



Feestdagenwijzer

December... Er ligt veel lekkers in de winkels.

Wat kun je het beste kiezen?

Deze feestdagenwijzer kan jou helpen!

Koek en snoep heb je niet nodig om gezond te leven.

Het zijn (lekkere) extra's die je soms wel wilt kiezen.

Zeker tijdens de feestdagen.

En de winkels liggen er vol mee...

In deze feestdagenwijzer staan koeken en snoepjes.

Zodat je goed weet waaruit je kan kiezen.



Dagkeuzes

Als jij gezond wilt leven kun je toch 3 keer per dag iets kleins nemen.

Iets kleins is bijvoorbeeld een broodje met jam, of een koekje.



Weekkeuzes

En in het weekend kun je toch 1 keer iets groots nemen.



= gezond



= Minder gezond

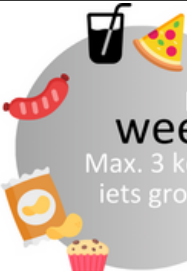
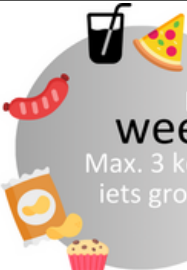
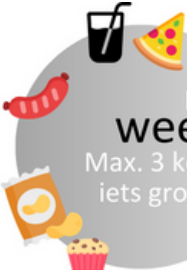
Deze smileys laten zien hoeveel calorieën de koeken en snoepjes bevatten.

Een groene smiley betekent dat het gezond is.

Een oranje smiley betekent dat het minder gezond is

Lekkers	Hoeveelheid	Smileys (1 smiley = 25 kcal)	Dag- of weekkeuze
Taai taai 	1 mini popje		
Kruidnoten 	10 kruidnoten		
Pepernoten 	3 pepernoten		
Speculaasje 	1 koekje		
Schuimpje 	2 schuimpjes		
Kikker/muis 	1 kikker/muis		
Schuimkransje 	1 kransje		

Lekkers	Hoeveelheid	Smileys (1 smiley = 25 kcal)	Dag- of weekkeuze
Kerstkransje 	1 kransje		
Chocolade munten 	3 munten		
Chocolade kruidnoten 	10 kruidnoten		
Marsepein 	Klein stukje (25 gram)		
Amandelstaaf/banketletter 	Klein stukje (25 gram)		
Chocoladeletter puur 	Klein stukje (25 gram)		
Chocoladeletter melk/wit 	Klein stukje (25 gram)		

Lekkers	Hoeveelheid	Smileys (1 smiley = 25 kcal)	Dag- of weekkeuze
Gevulde speculaas 	Klein stukje (25 gram)	    	 per week Max. 3 keer iets groots
Oliebol 	1 oliebol	     	 per week Max. 3 keer iets groots
Appelflap 	1 appelflap	           	 per week Max. 3 keer iets groots
Chocolademelk 	1 beker	       	 per week Max. 3 keer iets groots
Chocolademelk met slagroom 	1 beker	        	 per week Max. 3 keer iets groots