



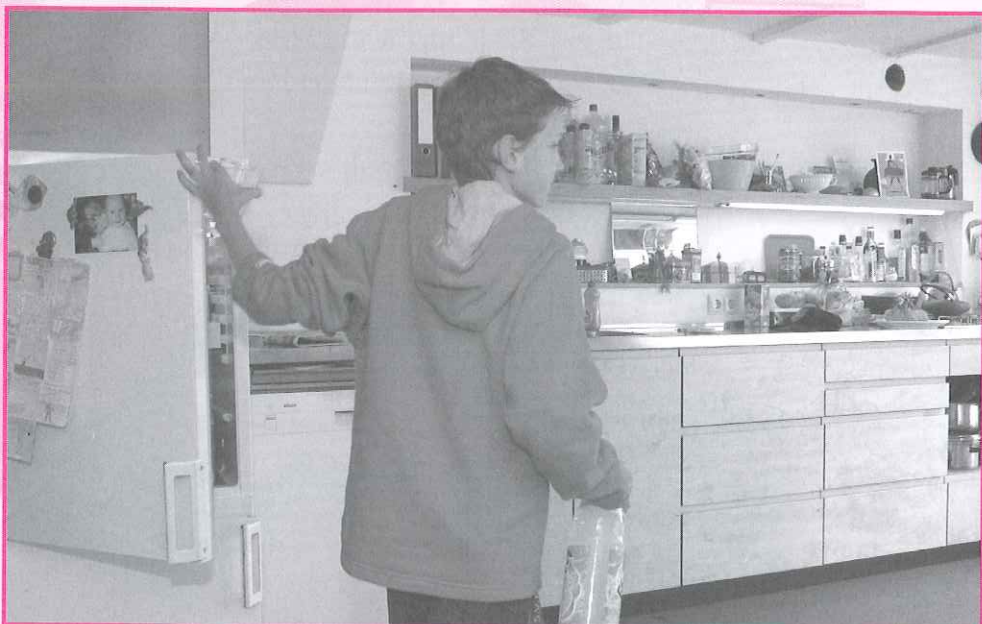
Mag jij zelf kiezen wat je eet?



Je hebt elkaar verteld welke tussendoortjes je weleens eet. En of je ze zelf mag kiezen. Je hebt misschien met elkaar gepraat over de prijs en over gezondheid.

Waar mogen kinderen zelf voor zorgen?

Het is heel verschillend waar kinderen zelf voor mogen zorgen. Sommige kinderen zorgen voor hun eigen brood en maken hun bed op. Anderen mogen hun tussendoortjes zelf kiezen. Er zijn kinderen die op hun broertjes of zusjes passen. Ook met boodschappen doen, koken en afwassen helpen sommige kinderen. En vaak met nog veel meer. Dat vinden ze heel gewoon, omdat het bij hen thuis zo hoort.



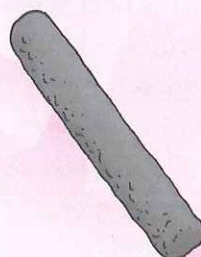
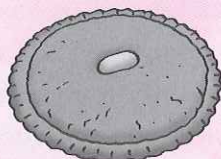
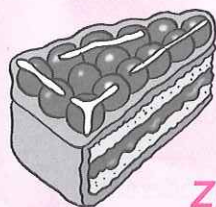
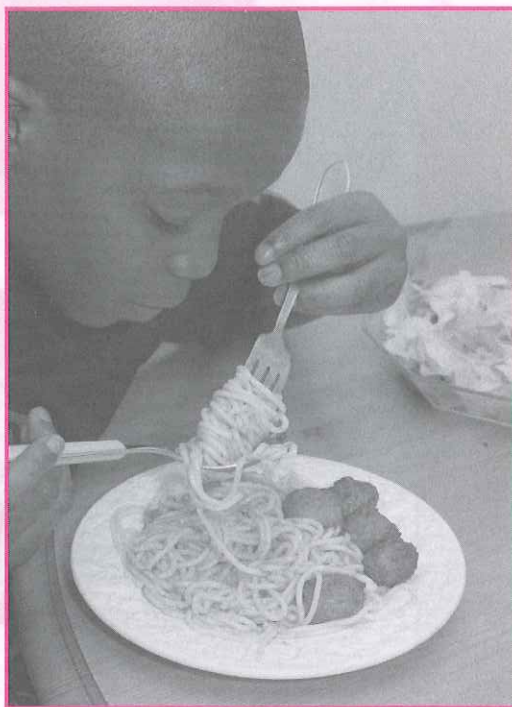
Hoe weet je wat je eet?

Je weet wat je eet door het te proeven, te ruiken, te voelen of goed te kijken.

Proefjes met stukjes aardappel en appel hebben je geleerd dat je niet zomaar iets eet. Met je ogen dicht weet je dat een aardappel geen appel is.

Het eten vertelt je door de geur en de smaak of het nog goed is.

Je hersenen doen ook mee. Voor je de keuken binnenkomt, weet je soms al wat je gaat eten.



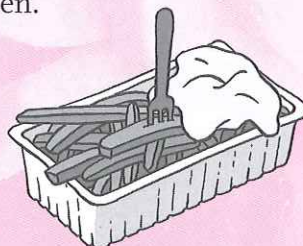
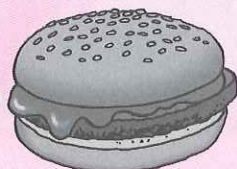
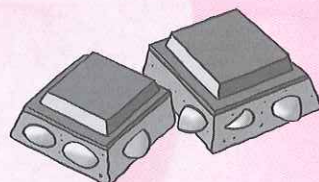
Zijn tussendoortjes ongezond?

Het ene tussendoortje is gezonder dan het andere. Sommige mag je best vaak eten. Die zijn gezond. Er zijn ook tussendoortjes, die je niet te vaak moet eten. Omdat er bijvoorbeeld veel suiker, zout of vet in zit.

Je kunt een slecht gebit krijgen als je vaak zoete tussendoortjes eet.

De suiker wordt door bacteriën veranderd in zuur. Het zuur tast de tanden aan.

Te veel zoute tussendoortjes zijn slecht voor de nieren. Van veel vette tussendoortjes kun je dik worden.



+ *Wat kost dat nou?*

Een tussendoortje kies je niet alleen omdat je het gezond of lekker vindt. Het is ook belangrijk of je genoeg geld hebt voor het tussendoortje. Soms staat de prijs erop, maar vaak niet. De prijs vind je dan op het schap in de winkel. Zelf een tussendoortje maken kost tijd. Denk maar eens aan het bakken van een taart.



+ *Wat kiezen andere kinderen?*

Je kunt ook een tussendoortje kiezen, omdat je ergens bij wilt horen. Sommige leerlingen kopen altijd een bepaald merk chips. Doen ze dat omdat ze het lekker vinden of omdat iedereen het doet?

