

<b>1 GEZOND ETEN... MOET DAT?</b> .....	5
Bij deze vraag komen begrippen als bouwstoffen, brandstoffen, beschermende stoffen... aan bod. En natuurlijk de actieve voedingsdriehoek! Die helpt ons om ons eigen eetpatroon te evalueren.	
<b>2 DE OCHTENDSTOND HEEFT GOUD IN DE MOND</b> .....	14
Ontbijten... moet dat wel? En waarom is brood zo gezond?	
<b>3 EEN KIJKJE IN DE GEZONDE BROODTROMMEL</b> .....	23
Wat hoort er eigenlijk thuis in een gezonde broodtrommel? En... is onze eigen broodtrommel wel gezond?	
<b>4 ZET ER JE TANDEN IN</b> .....	26
Hoe en waaruit is een gebit opgebouwd? En hoe houden we ons gebit gezond?	
<b>5 WARME MAALTIJD</b> .....	29
Waaruit bestaat een evenwichtige maaltijd? Hebben we daarbij voldoende aandacht voor groenten?	
<b>6 ZULLEN WE EENS EEN BOOMPJE OPZETTEN OVER WATER?</b> ..	32
In de actieve voedingsdriehoek is de op één na grootste laag, die van water. Wat en hoeveel moeten we drinken?	
<b>7 ZIT JIJ MET IETS IN JE MAAG</b> .....	34
Aardappelen, kip en appelmoes zijn niet zomaar bruikbaar door je lichaam. Werk voor het spijsverteringsstelsel, dus!	
<b>8 ONS KLAS(SE)RESTAURANT</b> .....	38
Naast het menu samenstellen, boodschappen doen, het eten klaarmaken en de vaat doen, komt er nog wel wat anders kijken bij een gezellig etentje.	
<b>9 RECEPTEN</b> .....	42
Leuke ideetjes om zelf aan de slag te gaan!	
<b>TIPS</b> .....	52
Hoe maken we het leuk aan tafel?	