*U kunt dit materiaal integraal en gratis raadplegen via de onderstaande link. Op de website kan u ook bijkomende informatie raadplegen en indien gewenst een papierversie van het boekje bestellen. De informatie op de website is actueel en sluit aan bij de nationale voedingsaanbevelingen en de richtlijnen van het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel, de actieve voedingsdriehoek.*

<http://www.123aantafel.be/>