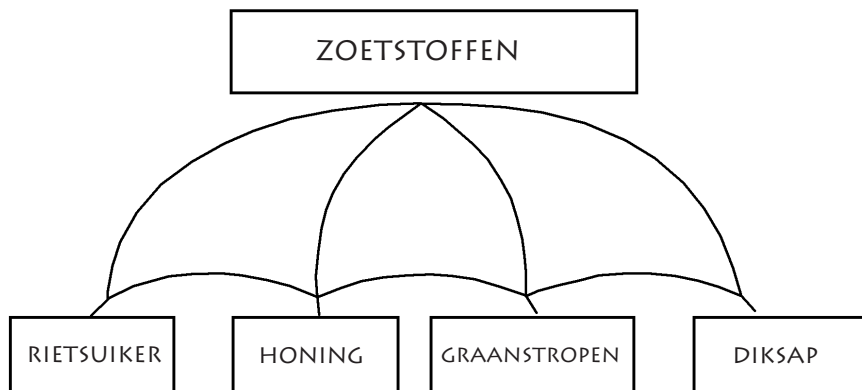
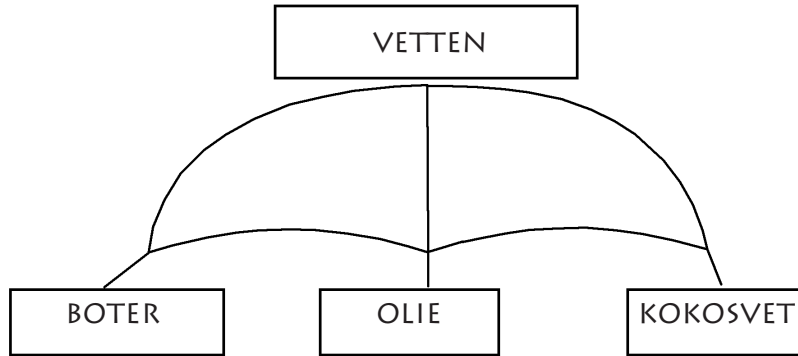


LUCHTDICHT

VERRE REIZEN

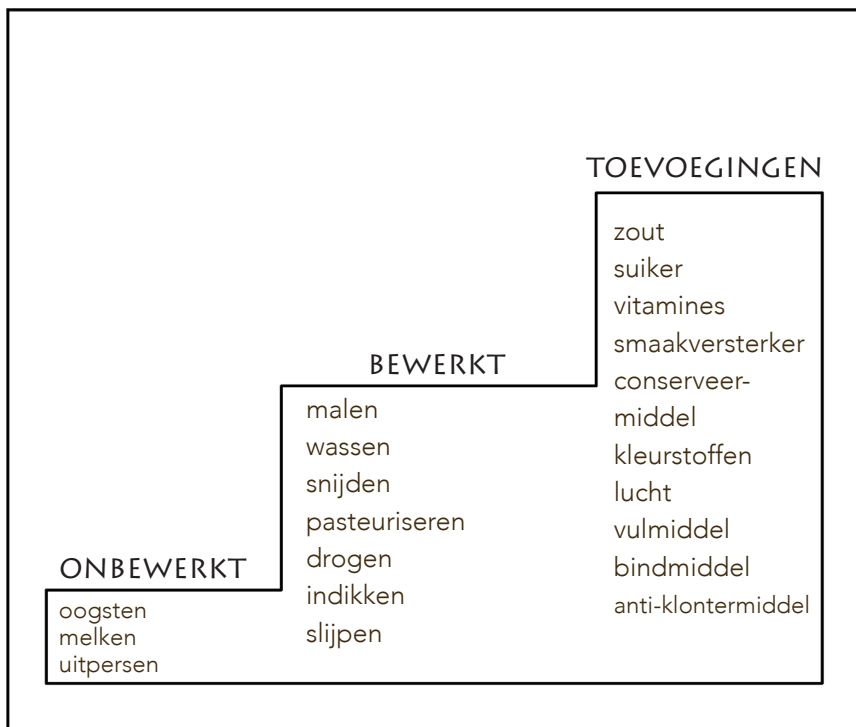
VUL ZELF AAN.

# VERDER MET WOORDEN



ONBEWERKT	BEWERKT
graankorrel verse kruiden ei zonnebloemzaad rauwe melk fruit van de boom groenten van de schooltuin	tarwemeel kokosmelk kokosbrood specerijen voorgesneden groenten rijstmeel gekookte rijst gedroogde garnalen gepasteuriseerde melk gedroogde zeegroenten bloem

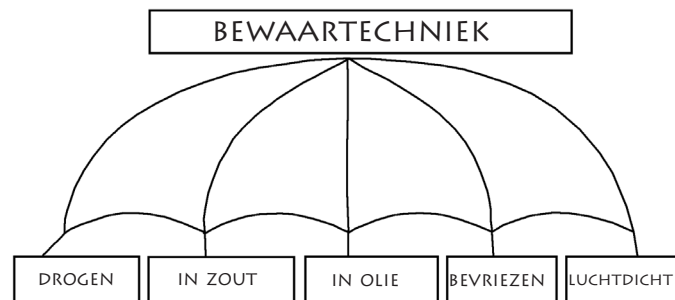
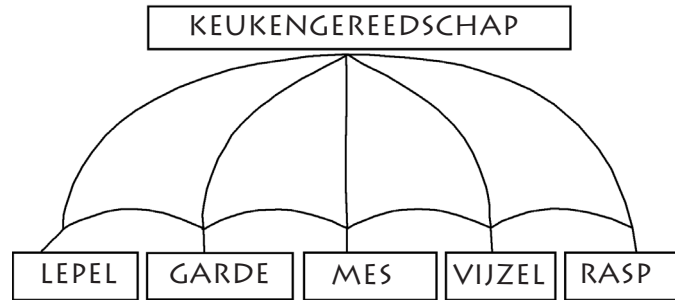
Wat is er met de ingrediënten in de rechter kolom gedaan of wat is er aan toegevoegd?



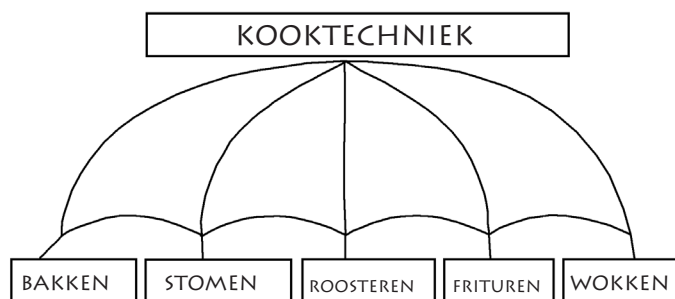
Kijk thuis op een etiket van voedsel in blik, glas of knijpfles en ga na of er iets is toegevoegd. Zo ja, waarom zou dat eraan zijn toegevoegd?



# VERDER MET WOORDEN



Noem een van de grote voordelen van bewaren.

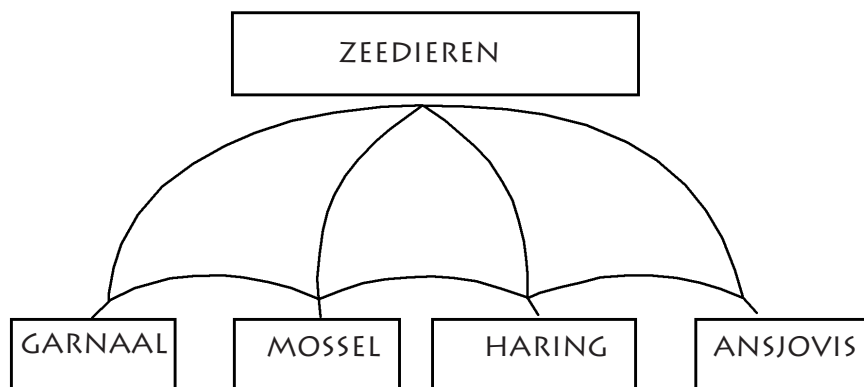
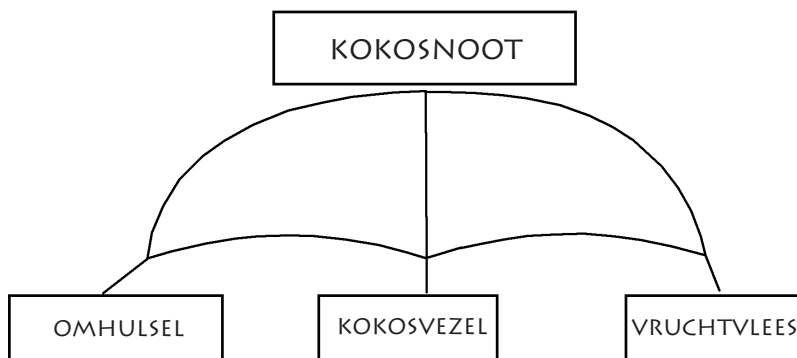


Bij welke kooktechniek wordt veel vet gebruikt?  
Bij welke kooktechniek wordt geen vet gebruikt?

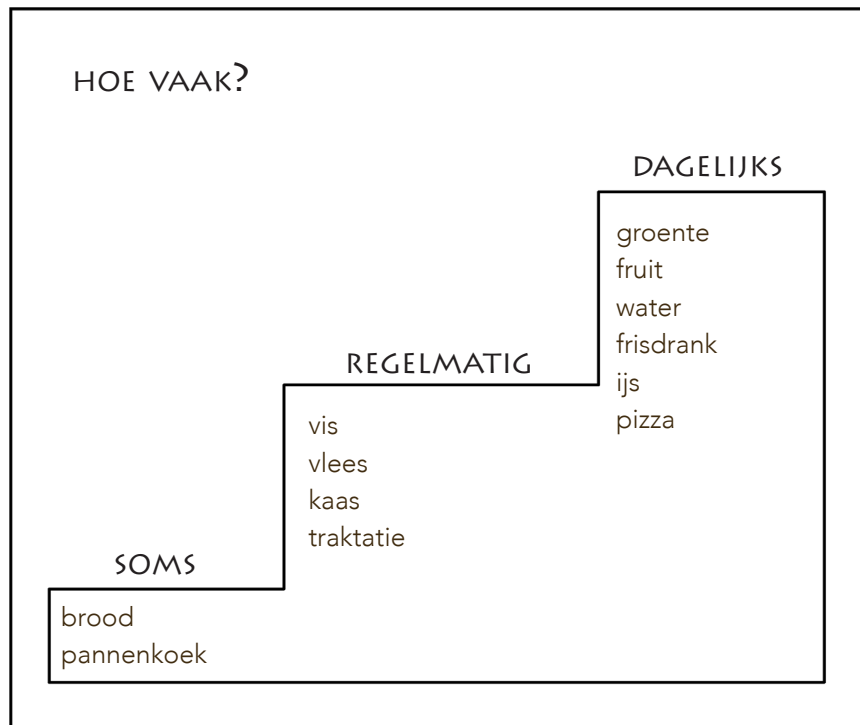
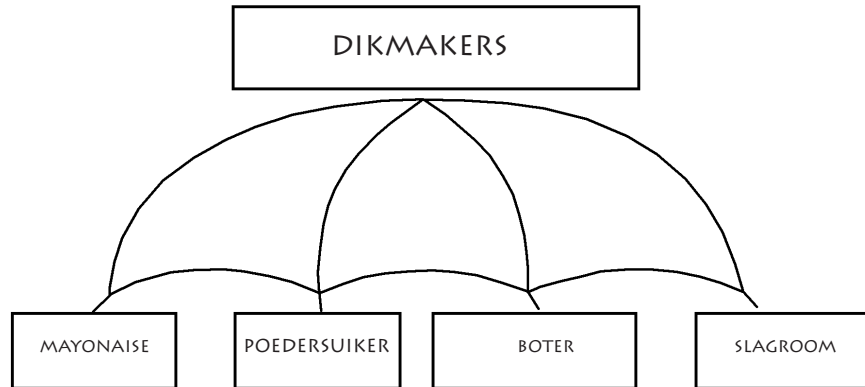




Welke ingrediënten uit het recept van beide categoriën zou jij basisingrediënten? Wat zou het woord basis in de basisschool betekenen?

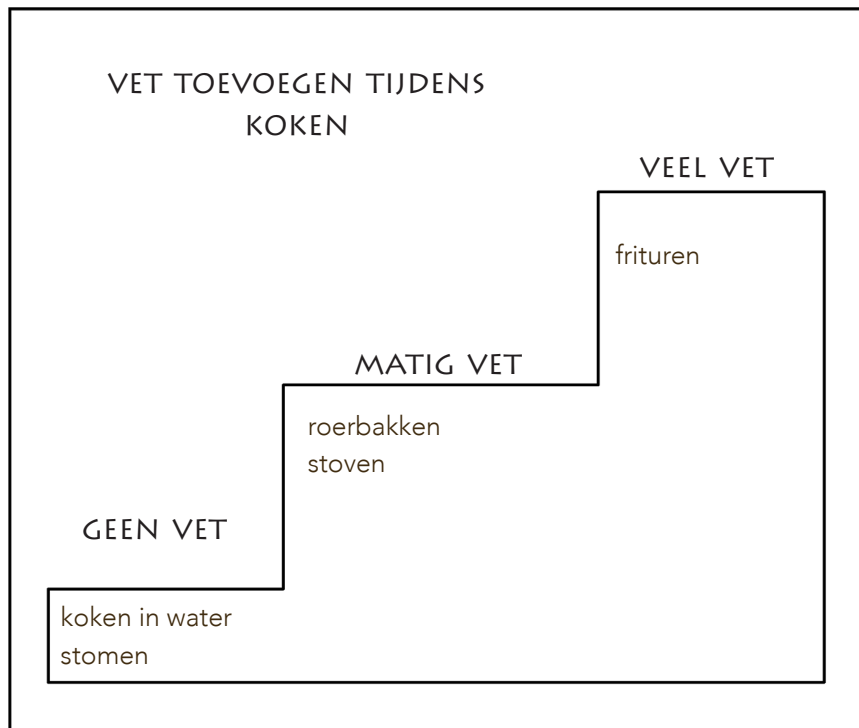


# VERDER MET WOORDEN



Klopt dit? Wat zou jij veranderen?





ONGERAFFINEERD	GERAFFINEERD
voedingsstoffen voedzaam vezels kauwen opbouwend dagelijks herkenbaar	traktatie feestelijk dikmakend licht luchtig zachte structuur slikken constipatie lang houdbaar vulmiddel

Welke ingrediënten uit het recept van beide categorieën zou jij basisingrediënten? Wat zou het woord basis in de basisschool betekenen?