Hoe ziet jouw ontbijt er uit?

Meerdere antwoorden mogelijk.

* Ik ontbijt niet
* Yoghurt/vla
* Muesli
* Krentenbol
* Cracker
* Koekjes
* Ontbijtkoek
* Brood
* Beschuit
* Croissant
* Sinaasappelsap
* Thee
* Melk
* Fruit
* Ei
* Koffie

Ontbijt jij elke dag?

Sommige mensen slaan het ontbijt over. Dat is niet zo slim. Je ontbijt geeft energie en belangrijke voedingsstoffen. Je lichaam

heeft dat nodig na een nacht slapen. Sla je het ontbijt over, dan wordt je in de loop van de ochtend suf. Je kunt je niet goed

concentreren. Vergelijk het maar met de brandstof in een auto. Tank je niet, dan staat de auto uiteindelijk stil. De tank van jouw

lichaam is ’s morgens bijna leeg, je hebt brandstof nodig om vol gas te kunnen geven. Tank dus iedere ochtend een ontbijtje.

**Geen tijd, toch een ontbijt!**

In het weekend heb je lekker de tijd voor een goed ontbijt. Maar als je ’s morgens naar school moet heb je veel minder tijd om

goed te ontbijten.

Bedenk in tweetallen een aantal tips om toch ’s morgens lekker te ontbijten en op tijd op school te zijn.

1...................................................................................................................................................................

2....................................................................................................................................................................

3....................................................................................................................................................................

Schrijf alle tips op een groot vel en hang dit in de klas (Het nationaal schoolontbijt, 2014).