

De Ontbijtkrant



High five voor een gezond ontbijt!



3

Een goede start!

4

Het omgekeerde alfabet

5

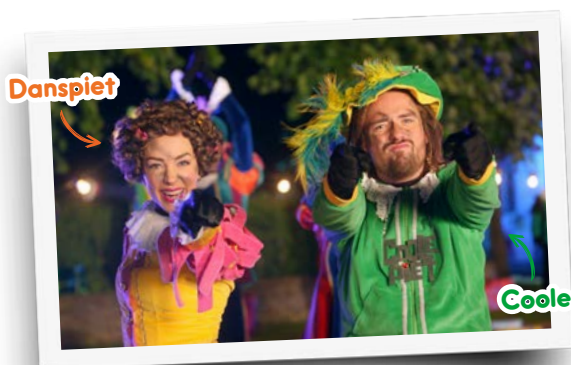
Zoek de verschillen

6

Het Grote Ontbijtspel

10

Knutselen maar!



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:



En dit ben ik!

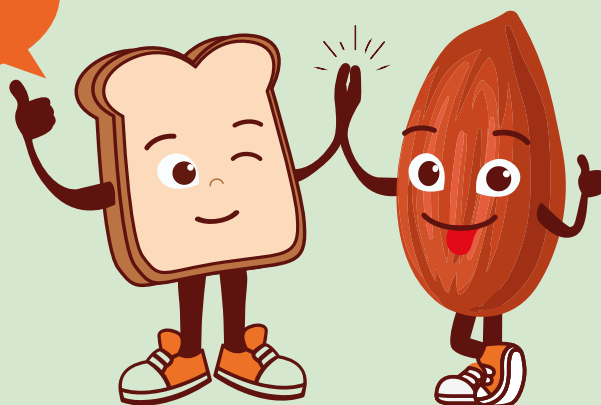
Brood
Direct uit bed
Appel
Vroeg opstaan
Melk
Op de fiets
Komkommer
Gamen
High five

of

Muesli
Nog ff blijven liggen
Peer
Laat naar bed
Thee
Lopend
Tomaat
Sporten
Boks



*En zo laat
sta ik op!*



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

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?

De deur

Een goede start van de dag!

Hoe ziet jouw ochtend eruit? Zet nummers 1 t/m 8 in de vakjes.



Lunch in je rugtas, jas aan en schoenen aan



Aankleden



Ontbijt maken



Wassen en tandenpoetsen



Naar school!



Opstaan



Samen ontbijten



Samen de ontbijttafel dekken



En hoe doe je dit thuis?

HET OMGEKEERDE ALFABET



Weet jij
wat hier
staat?

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

HZNVM LMGYRQGVM NVG WV POZH RH VVM OVFPV

VM TVALMWV HGZIG EZM WV HXSLOWZT!

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.

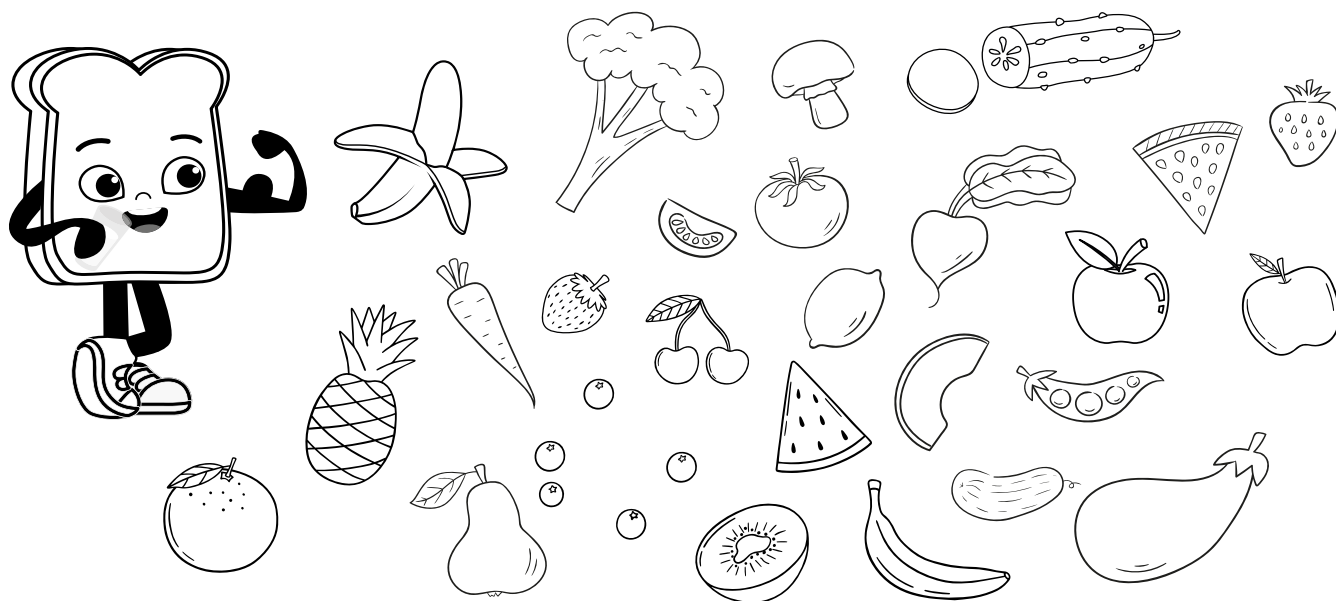
Gezond ontbijten is heel goed,
Weet jij ook al hoe dat moet?
Een glaasje melk of een kopje thee,
Waar ontbijt jij liever mee?

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



BRODY HOUDT OOK VAN GROENTE EN FRUIT BIJ HET ONTBIJT.

Zie jij de 5 verschillen?



5x waarom 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



Het Grote Ontbijtspel!

- Gooi met 1 dobbelsteen.
- Zet het aantal gegooide ogen in stappen vooruit met je pion.
- Bepaalde vakjes hebben een opdracht.
- De finish is vak 53 en telt alleen als je pion er precies op komt.
Voorbeeld: je staat op 50 en je gooit 5, dan ga je 3 stappen vooruit en 2 achteruit.



41

42

43

44

45



- 5 De dag gestart met een gezond ontbijt. Ga naar 19.
 9 Je hebt fruit bij het ontbijt gegeten. Je mag 3 stappen vooruit.
 15 Je hebt witbrood met chocopasta gegeten bij het ontbijt. Sla een beurt over.
 18 Je hebt thee gekozen bij het ontbijt. Je mag 1 stap vooruit.
 21 Komkommer op je volkoren matze cracker. Je mag 2 stappen vooruit.
 27 Je koos voor halfvolle yoghurt, goede keuze. Ga naar 36.
 31 Halvarine op je volkoren rozijnenbol. Gooi nog een keer.
 33 Ontbeten voor de tv? Dat is niet zo gezellig. Ga terug naar 28.
 37 Een ei hoort erbij! Ga 2 stappen vooruit.
 39 Volkorenboterham met 100% pindakaas? Gooi nog een keer.
 45 Oeps, vergeten te ontbijten. Ga terug naar 20.
 49 Sojadrink bij het ontbijt. Ga 1 stap vooruit.
 53 Finish!

46

47

48

49

35

34



33

32

31

30

24

25

26

27

28

29

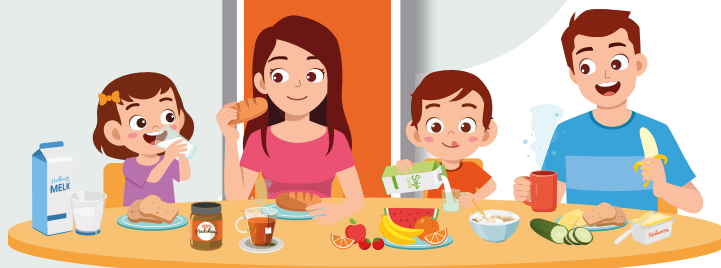


50

51

52

53



Wist je dat vezels super belangrijk voor je zijn?

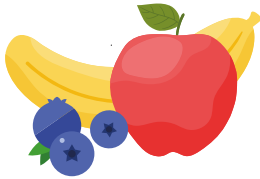
Hooveel vezels heb je nodig?

Elke dag heb je ongeveer 20 tot 25 gram vezels nodig. Dat klinkt misschien veel, maar het is makkelijk als je een beetje van alles eet. En je krijgt al vezels binnen bij het ontbijt!

Tip: Probeer elke dag een beetje van alles te eten en je buik zal blij zijn!

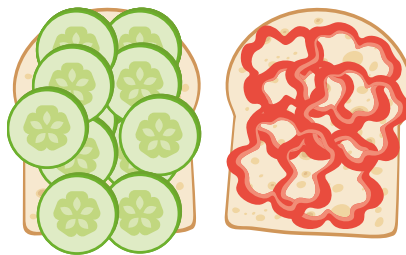
Fruit

Eet een appel, banaan of een handje bessen bij het ontbijt.



Groenten

Schijfjes komkommer of stukjes paprika op je boterham.



Volkoren

Kies voor volkorenbrood of begin de dag met een lekker bakje havermout met fruit.



Gezonde buik

Vezels zorgen ervoor dat je niet verstopt raakt en helpen je goed naar de wc te gaan.

Energie

Ze geven je lang een vol gevoel, zodat je genoeg energie hebt om te spelen en te leren.



Experiment: Watertanden!



maag
lever
darm
stich
ting

Doe eens een leuk eetexperiment om te voelen hoe je speeksel aanmaakt. Pak wat nootjes of een stukje fruit en begin te eten. Merk je dat er speeksel in je mond komt? Het speeksel komt uit vier speeksel-puntjes. Je kunt ze bij jezelf voelen. Twee zitten er aan de binnenkant in het midden van je wang en twee onder je tong. Voel jij ze? Kauw goed en let op wat er gebeurt. Proef je de smaken goed? Als je het eten fijn hebt gekauwd, duwt je tong het naar achteren, de slokdarm in. Hap, slik, weg!

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

B	M	A	G	I	S	T	K	K	E
D	E	E	G	R	O	L	L	E	R
R	E	B	O	K	N	E	D	E	N
D	A	K	N	L	B	K	K	I	E
R	M	T	I	A	B	K	U	E	R
I	J	B	K	L	A	R	D	D	O
Z	X	K	L	B	B	R	R	O	K
E	E	T	E	N	A	K	G	O	L
N	R	O	E	G	O	D	A	R	O
S	T	U	M	N	E	V	O	B	V

BAKBLIK
BAKKEN
BAKKER
BLOEM
BROOD
BRUIN
DEEG
DEEGROLLER
ETEN
GARDE
GIST
GRAAN
KNEDEN
MEEL
MIXER
MUTS
OVEN
RIJZEN
VOLKOREN

Vind jij alle
woorden die over
de bakker gaan?



Weet jij de oplossing?

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--	--

Hoe maakt de bakker de heerlijke volkorenbolletjes met rozijnen?

Verkopen in de winkel



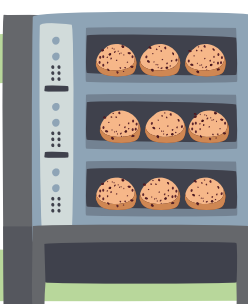
1. Molen maalt volkorenmeel

2. Ingrediënten: gist, volkorenmeel,
water, zout en rozijnen.

3. Goed kneden!



4. Deeg laten rijzen



5. Deeg in de oven

6. Af laten koelen



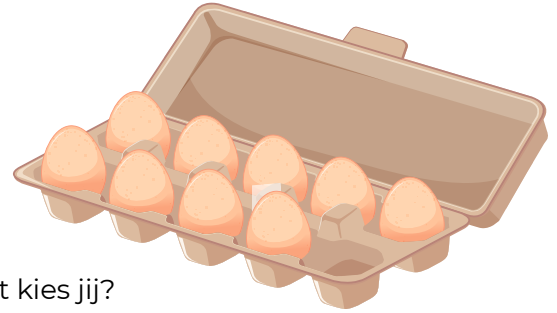
Ik verpak de
bolletjes en verkoop
ze in de bakkerij!



5x knutselen met de verpakkingen van het ontbijtpakket

Het Eiendoosspel

Voor 2 of meer personen



Om te beginnen

Eet de eieren op! Een lekker omeletje, gekookt ei of roerei. Wat kies jij?

Wat heb je nodig?

✓ Lege eiendoos ✓ 2 knikkers of paperclips om te gebruiken als pion ✓ Viltstift ✓ Blaadje en potlood

Hoe speel je dit spel?

1. Schrijf in de lege eiendoos (in de binnenkant) getallen. Bijvoorbeeld de getallen 1 tot en met 10.
2. Doe de twee pionnetjes in de eiendoos.
3. Doe de eiendoos dicht, schud de eiendoos en maak de eiendoos open.
4. Op welke twee getallen liggen de pionnetjes? Bijvoorbeeld op 2 en 7.
5. Tel deze getallen bij elkaar op. Bijvoorbeeld: $2 + 7 = 9$. En schrijf de uitkomst op je blaadje. Je hebt nu 9 punten.
6. De beurt gaat naar de volgende speler.
7. Wie na tien keer schudden de meeste punten heeft, heeft gewonnen.

Maak het moeilijker door de getallen te vergroten of te vermenigvuldigen.

Pennenbakjes van ontbijtgranen doos



Is jouw laatje op school een rommeltje? Dan is dit de oplossing voor jou. Maak je eigen (pennen)bakjes van de ontbijtgranendoos. Meet de hoogte van je laatje. Knip de onderkant van de doos 1 centimeter korter af dan de hoogte van je laatje. Vouw gekleurd vel papier of met een leuke print in de doos zodat je de grijze binnenkant niet meer ziet. Plak het vast met lijm. Doe de pennen, gummen, potloden of wat je maar hebt in de verschillende bakjes en zo blijft je laatje netjes.

Maak een windlichtje van een lege pot

- ✓ Gebruik een lege pot, bijvoorbeeld van 100% pindakaas of jam.
- ✓ Maak het potje schoon met een lekker warm sopje en maak hem goed droog.
- ✓ Wees lekker creatief! Gebruik bijvoorbeeld touw, kraaltjes, acryl of hobbyverf, glitters, crêpepapier, stofjes, lintjes of gebruik je mandarijnennetje om een cool patroon op je potjes te maken. Plakken gaat goed met knutsellijm.

Ook leuk om cadeau te geven!



Een pak-portemonnee

Maak van je halfvolle melkpak, halfvolle yoghurt pak of sojadrink pak een originele portemonnee!

1. Knip de boven en onderkant van het pak.
2. Knip het pak aan de onderkant in tot +/- 1/3e van het pak op de vouwrand.
3. Vouw het pak plat.
4. Knip de zijkanten uit en vouw de andere zijkanten van het pak naar binnen.
5. Vouw het pak dubbel tot aan waar je geknipt hebt.
6. Vouw de voorste losse flap zoals afbeelding 6.
7. Vouw de overgebleven flap over de opening van de sluiting, en snij of knip een rondje in het karton dat je over de sluiting drukt. Draai de dop op de sluiting en je portemonnee is klaar.



Maak een boot met je halvarine bakje

1. Smeer de halvarine op je volkoren matze cracker.
2. Plak 2 stokjes met tape op het lege en schone bakje.
3. Verf het bakje in je favoriete kleur.
4. Schilder er ramen op.
5. Gebruik het karton van matze crackersdoosje om een mooie schoorsteen te maken en plak hem op de bovenkant van je bootje.
6. Knip het roer uit van een stukje harder plastic, zoals elastiekje om het roer te maken. Blijft die van jou drijven?

Het Nationaal Schoolontbijt



REKENSPELLETJE met ontbijtproducten

$$\text{Oranje} + \text{Oranje} + \text{Oranje} = 15$$

$$\text{Appel} + \text{Appel} + \text{Oranje} = 23$$

$$\text{Appel} - \text{Komkommer} = 7$$

$$\text{Komkommer} + \text{Appel} + \text{Oranje} =$$

$$\text{Kaas} + \text{Kaas} + \text{Yoghurt} =$$

$$2 \times \text{Melk} = 32$$

$$\text{Melk} - \text{Brood} = 14$$

$$\text{Kaas} - 3 = \text{Brood}$$

$$\text{Yoghurt} =$$

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