BEWUST KIEZEN

COLA REGULAR

Met suiker
✗ Schijf van Vijf
✓ Weekkeuze*

COLA ZERO SUGAR

Zonder suiker
✗ Schijf van Vijf
✓ Dagkeuze**

WATER

✓ Schijf van Vijf

***Weekkeuze:**
niet vaker dan 3 keer per week iets groters dat niet in Schijf van Vijf staat. Een weekkeuze is bijvoorbeeld een croissant, een zakje chips of een glas suikerhoudende frisdrank. Let op de portiegrootte en varieer in je keuze.

****Dagkeuze:**
niet vaker dan 3 tot 5 keer per dag iets kleins dat niet in Schijf van Vijf staat. Een dagkeuze is bijvoorbeeld een klein koekje, een stukje chocolade of een glas light frisdrank. Let op de portiegrootte en varieer in je keuze.

Frisdranken zijn zure dranken en kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van tanderosie.

Geniet bewust van wat je eet en drinkt.

Water is een goede dorstlesser.

Zoetstoffen:
wel zoet, minder of geen kilocalorieën
Kenniscentrum Zoetstoffen:
zoetstoffen.nl

HOE GROOT IS JOUW GLAS?

Geniet **bewust** van elke slok.

Kies voor **kleinere** porties.

COLA REGULAR

Deze gesprekskaart is ontwikkeld op initiatief van Coca-Cola Nederland.