

De Ontbijtkrant

Groep
7, 8 en
brugklas



Samen ontbijten is dubbel zo lekker!

- | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|--|-----------------------|
| 2
Woordzoeker | 4
Prijs berekenen | 6
Kleurplaat samen ontbijten | 7
8 vragen over het ontbijt | 10
Ontbijtlied: Goeiemorgen! | 12
Winactie |
|-------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|--|-----------------------|

Goeiemorgen!

Je wordt wakker door de wekker. Hoera, een nieuwe dag! In pyjama naar beneden of lekker onder de douche. En dan: het ontbijt. Eet je snel een cracker met een filmpje, of met het gezin aan tafel? Smeer je zelf je boterham met je lievelingsbeleg, met een kopje thee, halfvolle melk of sojadrink? **Bij iedereen is het ontbijt anders.**

Nederlanders zijn kampioen boterhammen eten.

Lekker, makkelijk en gezond, met 30+ kaas, 100% pindakaas, hummus of 20+ smeerkaas erop. Maar misschien eet jij wel halfvolle yoghurt met cruesli. Want de ochtend is druk: we moeten naar school, werk of sport... alles moet snel! Soms eet je op de fiets of staand in de keuken. **Herken je dat?**

In andere landen is het ontbijt weer heel anders.

In Turkije staan er wel tien schaaltes op tafel: met olijven, kaas, komkommer, brood en jam. In Mexico eten ze warme tortilla's met bonen. En in Zweden? Daar hoort een gekookt eitje erbij, met knäckebröd en skyr. Overal is het anders – en overal is het bijzonder. Het is namelijk het begin van een nieuwe dag!

Samen ontbijten is dubbel zo lekker! Je praat even, lacht misschien om een vreemde droom, of vertelt wat je vandaag gaat doen. Misschien zet iemand zelfs een muzikje op of zing je samen **het ontbijtlied van pagina 10**, doe je een spelletje of dek je de tafel met een mooie placemat. Zo maak je van het ontbijt samen een moment om te delen met elkaar.

Wat vind jij van het ontbijt

Kinderen geven hun ontbijt wel vijf sterren als het bijvoorbeeld súperlekker en gezellig is. En soms ook maar twee sterren, als er geen tijd is om rustig te ontbijten. **Hoeveel sterren geef jij je ontbijt vandaag?**



"Je hoeft geen superheld te zijn om gezond te ontbijten. Een volkoren boterham, een klein dansje en een glimlach doen al wonderen!"

Ivana Nas



De ontbijtkrant is een uitgave van het Nationaal Schoolontbijt. Leuk en leerzaam voor leerkrachten, kinderen en ouders. De antwoorden van de puzzels zijn te vinden op www.schoolontbijt.nl

Woordzoeker - Gezond ontbijten

S	S	A	A	K	+	O	3	E	N	E	R	G	I	E	R	A
M	S	H	L	E	K	K	E	R	I	D	N	O	Z	E	G	E
D	M	A	H	R	E	T	O	B	N	E	R	O	K	L	O	V
O	B	L	A	N	G	H	A	E	E	V	R	C	Z	A	M	H
O	A	F	O	K	N	V	T	A	O	D	A	D	P	O	A	N
R	N	V	J	T	A	H	U	E	R	R	B	P	O	L	N	S
B	A	O	I	I	C	D	D	I	C	D	E	J	F	P	D	Z
J	A	L	T	O	V	Z	N	E	S	L	B	V	T	S	A	E
I	N	L	E	J	A	N	Z	I	S	T	O	E	P	A	R	R
R	G	E	E	A	I	T	A	T	P	L	R	A	I	A	I	O
V	I	Y	M	T	A	B	R	V	L	%	P	E	N	K	J	C
N	L	O	I	M	R	O	T	E	F	R	O	S	G	R	N	R
E	L	G	D	U	O	O	M	N	I	J	B	O	B	E	E	U
T	E	H	L	P	M	E	W	K	O	Z	I	O	I	E	L	E
U	Z	U	H	A	L	V	A	R	I	N	E	H	L	M	E	S
L	E	R	A	K	O	M	K	O	M	M	E	R	C	S	K	L
G	G	T	K	E	K	N	I	R	D	A	J	O	S	S	R	I

100% pindakaas

30+ kaas

Aardbei

Appelstroop

Banaan

Eierdop

Energie

Gezellig

Gezond

Glutenvrij brood

Halfvolle melk

Halfvolle yoghurt

Halvarine

Komkommer

Lekker

Mandarijn

Matze cracker

Ochtend

Ontbijt

Paprika

Schijf van Vijf

20+ smeerkaas

Sojadrink

Thee

Tomaat

Voedzaam

Volkoren boterham

Vuistregels

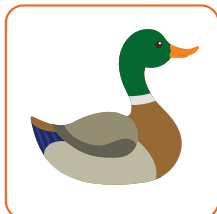
Wortel

Zero cruesli

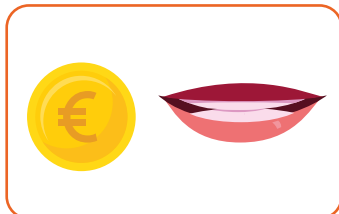
De overgebleven letters
vormen deze zin

Ontbijt Rebus

Los de rebus op door de afbeeldingen te combineren en het juiste woord of de juiste zin te vormen.



-d



ld=z

-m

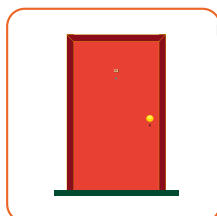


te=o

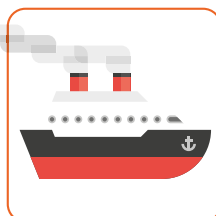
l=t



p=m



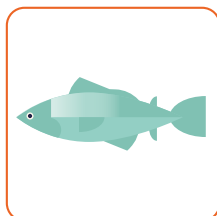
-ur



p=jf



m=v



s=jf

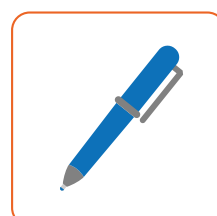


-j

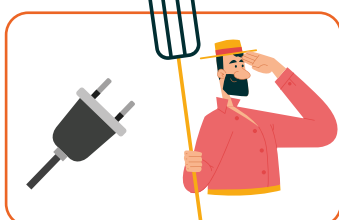


sl=m
n=l

-t
g=k



-p

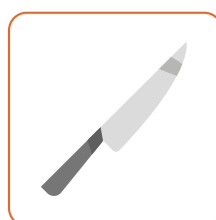


st=l

bo=d



s=n

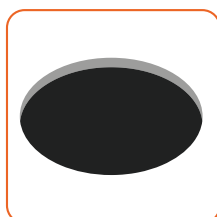


m=j
-s

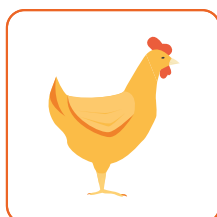


-oz

-a



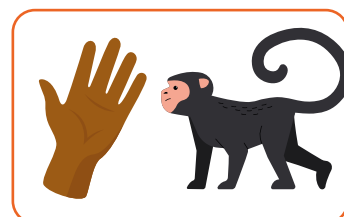
g=w



p=es



b=j



h=v

p=g

?

Prijs berekenen

Zoek de prijzen van de onderstaande ontbijtingrediënten in een (online)winkel.
Bereken hoeveel een ontbijt kost met de ingrediënten op het boodschappenlijstje.

Boodschappenlijstje

- Volkoren tarwebrood €
- Volkoren tarwebolletjes €
- Volkoren tarwebolletjes met rozijnen €
- Volkoren matze crackers €
- Glutenvrij bruin brood €
- Halvarine €
- Mandarijnen €
- Appels €
- Komkommer €
- 30+ kaas €
- Halfvolle melk €
- Halfvolle yoghurt €
- Naturel sojadrink €
- Eieren €
- 100% pindakaas €
- Smeerkaas 20+ €
- Zero cruesli €
- Thee €
- Bananen €
- Appelstroop €

Bereken wat de volgende ontbijtjes kosten en welke het voordeligste is.

1

2 volkoren matze crackers, belegd met halvarine, 30+ kaas met 4 plakjes komkommer op 1 cracker en appelstroop op de ander, een mandarijn voor de vitamines. Hierbij drink je een kopje thee.

€

2

2 volkoren boterhammen, belegd met halvarine, 100% pindakaas en een halve banaan op de eerste boterham en smeerkaas 20+ op de andere boterham. Hierbij drink je een glas soja drink.

€

3

Een bakje gevuld met 150 gram halfvolle yoghurt, een halve appel, 30 gram Zero cruesli, een volkorenbolletje met een gekookt eitje en een glaasje halfvolle melk.

€



PRO tips!

Bekijk de aanbiedingen in meerdere supermarkten om te zien waar je deze week het voordeligste uit bent.

En ben je benieuwd hoeveel appelstroop je nodig hebt voor één boterham? Bereken je portie via www.portie-online.nl

Experiment - Hoe werkt gist?

Om het lekkerste brood te maken, heb je een goed rijsmiddel nodig. Er zijn verschillende opties om je deeg luchtig en smaakvol te maken: desem, baksoda of gist. Elk rijsmiddel heeft zijn eigen karakter en invloed op de smaak en structuur van het brood. Gist wordt door verschillende bedrijven gemaakt. Deze bedrijven verkopen gist aan de bakker bij jou op de hoek, maar ook aan bakkerijen die het brood voor meerdere supermarkten bakt.

Gist helpt brood om groot en luchtig te worden. Het maakt kleine belletjes zodat het brood lekker zacht is.

Benodigdheden

- ✓ Gist
- ✓ Water
- ✓ Meel
- ✓ Lepel
- ✓ Drie glazen of bekertjes
- ✓ Suiker
- ✓ Zout
- ✓ Bloem
- ✓ Maatbekers



Er zijn 3 belangrijke dingen die je moet doen voordat je kan testen.

1. Een echte onderzoeker, schrijft alles op wat hij/zij ziet zorg dat je een pen en papier naast je hebt liggen.
2. Altijd als je met eten werkt moet je eerst...juist! je handen wassen
3. Om de testen te kunnen doen heb je natuurlijk wel alles nodig.
Pak de spullen en vink het af zodat je zeker weet dat je alles hebt.

Experiment 1:

Gist en water

- Vul een glas met warm water.
- Voeg een theelepel gist toe aan het water.
- Voeg een theelepel suiker toe aan het water.
- Roer goed en observeer wat er gebeurt.
- Noteer de veranderingen die je ziet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Experiment 2:

Gist en zout

- Vul een glas met warm water.
- Voeg een theelepel gist toe aan het water.
- Voeg een theelepel zout toe aan het water.
- Roer goed en observeer wat er gebeurt.
- Noteer de veranderingen die je ziet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Experiment 3:

Verschil tussen meel en bloem

- Vul twee glazen met warm water.
- Voeg een theelepel gist toe aan elk glas.
- Voeg een theelepel suiker toe aan elk glas.
- Voeg een eetlepel meel toe aan het eerste glas en een eetlepel bloem aan het tweede glas.
- Roer goed en observeer wat er gebeurt.
- Noteer de veranderingen die je ziet.

.....

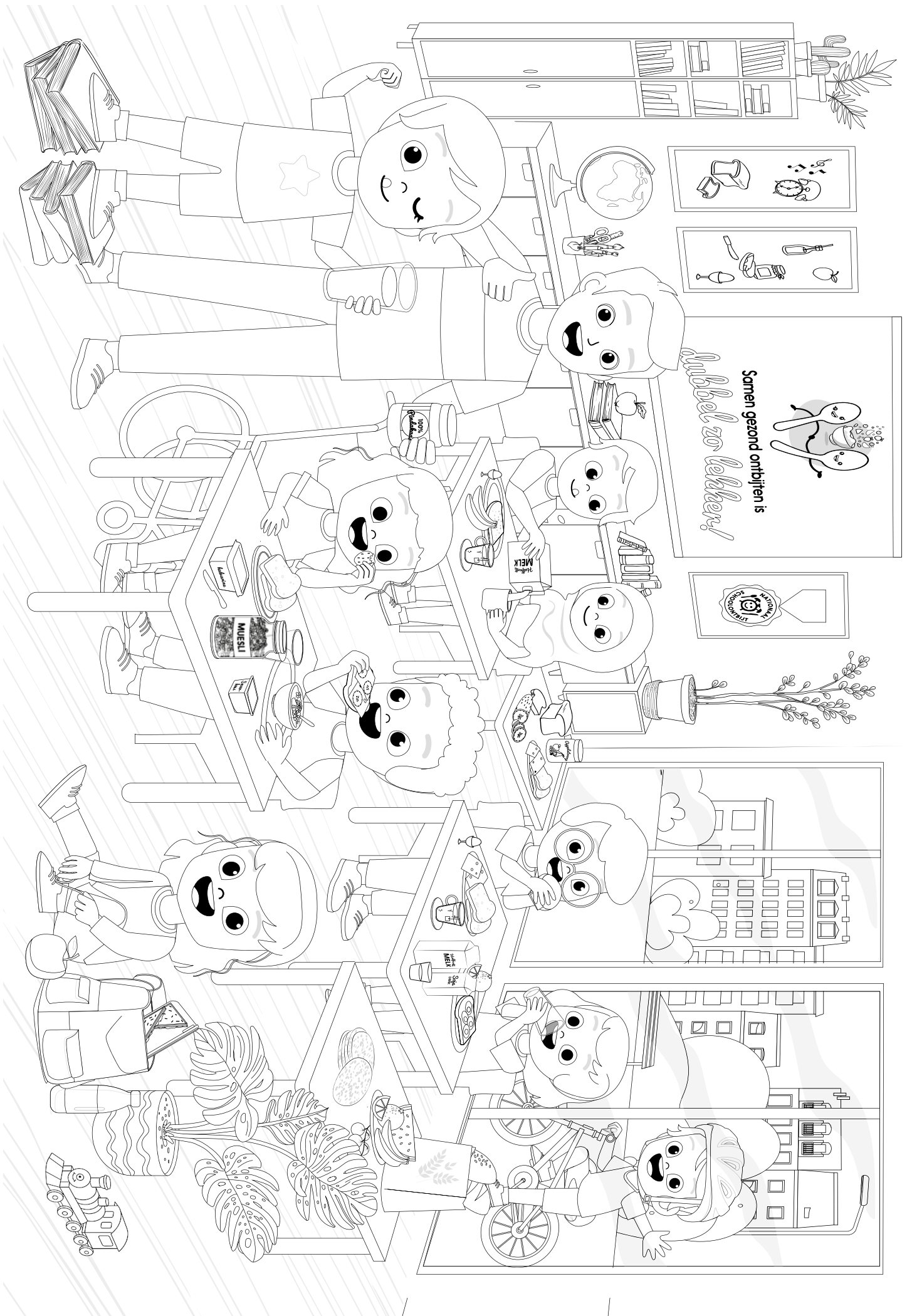
.....

.....

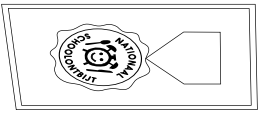
.....

.....

.....



Samen gezond ontbijten is
nuttel zo lekker!



8 vragen over het ontbijt

Ga in groepjes op zoek naar de juiste antwoorden op deze vragen!

Antwoorden

1. Afleiding van het woord ontbijt:

"Wat betekent het woord 'ontbijt' letterlijk en welke andere talen hebben een vergelijkbare betekenis?"

2. Fruit:

"Wat is de reden dat appels drijven op water en welke andere vruchten hebben een vergelijkbare eigenschap?"

3. Volkoren:

"Wat zijn de gezondheidsvoordelen van volkorenproducten in vergelijking met witte producten gemaakt van bloem?"

4. Zuivel:

"Wat zijn de oudste methoden voor het maken van kaas en hoe hebben deze methoden zich door de eeuwen heen ontwikkeld?"

5. Soja:

"Waarom worden sojabonen beschouwd als een complete bron van eiwitten en welke andere plantaardige bronnen hebben vergelijkbare eigenschappen?"

6. Schijf van Vijf:

"Hoe is de Schijf van Vijf ontstaan en welke vijf vakken omvat het?"

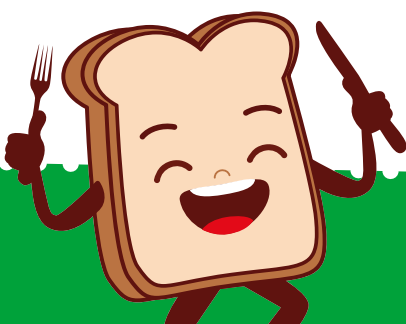
7. Glutenvrij brood & coeliakie

"Wat gebeurt er in het lichaam van iemand met coeliakie als hij gluten eet, en waarom is glutenvrij brood een geschikte oplossing?"

8. Sojadrink & lactose-intolerantie

"Wat is het verschil tussen lactose-intolerantie en een melkallergie, en waarom is sojamelk een goed alternatief voor mensen met deze voedselovergevoeligheden?"

Welke veelvoorkomende allergenen kunnen voorkomen in ontbijtproducten, en hoe kun je hier rekening mee houden bij het samenstellen van een gezond en geschikt ontbijt?



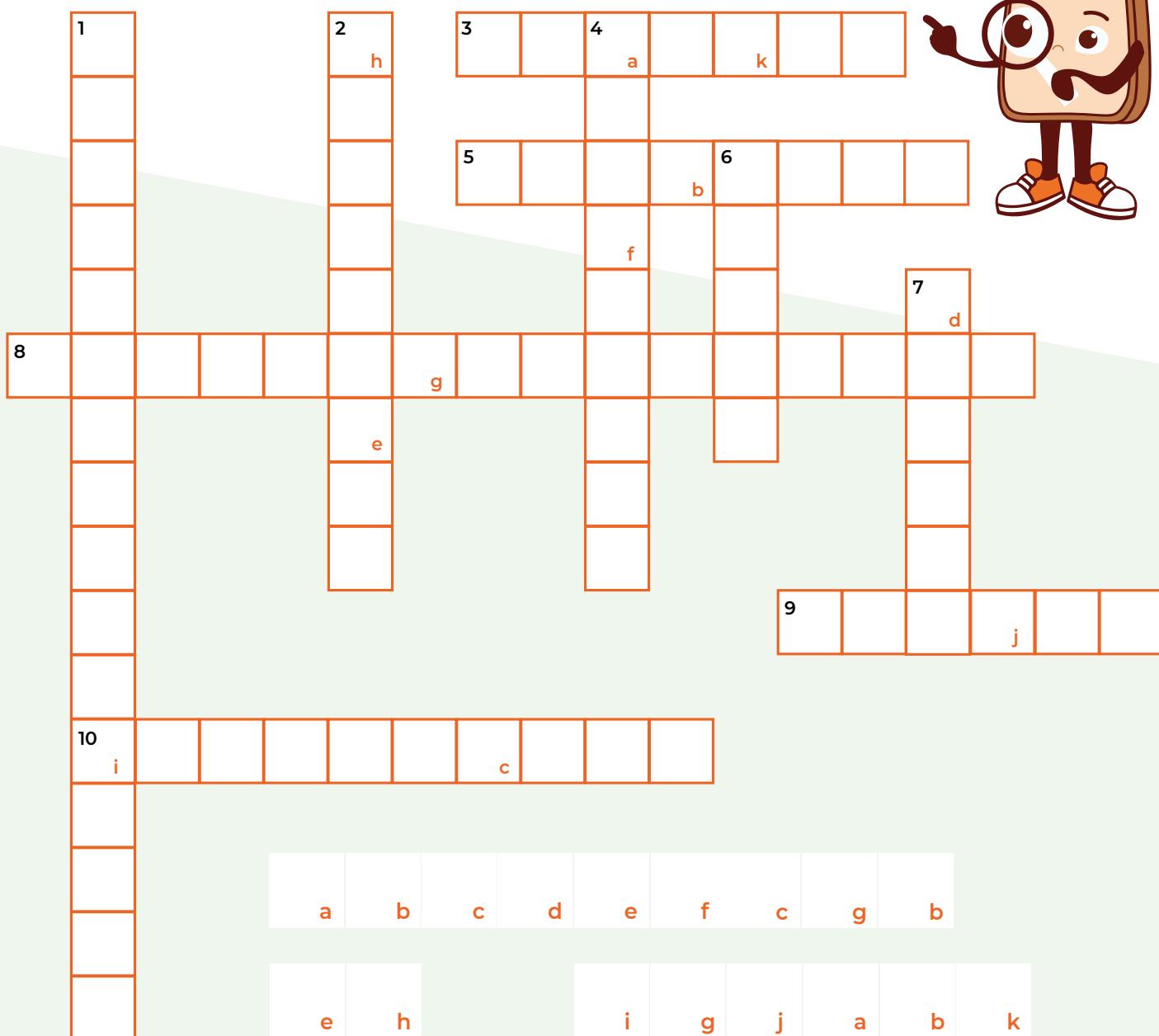
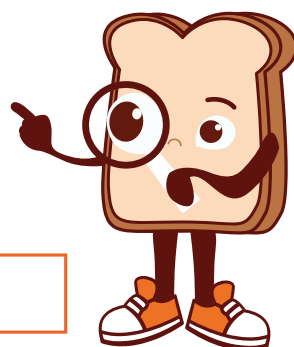
Ontbijt Kruiswoord

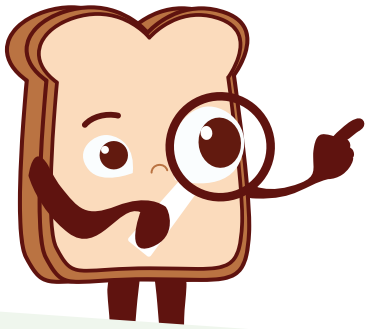
Horizontaal

- 3 Dit is een groene vrucht die gezonde vetten bevat
- 5 Deze groene bladgroente is rijk aan ijzer
- 8 Dit wordt als ontbijt gegeten en is rijk aan vezels
- 9 Dit is een peulvrucht
- 10 Deze warme drank is lekker bij het ontbijt

Verticaal

- 1 Dit ontbijtproduct is een goede bron van eiwitten
- 2 Dit is een plantaardige melkvervanger
- 4 Dit wordt als dressing gebruikt of om mee te bakken
- 6 Dit is een gezonde (fruit)snack
- 7 Een gele fruitsoort





Quiz

Hoeveel vragen weet jij te beantwoorden?
Zet een cirkel om de juiste antwoorden.

1 Wat is een gezond ontbijt?

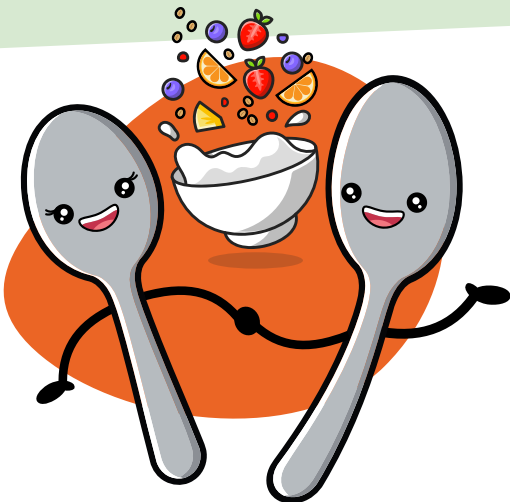
- A. Een boterham met chocoladepasta
- B. Een kom havermout met fruit
- C. Een muffin

2 Welke vitamine zit er veel in wortels?

- A. Vitamine A
- B. Vitamine B
- C. Vitamine C

3 Waarom is het belangrijk om vezels te eten?

- A. Het helpt je om snel honger te krijgen
- B. Het helpt je spijsvertering en geeft je langer een vol gevoel
- C. Het maakt je moe



Samen gezond ontbijten is

dubbel zo lekker!

4 Welke van de volgende opties is een goede bron van eiwitten voor het ontbijt?

- A. Walnoten
- B. Halfvolle yoghurt
- C. Halvarine

5 Wat kun je het beste drinken als je dorst hebt?

- A. Frisdrank
- B. Vruchtensap
- C. Water

6 Welke van de volgende voedingsmiddelen bevat veel vezels?

- A. Volkorenbrood
- B. Naturel sojadrink
- C. 30+ kaas

7 Wat is een voordeel van het eten van een gezond ontbijt?

- A. Het geeft je energie voor de dag
- B. Het maakt je slaperig
- C. Het zorgt ervoor dat je geen lunch nodig hebt

Zoek de 10 verschillen



Goeiemorgen!

Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het wordt een mooie dag vandaag
Dus ik zeg
Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het ontbijtje staat al klaar
Dus even rustig samen eten,
en dan kletsen we nog wat
Het is de allerbeste start van een mooie dag!
Ooooh ooooh
Een mooie dag!
Ooooh ooh
Oeh lekker

Een bammetje met pindakaas
Een bordje fruit en een eitje ernaast
Tot slot een bordje yoghurt
Met zo'n ontbijt wordt het een super ochtend

Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het wordt een mooie dag vandaag
Dus ik zeg
Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het ontbijtje staat al klaar

Dus even rustig samen eten,
en dan kletsen we nog wat
Het is de allerbeste start van een mooie dag!
Ooooh ooooh
Een mooie dag!
Ooooh ooooh
Een mooie dag!

Jaap Reesema heeft het liedje gemaakt in samenwerking met Alpro voor het Nationaal Schoolontbijt.



Vlog je Ontbijt!

Heb jij een lekker, gezond of juist heel bijzonder ontbijt? Dan willen wij dat graag zien! In deze opdracht ga je een korte vlog maken over jouw ontbijt. Zo leren we van elkaar én wordt ontbijten nog leuker!

Wat ga je doen?

1. Pak je telefoon of tablet (vraag even toestemming als dat nodig is).
2. Film jezelf terwijl je vertelt over je ontbijt.
3. Laat eventueel ook je bord of je favoriete ontbijtmoment zien.
4. Houd het kort en krachtig: ongeveer 1 tot 2 minuten is genoeg!

Tips voor een goede vlog:

- Zorg dat je goed te horen bent.
- Film op een rustige plek (zonder te veel achtergrondgeluid).
- Wees jezelf! Het hoeft niet perfect te zijn.
- Begin met: "Hoi, ik ben [jouw naam] en dit is mijn ontbijt!"



Laat je vlog zien aan de klas!

Lever ze allemaal in bij de leraar of lerares en laat de klas de leukste bepalen. Wie geef jij een like???

Win een bezoek voor je hele klas aan het Spoorwegmuseum!

1. Kleur de kleurplaat in met jouw klas
2. Maak een foto met de klas en de kleurplaat
3. Zet hem op Facebook, Instagram en/of TikTok
4. Tag @schoolontbijt
5. Scan de QR code voor meer prijzen en voorwaarden



Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt



Meer leren over gezond ontbijten? Ga naar www.ontbijtaandebasis.nl voor leuke feiten, filmpjes en spelletjes en probeer de online memory! Of kijk op www.schoolontbijt.nl voor het Grote Ontbijtspel.