

Wat voor eter ben

1. Hèhè. Eindelijk thuis uit school.

Honger! Ik...

- ...smeer eerst een boterham tegen de honger. Als die op is, neem ik nog een koekje bij de thee. Kan ik er weer even tegen aan.
- ... ren meteen naar de snoeptrommel om er een lolly en twee dropsleutels uit te grissen. Mmm...
- ... neem een handje ongezouten noten. Lekker en gezond. Na het sporten kan ik dan nog een banaan eten. Daar krijg ik precies genoeg energie van.

2. Op mijn boterhammen smeer ik het liefste:

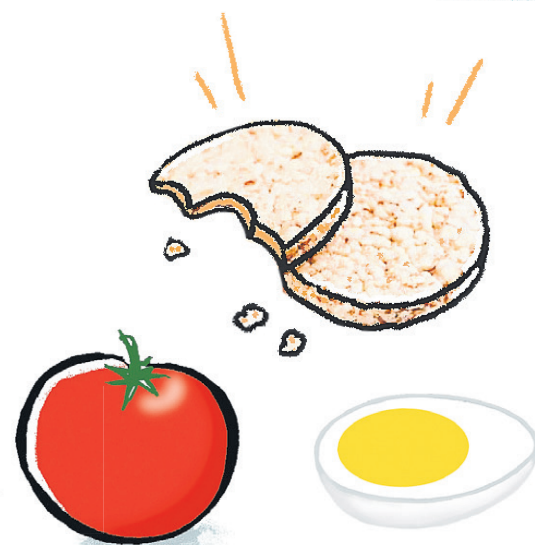
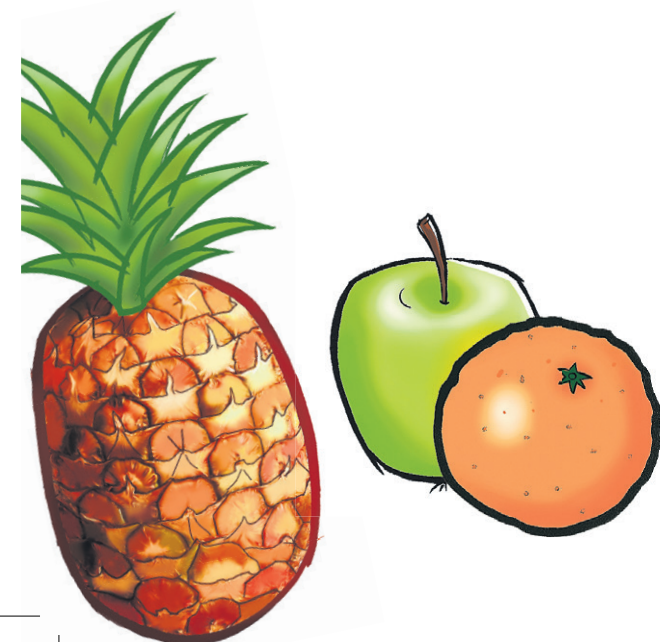
- Kaas, of pindakaas, of ham, jam, of... Eigenlijk kies ik altijd wat anders.
- Chocopasta, hagelslag of jam. Da's gewoon het lekkerst.
- 30+ kaas met daarop een blaadje sla en plakjes komkommer. Mijn vaste recept.

3. Je moeder stuurt je naar de supermarkt om ontbijt voor zondagochtend te kopen. Jij komt thuis met...

- Bananen, melk, eieren, kaas, appelstroop en brood en natuurlijk croissants. Het is toch weekend?
- Zo'n pak cornflakes waar een grote plaat van die nieuwe Disney-film op staat. Geen idee hoe het smaakt, maar die doos vind ik het mooist.
- Havermout, appels en melk. Mmm, kaneel over warme appeltjes in de pap, dat vind ik altijd zo'n heerlijk én gezond ontbijt!

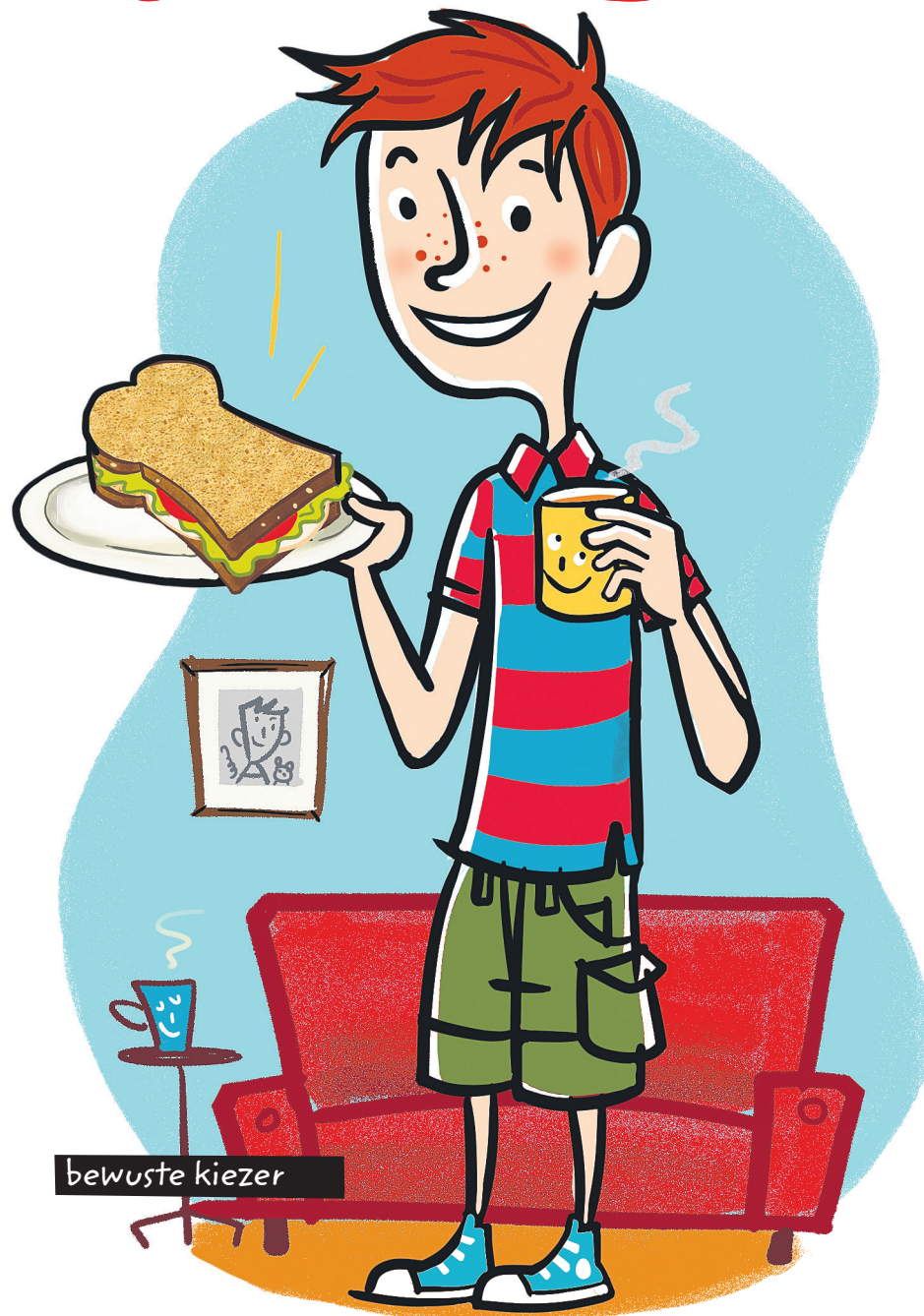
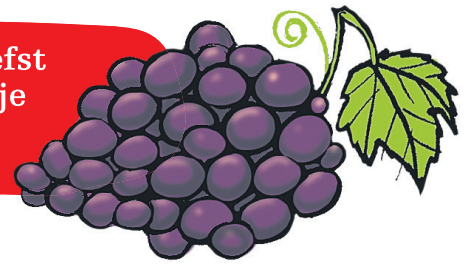
4. 'Ik heb een pooooootje met vet, al op de taaaafel gezet...' Leuk! De avondvierdaagse. Om tijdens het lopen genoeg energie te hebben, heb jij wat te eten bij je. Wat?

- Wat mijn moeder in mijn rugtas heeft gestopt. Ik hoop op een appel en wat te snoepen!
- Een zak snoep en een flesje frisdrank.
- Een flesje water en een banaan.



jij?

Eten. Je doet het elke dag. Maar wat stop jij nou het liefst in je mond? Fruit? Snoep? Of gewoon alles wat er voor je neus staat? Doe de test en ontdek of jij een snoepkont, bewuste kiezer of een superfoodie bent.



5. **Hoera! Je oma is jarig. Ze zet altijd haar hele tafel vol eten voor haar gasten. Wat schep jij op jouw bordje?**
 - a. Een stukje taart, dat hoort bij een verjaardag!
 - b. Ik neem alles! Het is feest, dus ik proef van alles tot ik er misselijk van ben.
 - c. Wat komkommertjes en radijsjes. Heerlijke snoepgroente!
6. **Dorst! Ik drink:**
 - a. Een glas light frisdrank.
 - b. Een pakje sap.
 - c. Water.
7. **Je hebt net een sportwedstrijd gespeeld en zit nu met je team in de kantine van je club. Wat bestel jij?**
 - a. Ranja en een dropsleutel. Vaste prik.
 - b. Zo'n flesje sportdrank en een bakje patat. Dat heb ik wel verdiend.
 - c. Alleen water. Ik heb zelf een appel en een boterham bij me.
8. **Als er tijdens een film lekkere dingen op tafel staan, maar ik zit nog vol van het avondeten, dan...**
 - a. ... graai ik toch iets lekkers. Past er heus nog wel bij.
 - b. ... let ik niet eens meer op de film. Mmmm, alles even proeven hoor.
 - c. ... neem ik niks. Ik heb toch geen honger?

uitslag

Meestal a: Bewuste kiezer

Jij bent een bewuste kiezer. Je weet wat je lekker vindt, maar weet ook dat niet alles gezond is. Maar oeh, wat is het moeilijk om niet altijd toe te geven aan je snoepdrang. Die lekkere drankjes of snoepjes die overal worden verkocht, natuúrlijk heb je daar zin in. Gelukkig weet jij heel goed dat je snoepen en gezond eten het best kunt afwisselen. Als je gezond ontbijt en luncht, kun je best af en toe een koekje snoepen.

Meestal b: Snoepkont

Jij bent een echte snoepkont. Taart, chips, pizza, je kunt jou er midden in de nacht voor wakker maken. Snoepen is gewoon het lekkerst! Maar snoepkontje, weet je dat gezonde dingen óók heel lekker zijn? Wat dacht je van aardbeien, nootjes, of snoep-tomaatjes? Daarin zit geen suiker of vet, maar wel de goede voedingsstoffen die je nodig hebt om fit en gezond te worden. Beheers jezelf wat vaker en kies voor iets gezonds als je trek hebt!

Meestal c: Superfoodie

Een echte superfoodie zit er in jou. Jij weet álles van gezond eten. Maar vooral ben je op de hoogte van wat er niet gezond is. Snoep? Chips? Die rotzooi komt er bij jou niet in. Jij eet alleen waar je fit en sterk van wordt. Super goed dat je precies weet wat de gezondste keuze is en dat je daar ook altijd voor kiest. Maar ben je niet veel te streng voor jezelf? Op een feestje mag je best een stukje taart eten. Met af en toe snoepen is niet zo veel mis, zo lang je het maar niet elke dag doet.