

# Met goed vet bak je er méér van!

g : groei  
o = : ontwikkeling  
e : energie!  
d : vitamine D

Hoi! Ik ben kai.  
Beleef met mij  
een picknickavontuur op  
[www.kiesgezondvet.nl](http://www.kiesgezondvet.nl)  
of download het hier!



Eet gezond & gevarieerd  
met aandacht voor een gezond  
gewicht en goede vetten.

## Tips:

- Besmeer alle boterhammen met margarine.
- Bak met vloeibare margarine of olie.
- Eet twee keer per week vis.

Dan ben je goed bezig!