

# Ga helemaal binnenste buiten met het Koningsontbijt

Wist je dat?

Een mens voor meer dan 50% uit water bestaat. <sup>2</sup>

Wist je dat?

Appels voor 25% uit lucht bestaan. <sup>3</sup>

Wist je dat?

Eieren goed zijn voor je hersenen. <sup>1</sup>

Wist je dat?

Snoeptomaten goed bijdragen aan je dagelijkse portie groente. <sup>4</sup>

Wist je dat?

Brood helemaal niet saai is? Maak je boterham extra leuk met een gezichtje.

1

Eieren bevatten choline en dat is een belangrijke voedingsstof voor onze hersenen. Deze zeldzame voedingsstof is bijna niet in andere voedingsmiddelen te vinden.

2

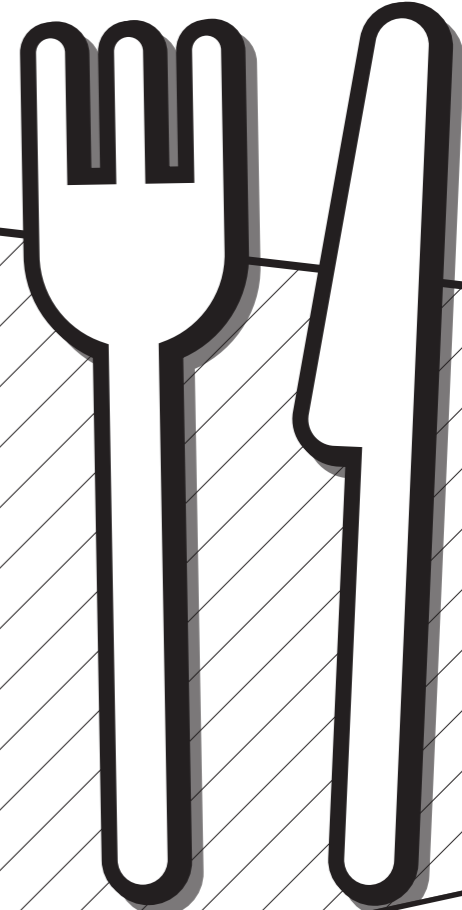
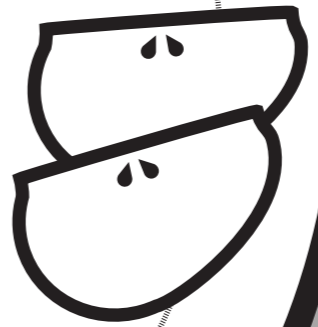
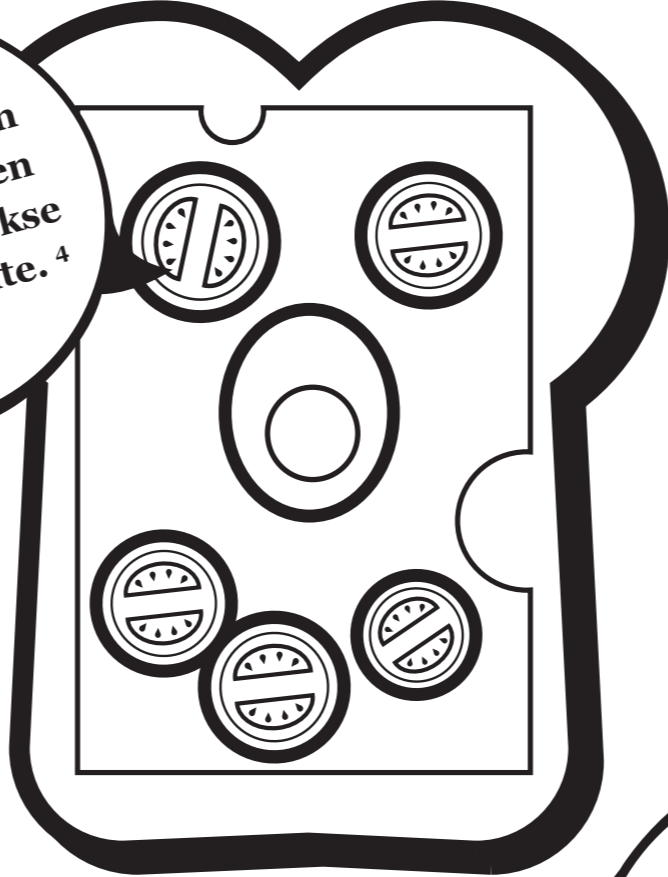
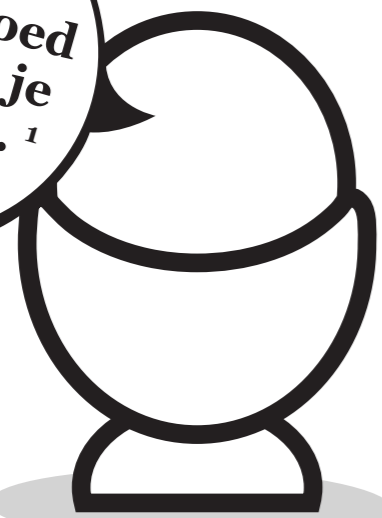
Bij vrouwen is ongeveer de helft van het lichaam water, bij mannen is dat nog iets meer, zo'n 65%. Dit betekent dus dat iemand die 40 kg weegt, uit zo'n 20 tot 26 liter water bestaat. Elke dag raak je een deel van al dat water kwijt. Bijvoorbeeld als je moet zweten tijdens het sporten of als het warm weer is. (bron: Willem Wever)

3

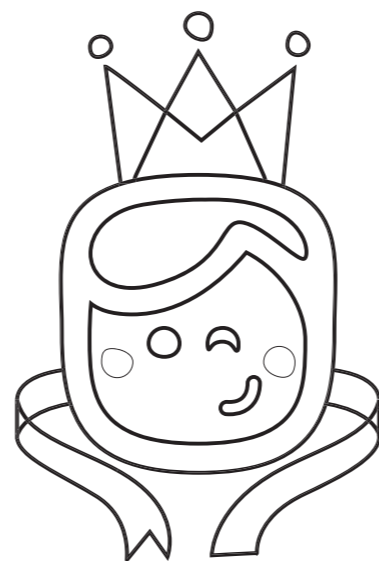
Appels bestaan voor 25% uit lucht. Daardoor zijn ze lichter dan water en blijven ze drijven.

4

Snoeptomaatjes staan gelijk aan 50 gram groente. Zo kom je door gezond te snacken makkelijk aan je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente!



Is jouw eten nog niet helemaal op? Vouw de zijkanen van de placemat naar binnen en neem het mee!



Koningsspelen  
2018

**Dit pakketje is van**

naam

klas