

Hoeveel **FRUIT** moet je eten?

Het is goed om elke dag fruit te eten.
Eet in ieder geval elke dag 1,5 tot 2 stuks fruit. Je hebt fruit in allerlei soorten en maten, dus er is vast wel een soort die jij lekker vindt...

Soorten

- Heel groot fruit als een meloen
- Middelgroot fruit als een banaan, appel en peer
- Kleinere vruchten als kiwi, mandarijn en pruim
- Nog kleiner fruit als druiven, bessen en aardbeien

Hoeveel is een stuk?

- 1 schijf per dag
- 1 stuk per dag
- 2 stuks per dag
- handjevol per dag