

Eten in het bos

Als je eet, moet je stilzitten.
Maar wat als je niet goed stil kúnt zitten?
Neem je eten dan mee naar het bos.
Eet je brood uit het vuistje.
En dan: lekker spelen!

Een gezonde picknick

Een picknick is leuk en gezond.
Je bent buiten in de frisse lucht.
Je wandelt een eind, je fietst een stuk.
Je zoekt de mooiste plek op.

Wat hoort er bij een gezonde maaltijd?

Bruin brood met **kaas** en **sla**.

Fruit hoort er ook bij.

Net als **vers sap** en

kwarktoetjes.

Natuurlijk zonder suiker,
want dat is slecht voor je tanden.

Maar wat als het nou regent?

Schuilen in de snackbar?

Dat is wel leuk.

Maar gezond?

Nou, nee!

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

'Het is **rood**,' zegt Thomas.

Anna kijkt rond.

'Die bloem, dat kleed?

Die stip op dat paaltje?'

'Nee, nee, nee!' zegt Thomas.

'Geef eens een hint,' zegt Anna.

'Er zit ook blauw in.'

Anna loopt rond.

'Jij moet warm of koud zeggen!

Ben ik in de buurt?'

'Heet!' roept Thomas.

'Het is waar jij bent.'

Anna heeft geen zin meer.

'Zeg het maar gewoon.'

'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet.

Je oorbel!'

'Die kan ik zélf niet zien!' moppert Anna.

'Zég ik toch,' lacht Thomas.

'Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet!'

Hoe maak je een werpzakje? Dit maak je natuurlijk thuis al.

1. Neem een oude lap.
2. Knip een vierkant van 15 bij 15 cm.
3. Leg in het midden een schepje zand.
4. Pak de punten bij elkaar.
5. Maak er een buidel van.
6. Bind die goed dicht met een touwtje.

7. Knip lange slierten van papier.
8. Vouw deze slierten dubbel.
9. Leg in de vouwen een touwtje.
10. Bind de slierten met het touwtje vast aan de buidel.
11. Ga naar een veld.

Werpen
maar!

Laat de slierten dansen in de wind!

Nu ook in kleine verpakking:

Het **toetje** van
ome **Loetje**

Handig om mee te nemen naar school, naar de sportclub of naar een picknick.

De beste smaak
komt van **ONZE ZAAK®**

Doe eens
wat anders!

Dagtocht met ezel!

Wandel door het mooie dal van de Maas.

Je hebt de keus: 5, 10 of 20 kilometer.

Wij zorgen voor een maaltijd:

een mand vol lekker brood en fruit.

De ezel draagt alle spullen.

En jij?

Jij wandelt en geniet!

Kijk op: www.ezelwandeling.nl

vanaf

€ 35,-