



bernardusdriesprong

accent op élk talent

BGV: Opdracht

Naam:

Klas: Datum:

Opdracht

Mijn familie eetmomenten



Eetmomenten

Er zijn 5 belangrijke eetmomenten op een dag: noteer welke eetmomenten je kent, rond welk uur deze eetmomenten vallen en wat je dan eet. Zoek een foto van je lievelingsgerecht en kleef dit in deze bundel (je mag het ook tekenen) .

1. **Ochtend** de maaltijd die we 's morgens eten is het op schooldagen eet ik deze maaltijd rond uur. Hoe veel keer in de week eet jij 's morgens?keer.

Waarom is het belangrijk om 's morgens een gezond ontbijt te eten?

.....
.....

Meestal eet ik:

Ik drink meestalbij het ontbijt.

Mijn favoriete gerecht 's morgens is.



2. Voormiddag de 'maaltijd' die we tijdens de speeltijd eten noemen we een Op schooldagen eet ik deze maaltijd rond uur. Wat neem jij mee naar school voor tijdens de speeltijd?

Waarom is het belangrijk om in de voormiddag een gezond tussendoortje te eten?

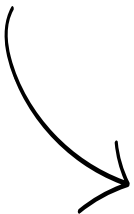
.....
.....

Op school mag er niet gesnoept worden. Hoe komt dat, denk jij?

.....
.....

Fruit is ideaal als tussendoortje. Wat is je lievelingsfruit?

Kleef of teken je lievelingsfruit hieronder.



3. 'Middags. De maaltijd' die we onder de middag eten is de

Op schooldagen eet ik deze maaltijd rond uur. Wat eet jij tijdens de middag op school.

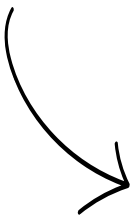
Veel mensen eten onder de middag een boterham of een broodje. Welk soort brood kies je best: WIT / BRUIN.

Bedenk 2 andere zaken die je ook makkelijk zou kunnen meenemen naar school.

.....

Welk beleg eet jij meestal bij je broodmaaltijd?

Kleef of teken hieronder wat jij meestal eet 's middags.

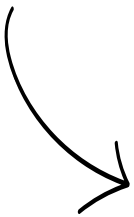


4. Na school. Wanneer we thuis komen hebben we meestal honger. De 'maaltijd' die we dan eten noemen we het

Wat eet jij wanneer je thuiskomt van school?

Aangezien je best minstens 2 porties fruit per dag eet, is dit ideaal om de honger te stillen.

Kleef of teken hieronder wat jij meestal eet 's middags.



5. 's avonds. De laatste maaltijd van de dag is het of het De meeste mensen eten dan een warme maaltijd.

Wat eten jullie meestal in de week 's avonds? Kleef of teken je favoriete maaltijd hieronder.

