

## Eten en bewegen om te ...

### OPDRACHT 1 Vul je dagschema in.

1

Wat heb je gisteren gegeten, heb je gesport?

Weet je het niet meer zo goed, vraag het dan aan mama/papa.

	maaltijd	Wat gegeten? Wat gedronken?	sport, spel, beweging
	ontbijt		
	tussendoortje		
	middagmaal		
	tussendoortje		
	avondmaal		

### OPDRACHT 2 Vertel waarom je moet eten en bewegen.

2 3 4

- a Je eet heel wat op een dag, maar waarom moet je eten? Schrijf het in de woordspin.
- b Tel even op hoeveel beweging je hebt op een dag. Schrijf drie redenen waarom je moet bewegen in de woordspin.

