



Noem in
30 seconden tijd
10 soorten fruit op



Maak een
foto van jouw
lievelingsontbijtje

(en deel hem op social
met #koningsspelen)



Drink vandaag
7 glazen water.



Maak je ontbijt
vandaag met je
andere hand klaar



Koop in de
supermarkt 2 gezonde
producten voor €1



Maak een dier
met je beleg



Noem 10 gezonde
ontbijtproducten in
30 seconden



Dek de tafel met
de placemat uit ons
Online Doe-Pakket



Maak een ontbijtje
voor iemand anders



Pimp je water met
citroen, munt of
sinaasappel



Zet na het ontbijt
de muziek aan en
start de dag dansend



Ruim je ontbijt op en
doe dat op één been



Maak vandaag een
ontbijtje dat je nog
nooit hebt gegeten



Maak een
ontbijtrecept van
[jumbo.com/
koningsspelen](https://www.jumbo.com/koningsspelen)



Maak je
lievelingssmoothie


**1-2
iedereen
doet mee**

Ontbijtbingo

Een goede start van de dag begint met een gezond en lekker ontbijt.

Daarom dagen we alle kinderen uit om ook thuis gezond te ontbijten.

Heel veel ontbijtplezier!

1 Knip de kaartjes uit en leg ze op een stapel.

2 Probeer elke dag een opdracht te doen.



Filmpjes maken en opsturen naar info@koningsspelen.nl of delen op social mag altijd!

#gezondontbijten #koningsontbij

Kijk voor meer informatie op [koningsspelen.nl](https://www.koningsspelen.nl)