

Op je billen  
zitten!

Wat eten we  
van vandaag?

Wie heeft de  
tafel gedekt?  
Ik mis een  
vork. En ik heb  
twee messen!

## Zo werkt **TAFELKLETS!**

Kies een pagina.

Lees, proef, kruis aan, vertel, kies, lach, eet... en klets!

Op elke pagina is invulruimte voor zes eters aan tafel.

Voor elke eter een eigen kleur. 

## Inhoud

- 2 - 89 Invulpagina's
- 90 - 95 Groenterapport
- 96 Colofon

Welk cijfer geef jij spruitjes?  
En komkommers?  
Voor elke eter is er een eigen rapport.  
Geef groentes vier keer een cijfer, en  
kijk of je smaak verandert!

Mmmm...

Wat is het  
toetje?

Lekker  
gekookt!

Zijn de  
handen al  
gewassen?

IEK!  
Wat is dat  
groene?

Joehoe, ik zei:  
aan tafel!

Datum ..... - ..... - .....  
dag

Aan tafel:



=

Was jij vandaag...



=

>warm<



=

>jaloers<



=

>slordig<

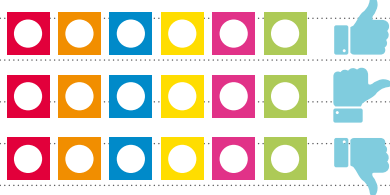


=



=

Welke duim geef jij de dag?



*Vul zelf een woord in*

## Ik zou weleens...

Zeg om de beurt een zin op en maak hem af.  
Let op: je mag alleen eten en drinken kiezen!

Ik zou weleens een duik willen nemen in

Ik zou weleens onder een douche willen staan waar uit komt.

Ik zou mezelf weleens willen verstoppen in een grote

Ik zou mezelf weleens willen insmeren met

En ik zou nóóit in een bad met willen liggen!

Datum . . . - . . . - . . .  
dag

Aan tafel:

 =

Was jij vandaag . . .

 =

 >aardig<

 =

 >lui<

 =




 =

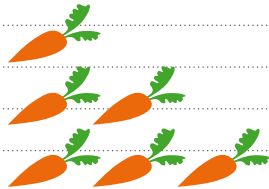
 >nat<

 =



Hoe gezond heb jij vandaag gegeten?



*Vul zelf een woord in* 

## Jouw dag

Zeg om de beurt een zin op en maak hem af.

Ik heb vandaag heel hard  geroepen.

Ik heb vandaag een hele grote  gezien.

Ik moest lachen toen .

Ik heb heel hard nagedacht over .

*Vul zelf in: menu van de dag - leuke*

*ieemand die later eet*

*je morgen eten - een belangrijke voor*

*witjesvaker - wat wil*

Datum ..... - ..... - .....  
dag

Aan tafel:



=

Was jij vandaag...



=

>enthousiast<



=

>koud<



=



=

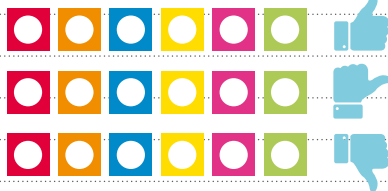
>slordig<



=



Welke duim geef jij de dag?

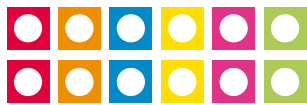


*Vul zelf een woord in* →

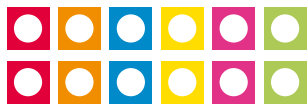
## Je moet kiezen



Een bord friet op de wc eten **of**  
een kommetje witlof aan tafel eten.



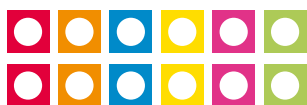
Een ijsje in de schuur eten **of**  
erwtensoep op zolder eten.



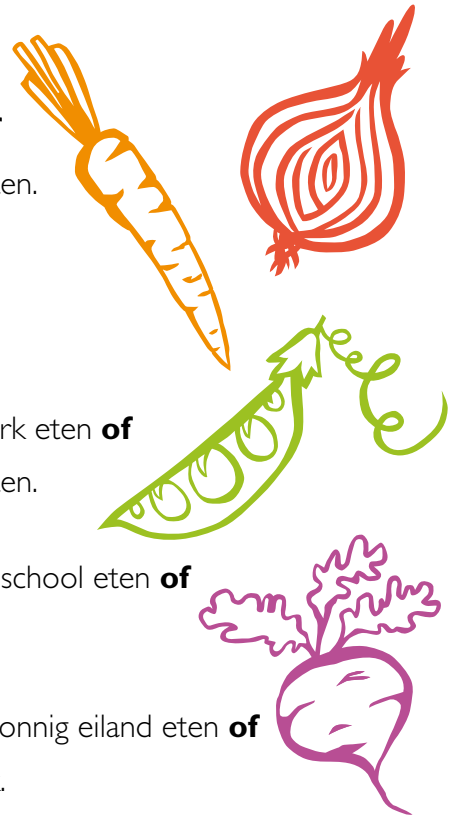
Een bord spruitjes in een pretpark eten **of**  
een appeltaart bij de tandarts eten.



Een boterham met hagelslag op school eten **of**  
een broodje kaas thuis eten.



Gebakken sprinkhanen op een zonnig eiland eten **of**  
een pizza eten in een kippenhok.



Datum . . . - . . . - . . .  
dag

Aan tafel:



=

Was jij vandaag . . .



=

>sportief<



=

>verlegen<



=

>aardig<



=



=



Hoe mooi ziet het eten op je bord eruit?



*Vul zelf een woord in* ↩

### Nog een keer

Denk terug aan vandaag. Wat zou jij nog een keer willen doen?  
En wat had je over willen slaan?

	nog een keer	overslaan

*Vul zelf in: menu van de dag - leuke  
iemand die later eet*

*je morgen eten - een beetje voor  
wiltpraakt - wat wilt*

Datum ..... - ..... - .....  
dag

Aan tafel:



=

Was jij vandaag...



=

>slordig<



=

>warm<



=

>gelukkig<



=



=

Hoe actief was jij vandaag?



*Vul zelf een woord in* →

## Plan voor niet-lekker eten

Schrijf allemaal één ding op dat je niet lekker vindt.



Maak een plan:

Kruis aan hoe jij gaat proberen dit te leren eten. Je mag meer dingen aankruisen.

De volgende keer dat we dit eten, ga ik...



niet meer zeuren als we dit eten.



eraan ruiken.



een hapje (theelepel) proberen.



een grote hap nemen.



mijn ogen dichtdoen en het snel opeten.

Datum . . . - . . . - . . .  
dag

Aan tafel:

 =

Was jij vandaag...

 =

 >sportief<

 =

 >chagrijnig<

 =

 =

 >warm<

 =



Welke smiley geef jij de sfeer aan tafel?

*Vul zelf een woord in* 

### Rollenspel

Jij speelt voor jouw juf of meester.  
De anderen mogen vragen aan jou stellen.

**TIP: DOE DIT OP EEN SCHOOLDAG**

Heeft ... vaak uit het raam gekeken vandaag?

Heeft ... vandaag veel gekletst?

*Vul zelf in: menu van de dag - leuke*

*iemand die later eet*

*je morgen eten - een belangrijke voor*

*witjesvaak - wat wil*

Datum ..... - ..... - .....  
dag

Aan tafel:



=

Was jij vandaag...



=

>slaperig<



=

>gelukkig<



=

>nat<

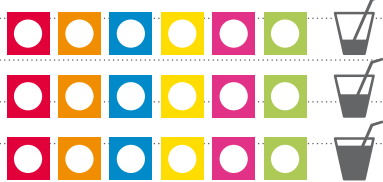


=



=

Hoe vol is het in jouw hoofd?



*Vul zelf een woord in*

## Eten met een kleurtje

Stel je voor, er is een verfmachine voor eten. En het is ook nog gezond!

*knalroze broccoli*



*pimpelpaars brood*

*grasgroene knakworsten*

Bedenk bij elke kleur welk eten jij deze kleur zou willen geven.





Datum ..... - ..... - .....  
dag

Aan tafel:



=

Was jij vandaag...



=

>stoer<



=

>saai<



=

>nieuwsgierig<



=



=

Hoe actief was jij vandaag?



*Vul zelf een woord in*

## Cursus 'genieten van eten'

Proef jij écht wat je eet? Of is het: hap, slik, weg?  
Volg deze stappen en word een super-eter.



1 **Kies** het **lekkerste** op je bord.  
Prik een hap aan je vork.

2 **Bekijk** de hap voor je hem in je mond steekt.  
Vertel wat de kleur en de vorm is.

3 **Ruik** aan het eten.  
Vertel wat je ruikt.

*Mmmmm  
namnamnom*



















4 **Proef** een hapje.  
Kauw de hap tien keer voor je doorslikt.  
Stop af en toe met kauwen, doe je ogen dicht en geniet van de smaak.  
Vertel hoe het voelt in je mond (hard, zacht, knapperig, warm, fris, sappig)  
Vertel hoe het smaakt.

5 **Eet verder.**  
Leg af en toe je bestek neer.  
Proef de smaak en maak geluidjes.

# Groenterapport

Naam: .....

Geef elke groente vier keer een cijfer van 0 - 10.

aubergine 					courgette 				
rode kool 					spruitjes 				
rode bieten 					doperwtjes 				
paprika 					broccoli 				
tomaat 					komkommer 				
wortel 					prei 				
mais 					bloemkool 				
spinazie 					witlof 				
sperziebonen 					champignons 				
.....					.....				

Welke groente is vooruitgegaan?  
Welke groente is achteruitgegaan?  
En welke is gelijk gebleven?

*→ Vul zelf in*