

## Gezond tussendoortje

## Gezond tussendoortje

## Gezond tussendoortje

Maakt gezamenlijk een gezond tussendoortje klaar!

Jullie hebben nodig:

- ✓ volkorenbrood
- ✓ radijsjes
- ✓ tomaten
- ✓ paprika
- ✓ appel
- ✓ karnemelk
- ✓ kwark-broodbeleg (zie recept)

*Kwark-broodbeleg:*

*Roer 2 pakjes kwark met 1 bekertje zure room door elkaar. Snijd 1 bosje bieslook in kleine stukjes en meng deze onder het kwarkmengsel. Kruid het mengsel met peper en zout!*



Hoe moet je je aan tafel gedragen? Schrijf enkele regels (tafeletiquette) op:

Niet smakken!

Niet met je mond vol praten!

Rustig aan tafel zitten!

Netjes met mes en vork eten - niet met je vingers!

Servet gebruiken!

„Alstublieft” en „Dank u wel” zeggen!

Geen scheldwoorden!