

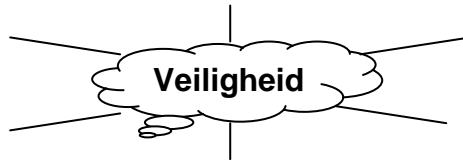
Naam:

Groep/klas:

## Veiligheid

### Opgave 1 – Woordweb maken

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij het woord 'veiligheid'.

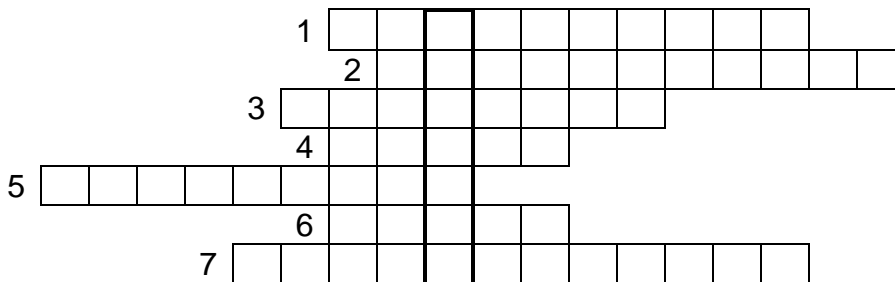


### Opgave 2 – Puzzelen met woorden

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

adres | ambulance | astma | medicijnen | noodsituatie | piekeren | controleren

1. geneesmiddelen
2. kijken of alles in orde is
3. tobben
4. ziekte waarbij je moeite hebt met ademen
5. ziekenauto
6. naam, straat en plaats waar je woont
7. een moment waarop je in grote moeilijkheden verkeert



Het verticale woord is: .....

### Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn tegenstellingen. Verbind!

heet-----koud

veilig	vaag	/	dicht	afslaan
druk	saai	/	scherp	simpel
interessant	wantrouwen	/	aannemen	open
duidelijk	link	/	inhaleren	stomp
vertrouwen	rustig	/	moeilijk	uitblazen

Naam: \_\_\_\_\_

Groep/klas: \_\_\_\_\_

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

stop-----licht

fiets	situatie	/	politie	meter
gevaar	voorbeeld	/	brandweer	pan
telefoon	lijk	/	gas	middelen
bij	helm	/	steel	man
nood	nummer	/	schoonmaak	agent

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 19 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**arts | werkt | neem | zomaar | toon | geneesmiddelen**

\_\_\_\_\_ alleen \_\_\_\_\_ in die een \_\_\_\_\_ of een ouder aan je geeft.

Een medicijn dat \_\_\_\_\_ bij de een, kan slecht zijn voor een ander.

Neem niet \_\_\_\_\_ medicijnen. \_\_\_\_\_ ze altijd eerst aan je ouders.

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'helpen'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**iets naar de bliksem helpen (d) | met men en macht helpen (i) | iemand uit de nesten helpen (e) | iemand uit de droom helpen (c) | alle beetjes helpen (m) | iemand naar de andere wereld helpen (i) | iemand weer in het zadel helpen (n) | iemand van de wal in de sloot helpen (j)**

- \_\_ elke bijdrage (ook een kleine) is welkom
- \_\_ de problemen voor iemand oplossen
- \_\_ iets vernielen
- \_\_ iemand vermoorden
- \_\_ iemand de waarheid vertellen
- \_\_ iedereen helpt mee
- \_\_ door de verkeerde hulp iemand benadelen
- \_\_ iemand er weer bovenop helpen

Het verborgen woord is: \_\_\_\_\_

**Klaar? Tijd om na te kijken!**

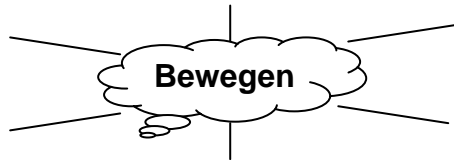
Naam:

Groep/klas:

## Bewegen

### Opgave 1 – Woordweb maken

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij het woord 'bewegen'.

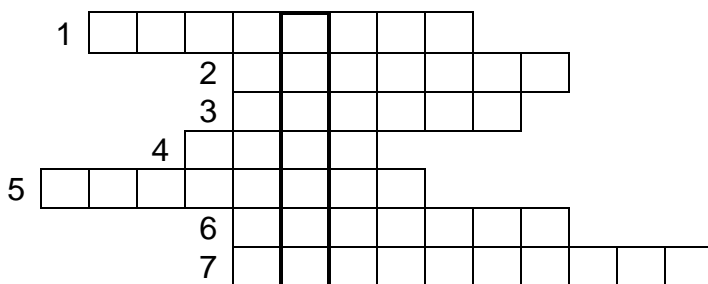


### Opgave 2 – Puzzelen met woorden

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

**conditie | hart | longen | ontspannen | spieren | oefenen | zuurstof**

1. deel van de lucht die we nodig hebben om te leven
2. delen van je lichaam die ervoor zorgen dat je botten kunnen bewegen
3. deel van je lichaam waarmee je ademhaalt
4. spier die het bloed door je lichaam pompt
5. hoe fit je je voelt
6. trainen
7. uitrusten



Het verticale woord is: .....

### Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn synoniemen. Verbind!

<i>lichaam</i> -----	<i>klein</i> -----	<i>gestel</i>
gezond	speelkwartier	stappen
helpen	eenvoudig	gebeente
makkelijk	fit	rusttijd
lopen	knoken	simpel
botten	steunen	vitaal
pauze	wandelen	bijstaan

Naam:

Groep/klas:

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

sport-----park

voet	pad	/	voetbal	spieren
rol	pak	/	spier	training
zwem	schaatsen	/	kuit	bal
wandel	sport	/	vang	spel
denk	bal	/	conditie	pijn

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 6 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**wijze | gezonde | name | computerspelletjes | vind | grappige**

Wat is bewegen?

Wat \_\_\_\_\_ jij? Je vindt \_\_\_\_\_ leuk.

Met \_\_\_\_\_ dat \_\_\_\_\_ voetbalspel.

Is dat een \_\_\_\_\_ van bewegen?

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'bal'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**de bal doorspelen (e) | de bal in de ploeg houden (r) | hij snapt er geen bal van (a) | het kan me geen bal schelen (k) | wie kaatst, moet de bal verwachten (s) | een balletje kan raar rollen (t) | een balletje trappen (s)**

- \_\_ \_ wie iemand iets doet, kan een reactie verwachten
- \_\_ \_ het interesseert me niets
- \_\_ \_ hij begrijpt er niets van
- \_\_ \_ de afloop is vaak onvoorspelbaar
- \_\_ \_ een probleem doorschuiven
- \_\_ \_ de tegenstander onder druk houden
- \_\_ \_ voetballen

Het verborgen woord is: \_\_\_\_\_

**Klaar? Tijd om na te kijken!**

Naam:

Groep/klas:

## Hoe blijf ik gezond?

### Opgave 1 – Woordweb maken

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij 'hoe blijf ik gezond?'

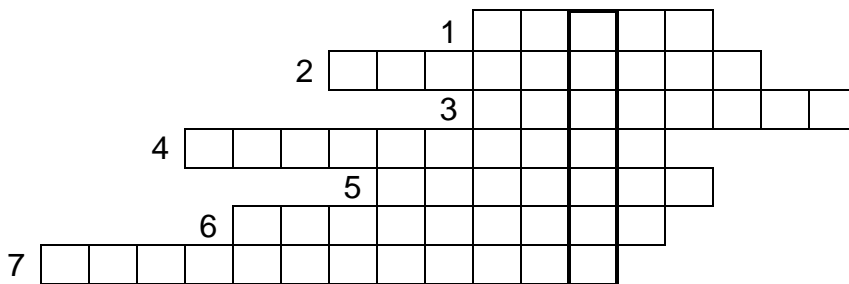


### Opgave 2 – Puzzelen met woorden

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

**energie | gebit | gewoonte | ontspannen | vitamines | voldoende | ziektekiemen**

1. tanden en kiezen samen
2. genoeg
3. iets wat je vaak doet
4. uitrusten
5. kracht om te bewegen
6. voedingsstoffen die iedereen nodig heeft
7. het eerste begin van iets wat je ziek kan maken



Het verticale woord is: .....

### Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn tegenstellingen. Verbind!

*gezond*-----*ziek*

genoeg	onthouden	/	verdwijnen	inspannen
regelmatig	waken	/	gewond	gemeen
leuk	zelden	/	allemaal	verschijnen
vergeten	onvoldoende	/	aardig	niemand
slapen	saai	/	uitrusten	ongeschonden

Naam:

Groep/klas:

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

hagel-----bui

regel	kruimels	/	ziekte	dier
tand	scheut	/	huis	schoenen
knip	arts	/	regen	boek
brood	beurt	/	hand	kiemen
pijn	matig	/	bed	jas
verband	bron	/	gaas	tijd
energie	trommel	/	lees	verband

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 4 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**fit | let | voldoende | wanneer | orde | jezelf**

\_\_\_\_\_ je \_\_\_\_\_ bent, voel je je in \_\_\_\_\_. Je  
 hebt \_\_\_\_\_ energie om naar school te gaan en te gaan spelen.  
 Je houdt \_\_\_\_\_ gezond, wanneer je goed op jezelf \_\_\_\_\_

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'schoon'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**schoon schip maken (s) | uiterlijk schoon is slechts vertoon (s) | hij is niet  
 helemaal brandschoon (n) | nieuwe bezems vegen schoon (e) | zijn eigen  
 straatje schoonvegen (a) | ik heb er schoon genoeg van (w)**

- \_\_ ik ben het zat
- \_\_ de schuld van zich afschuiven
- \_\_ er mooi uitzien, zegt niets over het karakter
- \_\_ de orde herstellen
- \_\_ nieuwe leiders gaan graag fanatiek aan de slag
- \_\_ hij heeft teveel gedronken

 Het verborgen woord is: \_\_\_\_\_ **Klaar? Tijd om na te kijken!**

Naam:

Groep/klas:

**Gezond eten**

**Opgave 1 – Woordweb maken**

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij ‘gezond eten’.

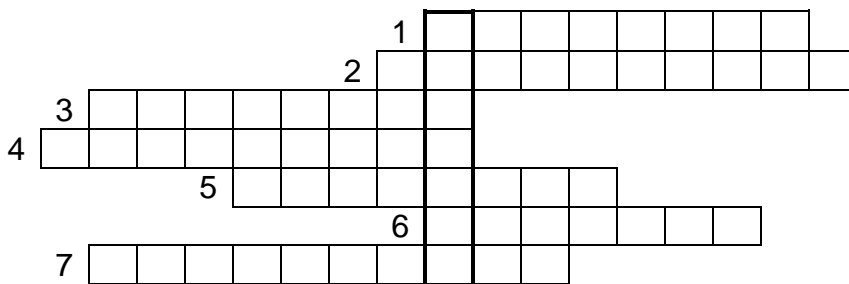


**Opgave 2 – Puzzelen met woorden**

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

**eiwitten | energie | regelmatig | variatie | vitamines | frituren | meergranen**

1. iets in kokend vet of kokende olie klaarmaken
2. iets gebeurt volgens vaste regels
3. wisseling, verandering
4. voedingsstoffen die in groenten en fruit zitten
5. bouwstoffen voor de spieren van je lichaam
6. kracht om te werken
7. een mengsel van verschillende soorten graan



Het verticale woord is: \_\_\_\_\_

**Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen**

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn tegenstellingen. Verbind!

*gezond-----ongezond*

vers	zwak	/	genoeg	plantaardig
verschillend	vies	/	meestal	geheel
lekker	weinig	/	dierlijk	onvoldoende
sterk	hetzelfde	/	deel	abnormaal
veel	rot	/	gewoon	soms

Naam:

Groep/klas:

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

fruit-----ijsjes

regel	snoepjes	/	fruit	schotel
maal	kommer	/	aard	product
ei	matig	/	melk	appel
fruit	tijd	/	oven	burger
kom	witten	/	ham	taarten

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 17 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**eveneens | weinig | wat | nogal | goede | helaas**

Yoghurt en melk zijn \_\_\_\_\_ melkproducten. \_\_\_\_\_ boter en kaas kan best, maar je moet er \_\_\_\_\_ van eten. Er zit \_\_\_\_\_ wat vet in. IJs wordt \_\_\_\_\_ gemaakt van melk. Daar zit \_\_\_\_\_ weer teveel suiker en vet in.

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'gezond'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**klagen met gezonde botten (a) | gezond van lijf en leden (p) | gebruik je gezonde verstand (t) | bitter in de mond, maakt het hart gezond (l) | gezondheid is de grootste schat (e) | morgen gezond weer op (p) | een gezonde geest in een gezond lichaam (e) | dat is een gezonde apotheek (j)**

- \_\_ mopperen terwijl alles goed gaat
- \_\_ een aardige nachtgroet
- \_\_ topfit
- \_\_ fit zijn is het allerbelangrijkste
- \_\_ medicijnen smaken soms vies, maar ze genezen wel
- \_\_ blijf kritisch
- \_\_ dat is goede voeding
- \_\_ goede lichamelijke verzorging is de basis voor een goede geestelijke gesteldheid

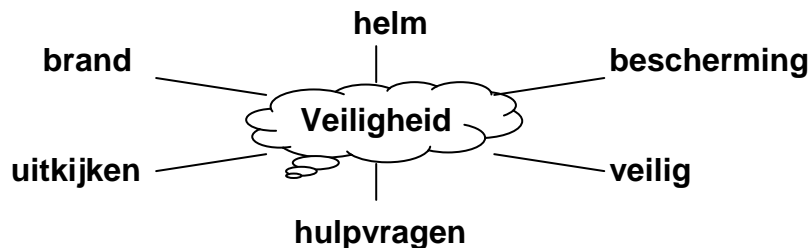
 Het verborgen woord is: \_\_\_\_\_ **Klaar? Tijd om na te kijken!**



## Veiligheid

### Opgave 1 – Woordweb maken

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij het woord 'veiligheid'.

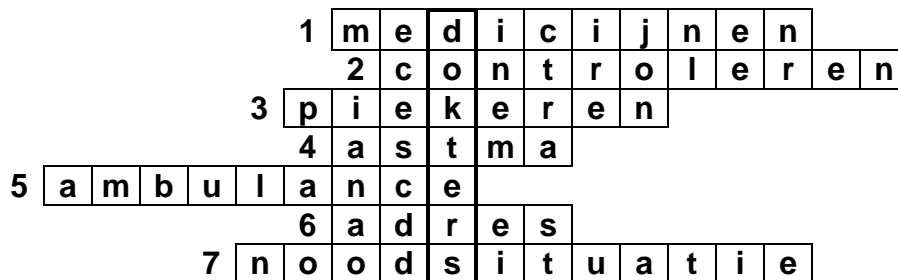


### Opgave 2 – Puzzelen met woorden

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

adres | ambulance | astma | medicijnen | noodsituatie | piekeren | controleren

1. geneesmiddelen
2. kijken of alles in orde is
3. tobben
4. ziekte waarbij je moeite hebt met ademen
5. ziekenauto
6. naam, straat en plaats waar je woont
7. een moment waarop je in grote moeilijkheden verkeert



Het verticale woord is: **d o k t e r s**

### Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn tegenstellingen. Verbind!

heet-----koud

veilig	link	/	dicht	open
druk	rustig	/	scherp	stomp
interessant	saai	/	aannemen	afslaan
duidelijk	vaag	/	inhaleren	uitblazen
vertrouwen	wantrouwen	/	moeilijk	simpel

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

stop-----licht

fiets	helm	/	politie	agent
gevaar	lijk	/	brandweer	man
telefoon	nummer	/	gas	meter
bij	voorbeeld	/	steel	pan
nood	situatie	/	schoonmaak	middelen

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 19 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**arts | werkt | neem | zomaar | toon | geneesmiddelen**

**N e e m** alleen **g e n e e s m i d d e l e n** in die een **a r t s** of een ouder aan je geeft.

Een medicijn dat **w e r k t** bij de een, kan slecht zijn voor een ander.

Neem niet **z o m a a r** medicijnen. **T o o n** ze altijd eerst aan je ouders.

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'helpen'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**iets naar de bliksem helpen (d) | met men en macht helpen (i) | iemand uit de nesten helpen (e) | iemand uit de droom helpen (c) | alle beetjes helpen (m) | iemand naar de andere wereld helpen (i) | iemand weer in het zadel helpen (n) | iemand van de wal in de sloot helpen (j)**

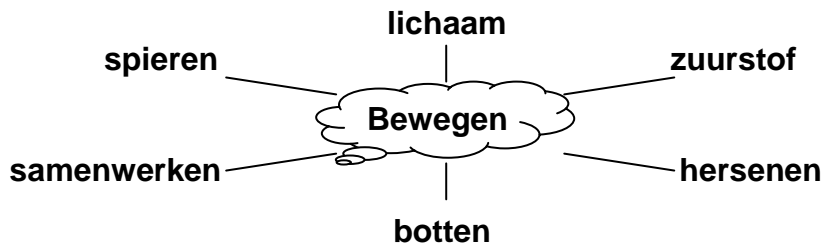
<b>m</b>	elke bijdrage (ook een kleine) is welkom
<b>e</b>	de problemen voor iemand oplossen
<b>d</b>	iets vernielen
<b>i</b>	iemand vermoorden
<b>c</b>	iemand de waarheid vertellen
<b>i</b>	iedereen helpt mee
<b>j</b>	door de verkeerde hulp iemand benadelen
<b>n</b>	iemand er weer bovenop helpen

Het verborgen woord is: **m e d i c i j n**

## Bewegen

### Opgave 1 – Woordweb maken

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij het woord 'bewegen'.



### Opgave 2 – Puzzelen met woorden

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

**conditie | hart | longen | ontspannen | spieren | oefenen | zuurstof**

1. deel van de lucht die we nodig hebben om te leven
2. delen van je lichaam die ervoor zorgen dat je botten kunnen bewegen
3. deel van je lichaam waarmee je ademhaalt
4. spier die het bloed door je lichaam pompt
5. hoe fit je je voelt
6. trainen
7. uitrusten

1	z	u	u	r	s	t	o	f										
				2	s	p	i	e	r	e	n							
				3	l	o	n	g	e	n								
			4	h	a	r	t											
5	c	o	n	d	i	t	i	e										
				6	o	e	f	e	n	e	n							
				7	o	n	t	s	p	a	n	n	e	n				

Het verticale woord is: **s p o r t e n**

### Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn synoniemen. Verbind!

<i>lichaam</i> -----	<i>klein</i> -----	<i>gestel</i>
gezond	fit	vitaal
helpen	steunen	bijstaan
makkelijk	eenvoudig	simpel
lopen	wandelen	stappen
botten	knoken	gebeente
pauze	speelkwartier	rusttijd

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

sport-----park

voet	<b>bal</b>	/	voetbal	<b>spel</b>
rol	<b>schaatsen</b>	/	spier	<b>pijn</b>
zwem	<b>pak</b>	/	kuit	<b>spieren</b>
wandel	<b>pad</b>	/	vang	<b>bal</b>
denk	<b>sport</b>	/	conditie	<b>training</b>

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 6 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**wijze | gezonde | name | computerspelletjes | vind | grappige**

Wat is bewegen?

Wat **vind** jij? Je vindt **computerspelletjes** leuk.

Met **name** dat **grappige** voetbalspel.

Is dat een **gezonde wijze** van bewegen?

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'bal'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**de bal doorspelen (e) | de bal in de ploeg houden (r) | hij snapt er geen bal van (a) | het kan me geen bal schelen (k) | wie kaatst, moet de bal verwachten (s) | een balletje kan raar rollen (t) | een balletje trappen (s)**

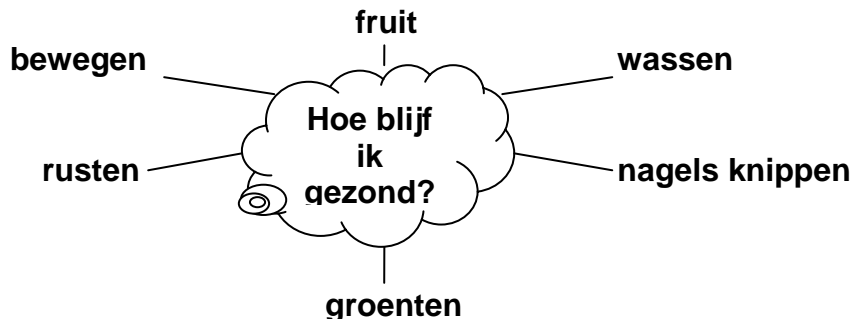
<b>s</b>	wie iemand iets doet, kan een reactie verwachten
<b>k</b>	het interesseert me niets
<b>a</b>	hij begrijpt er niets van
<b>t</b>	de afloop is vaak onvoorspelbaar
<b>e</b>	een probleem doorschuiven
<b>r</b>	de tegenstander onder druk houden
<b>s</b>	voetballen

Het verborgen woord is: **s k a t e r s**

## Hoe blijf ik gezond?

### Opgave 1 – Woordweb maken

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij 'hoe blijf ik gezond?'

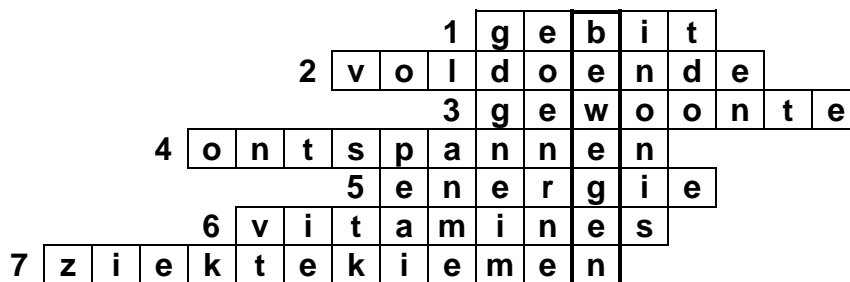


### Opgave 2 – Puzzelen met woorden

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

energie | gebit | gewoonte | ontspannen | vitamines | voldoende | ziektekiemen

1. tanden en kiezen samen
2. genoeg
3. iets wat je vaak doet
4. uitrusten
5. kracht om te bewegen
6. voedingsstoffen die iedereen nodig heeft
7. het eerste begin van iets wat je ziek kan maken



Het verticale woord is: **b e w e g e n**

### Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn tegenstellingen. Verbind!

gezond-----ziek

genoeg	<b>onvoldoende</b>	/	verdwijnen	<b>verschijnen</b>
regelmatig	<b>zelden</b>	/	gewond	<b>ongeschonden</b>
leuk	<b>saai</b>	/	allemaal	<b>niemand</b>
vergeten	<b>onthouden</b>	/	aardig	<b>gemeen</b>
slapen	<b>waken</b>	/	uitrusten	<b>inspannen</b>

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

*hagel*-----*bui*

regel	<b>matig</b>	/	ziekte	<b>kiemen</b>
tand	<b>arts</b>	/	huis	<b>dier</b>
knip	<b>beurt</b>	/	regen	<b>jas</b>
brood	<b>kruimels</b>	/	hand	<b>schoenen</b>
pijn	<b>scheut</b>	/	bed	<b>tijd</b>
verband	<b>trommel</b>	/	gaas	<b>verband</b>
energie	<b>bron</b>	/	lees	<b>boek</b>

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 4 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**fit | let | voldoende | wanneer | orde | jezelf**

**W a n n e e r** je **f i t** bent, voel je je in **o r d e**.

Je hebt **v o l d o e n d e** energie om naar school te gaan en te gaan spelen.

Je houdt **j e z e l f** gezond, wanneer je goed op jezelf **l e t**.

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'schoon'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**schoon schip maken (s) | uiterlijk schoon is slechts vertoon (s) | hij is niet helemaal brandschoon (n) | nieuwe bezems vegen schoon (e) | zijn eigen straatje schoonvegen (a) | ik heb er schoon genoeg van (w)**

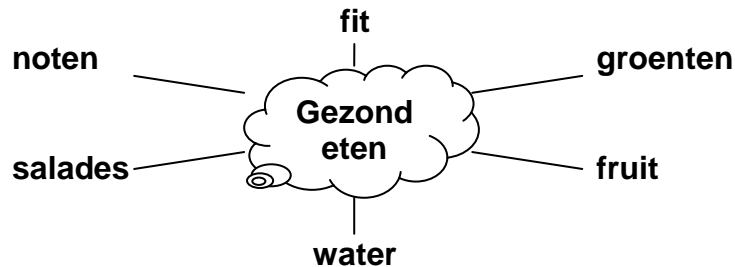
- w** ik ben het zat
- a** de schuld van zich afschuiven
- s** er mooi uitzien, zegt niets over het karakter
- s** de orde herstellen
- e** nieuwe leiders gaan graag fanatiek aan de slag
- n** hij heeft teveel gedronken

Het verborgen woord is: **w a s s e n**

## Gezond eten

### Opgave 1 – Woordweb maken

Vul je woordweb met woorden uit het boek die passen bij 'gezond eten'.

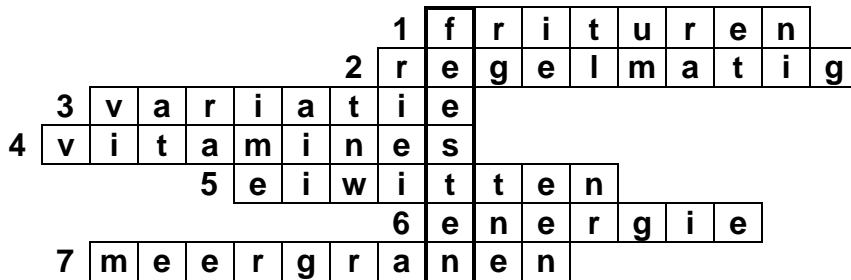


### Opgave 2 – Puzzelen met woorden

Welk woord hoort waar? Kijk naar de omschrijvingen en vind het verticale woord.

eiwitten | energie | regelmatig | variatie | vitamines | frituren | meergranen

1. iets in kokend vet of kokende olie klaarmaken
2. iets gebeurt volgens vaste regels
3. wisseling, verandering
4. voedingsstoffen die in groenten en fruit zitten
5. bouwstoffen voor de spieren van je lichaam
6. kracht om te werken
7. een mengsel van verschillende soorten graan



Het verticale woord is: **f e e s t e n**

### Opgave 3 – Synoniemen en tegenstellingen oefenen

Welke woorden horen bij elkaar? Dat zijn tegenstellingen. Verbind!

gezond-----ongezond

vers	rot	/	genoeg	onvoldoende
verschillend	hetzelfde	/	meestal	soms
lekker	vies	/	dierlijk	plantaardig
sterk	zwak	/	deel	geheel
veel	weinig	/	gewoon	abnormaal

### Opgave 4 – Spelling en woordbouw oefenen

Welke woorden vormen met elkaar een samenstelling? Verbind!

fruit-----ijsjes

regel	<b>matig</b>	/	fruit	<b>taarten</b>
maal	<b>tijd</b>	/	aard	<b>appel</b>
ei	<b>witten</b>	/	melk	<b>product</b>
fruit	<b>snoepjes</b>	/	oven	<b>schotel</b>
kom	<b>kommer</b>	/	ham	<b>burger</b>

### Opgave 5 – Gatenteksten en zinsbouw oefenen

Lees bladzijde 17 uit je boek.

Welk woord hoort nu waar? Let op: de betekenis van de zin moet gelijk blijven.

**eveneens** | **weinig** | **wat** | **nogal** | **goede** | **helaas**

Yoghurt en melk zijn **g o e d e** melkproducten. **Wat** boter en kaas kan best, maar je moet er **weinig** van eten.

Er zit **nogal** wat vet in. Ijs wordt **e v e n e e n s** gemaakt van melk.

Daar zit **helaas** weer teveel suiker en vet in.

### Opgave 6 – Spreekwoorden oefenen

Er bestaan veel spreekwoorden en uitdrukkingen met het woord 'gezond'.

Zet de letter achter het spreekwoord op de juiste plaats en vind het verborgen woord!

**klagen met gezonde botten (a) | gezond van lijf en leden (p) | gebruik je gezonde verstand (t) | bitter in de mond, maakt het hart gezond (l) | gezondheid is de grootste schat (e) | morgen gezond weer op (p) | een gezonde geest in een gezond lichaam (e) | dat is een gezonde apotheek (j)**

- a** mopperen terwijl alles goed gaat
- p** een aardige nachtgroet
- p** topfit
- e** fit zijn is het allerbelangrijkste
- l** medicijnen smaken soms vies, maar ze genezen wel
- t** blijf kritisch
- j** dat is goede voeding
- e** goede lichamelijke verzorging is de basis voor een goede geestelijke gesteldheid

Het verborgen woord is: **a p p e l t j e**