

Sport en bewegen

Meneer de Rups gaat vandaag bewegen. Hij nodigt al zijn vriendjes uit om te gaan voetballen en het is erg gezellig. Iedereen was aan het einde moe en had het leuk gevonden. Volgende week gaan de dieren weer met elkaar sporten. Wat een feest!

Vraag:

Weten jullie dat je per dag 1 uur moet bewegen?





Snoepkoek

Kinderen houden van allerlei lekkere koekjes, maar deze zijn niet altijd even goed. Ze bevatten namelijk veel suiker en soms ook behoorlijk wat vetten. Dit kan later gezondheidsproblemen geven. Eet daarom tussendoor liever koek zoals ontbijtkoek of een eierkoek.





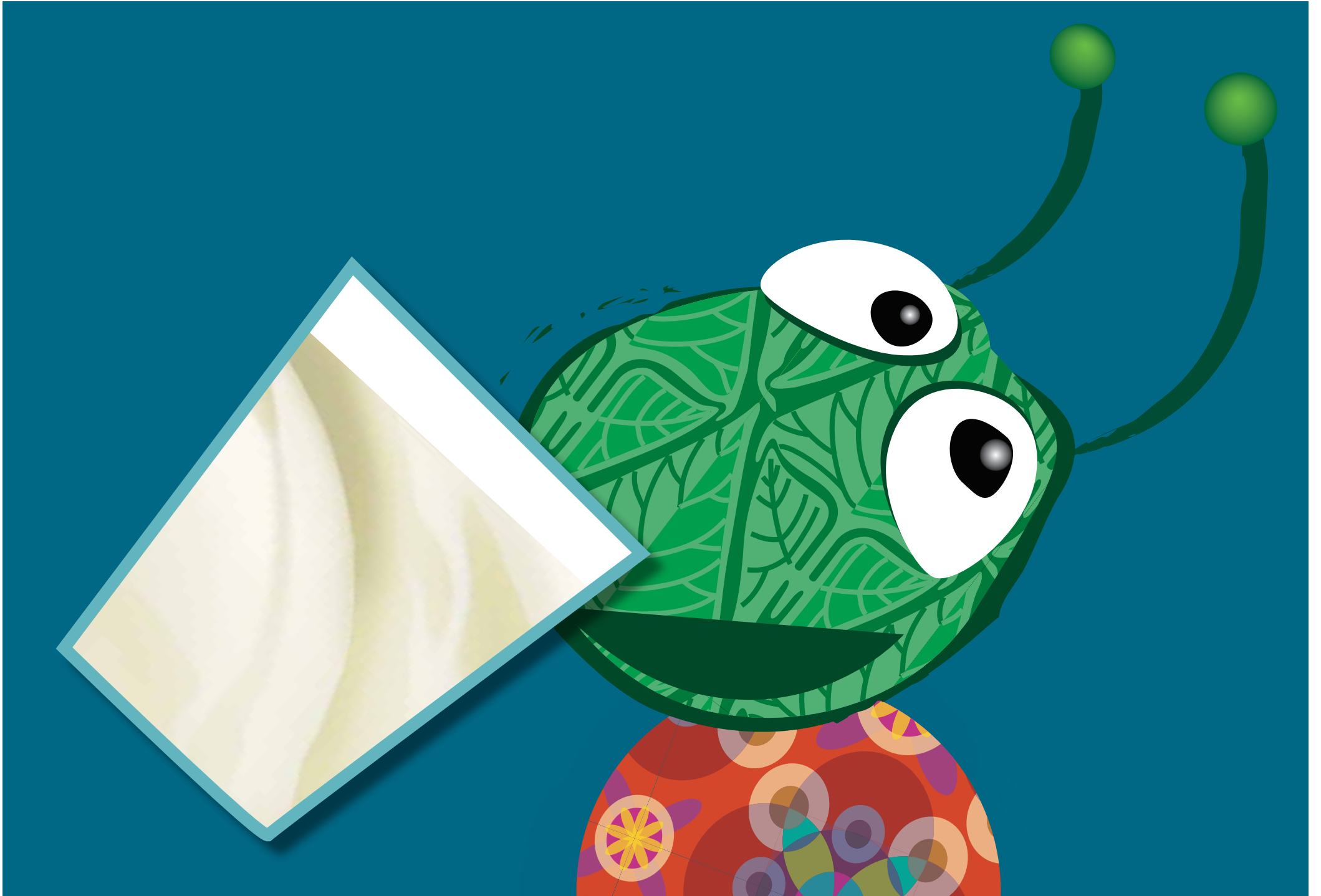
Drinken

Meneer de Rups heeft altijd heel veel dorst.
Daarom drinkt Meneer de Rups heel veel melk
en water, wel 1 liter op een dag.

Vraag:

Wat drink jij?





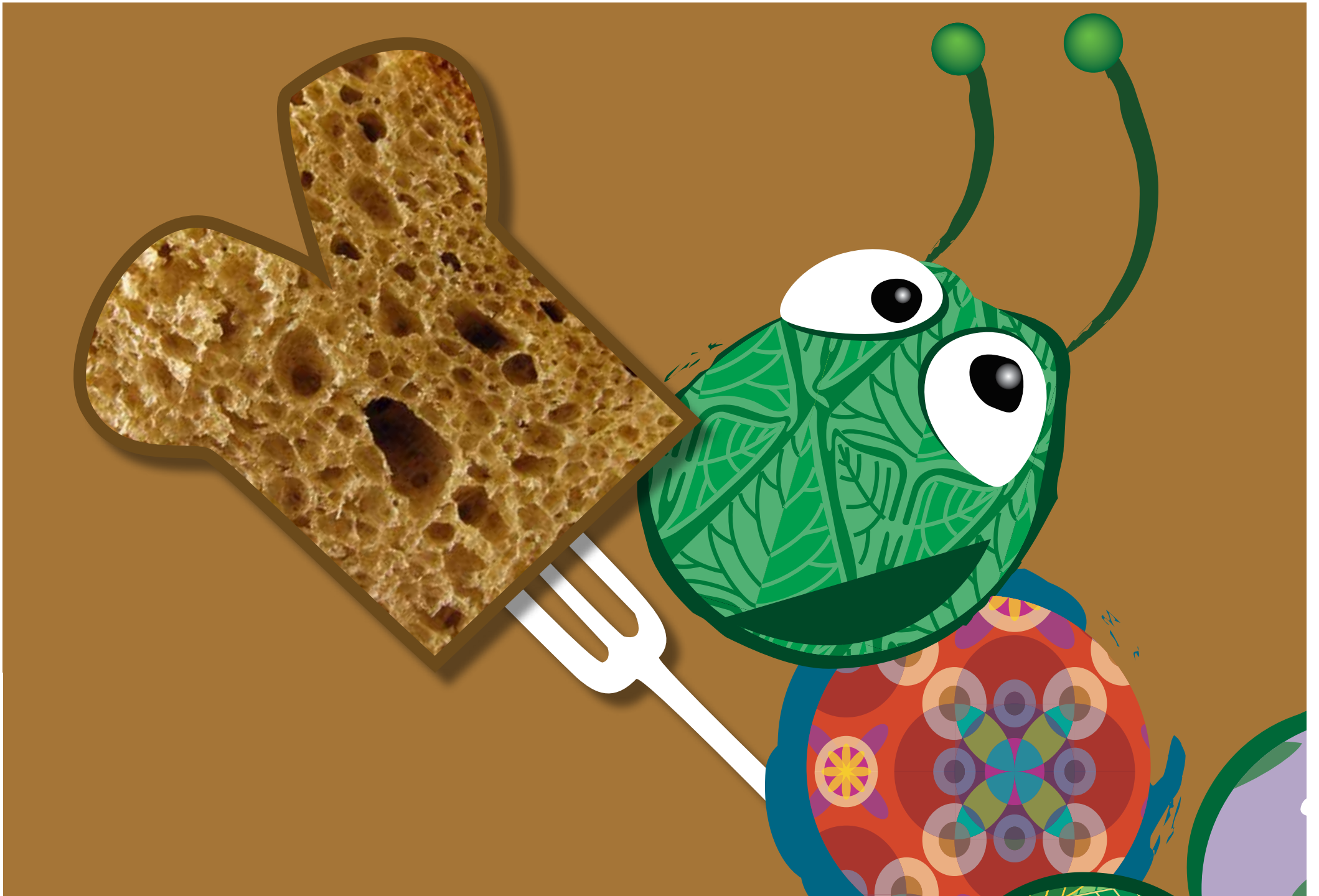
Brood

Meneer de Rups heeft honger, maar toen hij in de kast keek, zag hij dat zijn eten op was. Meneer de Rups trok snel zijn jas aan en ging naar de bakker. Toen hij bij de bakker kwam zag hij overal hele lekkere dingen. Croissantjes, taartjes, appelflappen, worstenbroodjes, wit brood en bruin brood. Meneer de Rups vond alles er zo lekker uit zien, dat hij niet wist wat hij moest kiezen. Al snel bedacht hij zich dat hij dan maar voor het gezondste brood moest kiezen.

Vraag:

Voor wat voor brood zou Meneer de Rups volgens jullie dan moeten kiezen?



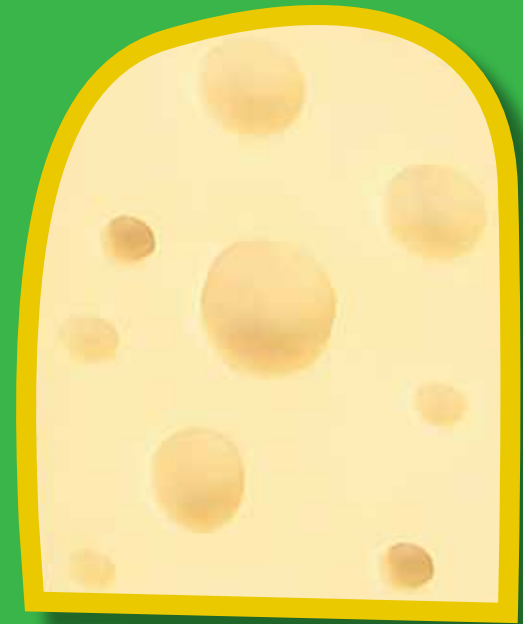


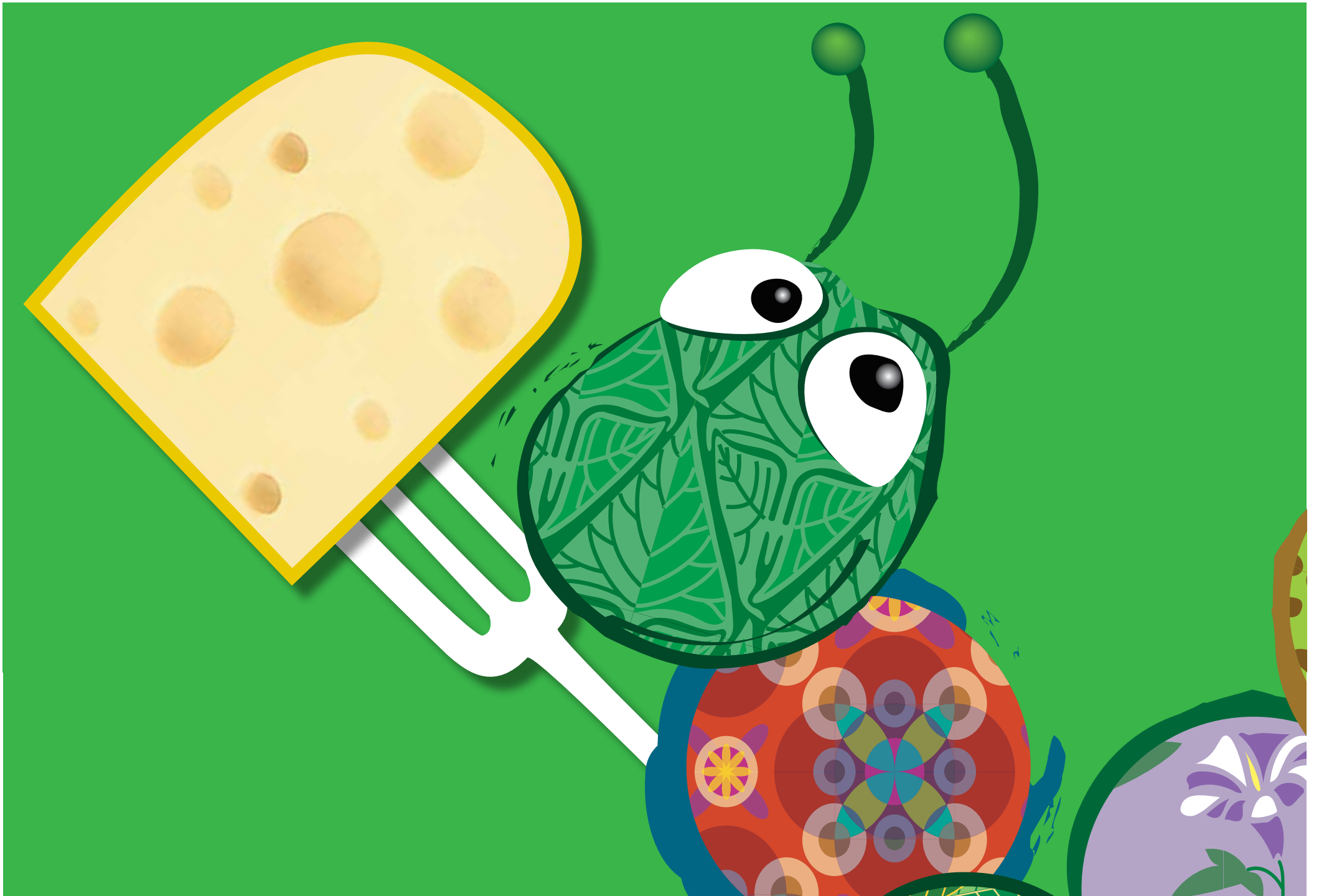
Ontbijt

Meneer de Rups gaat elke ochtend vroeg uit bed. Weet je waarom? Meneer de Rups ontbijt namelijk elke dag met een heerlijk ontbijtje. Hierbij eet hij vaak een broodje met kaas of een kommetje muesli. Hierdoor heeft Meneer de Rups elke dag heel veel energie en 's ochtends niet zo'n honger.

Vraag:

Ontbijten jullie elke dag?





Fruit

Meneer de Rups is dol op appels. En fruit is ook nog gezond. Elke dag eet Meneer de Rups wel 2 appels. Wisten jullie dat je elke dag 2 stuks fruit moet eten?

Vraag:

Eten jullie ook allemaal 2 stuks fruit?





Lunch

Meneer de Rups zijn lievelingsmaaltijd is de lunch.
Hij eet dan 2 bruine boterhammen met ham en
kaas. Als toetje neemt hij een appel, lekker met
een glas melk.

Vraag:

Wat neem jij altijd mee?



