

De Ontbijtkrant

Groep
1 t/m 3



Samen ontbijten is dubbel zo lekker!

- | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|--|----------------------------------|-----------------------|
| 2
Wat eten de lepels
voor ontbijt? | 4
Kleur je
ontbijt | 7
Ontbijtlied:
Goeiemorgen! | 8
Verbind het
juiste paar | 10
Punten
verbinden | 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. Overall is het anders – en overall 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 7**, 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?**



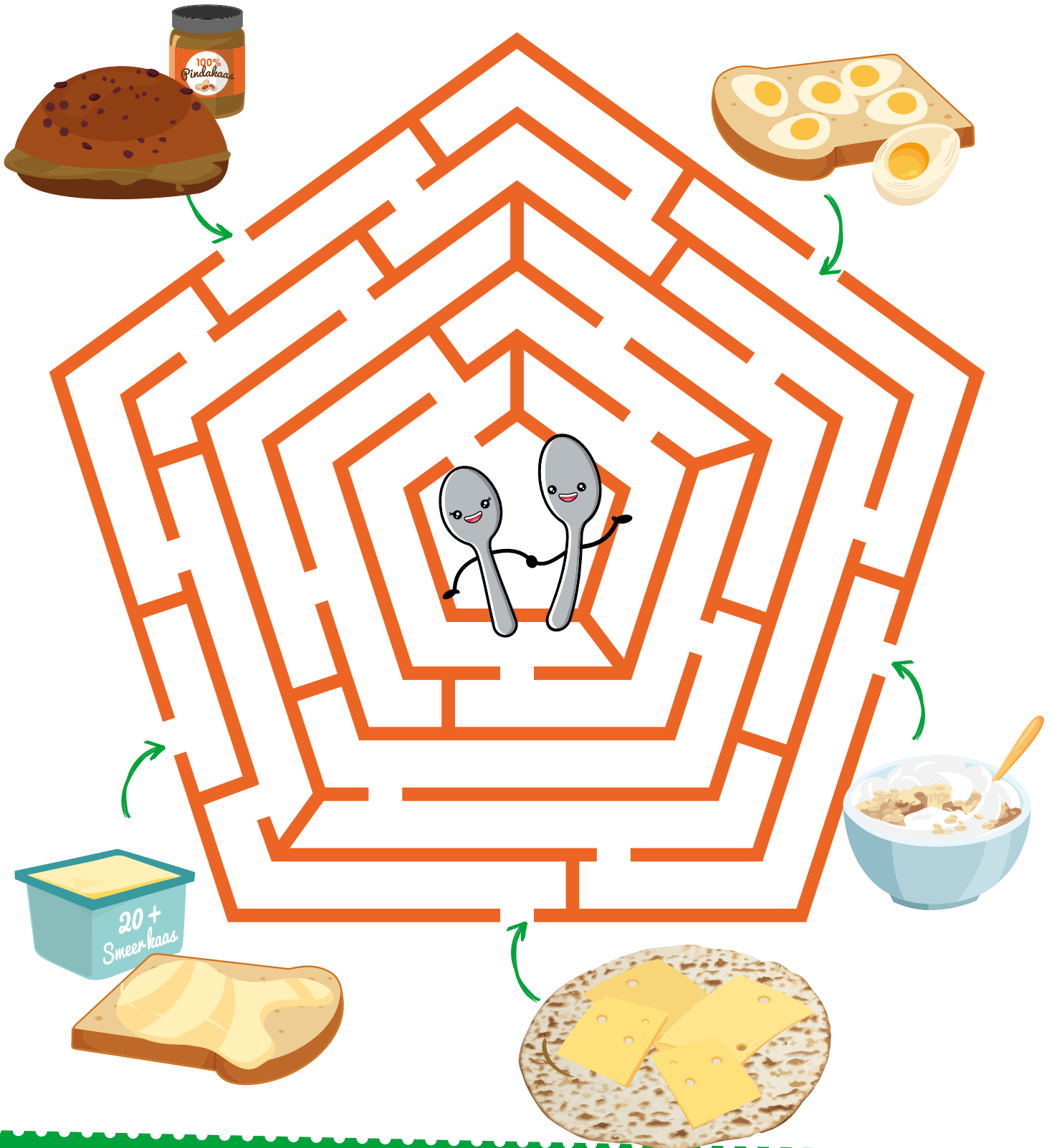
"Je hoeft geen superheld te zijn om gezond te ontbijten. Een volkoren boterham, een klein dansje en een glimlach doen al wonderen!"

Ivana Nas

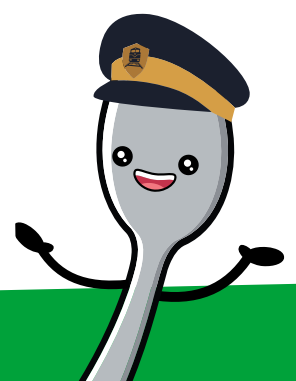


Wat eten deze lepels voor ontbijt?

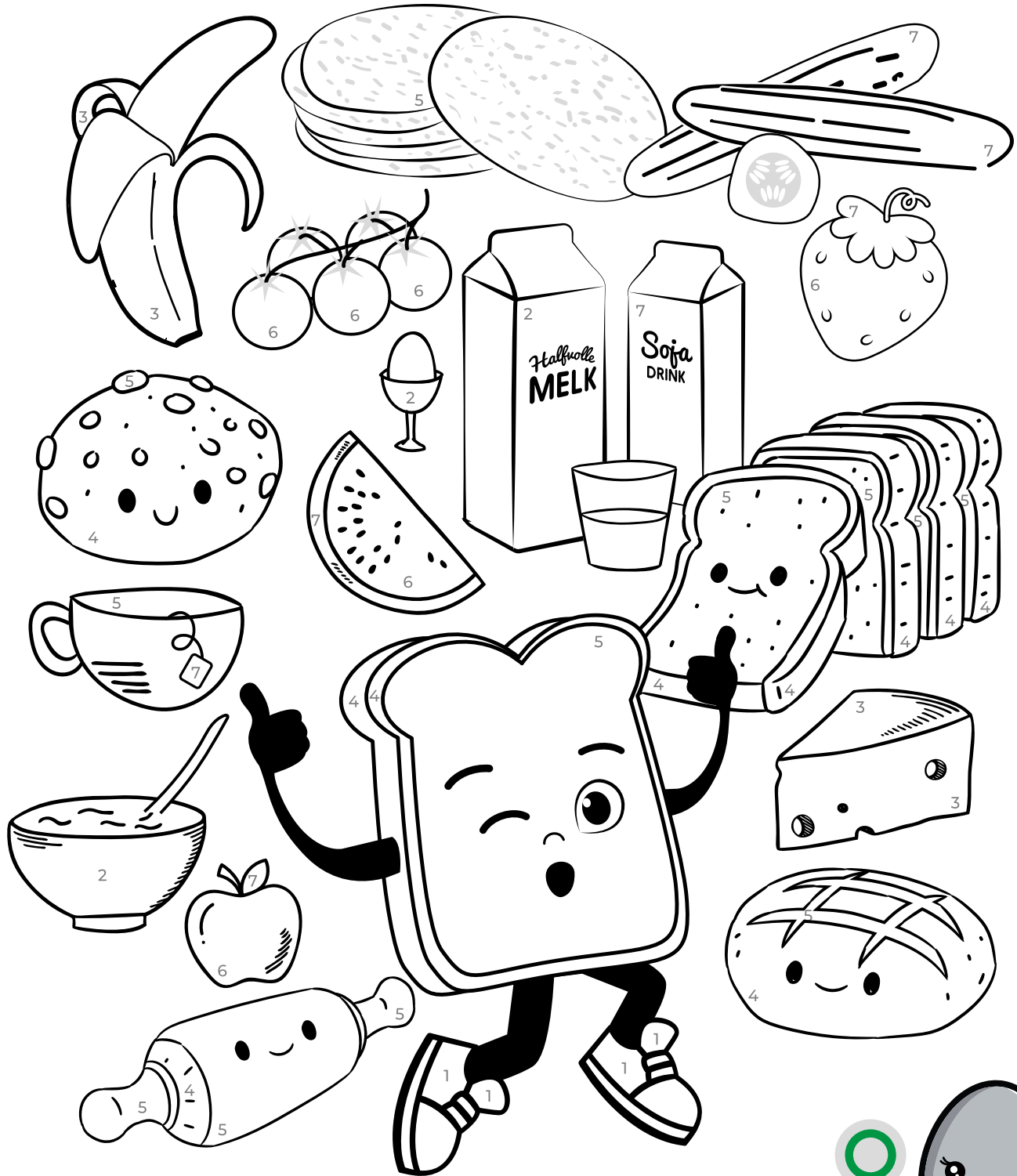
Brody heeft vijf verschillende ontbijtjes voor zijn vriendjes uitgezocht.
Kun jij de juiste lijn volgen om te ontdekken welke ontbijtjes
de lepels vandaag hebben gegeten?



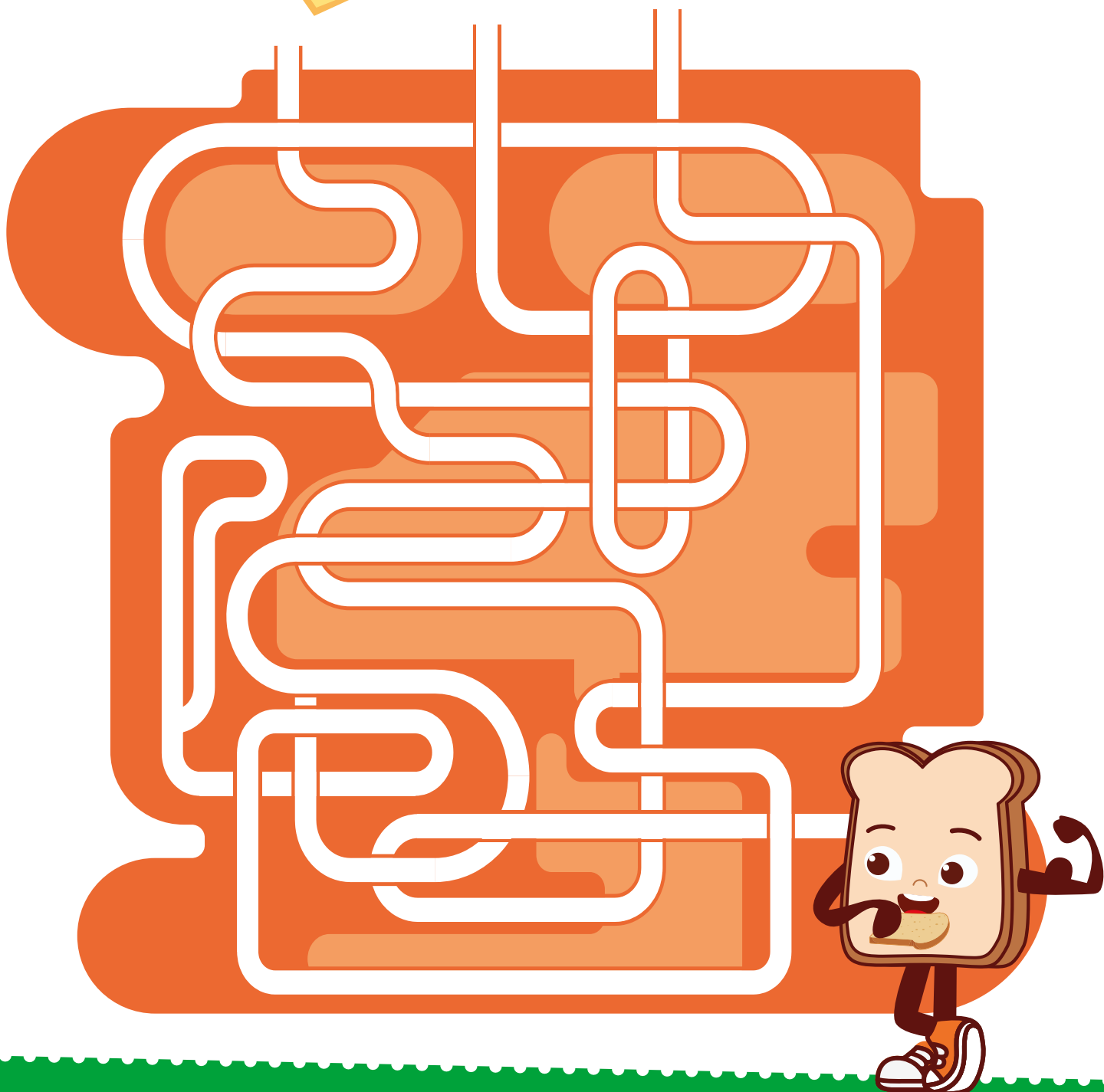
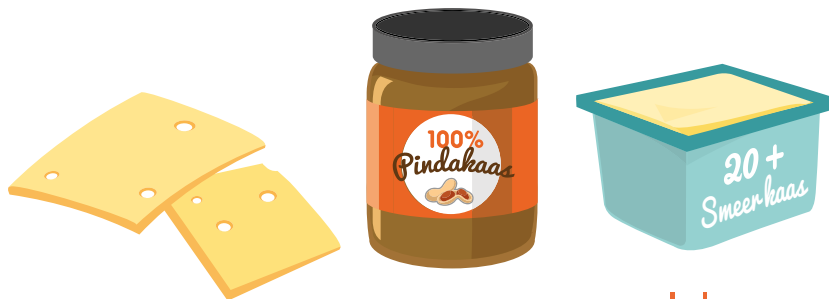
Zoek de 10 verschillen

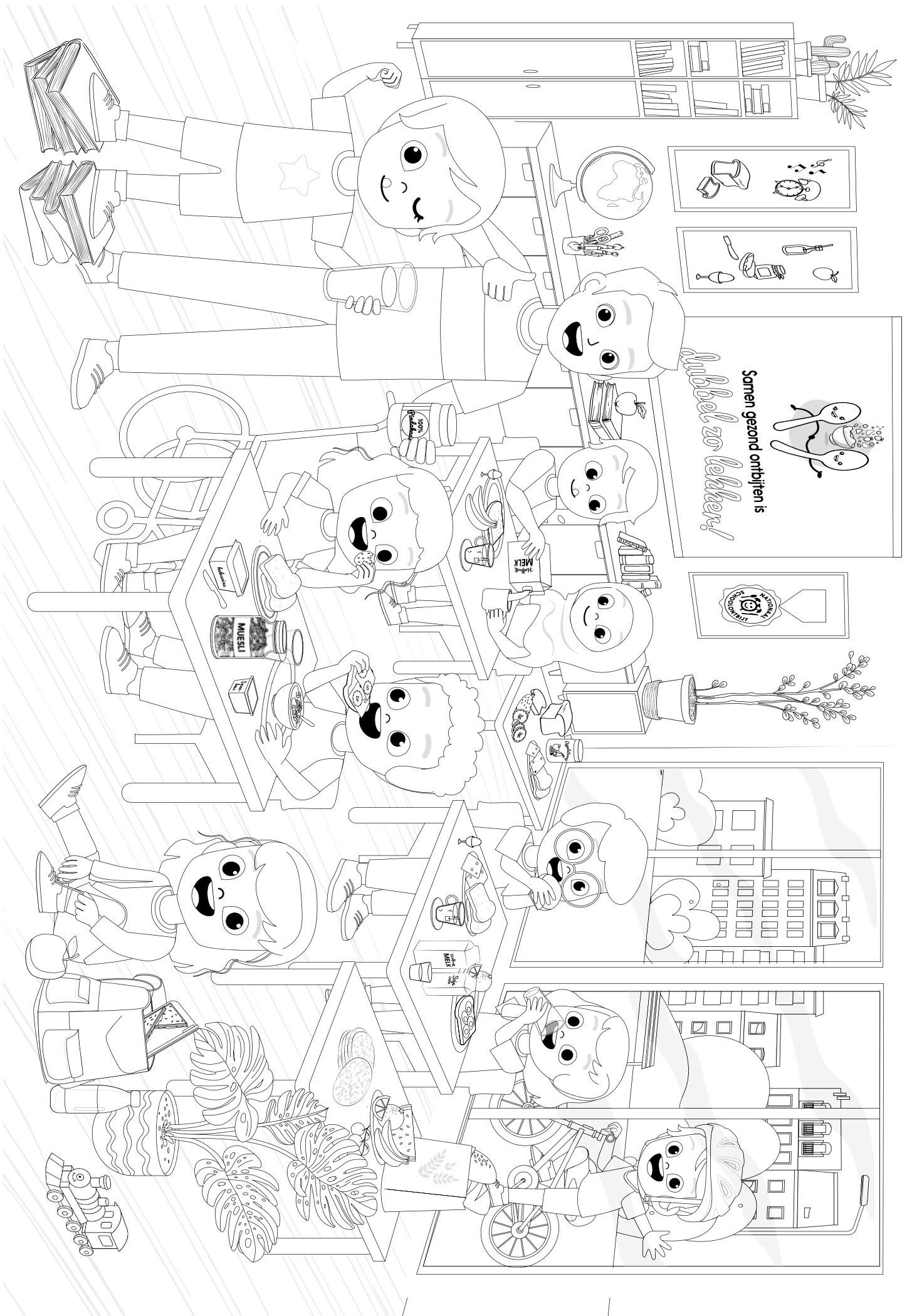


Kleur je ontbijt

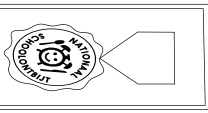


Wat heeft Brody op zijn
volkoren boterham?





Samen gezond ontbijten is
nuttel zo lekker!



Goeiemorgen!

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

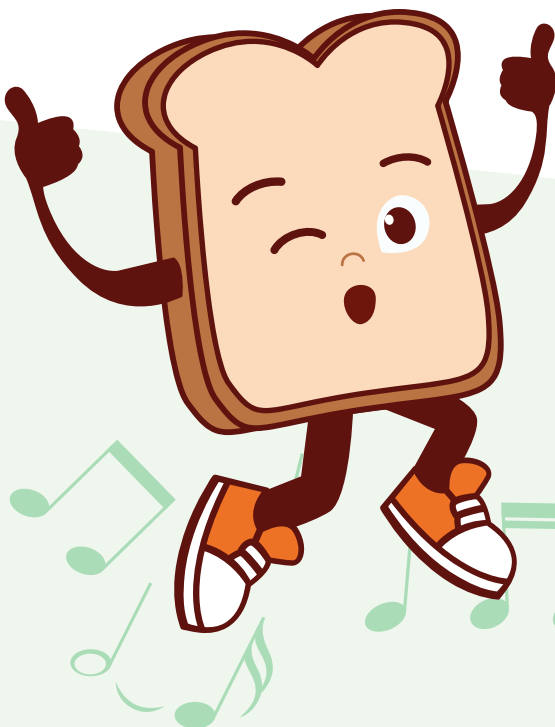
Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het wordt een mooie dag vandaag
Dus ik zeg
Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het ontbijtje staat al klaar
Dus even rustig samen eten,
en dan kletsen we nog wat
Het is de allerbeste start van een mooie dag!
Ooohh ooohh
Een mooie dag!
Ooohh oooh
Oeh lekker

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!
Ooohh ooohh
Een mooie dag!
Ooohh ooohh
Een mooie dag!

*Scan de QR code en bekijk
het liedje van Jaap!*

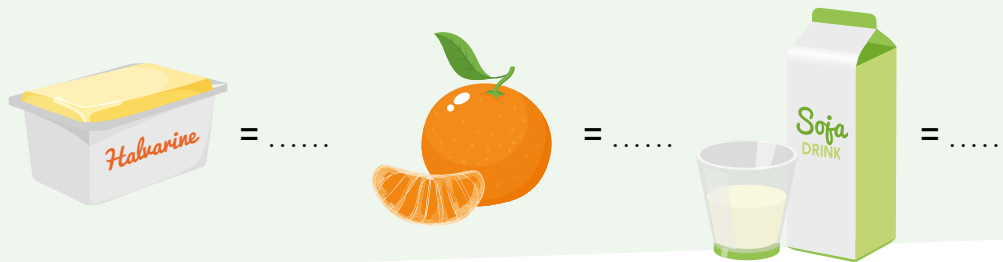


Verbind het juiste paar

Samen is dubbel zo lekker! Verbind de twee die bij elkaar horen.

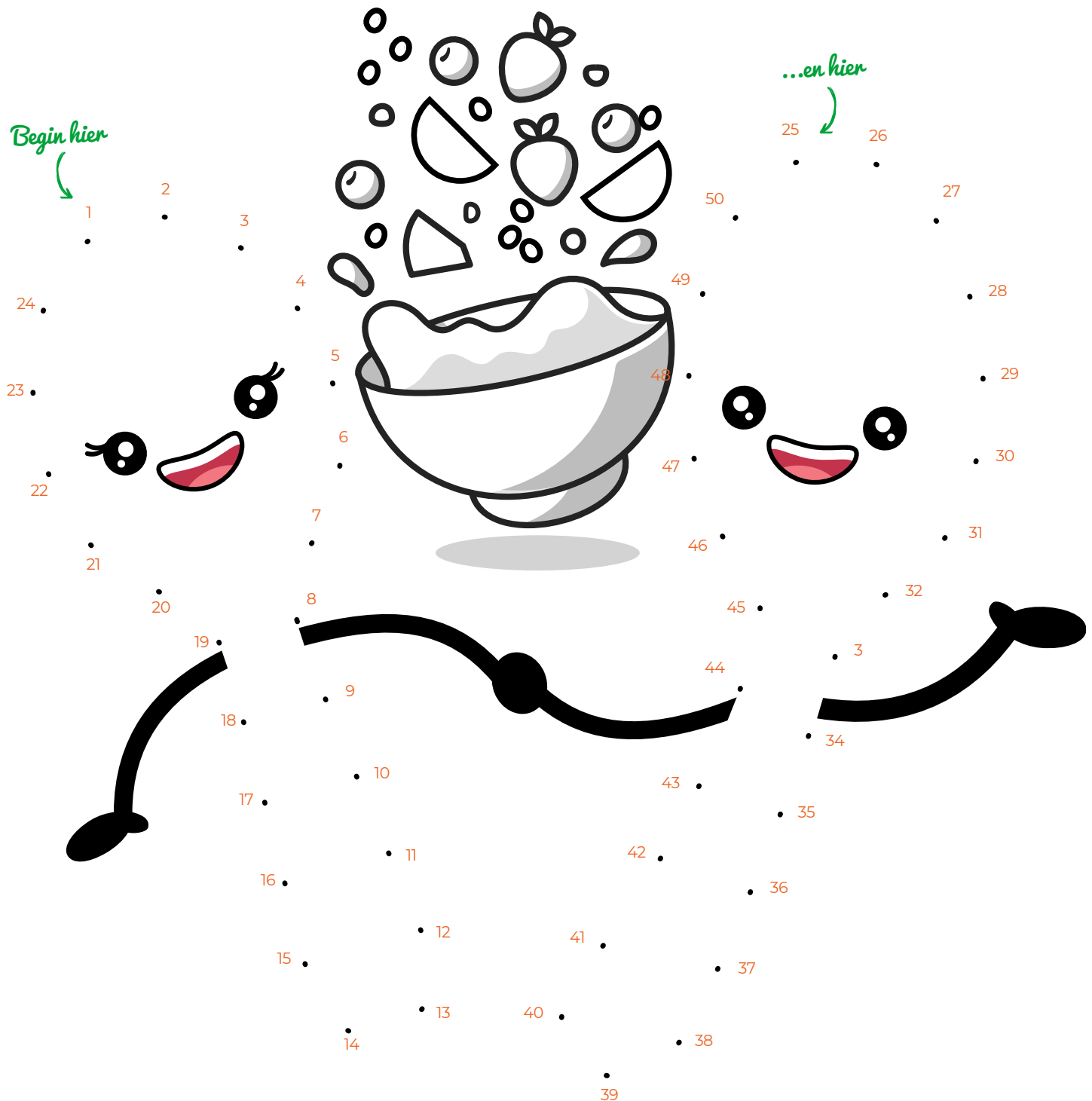


Hoeneel tel jij?



Punten verbinden

Verbind de punten met elkaar van 1 naar 24 en van 25 naar 50. Kleur ze hierna in.



Zo werkt jouw spijsvertering

Wist je dat...

...het fijnmaken van eten (verteren) al begint voordat het eten je mond in gaat? Als je iets lekkers ziet of ruikt, maakt je lichaam al allerlei stofjes aan. En dat begint al bij het speeksel in je mond voordat je gaat eten.

Allergenen

Sommige kinderen hebben een allergie of intolerantie voor een voedingsstof. Bijvoorbeeld voor lactose (in melk), noten of gluten.

In veel eten zit gluten, zoals brood en muesli. De meeste kinderen kunnen dat gewoon eten. Maar als je de ziekte coeliakie hebt, maakt gluten de binnenkant van je dunne darm kapot en word je ziek. Daarom moet je eten en drinken dan altijd glutenvrij zijn.



Lever

Als een politieagent bepaalt de lever welke stofjes uit het eten goed zijn voor je lichaam, en welke tegengehouden moeten worden. De lever kan ook goed energie opslaan, zodat je die later kan gebruiken. Een soort batterij dus!

Galblaas

In de galblaas worden stofjes opgeslagen die het vet eten fijn kunnen maken. Komt er eten in de buurt, dan spuit de galblaas er wat gal bij. Het vette eten (bijvoorbeeld de halvarine op je broodje) valt dan in bouwsteentjes uit elkaar.

Dunne darm



De dunne darm is wel 6 meter lang, misschien wel even groot als jouw klaslokaal. Er zitten allemaal mini handjes die alle goede stofjes uit het eten pakken en naar je bloed sturen. Hoe meer verschillende soorten eten je kiest, hoe blijer je dunne darm. Het liefst alle kleuren van de regenboog!



Endeldarm

Als allerlaatste komt het eten in de endeldarm. Het is dan eigenlijk al poep geworden. Als er genoeg in de endeldarm zit, voelt je lichaam dat je naar de wc moet. Bij de meeste mensen duurt de hele reis vanaf de mond tot de wc tussen de 1 en 2 dagen.

Slokdarm



Na het slikken komt het eten in de slokdarm. Het blijft daar maar een paar seconden. Meestal voel je dat bijna niet, maar wel als je een te grote of hete hap neemt. Of als je niet goed kauwt.

Maag

In de maag is het super zuur. Daardoor wordt het eten in kleine stukjes gemalen, zodat het daarna verder kan.

Alvleesklier

In je eten zit niet alleen vet, maar ook eiwitten (zoals in een ei) en koolhydraten (zoals in je boterham). De alvleesklier maakt stofjes die al die voedingsstoffen opknijpt in kleinere stukjes. Hoe gek jij je ontbijt ook maakt: jouw alvleesklier kan al dat eten verteren!

Dikke darm



In de dikke darm wordt ook het eten steeds dikker: veel van het water wordt eruit gehaald. Gelukkig niet alles, anders zouden we niet naar de wc kunnen. Om goed naar de wc te kunnen helpt het ook om veel vezels te eten. Je weet misschien al dat in volkorenbrood veel vezels zitten. Maar ook groenten zijn goed voor je buik omdat er veel vezels in zitten. En die hoeft je niet alleen in de avond te eten: dat kan de hele dag door!

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.