

Vitamike en de groene kracht van de brooddoos

Dag Vitamike, hoe ben jij hier beland?

Toen ik op doortocht was met mijn raket merkte ik plots dat mijn groene energie bijna op was, daarom ben ik bij jullie geland. Die groene energie wordt opgewekt door gezonde voeding en veel beweging. Met de hulp van de kindjes wil ik mijn energie terug opladen.

Hoe kunnen de kinderen jou helpen?

Door te snuisteren in de brooddozen van de kinderen hoopte ik groene energie te vinden en zo mijn tocht te kunnen verder zetten.

En? Heb je gevonden wat je zocht?

Eerst was ik toch wat teleurgesteld. Ik vond veel saai witte boterhammen, steeds opnieuw choco en vet beleg. Daarin zit geen groene energie! Daar moet ik dringend verandering in brengen!

Wat zit er allemaal in zo'n energiebrooddoos?

Alles waar je groot en sterk van wordt. Bovendien zijn het enkel lekkere dingen: bruine zachte boterhammen, frisse tomaatjes, een stukje kaas, nootjes, gedroogde vruchten, ... Dit zijn maar een paar voorbeelden, de mogelijkheden zijn eindeloos! Het is trouwens erg leuk om af en toe te wisselen, zo eet je niet elke dag hetzelfde.

Heb je nog meer tips voor een kleurrijke brooddoos?

Ga met je mama of papa mee naar de winkel, dan kun je samen kiezen wat allemaal in die brooddoos kan. Help mee wortels snijden of tomaatjes wassen, op die manier leer je zelf hoe het moet en maak je mama of papa blij. Probeer om de avond voordien zoveel mogelijk klaar te leggen, zo hoef je 's ochtends niet alles bijeen te zoeken. Je kunt ook afspreken met kindjes uit de klas om kleurtjes te ruilen, misschien leer je wel iets nieuws kennen! Het is ook erg leuk om met vormpjes te werken. Een boterhamhartje smaakt dubbel zo lekker. Je hoeft echt niet alles in één keer te veranderen, probeer eerst eens met de dingen die je kent, een tomaatje of stukje kaas, dan eens een bruine boterham, daarna misschien worteltjes. Langzaamaan kun je eens nieuwe dingen uitproberen. Natuurlijk kan een boterham met choco ook eens lekker zijn, maar elke dag hetzelfde is toch wel wat saai, niet?

Wat drink je best bij al die groene energie?

Water is erg lekker en gezond. Met of zonder bubbels, zelf drink ik het liefst zonder.

Is groene energie wel gezond voor kinderen?

Het is de beste energie die er bestaat! Ze geeft je de kracht om de dag goed door te komen, om eindeloos te spelen, te ravotten en goed te groeien. De energie zorgt ervoor dat je minder snel moe of ziek wordt en er blozend gezond uitziet. Kinderen met veel groene energie voelen zich goed en hebben meer plezier.

Wanneer denk je weer naar huis terug te kunnen?

Pas als mijn raket terug voldoende groene energie heeft, kan ik vertrekken.