Het Nationaal Schoolontbijt

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

Vrolijke yoghurt

Vul je bakje met halfvolle yoghurt. Voeg een lepeltje 100% pindakaas toe. Vul aan met crunchy muesli langs de 100% pindakaas. Maak als laatste een waaier van appels en leg deze erbij.

Een kopje thee maakt het gezonde ontbijtje helemaal af!

Het ontbijtpakket van de 21e 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 light jam) na. Meer informatie over goed eten volgens de Schijf van Vijf vind je op www.voedingscentrum.nl

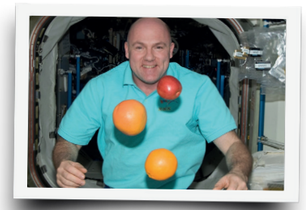
Groep 1 t/m 3

De Ontbijtkrant

Een vliegende start met een gezond ontbijt

2 Welk plaatje is goed?
3 Waar komt je ontbijt vandaan?
4 Wat ligt er in de bakkerij?
5 Recept broodje Fomo en Raket
6 Maak je eigen gezonde ontbijt
7 Maak de kleurplaat

Het ontbijt van André Kuipers



Bij een vliegende start denk je aan een raket naar de ruimte. André Kuipers is als astronaut in de ruimte geweest. Ben je ook benieuwd naar zijn ontbijt en zijn gewoontes?

Hoe laat sta je op?
Dat verschilt, want iedere dag ziet er anders uit. We ontbijten bijna altijd samen. Ik sta meestal vroeg op, om half zeven.

Wat is je favoriete ontbijt?
Meestal eet ik een kom met muesli en fruit. Eitje vind ik ook heel lekker.

Waarom is gezond ontbijten voor jou belangrijk?
Een goed ontbijt betekent een prima start van de dag. Ook heel gezellig aan tafel! Gezond ontbijten is voor iedereen belangrijk! Een motor kan niet zonder brandstof en dat geldt ook voor je lichaam. Als je niet eet dan voel je je al snel slap en kun je niet goed opletten.

Waar ontbijt je?
we ontbijten op een schooldag voor de kinderen vroeg, rond zeven uur. We ontbijten aan tafel in de keuken.

Wat at je in de ruimte als ontbijt?
Belangrijk in de ruimte is dat het niet door de raket heen gaat vliegen, dus iets stevigs en vast.

Heb je huisdieren?
Wij hebben een poes, Pinda.

Wat zijn je hobby's?
Ik houd van geschiedenis, naar de bioscoop gaan, duiken, skiën en reizen.

Wat is je lievelingskleur? Oranje.

Wat vind je belangrijk? Eerlijk zijn.

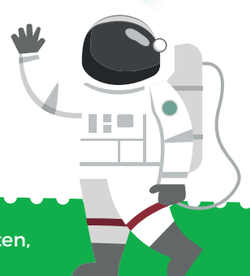
Vroeger wilde ik worden:
Archeoloog of professioneel ijshockey-speler.

Ik heb een hekel aan: Mensen die liegen.

Favoriete eten:
Een ovenschotel met verse vis en prei.

Favoriete boek:
Moeilijk, ik heb honderden fantastische boeken gelezen dus kiezen is lastig. Ik kies voor 'Een kleine geschiedenis van bijna alles' van Bill Bryson.

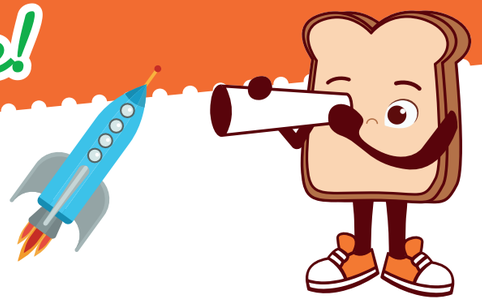
Favoriete film:
Bladerunner (de versie uit 1982)



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**

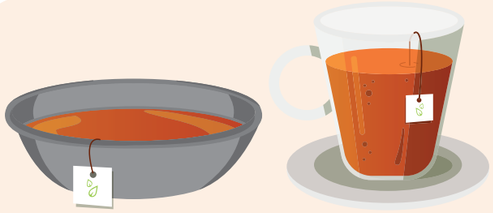
WELK PLAATJE IS GOED?

Kies het juiste plaatje!



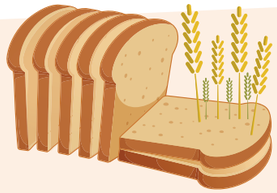
Koemelk ☐

Varkensmelk ☐

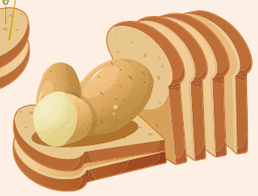


Schaaltje thee ☐

Kopje thee ☐



Volkorenboterham van tarwe ☐

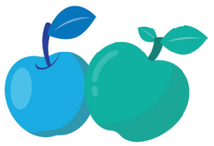


Volkorenboterham van aardappel ☐

Tomaten boom ☐

Tomaten plantje ☐

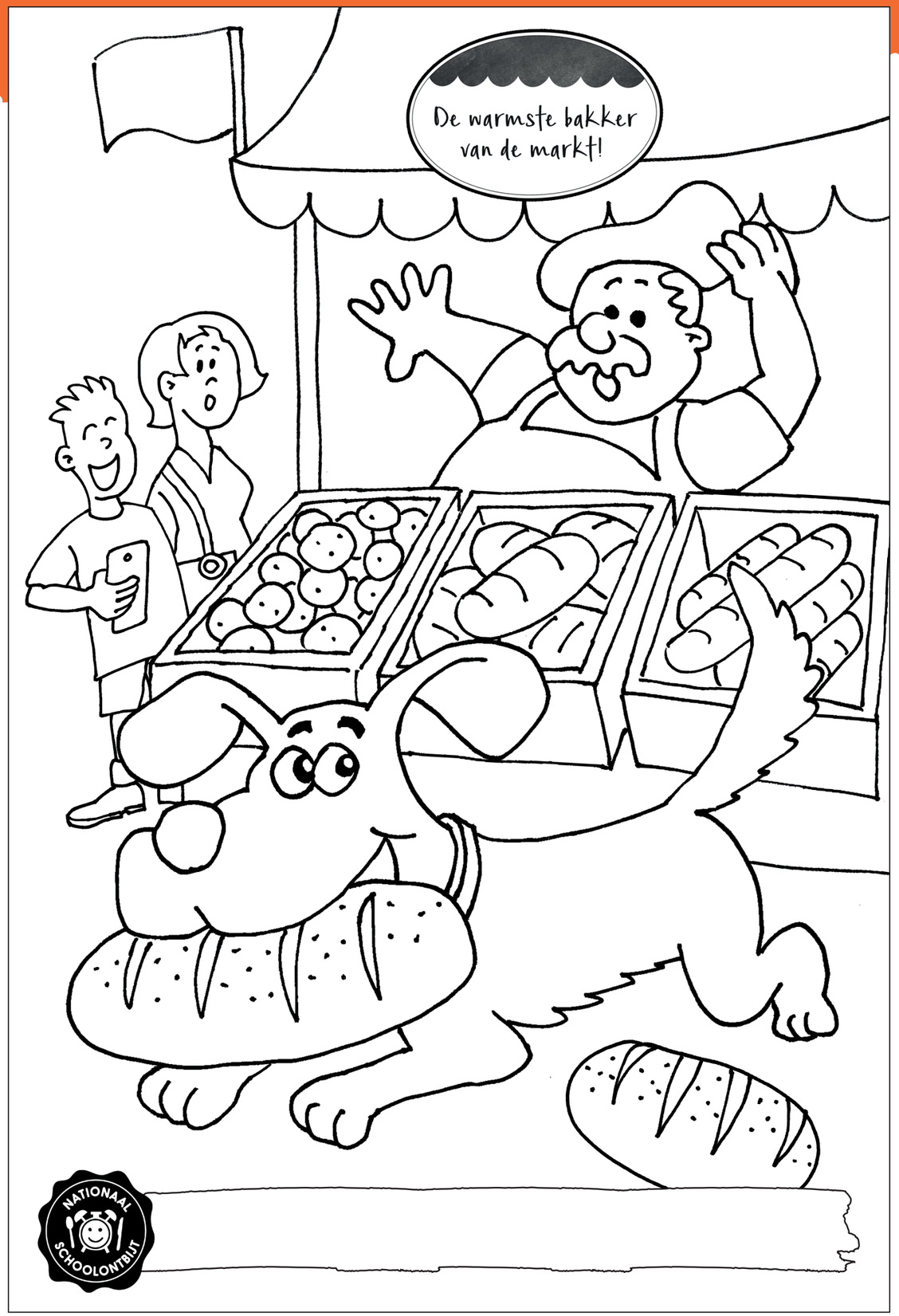
Rood/groene appels ☐



Blauwe appels ☐

☐ Samen aan tafel eten

☐ Voor de TV eten

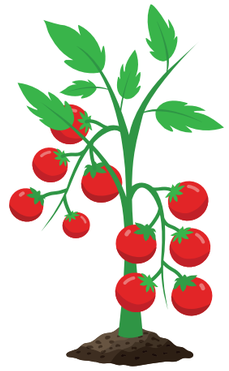


MAAK JE EIGEN *Matzecracker!*

WAAR KOMT JE *ontbijt vandaan?*

Hoe wordt kaas gemaakt?

Hoe groeit een tomaat?



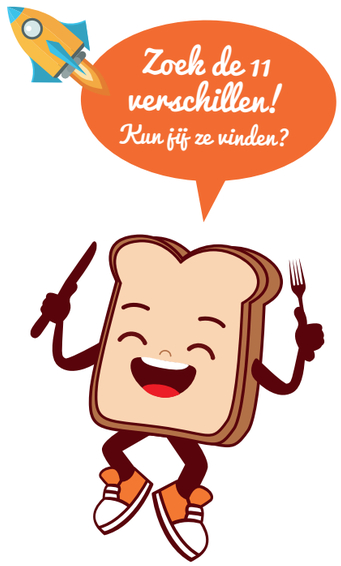
Wat heeft een koe nodig?

Wat zit er in volkorenbrood?

Het antwoord op de vragen vind je online. Kijk op: www.ontbijtaandebasis.nl/onderbouw/een-gezond-ontbijt/film/

WAT IS EEN *gezond ontbijt?*

Welke producten zijn gezond?
Zet daar een cirkel omheen. Zijn ze niet gezond, kruis ze dan door.



Zoek de 11 verschillen!
Kun jij ze vinden?

1. brood/yoghurt 2. banaan/lepel 3. glas water/geen glas 4. boterham/peer 5. peer/boterham in de hand 6. kleur pet 7. appel/geen appel 8. kleur shirt meisje 9. glas water/ banaan 10. pak melk verschoven 11. sokjes meisje rechts blauw/groen

WAT LIGT ER IN DE BAKKERIJ
voor een gezond ontbijt?

Praatplaat
WELKOM in de bakkerij

Bakker Brody heeft nog wat vragen voor jullie...

MAAK JE EIGEN
gezonde broodje!

Heb je de raketten al gezien? Hoeveek tel jij er in deze ontbijtkrant?

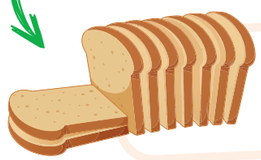
Broodje FOMO

Stap 1. Smeer halvarine op je volkoren boterham
Stap 2. Beleg met plakjes ei
Stap 3. Smeer jam light
Stap 4. Beleg met komkommer
Stap 5. Smeer 100% pindakaas
Stap 6. Plakjes tomaat
Stap 7. 30+ kaas en klaar is je broodje FOMO!

Broodje Raket

Met een broodje raket ben jij klaar voor een vliegende start van de dag! Beleg je volkoren boterham met 30+ kaas, komkommer, tomaatjes en partjes ei en bouw zo een raket op je boterham!

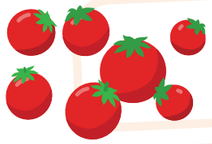
HOEVEEL TEL JIJ?
Omcirkel het aantal!



6789

3456

2345



6789

2345

1234