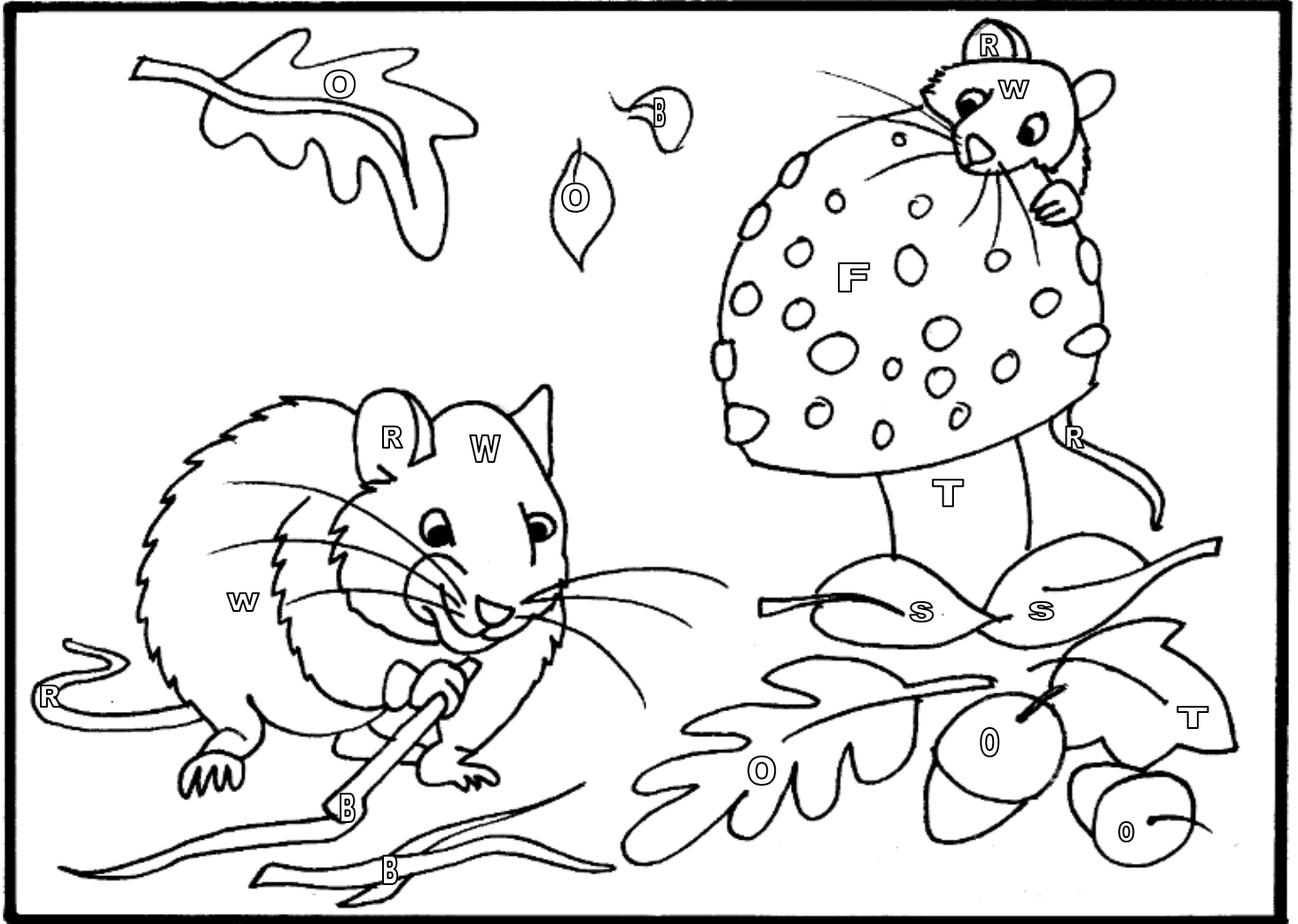


HERFSTKLEURPLAAT



paintingfun.nl

In elke zin wordt een woord met een kleur aangegeven. Zoek de letter in de kleurplaat en kleur in!

W = Drink elke dag 1,5 liter, het liefst **Water** of thee zonder suiker.

O = Eet elke dag voor je naar school gaat een **ontbijt**. Een ontbijt geeft energie om de dag te starten en zorgt ervoor dat je lichaam goed wakker wordt.

R = Ga op tijd slapen (zonder je telefoon!) zodat je genoeg **Rust** krijgt en energie hebt voor de nieuwe dag.

F = **Fruit en Groente**, dat mag altijd!

B = Elke dag een uurtje **Bewegen** en twee a drie keer in de week **Sporten**.

S = **Voel** dat je genoeg hebt gegeten en stop dan! Dit is je **Stoplicht**, het verzadigingsgevoel.

T = Suikers en verkeerde vetten, zitten in veel **Tussendoortjes**. Eet ze daarom niet elke dag. Kies uit wanneer je iets gaat snacken en **GENIET** er van! Op andere momenten eet je groenten of fruit.

(Voorbeeld: W = grijs, O=bruin,.....)

Bedacht door Sari, 8 jaar.