



Pel een banaan met één hand



TWIST: Maak van je boterham een gekke vorm



Probeer te jongleren met 3 druiven voor je ze opeet



Maak je ontbijt vandaag met je andere hand klaar



Kies je beleg met je ogen dicht



Eet je ontbijt met je ogen dicht en raad wat je proeft



Pimp je water met citroen, munt of sinaasappel



Zet na het ontbijt de muziek aan en start de dag dansend



Eet een stuk fruit in je lievelingskleur



Noem in 30 seconden tijd 10 soorten fruit op



Dek de tafel met de Koningsspelen placemat
(www.koningsspelen.nl)



Maak een ontbijtrecept van jumbo.com/koningsspelen



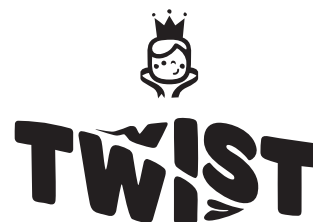
Maak een gezichtje van je ontbijt



Ruim je ontbijt op en doe dat op één been



TWIST: Eet je ontbijt met stokjes



Ontbijtbingo

Een goede start van de dag begint met een gezond en lekker ontbijt.

Daarom dagen we alle kinderen uit om ook thuis gezond te ontbijten.

Heel veel ontbijtplezier!

1 Knip de kaartjes uit en leg ze op een stapel.

2 Probeer elke dag een opdracht te doen.



Filmpjes maken en opsturen naar info@koningsspelen.nl of delen op social mag altijd!

#gezondontbijten #koningsontbij

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl