

Kleur alle producten

uit de

Schijf van vijf

Ga voor dranken
zonder suiker.

Eet lekker veel
groente en fruit.

Kies vooral
volkorenbrood,
volkoren pasta
en zilvervliesrijst.

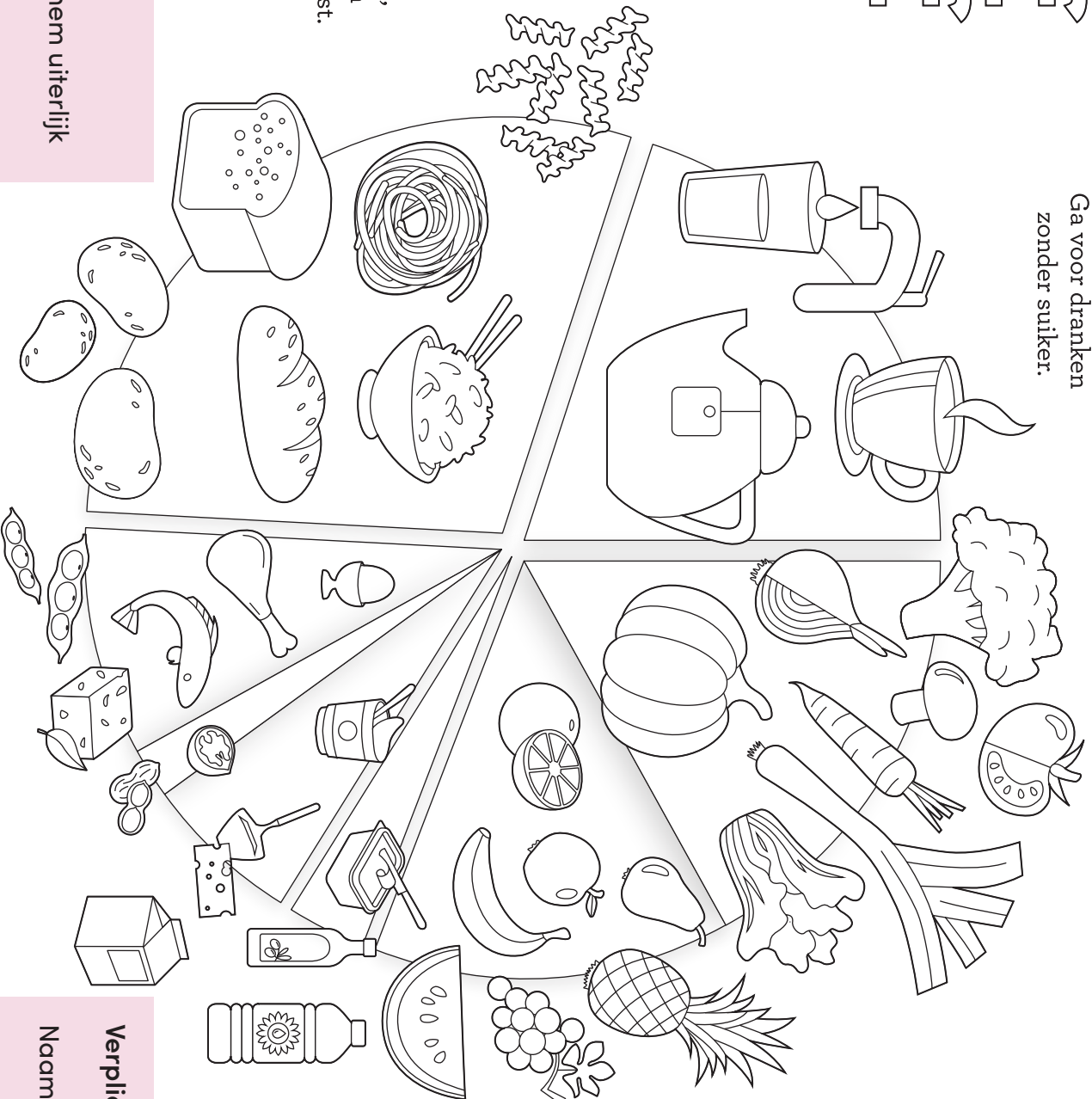
Smeer met zachte
margarine of halvarine.

KLEURPLATENWEDSTRIJD

Doe mee en win een prijs!

Kleur de kleurplaat in en lever hem uiterlijk
maandag 11 maart in bij:

- Albert Heijn Woenselse Markt 5
- Lidl Willaertplein 11



Eet minder vlees en
meer plantaardig.

Verplicht invullen bij deelname

Naam:

Leeftijd:

Tel nummer:

SUPERMARKT SAFARI



Weet je niet waar je precies op moet letten als je gezond wilt eten?

- Wat is een gezonde kaassoort?
- Welk brood moet ik kiezen?
- Is duur beter?

Je krijgt een gratis goedgebagg!

Diëtiste Samira geeft een leerzame rondleiding door de supermarkt met veel informatie over etiketten lezen, producten vergelijken en vragen beantwoorden over gezonde voeding.

De supermarktsafari is gratis. Kom je ook?



GESTEL

Izmir Supermarket, Bennekelstraat 19
woensdag 21 februari 11:00-12:00 uur

Albert Heijn, Franz Leharplein 19
dinsdag 5 maart 13:00-14:00 uur

Lidl, Willaertplein 11
woensdag 13 maart 11:00-12:00 uur

WOENSEL

Albert Heijn, Woenselse Markt 5
woensdag 21 februari 09:30-10:30 uur

Hizmet Supermarkt, Kruisstraat 98
woensdag 6 maart 15:00-16:00 uur

Meld je aan!

mail: h.nundal@ggdbzo.nl
tel: 0659883593