

“Goedemorgen Saar, ben je al wakker? Het is tijd om op te staan.”
Saar geeft haar **mama** een dikke knuffel en gaat zich dan **aankleden**.
Ze wil haar favoriete gele broek en T-shirt aan, maar het gaat niet vlot.
“**Mama**, wil je me even **helpen**?” Vraagt Saar.



Mama

Tik 2x met je volledige hand op je wang.



Aankleden

Maak twee vuisten en beweeg 2x met een draaiende beweging van je schouders naar je borst.



Helpen

Start met open handen. Sluit ze tot vuisten terwijl je de ene vuist op de andere zet.



Ze zitten gezellig samen aan tafel voor het ontbijt.
Papa drinkt een kop koffie, dat vindt Saar niet lekker. Zij eet liever lekkere yoghurt met wat fruit en drinkt een bekertje water.
"Wil je nog meer?" vraagt mama. "Nee, dank je" zegt Saar.
"Ik heb genoeg."



Fruit

Hou je hand, lichtjes gekromd, naast je mond. De handpalm is naar je gezicht gekeerd. Maak nu 2 rondjes naar voren toe.



Nog meer

Hou je arm horizontaal voor je buik met gestrekte wijsvinger. Beweeg je arm omhoog zodat je naar boven wijst.



Genoeg

Tik 2x met de bovenkant van je hand onderaan je kin.



Het is middag en Saar haar buikje begint te grommen. Ze kijkt in haar schooltas en ziet dat **mama** een **boterham** met **kaas** heeft meegegeven en een **boterham** met **jam**. Mmmmmm lekker, ze eet alles op en voelt dat haar buikje weer helemaal blij is.



Boterham

Je ene hand is gestrekt met handpalm naar boven. Je andere hand zet je er haaks op en beweeg je van voor naar achter (een snijbeweging).



Kaas

Doe beide gestrekte handen met de handpalm naar boven. Leg de ene hand op de andere en schuif de bovenste over je hand naar onder.



Jam

Zet je wijsvinger horizontaal onder je neus en maak een golfbeweging opzij.

