



Dagboek



Dit dagboek is van ...



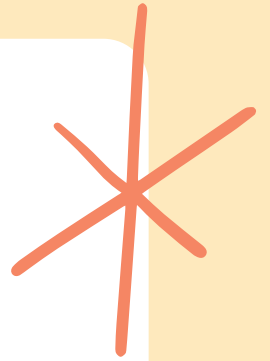
Naam:





INHOUD

- 1 HALLO
- 3 EEN BEETJE UITLEG
- 6 HOE WERKT HET BOEKJE?
- 7 IK KAN HET-LIJSTJE
- 8 VOORBEELD
- 12 WEEK 1
- 30 WEEK 2
- 48 WEEK 3
- 66 WEEK 4
- 85 OPLOSSINGEN SPELLETJES




Hallo!

Wat leuk dat je in dit dagboek gaat werken.
Samen gaan we allerlei nieuwe dingen leren. Je
gaat ook iedere week een nieuwe
uitdaging aan!
(Beetje spannend 😊)

Soms zal het misschien wat moeilijk zijn maar
ieder stapje is er 1!
Geef jezelf dan ook een dikke 👍

Veel succes!



**Voor we beginnen....
even nog wat uitleg**

Pfff... wat een
moeilijk woord!

Eet.com.pe.ten.tie

= in de natuur betekent competentie hoe sterk een
steen is tegen weer en wind.

Zo'n steen heeft een vaardigheid ontwikkeld om zich te verweren tegen de natuur. Nog beter... sommigen worden er zelfs sterker van! Raap maar eens een steen op uit een wilde rivier. Die is heel sterk geworden door het water.

Jij gaat ook een gelijkaardige vaardigheid leren, maar dan met eten. Je ontwikkelt hierbij een goede relatie met eten. Jij wordt zo sterk als deze steen.



Jij wordt eetcompetent!

Eetcompetent worden doe je niet alleen door je voeding aan te passen. Je gaat eten en ondertussen gebruik je de **4 G's**

Genoeg

Genieten

Geregeld

Gevarieerd

Wat zijn de 4 G's ?

GENIETEN!

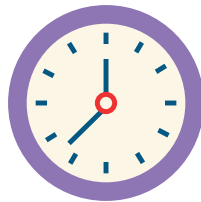
Genieten is samen aan tafel met je vriendjes of gezin eten. Fijn praten of vertellen over je belevenissen van die dag!

Blank writing area with a dashed red line for the middle line.



GEREGELD

Geregeld eten is voldoende eten op vaste momenten bv. ontbijt, middag, avondeten en af en toe een tussendoortje. Door voldoende te eten heb je genoeg energie om fijn te spelen, sporten, leren de hele dag door!



Blank writing area with a dashed purple line for the middle line.

GEVARIEERD

Gevarieerd eten is ook nieuwe dingen proberen en voldoende afwisselen!



Blank writing area with a dashed blue line for the middle line.

GENOEG

Genoeg betekent goed leren luisteren naar je buik. Nog honger? Of heb je genoeg.



Blank writing area with a dashed yellow line for the middle line.



**Nieuwsgierig naar het
dagboek en hoe het werkt?**



Elke week



Kies je een uitdaging waaraan je wil werken.

Kan je er zelf een bedenken? Dat is top! Je kan ook altijd eentje uit het 'Ik kan het' lijstje op de volgende pagina kiezen.

Bedenk nu een beloning voor als de uitdaging gelukt is.

Bedenk iets dat niets met eten te maken heeft. Vraag je mama of papa om je hiermee te helpen! Schrijf dit alles op aan het begin van de week. Nu kan je elke dag terug naar dit blaadje komen en een smiley kleuren als je uitdaging goed ging. Hoeveel smiley's wil jij deze week behalen? Schrijf het op! Eens een dagje niet gelukt? Geen erg! Elk klein stapje is goed!

Week klaar?

Nu mag je nog iets schrijven over wat er goed ging deze week en wat je nog moeilijk vond.

Uitdaging goed gegaan? Je beloning is binnen! Ook wacht er elke week nog een spelletje op je (zie laatste pagina voor de oplossingen). Doe je mee?

Elke dag



Wat heb je gegeten en gedronken?

Vul dit in op het eerste blaadje van de dag: ontbijt, middagmaal, avondmaal en tussendoortjes.

Nog wat vraagjes over je dag.

Vul dit in op het tweede blaadje van de dag: hoe gingen de G'tjes, hoe voelde je je, heb je leuk gespeeld... ?

Denk ook aan je smiley bij je uitdaging!



IK KAN HET-lijstje!

Welke uitdaging ga jij aan?

Deze week

Beperk ik mijn schermtijd tot XX uren per dag.

Beweeg ik iedere dag een beetje meer, door

Luister ik naar mijn buik. Heb ik nog honger? Of een beetje zin?

Eet ik rustig en voldoende tijdens Zo heb ik ook minder snel honger.

Probeer ik me goed te houden aan mijn eetschema, ontbijt, middag en avondeten. 2 à 3 tussendoortjes.

Proef ik een fruitje of een groente die ik nog niet ken.

Help ik mijn mama of papa met koken.

of

Bedenk zelf je uitdaging!



Ik kan het- lijstje

DATUM: 2 oktober 2022

HANDTEKENING: Lierze

UITDAGING VAN DE WEEK

Ik eet aan tafel, niet voor
een schermje

BELONING

5 smiley's = samen met
papa en mama monopoly
spelen

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



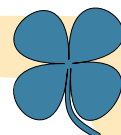
Zaterdag



Zondag



KLEUR DE SMILEY BIJ DE
DAGEN DAT JE UITDAGINGEN
GOED LUKTEN. VEEL SUCCES!!



Dag 1

DATUM

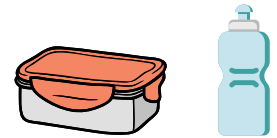
Goeiemorgen!

MIJN ONTBIJT

2 bruine boterhammen met een sneetje kaas

1 groot glas water

MIDDAGETEN



3 bruine boterhammen, 1 met smeerkaas, 1 confituur en 1 met worst

1 volle drinkbus water

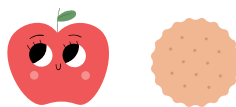
AVONDETEN



1 bord spaghetti met rode saus en kaas

2 glazen water

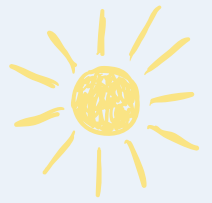
TUSSENDORTJES?



Mandarijntje, 2 mariakoeken, brikje fruitsap



Dag 1



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG



Schrijf erover

Niet zo fijn want ik viel op de speelplaats

SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



Met de fiets naar school, trampoline

IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



WAT IK SUPER LEUK VOND VANDAAG

Springen op de trampoline met papa en mijn broer







Week 1



Ik kan het- lijstje

DATUM:

HANDTEKENING:

UITDAGING VAN DE WEEK

Vertical writing area with a light pink background and horizontal dashed lines for text entry.

BELONING

Horizontal writing area with a light orange background and horizontal dashed lines for text entry.

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



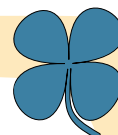
Zaterdag



Zondag



KLEUR DE SMILEY BIJ DE
DAGEN DAT JE UITDAGINGEN
GOED LUKTEN. VEEL SUCCES!!



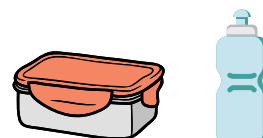
Dag 1

DATUM

MIJN ONTBIJT

Goeiemorgen!

MIDDAGETEN



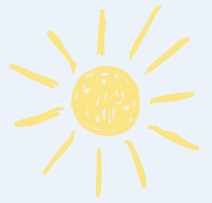
AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



Dag 1



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

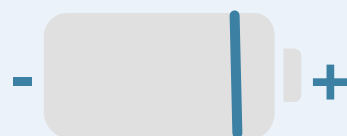
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



WAT IK SUPER LEUK VOND VANDAAG



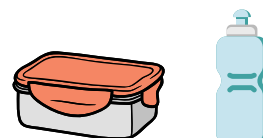
Dag 2

DATUM

MIJN ONTBIJT

Hallo! Dag 2. denk je
vandaag ook aan de
G'tjes? 😊

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?





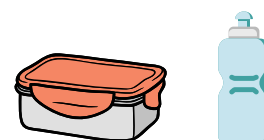
Dag 3

DATUM

Succes met je
uitdaging vandaag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

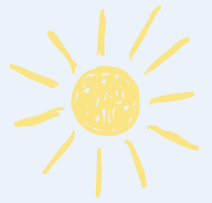


TUSSENDOORTJES?





Dag 3



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

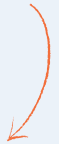
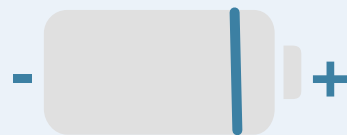
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK KAN HEEL GOED...



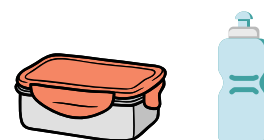
Dag 4

DATUM

Fijne dag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

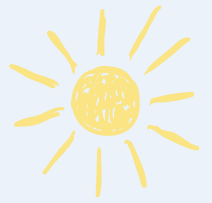


TUSSENDOORTJES?





Dag 4



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

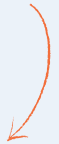
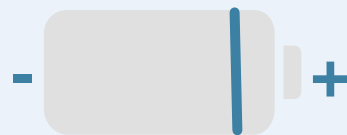
Schrijf erover



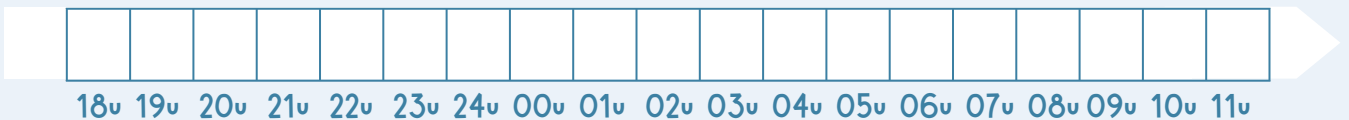
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



DIT WAS MIJN GOEDE DAAD VAN VANDAAG (OF EEN ANDER DAGJE)



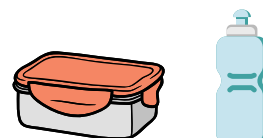
Dag 5

DATUM

MIJN ONTBIJT

Bijna weekje om!

MIDDAGETEN



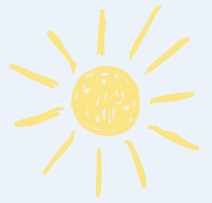
AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



Dag 5



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

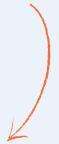
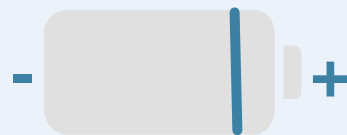
Schrijf erover



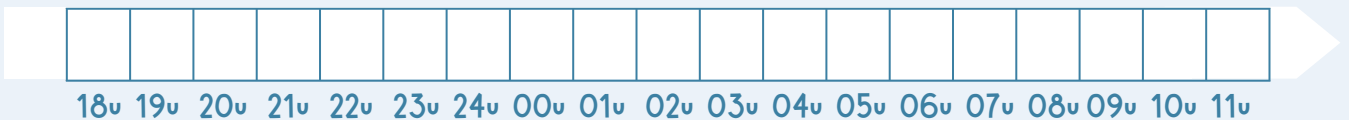
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



DIT HEB IK GELEERD VANDAAG



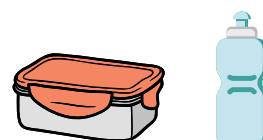
Dag 6

DATUM

Hello sunshine!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

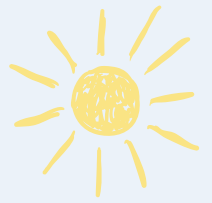


TUSSENDOORTJES?





Dag 6



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

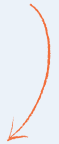
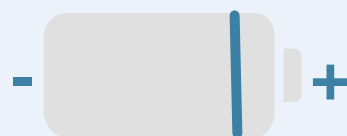
Schrijf erover



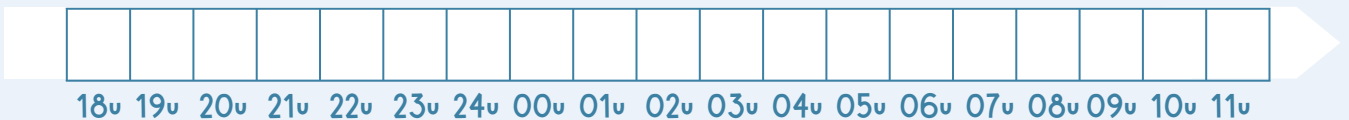
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK BEN TROTS OP MIJN LICHAAM. WANT...



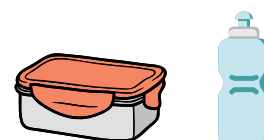
Dag 7

DATUM

Yeahh, week om!
Knap gedaan

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



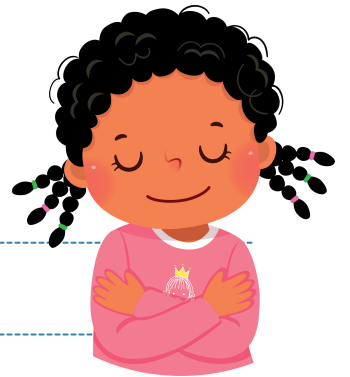




Week 1... Klaar!

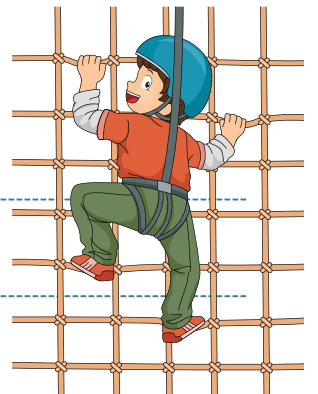
WAT GING ER GOED DEZE WEEK?





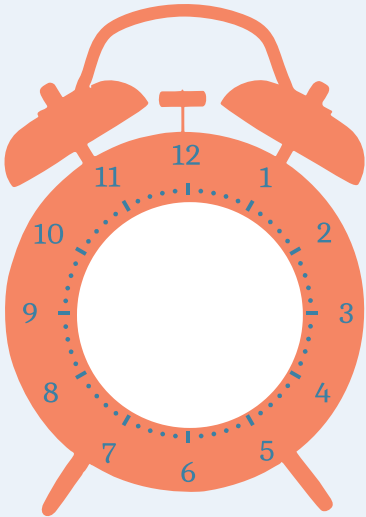
VOND JE NOG IETS MOEILIJK?





Hoe laat eten we op een schooldag?

Ontbijt



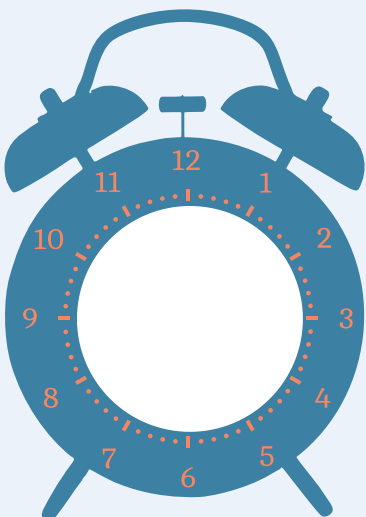
1ste Tussendoortje



Lunch



2de
tussendoortje



Avondeten



TEKEN DE WIJZERS



A large, five-pointed yellow star is centered on the page. A thin red vertical line extends downwards from the bottom point of the star, resembling a stick or a pointer. The text "Week 2" is written in a bold, blue, sans-serif font in the center of the star.

Week 2



Ik kan het- lijstje

DATUM:

HANDTEKENING:

UITDAGING VAN DE WEEK

Vertical writing area with a light pink background and horizontal dashed lines for text entry.

BELONING

Horizontal writing area with a white background and horizontal dashed lines for text entry, enclosed in an orange border.

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



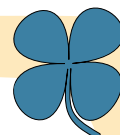
Zaterdag



Zondag



KLEUR DE SMILEY BIJ DE
DAGEN DAT JE UITDAGINGEN
GOED LUKTEN. VEEL SUCCES!!



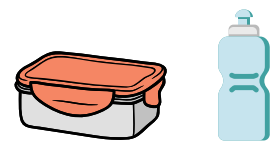
Dag 1

DATUM

MIJN ONTBIJT

Goeiemorgen!

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



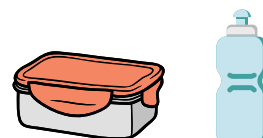
Dag 2

DATUM

Hallo! Dag 2. denk je
vandaag ook aan de
G'tjes? 😊

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?





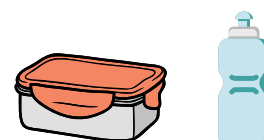
Dag 3

DATUM

Succes met je
uitdaging vandaag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?





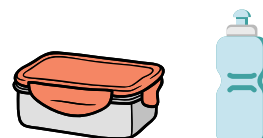
Dag 4

DATUM

Fijne dag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

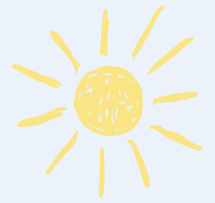


TUSSENDOORTJES?





Dag 4



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

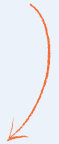
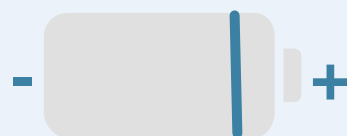
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



DIT WAS MIJN GOEDE DAAD VAN VANDAAG (OF EEN ANDER DAGJE)



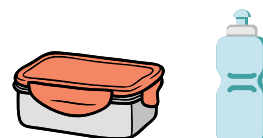
Dag 5

DATUM

MIJN ONTBIJT

Bijna weekje om!

MIDDAGETEN



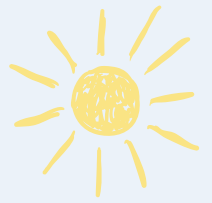
AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



Dag 5



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

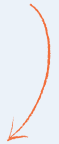
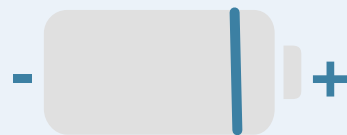
Schrijf erover



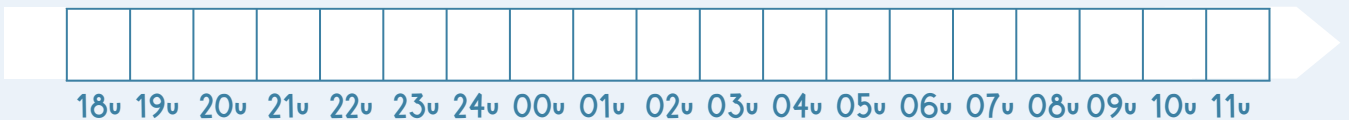
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



DIT HEB IK GELEERD VANDAAG



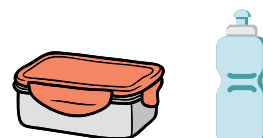
Dag 6

DATUM



MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?





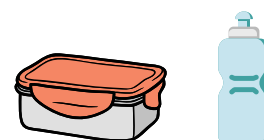
Dag 7

DATUM

Yeahh, week om!
Knap gedaan

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

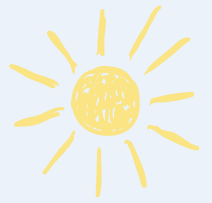


TUSSENDOORTJES?





Dag 7



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

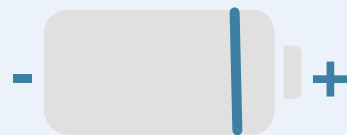
Schrijf erover



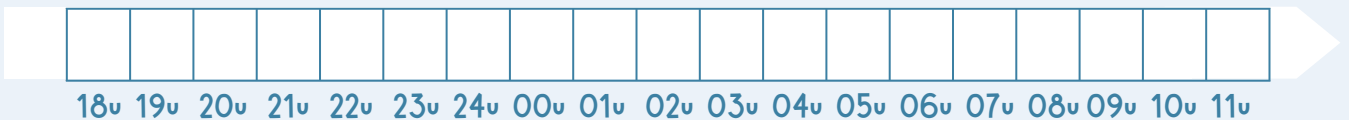
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK HEB VANDAAG (OF EEN ANDERE DAG)
SAMEN MET ... GESPEELD/GEPRAAAT

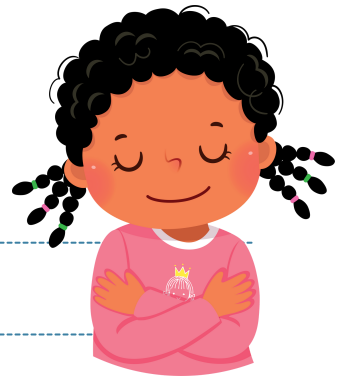




Week 2.... Klaar!

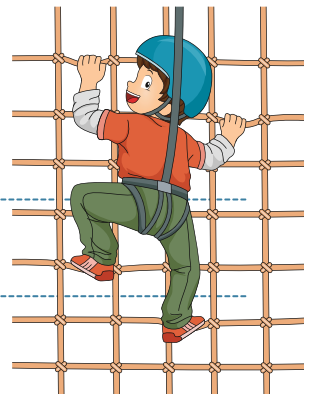
WAT GING ER GOED DEZE WEEK?



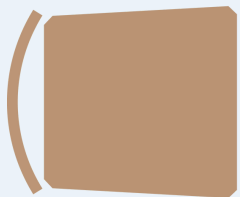
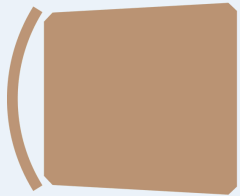
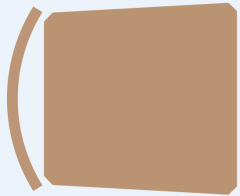


VOND JE NOG IETS MOEILIJK?

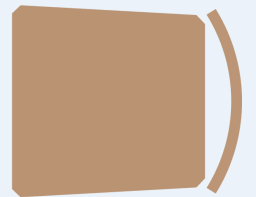
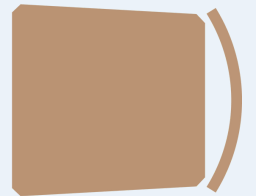
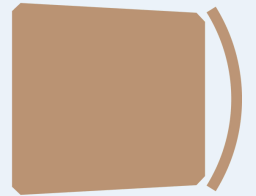




Woordzoeker



A	V	O	N	D	M	A	A	L	T	I	J	D	T	K
Z	O	H	L	G	E	V	A	R	I	E	E	R	D	B
N	T	N	T	F	V	E	J	M	O	M	P	D	F	C
A	W	S	T	I	P	S	F	E	H	B	S	M	N	B
A	Z	G	B	B	C	K	Q	R	J	P	P	V	G	L
D	V	E	I	P	I	G	E	O	N	E	G	J	L	V
L	L	N	Q	C	J	J	W	R	A	V	S	S	R	H
O	K	I	S	P	N	R	T	I	R	B	F	A	E	P
V	F	E	N	W	Q	N	H	T	V	G	B	R	E	H
N	Q	T	Q	D	L	E	G	E	R	E	G	J	M	G
T	O	E	T	N	E	T	E	P	M	O	C	T	E	E
H	C	N	O	P	P	F	E	R	V	Z	V	G	V	S
L	I	R	R	E	G	N	O	H	A	T	L	T	K	F
L	T	U	S	S	E	N	D	O	O	R	T	J	E	J
S	F	S	K	M	L	U	N	C	H	J	H	D	B	N



- GENOEG
- GEREGELD
- GEVARIIEERD
- GENIETEN
- HONGER
- VOLDAAN
- ONTBIJT
- TUSSENDOORTJE
- AVONDMAALTIJD
- LUNCH
- EETCOMPETENT



Week 3



Ik kan het- lijstje

DATUM:

HANDTEKENING:

UITDAGING VAN DE WEEK

Vertical writing area with a light pink background and horizontal dashed lines for text entry.

BELONING

Horizontal writing area with a light orange background and horizontal dashed lines for text entry.

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



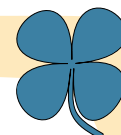
Zaterdag



Zondag



KLEUR DE SMILEY BIJ DE
DAGEN DAT JE UITDAGINGEN
GOED LUKTEN. VEEL SUCCES!!



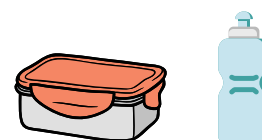
Dag 1

DATUM

MIJN ONTBIJT

Goeiemorgen!

MIDDAGETEN



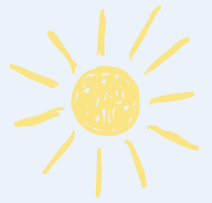
AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



Dag 1



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

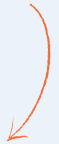
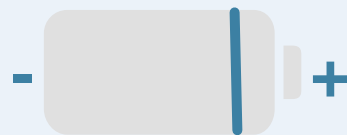
Schrijf erover



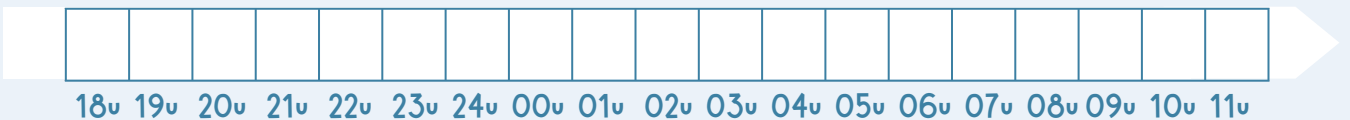
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



WAT IK SUPER LEUK VOND VANDAAG



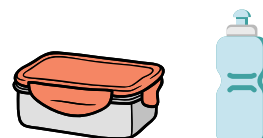
Dag 2

DATUM

Hallo! Dag 2. denk je vandaag ook aan de G'tjes? 😊

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?





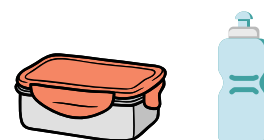
Dag 3

DATUM

Succes met je
uitdaging vandaag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

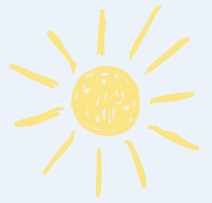


TUSSENDOORTJES?





Dag 3



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

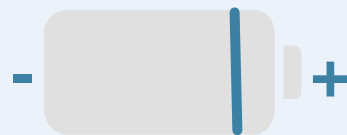
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK KAN HEEL GOED...



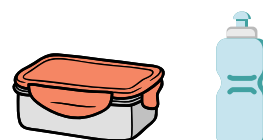
Dag 4

DATUM

Fijne dag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

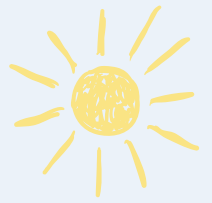


TUSSENDOORTJES?





Dag 4



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

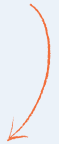
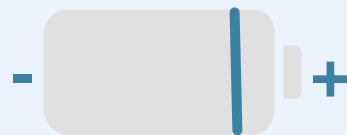
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



DIT WAS MIJN GOEDE DAAD VAN VANDAAG (OF EEN ANDER DAGJE)



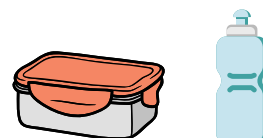
Dag 5

DATUM

MIJN ONTBIJT

Bijna weekje om!

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



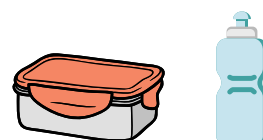
Dag 6

DATUM

Hello sunshine!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

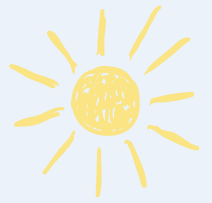


TUSSENDOORTJES?





Dag 6



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

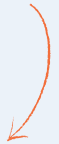
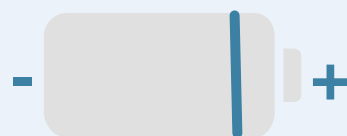
Schrijf erover



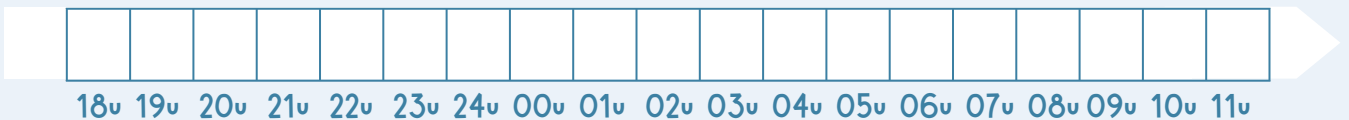
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK BEN TROTS OP MIJN LICHAAM. WANT...



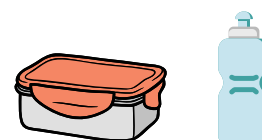
Dag 7

DATUM

Yeahh, week om!
Knap gedaan

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

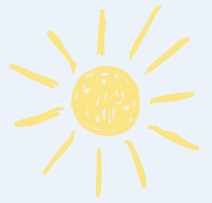


TUSSENDOORTJES?





Dag 7



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

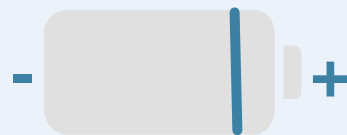
Schrijf erover



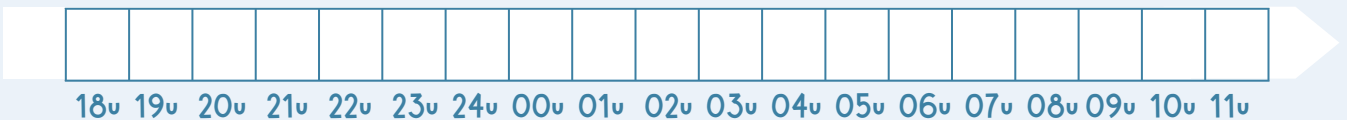
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK HEB VANDAAG (OF EEN ANDERE DAG)
SAMEN MET ... GESPEELD/GEPRAAAT

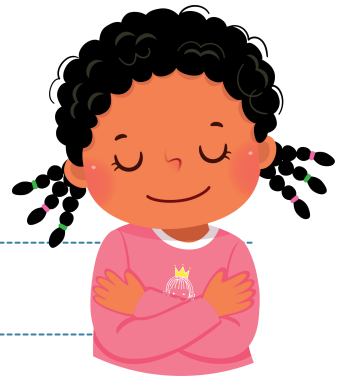




Week 3... Klaar!

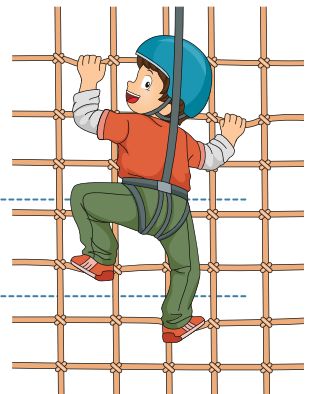
WAT GING ER GOED DEZE WEEK?



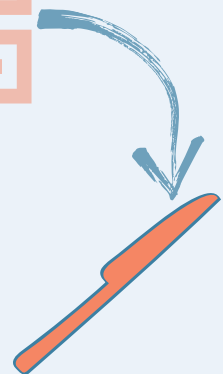
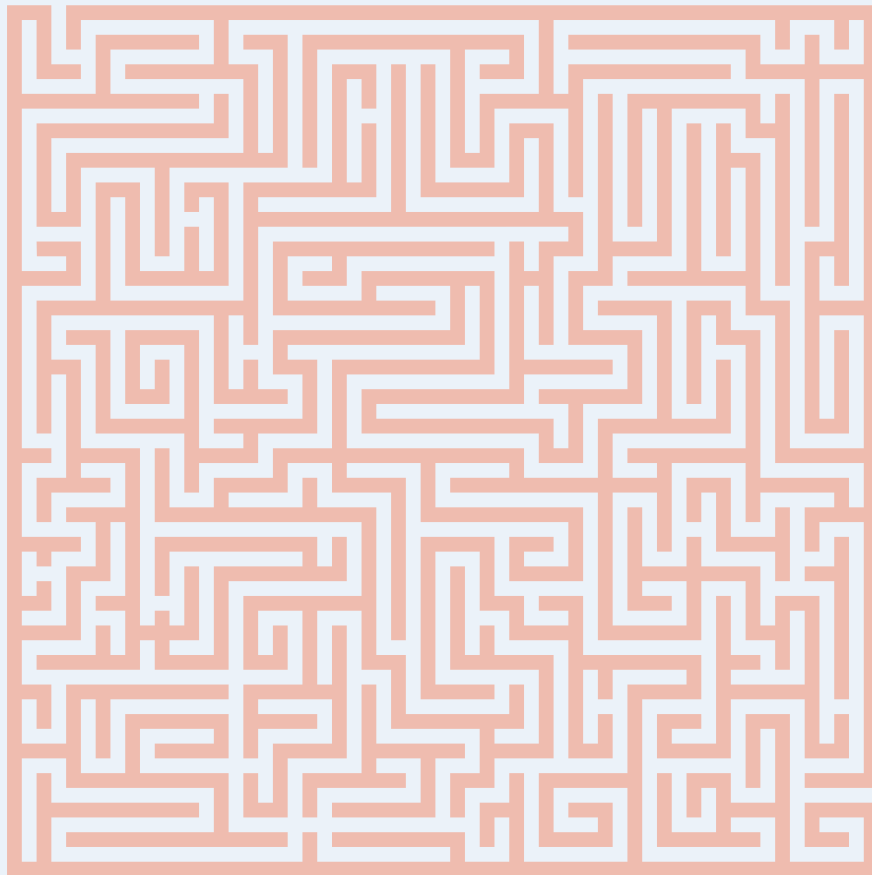
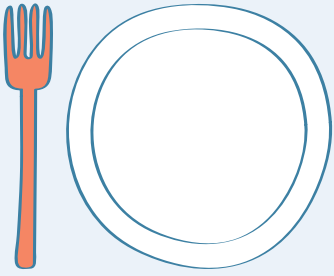


VOND JE NOG IETS MOEILIJK?





Doolhof



Volg de lijnen en herenig het mes met de vork!



Week 4



Ik kan het- lijstje

DATUM:

HANDTEKENING:

UITDAGING VAN DE WEEK

A vertical rectangular area with a light pink background and seven horizontal dashed red lines for writing.

BELONING

A rectangular area with a thick orange border and seven horizontal dashed orange lines for writing.

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



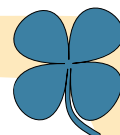
Zaterdag



Zondag



KLEUR DE SMILEY BIJ DE
DAGEN DAT JE UITDAGINGEN
GOED LUKTEN. VEEL SUCCES!!



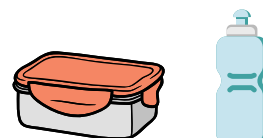
Dag 1

DATUM

MIJN ONTBIJT

Goeiemorgen!

MIDDAGETEN



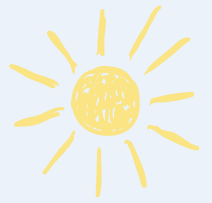
AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



Dag 1



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

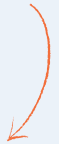
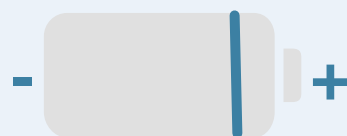
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



WAT IK SUPER LEUK VOND VANDAAG



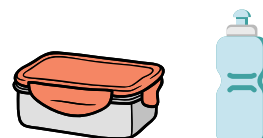
Dag 2

DATUM

MIJN ONTBIJT

Hallo! Dag 2. denk je
vandaag ook aan de
G'tjes? 😊

MIDDAGETEN



AVONDETEN

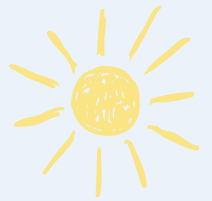


TUSSENDOORTJES?





Dag 2



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

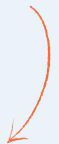
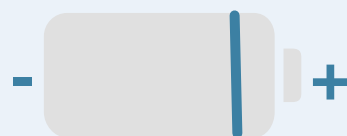
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK BEN TROTS OP MEZELF OMDAT



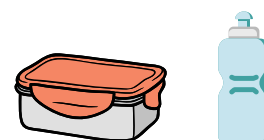
Dag 3

DATUM

Succes met je
uitdaging vandaag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

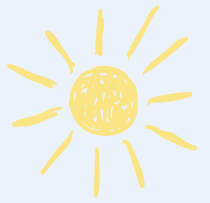


TUSSENDOORTJES?





Dag 3



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

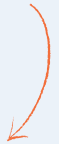
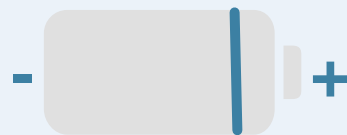
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK KAN HEEL GOED...



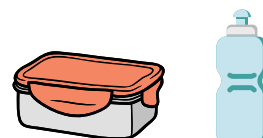
Dag 4

DATUM

Fijne dag!

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?





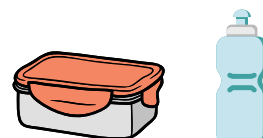
Dag 5

DATUM

MIJN ONTBIJT

Bijna weekje om!

MIDDAGETEN



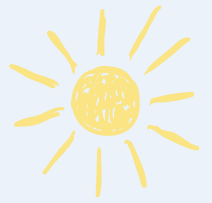
AVONDETEN



TUSSENDOORTJES?



Dag 5



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

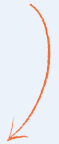
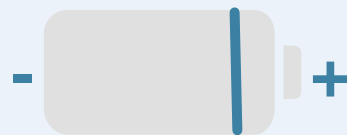
Schrijf erover



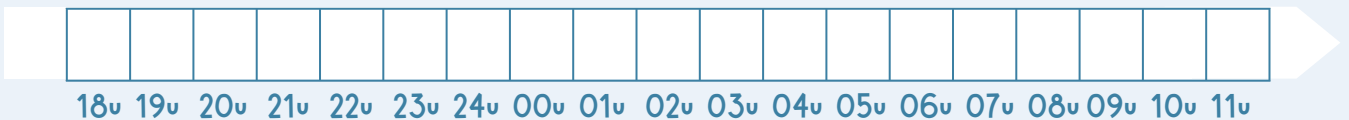
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



DIT HEB IK GELEERD VANDAAG



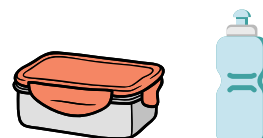
Dag 6

DATUM



MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

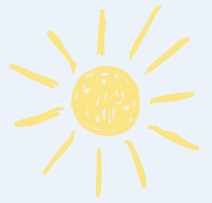


TUSSENDOORTJES?





Dag 6



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

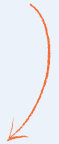
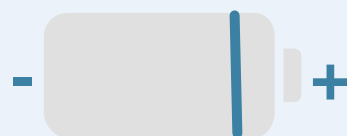
Schrijf erover



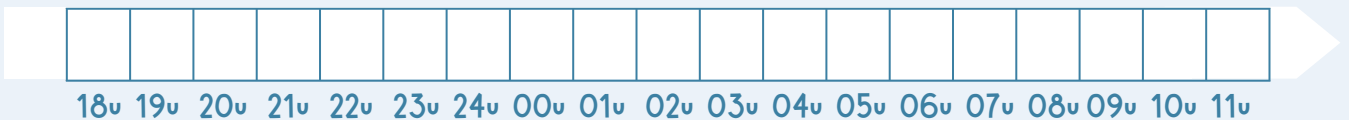
SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK BEN TROTS OP MIJN LICHAAM. WANT...



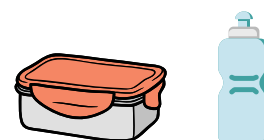
Dag 7

DATUM

Yeahh, week om!
Knap gedaan

MIJN ONTBIJT

MIDDAGETEN



AVONDETEN

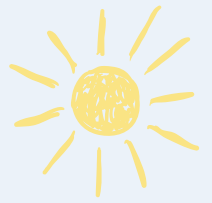


TUSSENDOORTJES?





Dag 7



KLEUR HET STERRETJE BIJ DE G'TJES DIE GOED GINGEN 

Genoeg



Gevarieerd



Genieten



Geregeld



ZO VOELDE IK ME VANDAAG

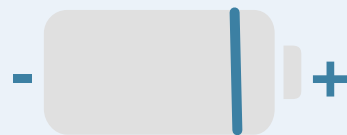
Schrijf erover



SPELEN EN BEWEGEN:
WAT VOND IK LEUK?



IK VOEL ME ZO FIT



IK SLIEP VAN ... TOT ...



IK HEB VANDAAG (OF EEN ANDERE DAG)
SAMEN MET ... GESPEELD/GEPRAAAT

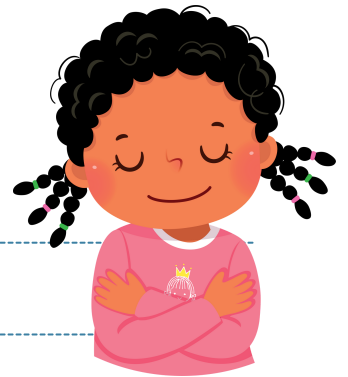




Week 4.... Klaar!

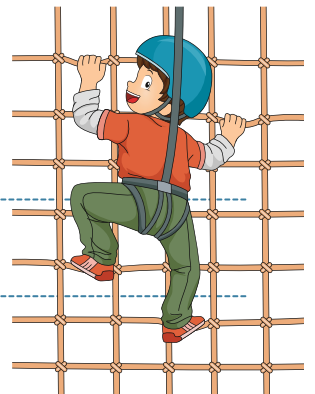
WAT GING ER GOED DEZE WEEK?



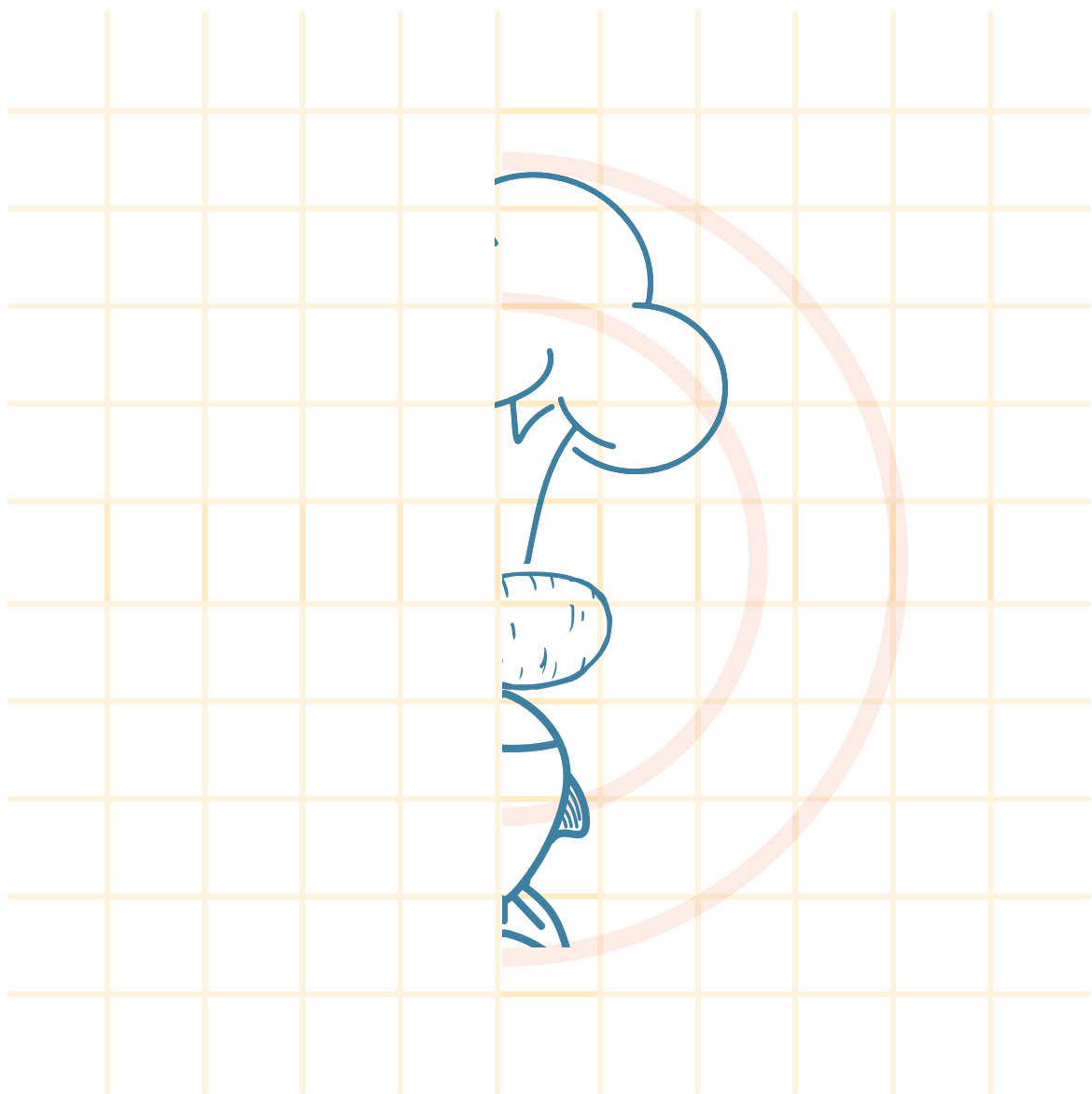


VOND JE NOG IETS MOEILIJK?





Spiegeltekening



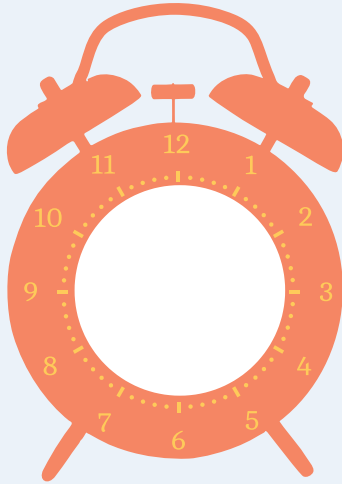
Maak de tekening volledig.

Hoeveel broccoli ligt er op het bord ten op zichten van de rest?

A large, solid yellow five-pointed star is centered on the page. A thin, vertical red line extends downwards from the bottom point of the star, resembling a stick or a pointer. The text "Week ..." is written in a bold, blue, sans-serif font in the center of the star.

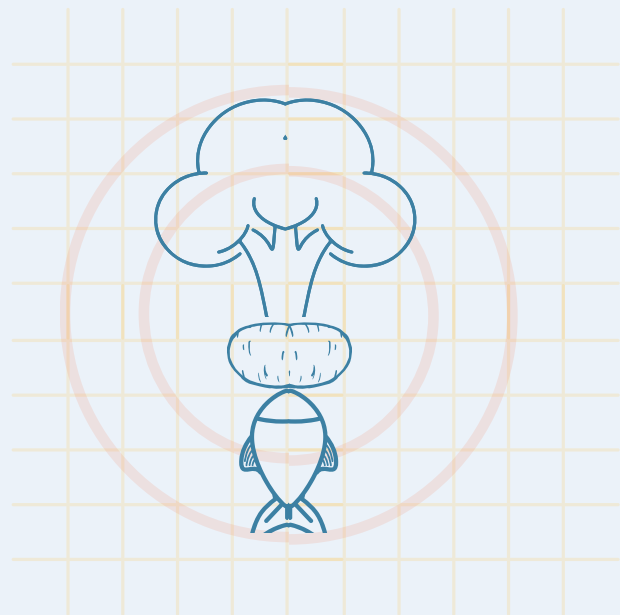
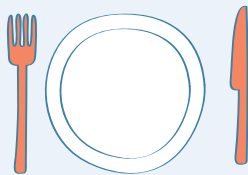
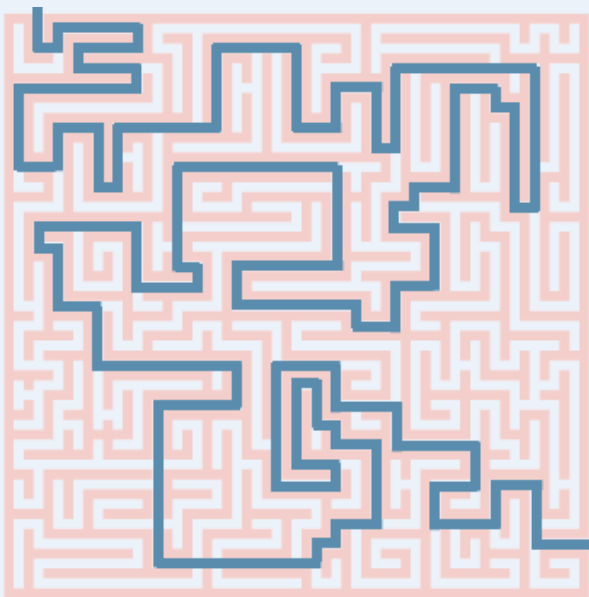
Week ...

Oplossingen spelletjes



Even aan de kok vragen

A	V	O	N	D	M	A	A	L	T	I	J	D	T	K
Z	O	H	L	G	E	V	A	R	I	E	E	R	D	B
N	T	N	T	F	V	E	J	M	O	M	P	D	F	C
A	W	S	T	I	P	S	F	E	H	B	S	M	N	B
A	Z	G	B	B	C	K	Q	R	J	P	P	V	G	L
D	V	E	I	P	I	G	E	O	N	E	G	J	L	V
L	L	N	Q	C	J	J	W	R	A	V	S	S	R	H
O	K	I	S	P	N	R	T	I	R	B	F	A	E	P
V	F	E	N	W	Q	N	H	T	V	G	B	R	E	H
N	Q	T	Q	D	L	E	G	E	R	E	G	J	M	G
T	O	E	T	N	E	T	E	P	M	O	C	T	E	E
H	C	N	O	P	P	F	E	R	V	Z	V	G	V	S
L	I	R	R	E	G	N	O	H	A	T	L	T	K	F
L	T	U	S	S	E	N	D	O	O	R	T	J	E	J
S	F	S	K	M	L	U	N	C	H	J	H	D	B	N



DE BROCCOLI VULT DE HELFT VAN HET BORD. DE AARDAPPEL EN DE VIS ALLEBEI EEN KWART. DAT IS EEN MOOI GEVARIEERD BORD!



