

Gezond voedingspatroon met hulp van de schijf van 5

Week:

Maandag

- ☐ Vandaag heb ik 2 stukken fruit gegeten
- ☐ vandaag heb ik een volkoren product gegeten
- ☐ Ik heb vandaag zoveel mogelijk gekozen voor drinken zonder suikers
- ☐ Ik heb vandaag weinig tot geen ongezonde producten gehad.

Dinsdag

- ☐ Vandaag heb ik 2 stukken fruit gegeten
- ☐ vandaag heb ik een volkoren product gegeten
- ☐ Ik heb vandaag zoveel mogelijk gekozen voor drinken zonder suikers
- ☐ Ik heb vandaag weinig tot geen ongezonde producten gehad.

Woensdag

- ☐ Vandaag heb ik 2 stukken fruit gegeten
- ☐ vandaag heb ik een volkoren product gegeten
- ☐ Ik heb vandaag zoveel mogelijk gekozen voor drinken zonder suikers
- ☐ Ik heb vandaag weinig tot geen ongezonde producten gehad.

Donderdag

- ☐ Vandaag heb ik 2 stukken fruit gegeten
- ☐ vandaag heb ik een volkoren product gegeten
- ☐ Ik heb vandaag zoveel mogelijk gekozen voor drinken zonder suikers
- ☐ Ik heb vandaag weinig tot geen ongezonde producten gehad.

Vrijdag:

- ☐ Vandaag heb ik 2 stukken fruit gegeten
- ☐ vandaag heb ik een volkoren product gegeten
- ☐ Ik heb vandaag zoveel mogelijk gekozen voor drinken zonder suikers
- ☐ Ik heb vandaag weinig tot geen ongezonde producten gehad.

Zaterdag

- ☐ Vandaag heb ik 2 stukken fruit gegeten
- ☐ vandaag heb ik een volkoren product gegeten
- ☐ Ik heb vandaag zoveel mogelijk gekozen voor drinken zonder suikers
- ☐ Ik heb vandaag weinig tot geen ongezonde producten gehad.

Zondag

- ☐ Vandaag heb ik 2 stukken fruit gegeten
- ☐ vandaag heb ik een volkoren product gegeten
- ☐ Ik heb vandaag zoveel mogelijk gekozen voor drinken zonder suikers
- ☐ Ik heb vandaag weinig tot geen ongezonde producten gehad.