



### Werkblad

### Mijn ontbijt met de actieve voedingsdriehoek

**Opdracht:**

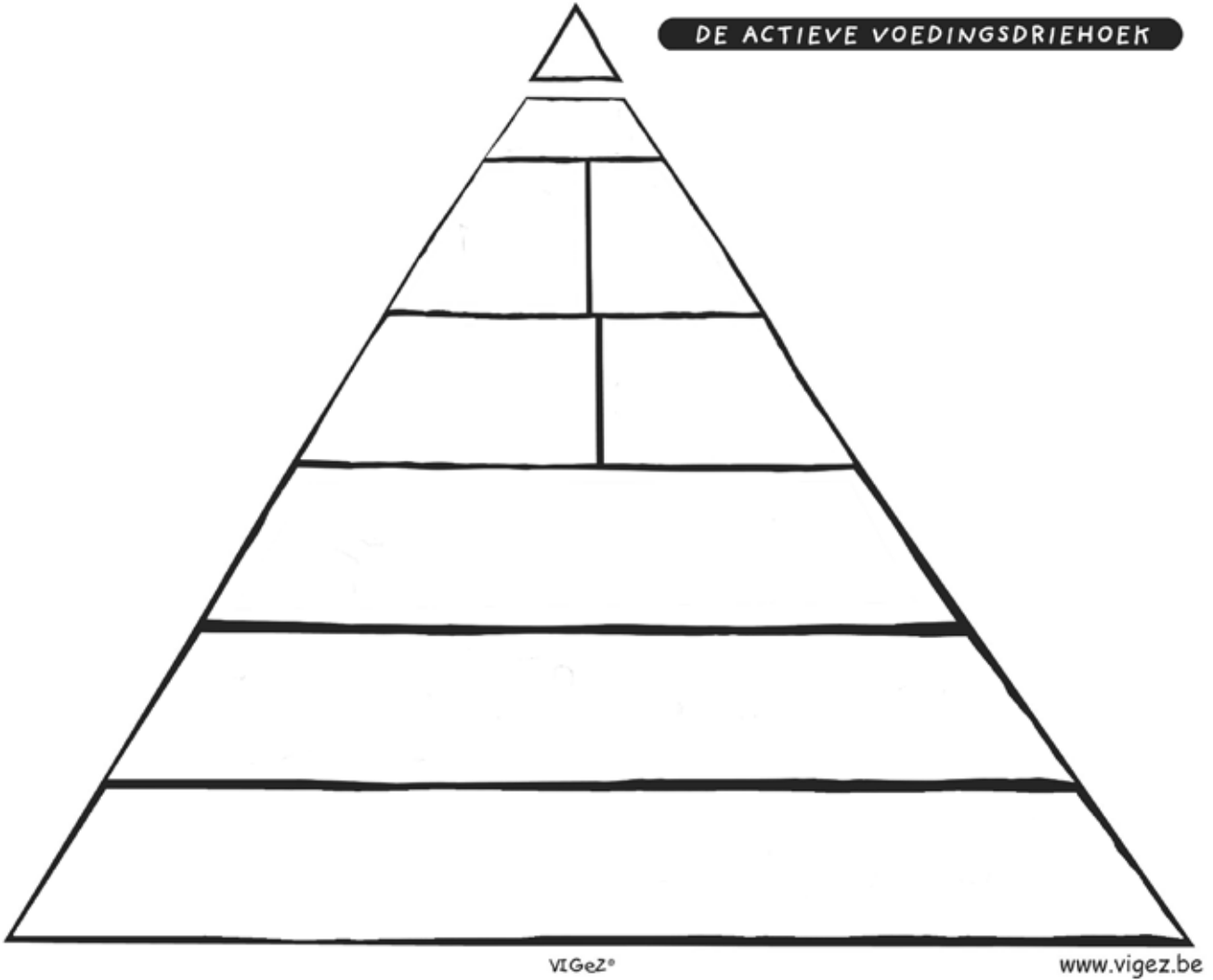
Noteer in de tabel wat je vanmorgen als ontbijt gegeten en gedronken hebt en tot welke voedingsgroep (zie actieve voedingsdriehoek) ze behoren. Vermeld ook hoe je naar school kwam en hoelang je onderweg was.

**Mijn ontbijt:**

Wat at en dronk je deze ochtend? Hoe kwam je naar school? Hoelang was je onderweg?	Voedingsgroep / Groep lichaamsbeweging



### DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK



Uit welke voedingsgroepen heb ik niets gegeten? .....

Heb ik die voedingsgroep nodig in een ontbijt.  ja  neen

    Zo ja, waarom? .....

    Zo neen, waarom niet? .....

Kan ik mijn ontbijt evenwichtiger samenstellen?

    Zo ja, hoe? .....