

Naam .....
Groep .....

# Gezond en lekker

## 1. Hoe blijf je gezond?

Lees de tekst en beantwoord de vragen.



Hoe blijf je gezond?

Eet gevarieerd

Eet niet te veel en beweeg

Eet minder vet

Eet veel groente, fruit en brood

Doen zij gezond?

A. Mario eet elke dag kip en macaroni. ja / nee

B. Shakira eet geen vet en geen fruit. ja / nee

C. Romero eet altijd groente, fruit, vis en brood. Hij doet veel aan sport. ja / nee

## 2. Wat zeg je dan?

Je gaat naar de dokter. Weet jij nog wat dan moet zeggen?



Dokter: Goedemorgen

Jij: .....

Dokter: Waar heb je last van?

Jij: .....

Dokter: Ik geef je een poeder. Gebruik het elke dag. Dag!

Jij: .....

Naam .....

Groep .....

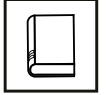
## Gezond en lekker

### 3. Wat eet Cheryl?

In de tabel staat wat en hoeveel je op een dag moet eten en drinken.

Cheryl heeft opgeschreven wat zij allemaal eet en drinkt.

Lees de tekst en beantwoord de vragen.



Gerecht	Hoeveelheid
Groente	200 gram
Fruit	2 stuks
Brood, rijst, pasta en peulvruchten	200 gram
Melkproducten	Klein beetje
Vlees(waren), vis, kip, eieren, noten	80 gram
Olie	Een theelepel
Drinken	1,5 liter

Cheryl heeft gegeten:

's Morgens: yoghurt – brood met jam - drie kopjes thee (0,5 liter)

's Middags: groenten (100 gram), pasta – noten - water (0,5 liter)

's Avonds: groenten (100 gram), rijst en vis- cola (0,5 liter) - 1 appel

1. Eet Cheryl genoeg fruit? .....

2. Drinkt Cheryl genoeg? .....

3. Eet Cheryl genoeg groente? .....

### 4. Werkwoorden, weet jij nog hoe het moet?

Cheryl ontvangt een brief. Vul de goede werkwoorden in.



Lieve Cheryl,

Je hebt me gevraagd om een recept.

Een recept voor tomatenbrood.

Nou, tomatenbrood maak je zo!

Je ..... een stuk brood ..... (afsnijden)

Je ..... olie met zout, peper en tomaat. (mengen)

Je ..... het brood met de olie ..... (inwrijven)

De olie ..... in het brood. (trekken)

Eet smakelijk!

Groeten van oma

Naam .....

Groep .....

## Gezond en lekker

### 5. Hoe goed ben jij?

Geef aan hoe goed je zelf bent. Kleur de zonnetjes in.

1 zon = kan beter, 2 zonnetjes = goed, 3 zonnetjes = heel goed.

1. Lezen: ik kan de belangrijkste informatie uit een voorlichtingsfolder halen.



2. Spreken: Ik kan informatie delen, vragen naar en reageren op vragen naar gezondheid.



3. Lezen: ik kan belangrijke informatie die ik zoek uit een tekst halen.



4. Schrijven: ik kan beschrijven wat er gebeurt, scheidbare werkwoorden en ott.

