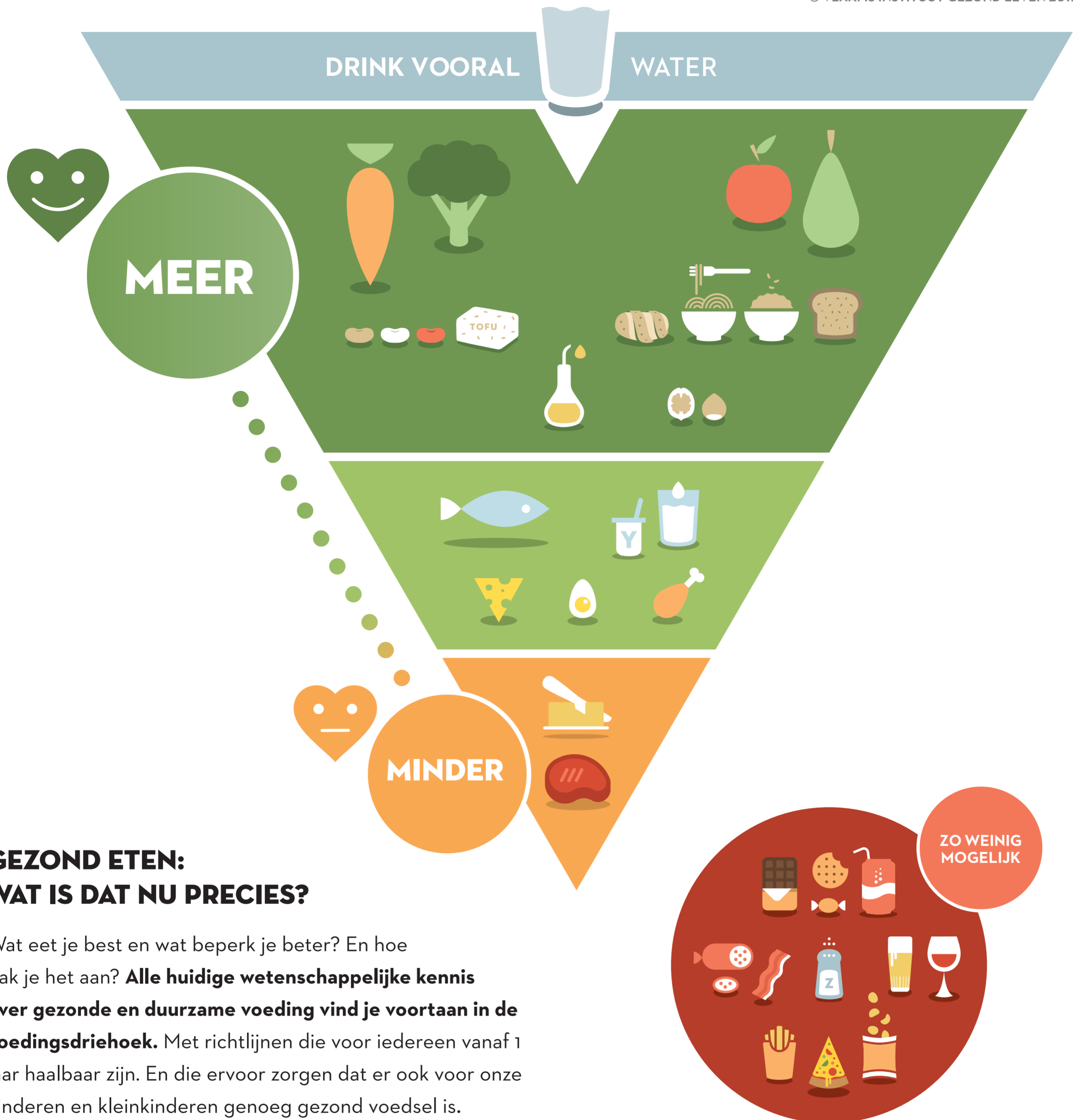


# VOEDINGSDRIEHOEK

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



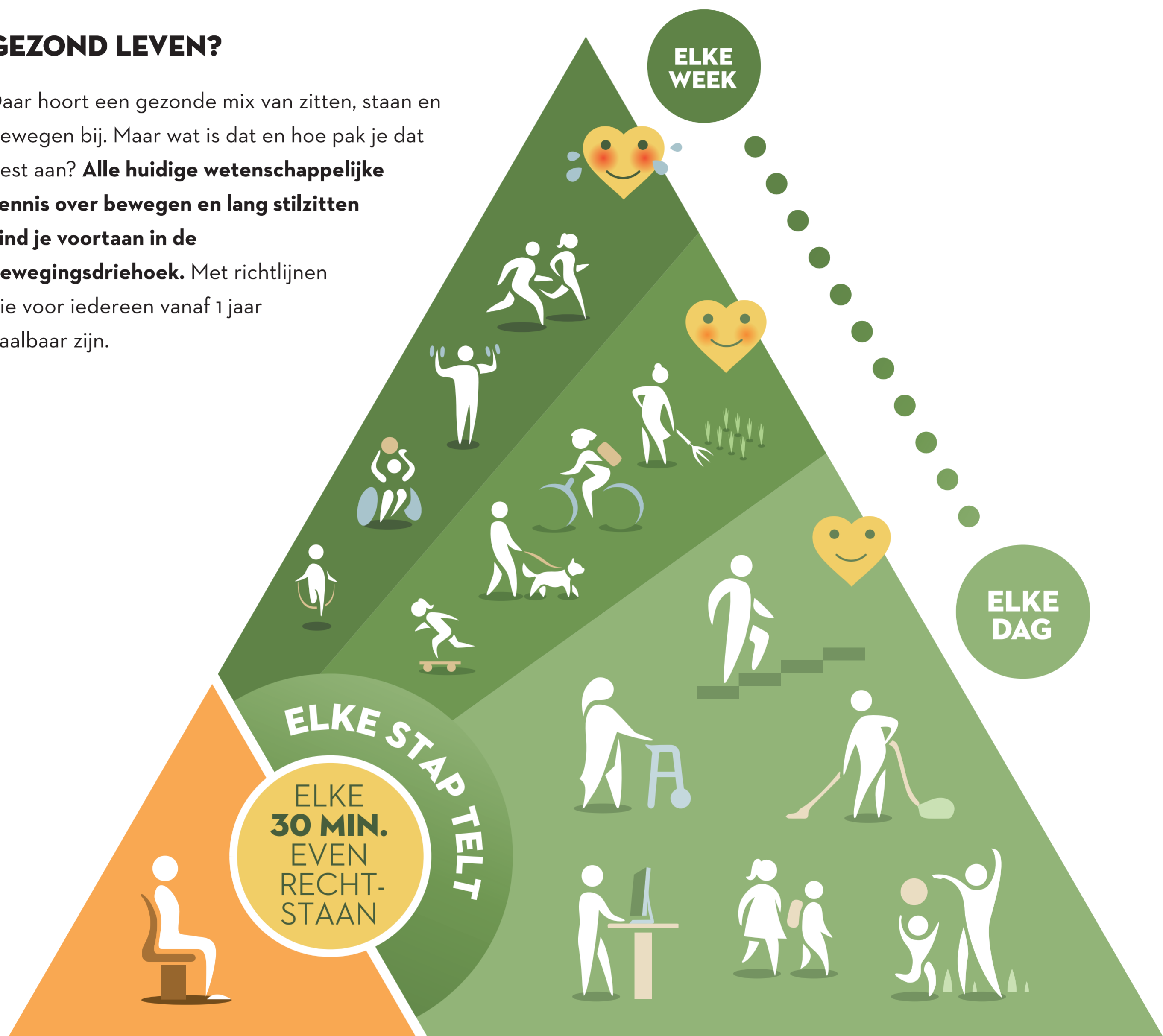
## GEZOND ETEN: WAT IS DAT NU PRECIES?

Wat eet je best en wat beperk je beter? En hoe pak je het aan? **Alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde en duurzame voeding vind je voortaan in de voedingsdriehoek.** Met richtlijnen die voor iedereen vanaf 1 jaar haalbaar zijn. En die ervoor zorgen dat er ook voor onze kinderen en kleinkinderen genoeg gezond voedsel is.

V.U. - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Custare Schildekestraat 9, 1020 Brussel

## GEZOND LEVEN?

Daar hoort een gezonde mix van zitten, staan en bewegen bij. Maar wat is dat en hoe pak je dat best aan? **Alle huidige wetenschappelijke kennis over bewegen en lang stilzitten vind je voortaan in de bewegingsdriehoek.** Met richtlijnen die voor iedereen vanaf 1 jaar haalbaar zijn.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

# BEWEGINGSDRIEHOEK

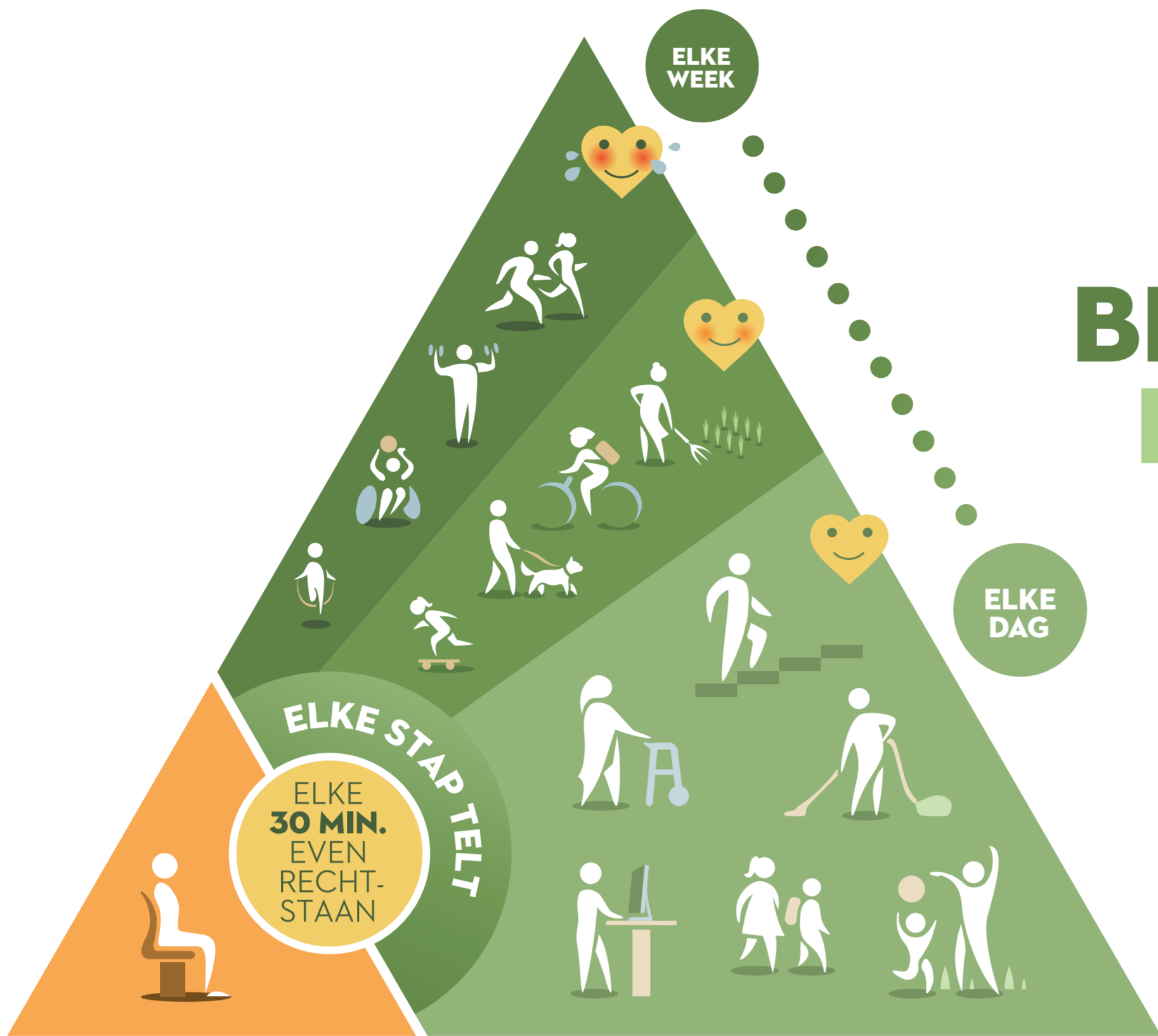
VU - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Custare-Schildrechtstraat 9, 1020 Brussel



Vlaanderen  
is zorg

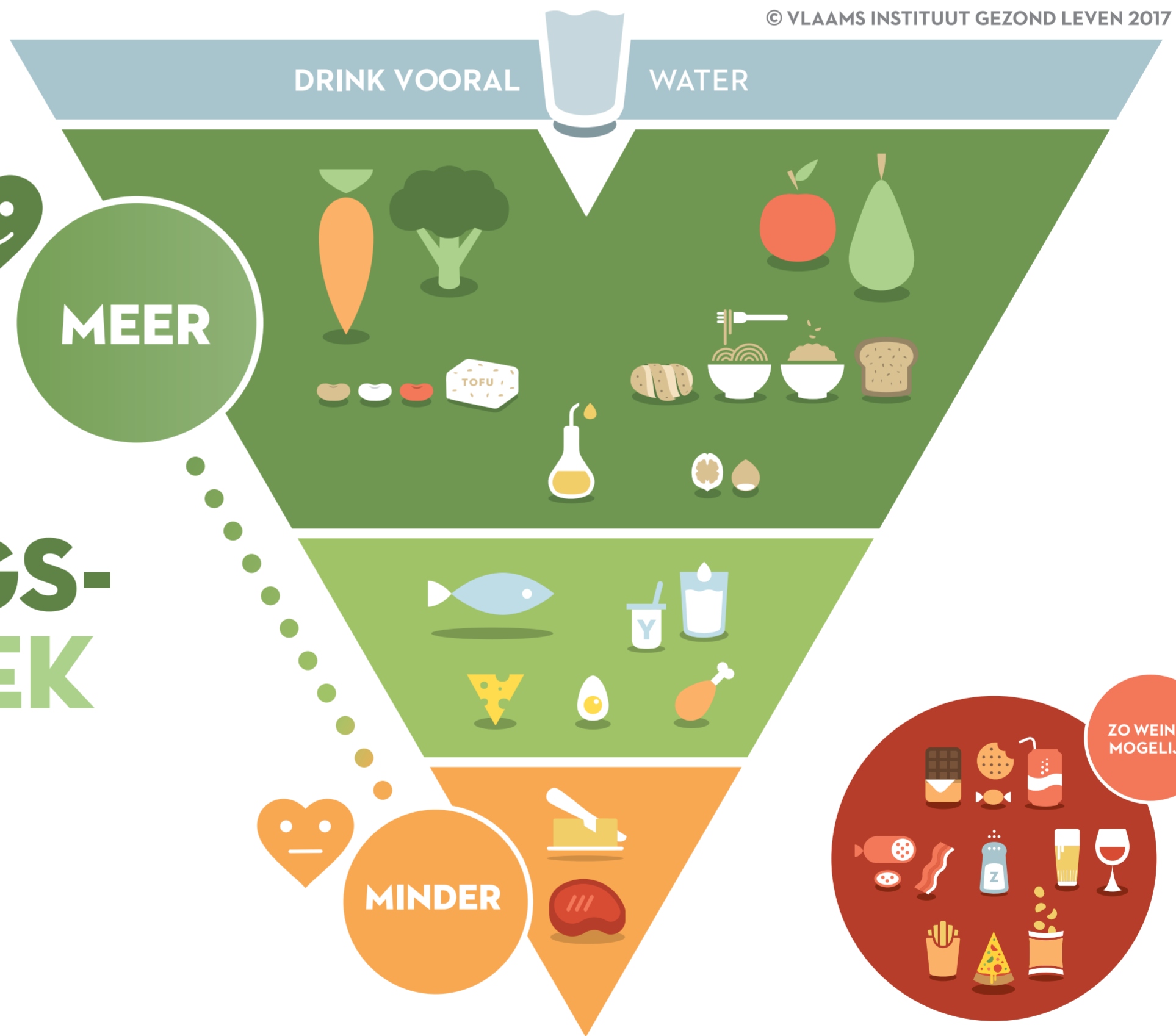
Meer info en tips op  
[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# BEWEGINGS- DRIEHOEK

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

# VOEDINGS- DRIEHOEK

VU - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Custare-Schildmechtstraat 9, 1020 Brussel