



Naam:

Maak je persoonlijke smoothie!

Jullie gingen in de klas in gesprek over alcohol.

Met wat je geleerd hebt, kan je nu je persoonlijke smoothie maken!

Duid aan wat voor jou van toepassing is en verzamel zo de ingrediënten voor jouw smoothie:

- Ik weet waarom ik geen alcohol drink: **1 banaan**
- Ik werk goed samen met andere leerlingen: **het sap van 1 appelsien** of een **half glas fruitsap**
- Ik durf oogcontact maken met andere leerlingen: **10 aardbeien (vers of diepvries)**
- Ik stel uit mezelf vragen aan andere leerlingen, de leerkracht, ...: **een lepeltje pindakaas**
(ben je allergisch? Vervang door een lepel havermout)
- Ik durf te zeggen wat ik denk: **een lepeltje honing of suiker**

(Heb je iets niet in huis? Vervang het door een ander stuk fruit)

Voeg tot slot **300 ml melk of yoghurt** toe en meng nu al jouw ingrediënten samen in de blender (of met de

mixer), voor je persoonlijke smoothie:

de (vul je naam in op de stippellijn) **Nognito!**

Laat hem proeven aan je mama, papa, broer, zus, nonkel, buurvrouw of je hond (!)? En vertel hen wat je geleerd hebt door Nognito.

Vertel hen ook wat jullie als klas hebben beslist met de **klasboodschap**. Knip hem uit en hang hem thuis omhoog op een zichtbare plaats:



“ Wij hebben geen alcohol nodig. Wij amuseren ons zonder alcohol! ”