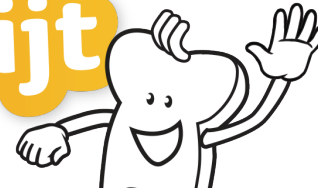


# Het Nationaal Schoolontbijt



## Verdiepingsopdracht Ontbijt jij elke dag?

### Bij het ontbijt horen vijf vuistregels:

1. Ontbijten geeft energie
  - Geeft je bij de start van de dag de energie om te spelen, te sporten en te leren (auto kan niet zonder brandstof)
2. Ontbijten levert voedingsstoffen
  - Geeft je vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Om te groeien en gezond te blijven.
3. Ontbijten helpt je stoelgang
  - Vooral de vezels in een ontbijt zetten je darmen aan het werk en zorgen dat je beter kunt poepen en minder snel buikpijn krijgt.
4. Ontbijten houdt je op gezond gewicht
  - Als je niet ontbijt, krijg je sneller trek in tussendoortjes, waar vaak veel vet en suiker in zit. Vooral een ontbijtje met veel vezels zorgt ervoor dat je minder snel trekt krijgt en dus minder snel gaat snacken en snaaien.
5. Ontbijten is lekker en gezellig
  - Ontbijten is vooral lekker en leuk, zeker als je daar samen van geniet.

Kies een van de vijf vuistregels uit en maak er een stripje van. Natuurlijk mag je Brody daarbij gebruiken.

