

De Ontbijtkrant

Groep
1 t/m 3



High five voor een gezond ontbijt!



3

Waarom gezond ontbijten?

4

Een goede start!

5

Ontbijtliedje

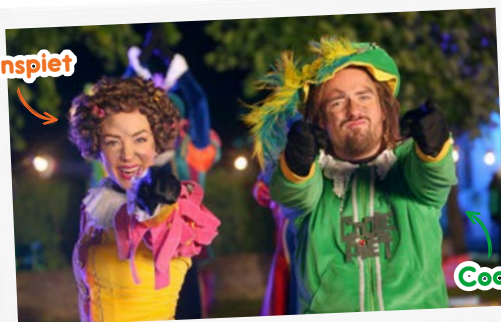
8

Zoek de verschillen

9

Volkorenbolletjes maken

Danspiet



Coole Piet

Ontbijten met Coole Piet en Danspiet!

Ben jij ook benieuwd hoe Coole Piet en Danspiet hun dag beginnen? Wij vroegen het aan ze!

Hoe laat sta je 's ochtends op?

Coole Piet: Als ik versgebakken broodjes ruik.

Danspiet: Om een uur of 6!

Wat is je ontbijt 's ochtends?

Coole Piet: Bakje yoghurt met muesli en een appel!

Danspiet: Een belegde boterham en een banaan.

Waarom ontbijt je 's ochtends?

Coole Piet: Als ik 's nachts op de daken heb gestaan, heb ik natuurlijk ontzettende trek!

Danspiet: Als ik lekker de pietengym wil dansen, heb ik wel echt energie nodig! Dus daar helpt een lekker ontbijtje heel goed bij!

Waarom is gezond ontbijten voor jou belangrijk?

Coole Piet: Daar word je sterk en gezond van :)

Danspiet: We moeten natuurlijk wel lekker fit blijven!

Is je ontbijt altijd hetzelfde?

Coole Piet: Meestal wel, maar in het weekend eet ik soms ook wel een croissantje en een eitje.

Danspiet: Nee soms eet ik yoghurt met noten of een bruine boterham, ik probeer dat altijd af te wisselen!

Op welke plek ontbijt je het liefst?

Coole Piet: Aan tafel natuurlijk! Dan bespreken we met alle pieten hoe het was op het dak.

Danspiet: Aan de ontbijttafel met alle pieten, dat is altijd zooo gezellig!!

Wat eet je het liefste als je in Spanje bent?

Coole Piet: Appeltjes van oranje!

Danspiet: Een mandarijntje!

Hoe ontbijten jullie op de boot?

Coole Piet: Met een grote slabber om. Als er veel golven zijn, knoeien we soms weleens. Haha oeps!

Danspiet: Ook gezellig met z'n allen aan de ontbijttafel op de boot!

DEZE ONTBIJTKRANT IS VAN:

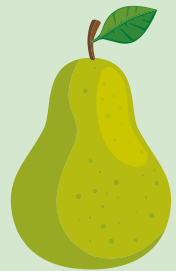
Teken een rondje om je 5 favorieten



of



of



of



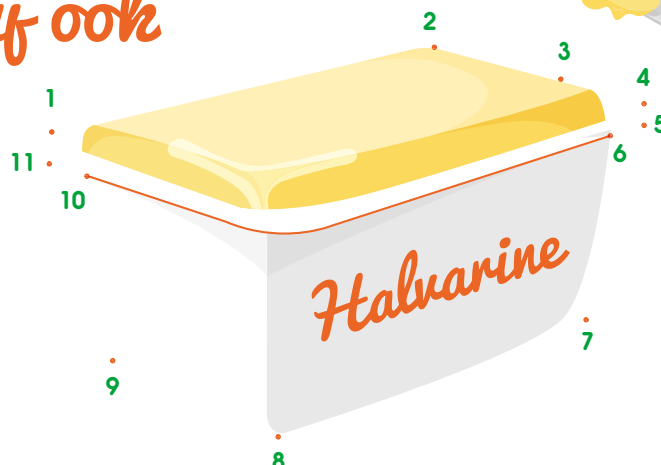
of



of



Smeer jij ook



op je brood?

5x

maarom ontbijten goed voor je is!

Ontbijten
geeft je energie



Ontbijten levert
je voedingsstoffen



Ontbijten helpt
je stoelgang



Ontbijten
voorkomt
snacken

Ontbijten is lekker en gezellig!



EEN GOEDE START VAN DE DAG

Wakker worden



Slapen



Opstaan



Wassen en tandenpoetsen



Aankleden

Ontbijten

Samen de ontbijttafel dekken

Ontbijt maken



Samen ontbijten



Drinken erbij



Voor je naar school gaat

Samen opruimen



Lunch in je rugtas
Jas aan & schoenen aan



Naar school!



Wat is een gezond ontbijt?

Ontbijtliedje (op de melodie van Berend botje)

Gezond ontbijten is heel goed,
Weet jij ook al hoe dat moet?
Yoghurt met wat fruit erbij,
Oh, dat maakt je reuze blij.

Gezond ontbijten is heel goed,
Weet jij ook al hoe dat moet?
Volkorenbrood met gekookt ei,
En je buik is ook weer blij.

Ontbijten maar, ontbijten maar,
Lekker en gezellig eten met elkaar. (2x)

Gezond ontbijten is heel goed,
Weet jij ook al hoe dat moet?
Frisse komkommer en tomaat,
Zing maar mee op deze maat.

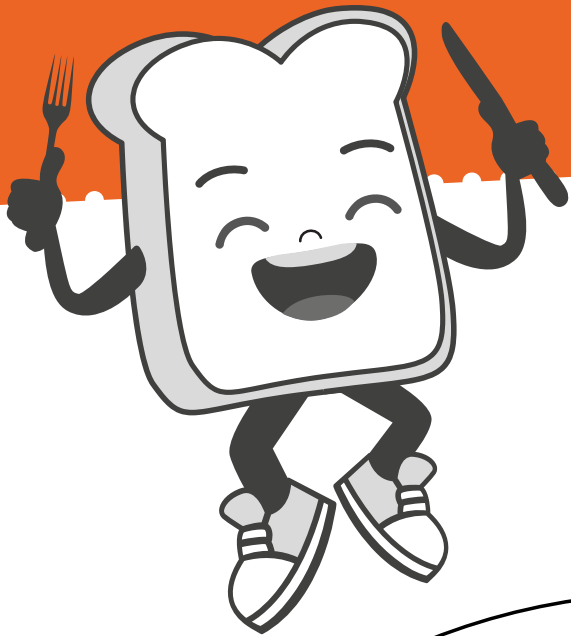
Gezond ontbijten is heel goed,
Weet jij ook al hoe dat moet?
Een glaasje melk of een kopje thee,
Waar ontbijt jij liever mee?

Ontbijten maar, ontbijten maar,
Lekker en gezellig eten met elkaar. (2x)



Dit zijn
gezonde ontbijtjes!
Welke kies jij?

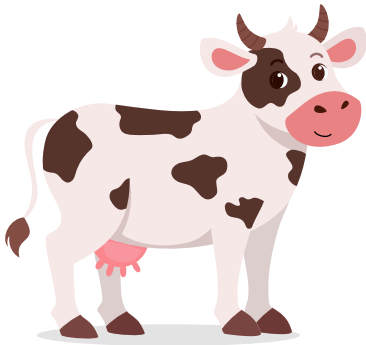
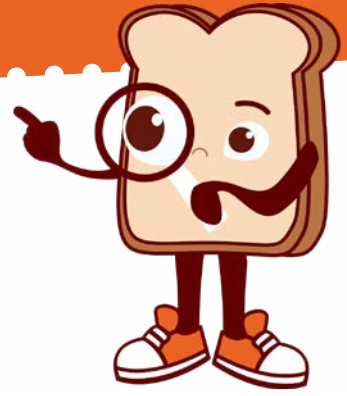




Schijf van Vijf



Kies het juiste plaatje!



Koemelk

☐


Hondenmelk

☐


Melkkan met thee

☐

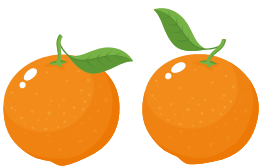

Kopje thee

☐


Volkoren matze
cracker van
aardappel

☐


Volkoren matze
cracker van tarwe

☐


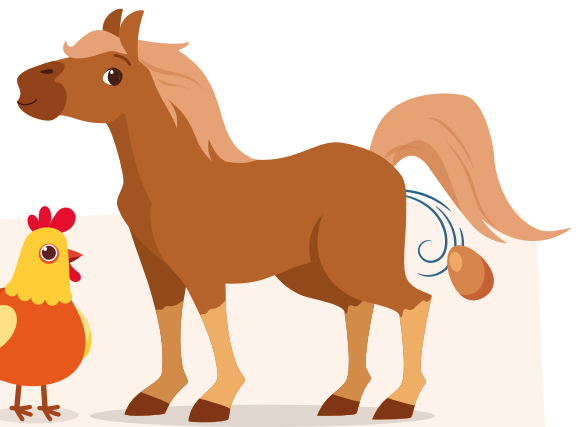
Oranje mandarijntjes

☐

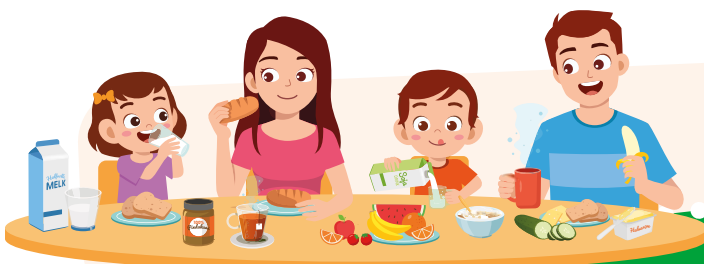

Blauwe appels

☐


Ei van een kip

☐


Ei van een paard

☐


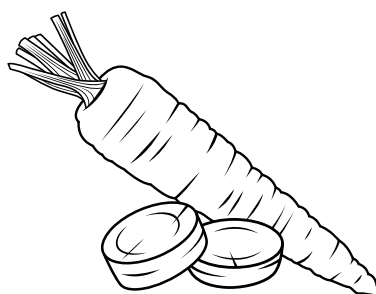
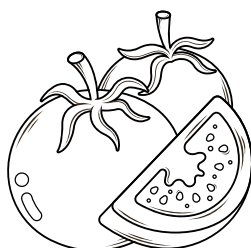
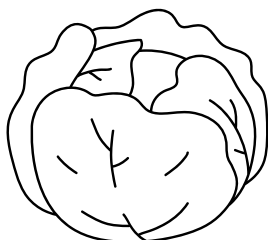
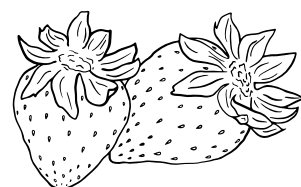
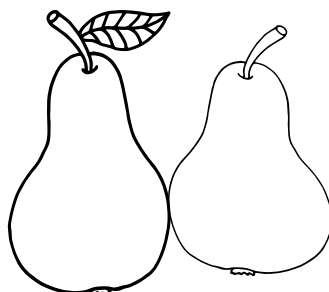
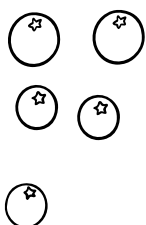
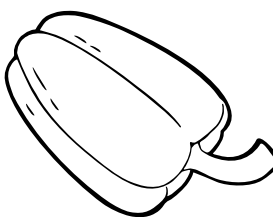
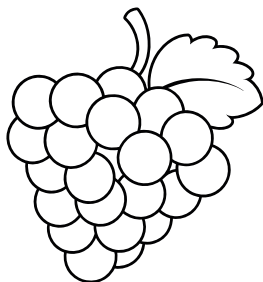
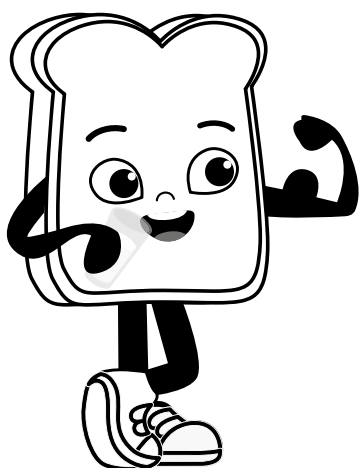
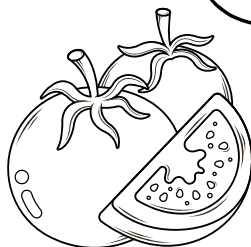
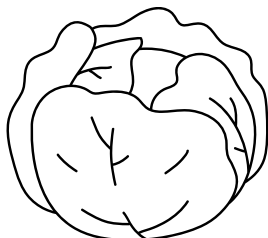
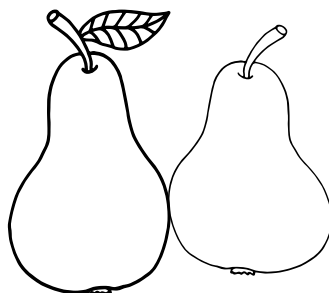
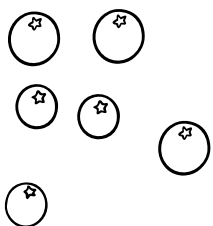
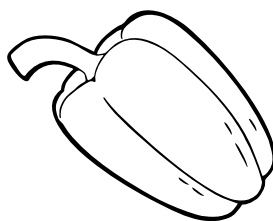
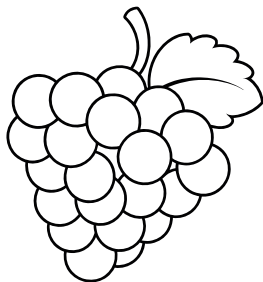
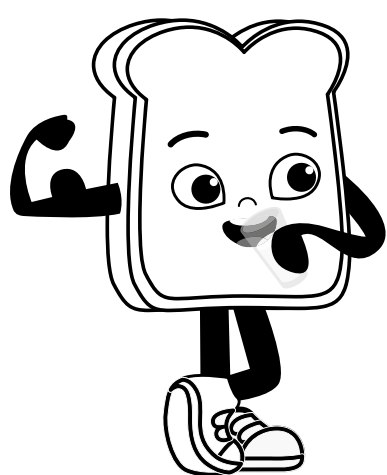
☐ Samen aan tafel eten

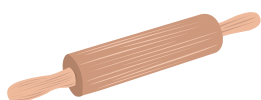
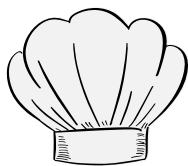
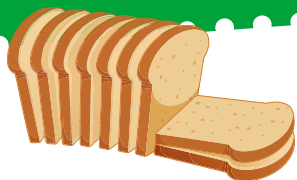


☐ Filmpjes kijken tijdens het eten

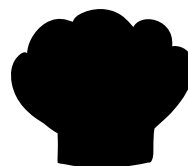
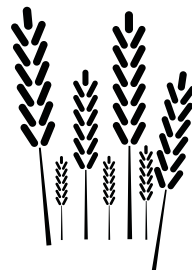
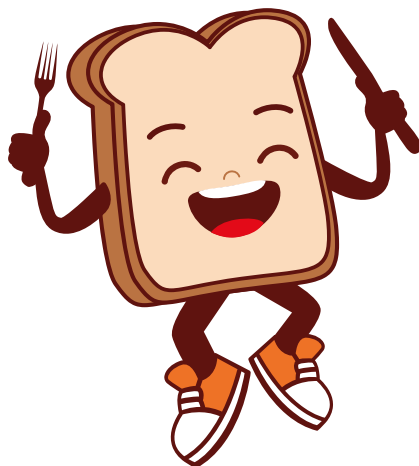
BRODY HOUDT OOK VAN GROENTE EN FRUIT BIJ HET ONTBIJT.

Zie jij de 5 verschillen?





Zoek de
juiste schaduw!
Kun jij ze vinden?



Hoe maakt de bakker het
heerlijke volkorenbrood?

Verkopen in de winkel

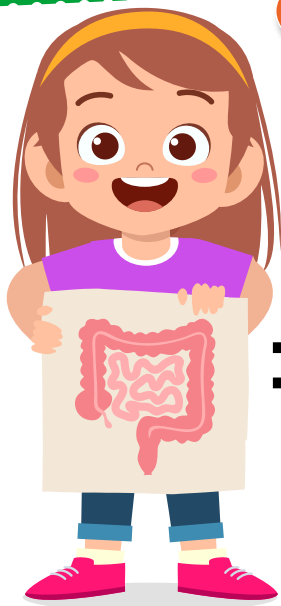


Weet jij hoe een gezond ontbijt eruit ziet?

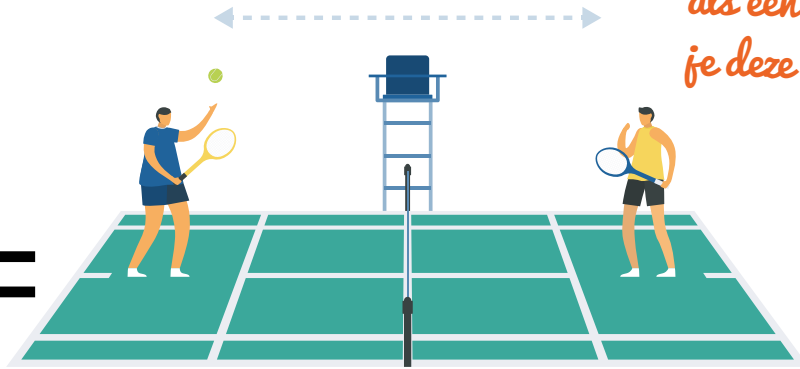
Volg in het doolhof het eten en drinken dat past bij een gezond ontbijt!

Wist je dat?

Je dunne darm zo lang als een tennisveld is als je deze helemaal uitrolt?



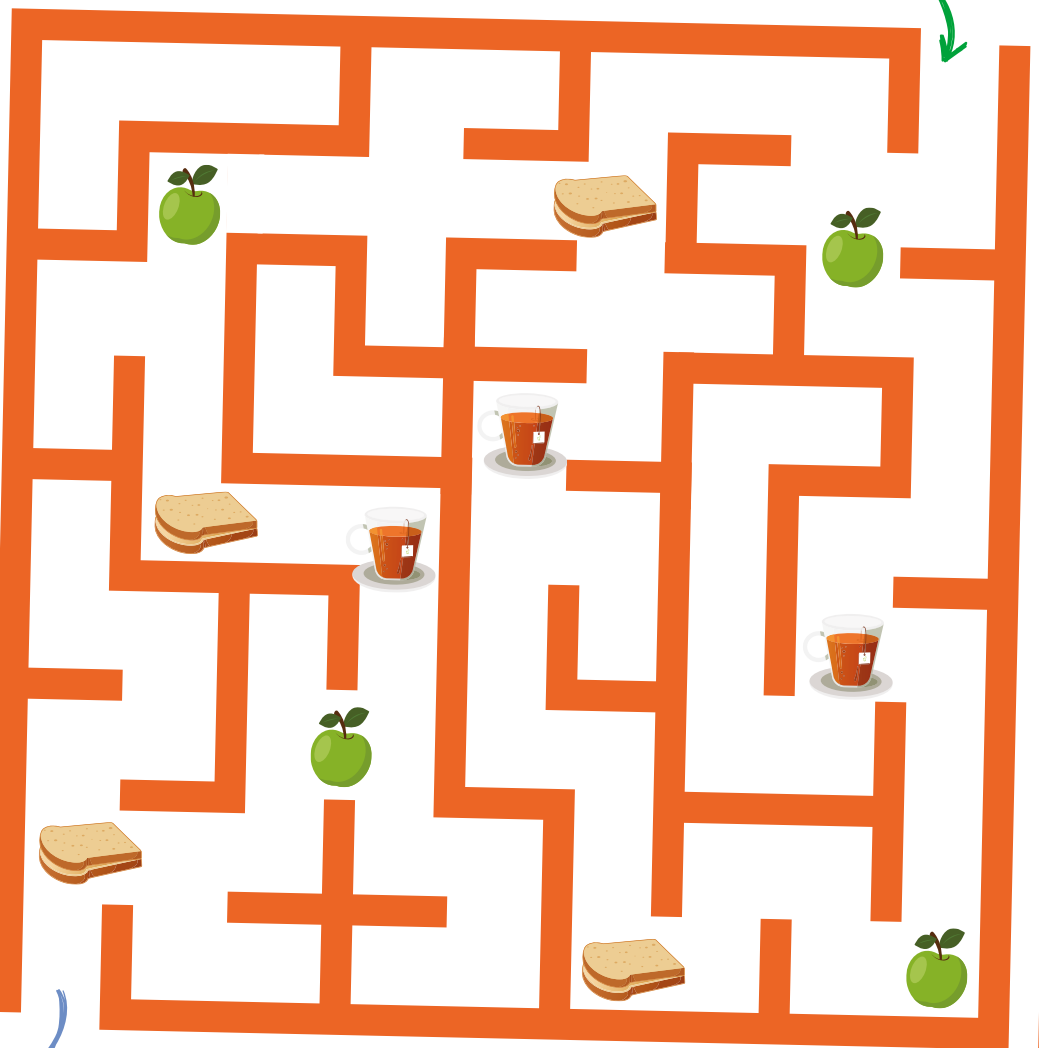
=



Verzamel ze allemaal!



maag
lever
darm
stich
ting



Een gezond ontbijt voor een gezonde buik! Een gezond ontbijt zorgt niet alleen voor energie, het is ook goed voor je darmen. En zo houd je jouw buik gezond. www.mlds.nl



Naam

E-mailadres

Telefoon

Het Nationaal Schoolontbijt

Het Nationaal Schoolontbijt heeft een droom: een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind.



De bel gaat, want je vriendje komt gezellig ontbijten voor je naar school gaat. Er is van alles in huis. Volkorenbrood, 100% pindakaas, plakjes 30+ kaas, theezakjes voor warme thee. Wat maak je als eerste open?

Waarom durft een koe nooit een mop te vertellen? Hij is bang dat de andere koeien 'boe' gaan roepen

Hoeveel stukken kun je van een heel brood snijden? Eén stuk maar! Daarna is het geen heel brood meer.

De deur

Het ontbijtpakket van de 22e editie van het Nationaal Schoolontbijt



Het ontbijtpakket stellen we samen volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf. Bijna alle producten staan in de Schijf van Vijf, op de dagkeuzes (hummus en jam) na. Meer informatie over goed eten volgens de Schijf van Vijf vind je op www.voedingscentrum.nl