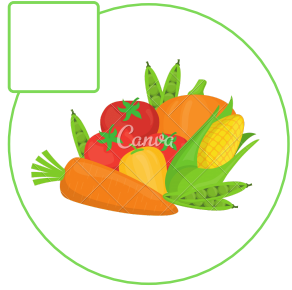
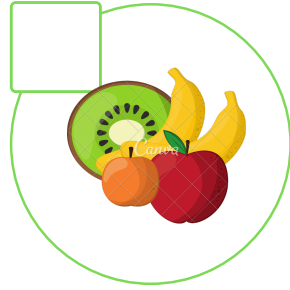


Wat wil jij graag bespreken? Vink aan

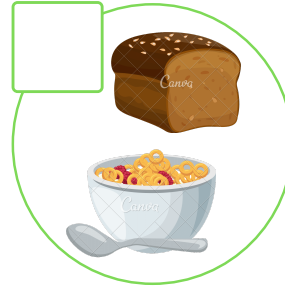
Je mag meerdere aanvinken!



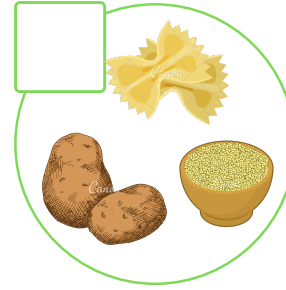
Groente



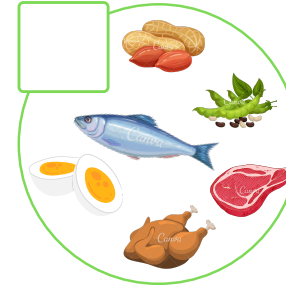
Fruit



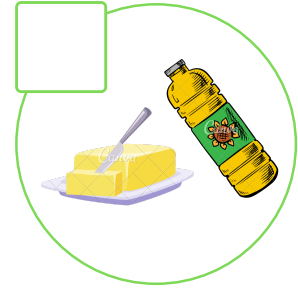
Brood en ontbijtgranen



Pasta, rijst, couscous
en aardappelen



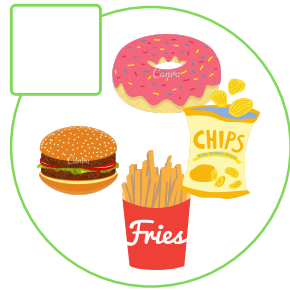
Vlees, vis, peulvruchten,
ei en noten



Vetten en olie



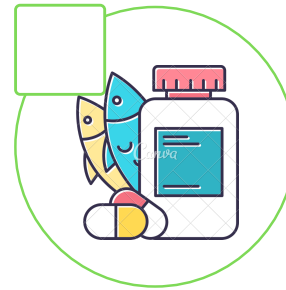
Zuivel



Snacks
kant & klaar



Drinken



Supplementen



Alcohol



Wat kan ik beter
niet eten?

Dit gaat goed: _____

Dit wil ik veranderen: _____

Doel voor de volgende weken: _____

Wil je meer weten?

Het Voedingscentrum geeft op hun **website** informatie over voeding tijdens de zwangerschap.



www.voedingscentrum.nl/zwanger



Op het **YouTube kanaal** van het Voedingscentrum vind je filmpjes over bijvoorbeeld: Voeding tijdens zwangerschap en borstvoeding | Veilig eten | De schijf van vijf | Recepten



Twijfel je wel eens wat je **wel** en **niet** kunt eten als je zwanger bent?

Download de app **ZwangerHap**.

Je vindt hier overzichtelijke en betrouwbare informatie.



Notities



**POWER4
GEZOND
ZWANGER**

WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH