GEZONDE VOEDING

1.Wanneer gebruikt het lichaam de meeste energie?

a.Tijdens het slapen

b.Tijdens het hardlopen

c.Als men huilt

2.Waarvan moet je elke dag veel eten?

a. Snoepjes

b.Brood,rijst,groente en rijst

c.vlees en eieren

3.Hoe vaak mag je snoepen?

a.Je mag altijd snoepen

b.Je mag nooit snoepen

c.Zolang je genoeg gezonde dingen eet af en toe!

4.Wat moet je als je honger hebt, tussendoor eten?

a.snoepjes

b.Chips en popcorn

c.Groente,fruit en brood

5.Waarom heeft het lichaam vitaminen nodig.

a.Zodat je beter kunt slapen

b.Zodat je gezond blijft en niet zo snel ziek wordt

c.Zodat je sneller kunt lopen

