



DE FRUITTEST

Eet u voldoende fruit per dag? Doe de test!

Vul in hoeveel fruit u gisteren hebt gegeten:

Gisteren at ik

- ... schaaltjes fruitsla
- ... appels, peren, bananen, sinaasappelen, perziken, papaya's, schijven verse ananas
- ... dessertschaaltjes bessen zoals frambozen, rode bessen, witte bessen, braambessen, blauwe bessen, stekelbessen (een trosje rode bessen weegt ongeveer 10 gram, een handvol bessen ongeveer 15 gram)
- ... dessertschaaltje aardbeien
- ... verse abrikozen of verse vijgen
- ... mandarijntjes of verse pruimen
- ... handvol kersen of krieken
- ... kiwi's
- ... nectarines
- ... mango's
- ... schijven meloen
- ... olijven
- ... trosjes druiven
- ... eetlepels andere soorten vers fruit
- ... schijven fruit in blik of in glas (ananas, peer,...)
- ... eetlepels fruitmoes bv. appelmoes

- x 150 = ... gram
- x 125 = ... gram
- x 100 = ... gram

- x 100 = ... gram
- x 50 = ... gram
- x 60 = ... gram
- x 50 = ... gram
- x 75 = ... gram
- x 90 = ... gram
- x 200 = ... gram
- x 180 = ... gram
- x 4 = ... gram
- x 125 = ... gram
- x 30 = ... gram
- x 40 = ... gram
- x 30 = ... gram

TOTAAL

= ...

FRUITTEST: JOUW SCORE VOOR GISTEREN

- **Minder dan 125 gram (minder dan 1 stuk fruit)**
Je hebt gisteren slechts heel weinig fruit gegeten. Minder dan een stuk per dag. Herpak je en zet dagelijks minimaal 2 stuks of ongeveer 250 gram fruit op de menu. Tips vind je bij de test op de website onder de rubriek 'fruit kiezen'.
- **Tussen 125 en 250 gram (ongeveer 1 nog 2 stuks)**
Je at gisteren een stuk fruit. Dit is goed maar kan beter volgens de richtlijnen. Dagelijks minimum 250 gram fruit eten is beter. Tips om dagelijks fruit te eten vind je in de test op de website onder de rubriek 'fruit kiezen'.
- **250 gram of meer (2 stuks fruit of meer)**
Je hebt gisteren voldoende fruit gegeten. Proficiat en doe zo verder.

Heb je de test gedaan? Wil je meer lezen over fruit, volg dan de voedingsdriehoek. Fruit past eigenlijk bij elke maaltijd, is een ideaal tussendoortje en een ideaal broodbeleg.

Enkele fruttips:

- eet fruit bij de boterham: schijfjes banaan op een bruine boterham, in het seizoen aardbeien bij de boterham of vruchtenmoes op je brood
- desserts met fruit: vers fruit met yoghurt, fruitmilkshake (banaan, bessen, aardbeien, peren, enz.)
- als je vruchtenmoes eet bij de warme maaltijd vergeet dan niet om die dag ook nog groenten te eten
- fruit is het ideale tussendoortje: appel, peer, banaan, kiwi, sinaasappel, perzik of een pruim, keuze genoeg in alle seizoenen
- fruitsalade: lekker licht, fris en boordevol gezonde energie
- fruit combineren met groenten in een warme maaltijd, bv. mango en ananas samen met courgettes en paprika's stoven.
- fruit als aperitiefhapje: olijven
- en combineer maar verder



Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

© VIGeZ

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw
www.gezondheidstest.be