

Groot Dictée Tubbergen Juniorversie 2011 (auteur: onbekend)

1. De oude Romeinse filosofen wisten al dat jij je psychisch en fysiek beter voelt in een gezond lichaam.
2. Vermijd dus zo veel mogelijk schadelijke producten als een frikadelletje met ketchup en houd rekening met te veel calorieën.
3. Bij een vitaal dieet horen dagelijks twee stuks fruit, zoals bijvoorbeeld sinaasappels, kiwi's, ananassen of perziken, naargelang het seizoen.
4. Naast fruit moet je logischerwijs ook groentes als broccoli, erwten, andijvie, boerenkool of sperziebonen eten en jij weet geheid dat verrukkelijke appelmoes niet tot de groenten wordt gerekend.
5. Bij een gezond leven horen ook activiteiten als fitness, atletiek, volleyballen, hockeyen of skiën, maar ook gewoon wandelen is al veel beter dan dagelijks urenlang msn'en.
6. Hygiënisch leven geeft bacteriën en virussen geen gelegenheid om jou te belagen, waardoor je minder snel infecties oploopt of het slachtoffer wordt van afgrijselijke epidemieën.
7. 's Avonds moet je niet naar enge thrillers kijken, want daar krijg je nachtmerries van en bovendien slaap je het beste in een geluchte kamer.
8. Natuurlijk blijf jij levenslang niet-roker, want je wilt niet verslaafd raken aan nicotine en later ook niet aan alcohol of een of andere zogenaamd gezellige partydrug.
9. Verder moet jij je royaal en tijdig ontspannen door hobby's te beoefenen, te musiceren of wellicht zelfs te mediteren, want stress is verderfelijk.
10. Ten slotte moet je absoluut niet vergeten te genieten, want jij kunt af en toe best een patatje met een flinke klodder mayonaise of wat satés met zalige pindasaus hebben.