

De Ontbijtkrant

Groep
4 t/m 6



Samen ontbijten is dubbel zo lekker!

3
Punten
verbinden

5
Ontbijt
Rekenspel

7
Wat eten de lepels
voor ontbijt?

9
Ontbijtlied:
Goeiemorgen!

11
Ontbijt
Kruiswoord

14
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 9**, 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



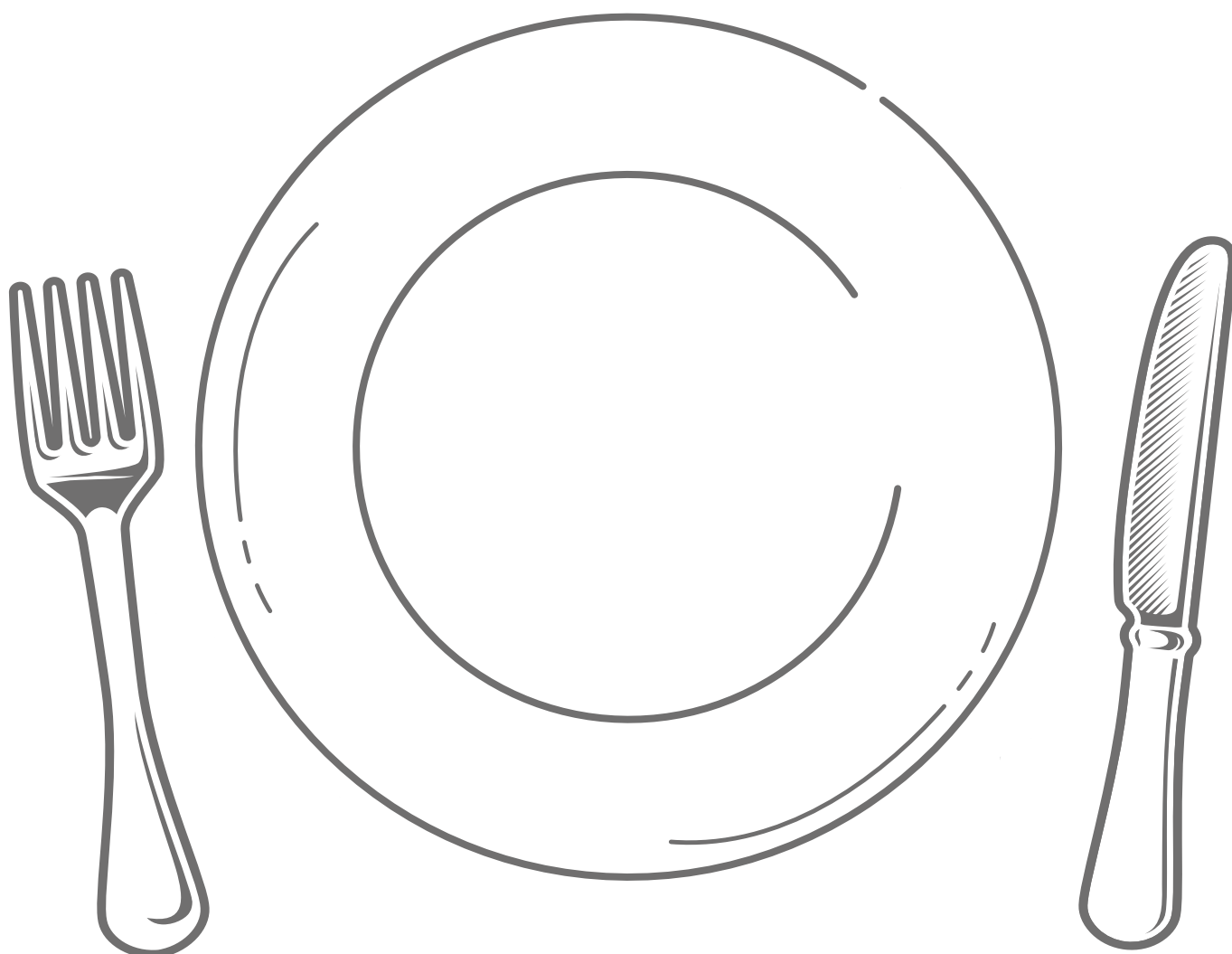
De ontbijtkrant is een uitgave van het Nationaal Schoolontbijt. Leuk en leerzaam voor leerkrachten, kinderen en ouders. De antwoorden van de puzzels zijn te vinden op www.schoolontbijt.nl



Tehendictee

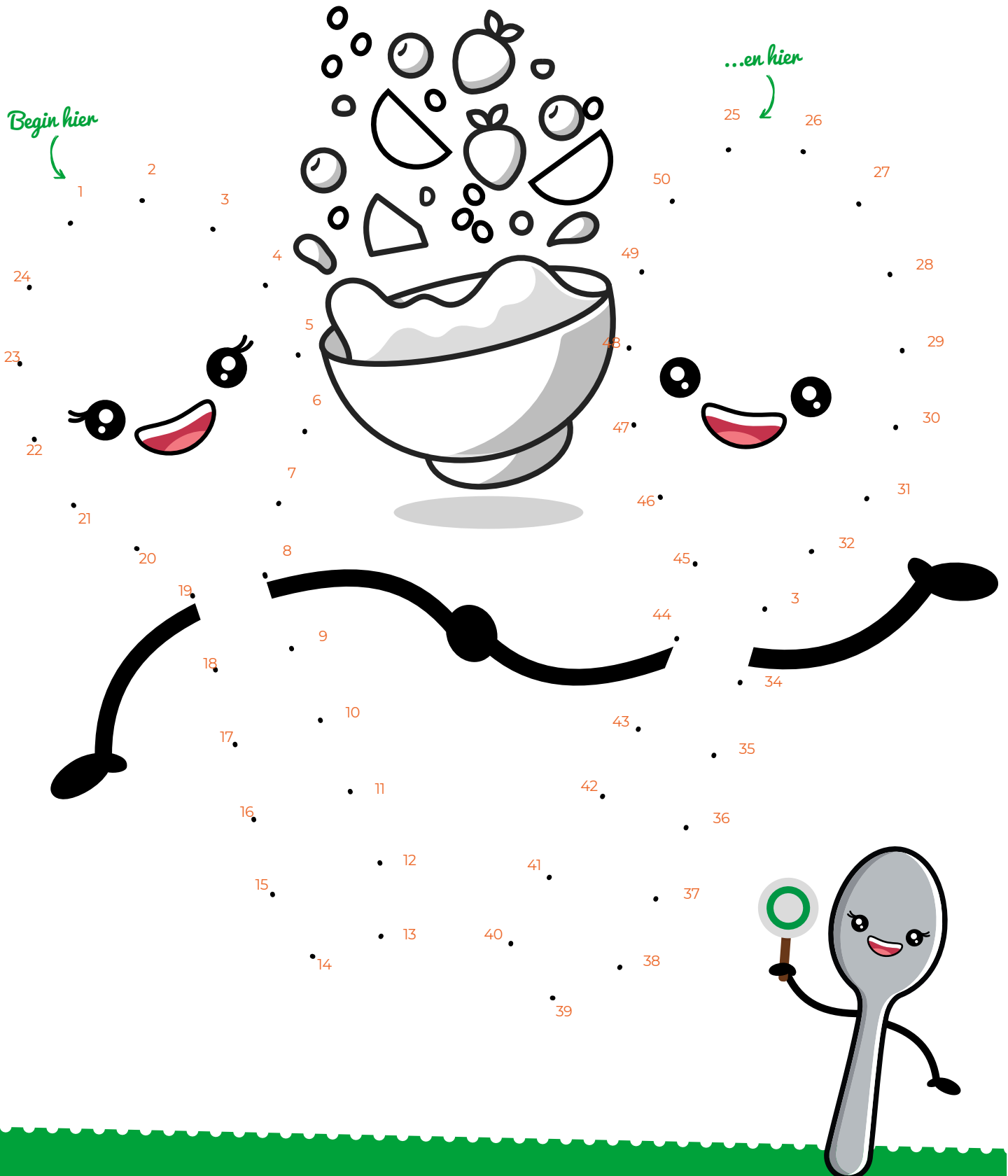


- Teken een kopje thee bovenaan de tafel.
- Kleur het water in het kopje bruin of lichtgroen, zodat het thee wordt.
- Voeg details toe zoals een theelepел of een theezakje in het kopje.
- Teken een volkoren boterham op 1 helft van je bord.
- Teken hierop een plakje 30+ kaas met 3 kleine gaatjes erin.
- Om het extra gezond te maken, teken je 2 plakjes ei en 2 plakjes komkommer erbij.
- Teken een appel aan de andere kant van het bord.
- Voeg details toe zoals een steeltje en een blaadje aan de appel.
- Kleur je ontbijt mooi in.



Punten verbinden

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



Woordzoeker

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	1	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 Rekenspel

Spel 1

$$\text{20+ Smear kaas} + \text{20+ Smear kaas} + \text{20+ Smear kaas} = 21$$

$$\text{Brood} + \text{20+ Smear kaas} + \text{Brood} = 27$$

$$\text{Brood} + \text{Habbarine} + \text{Brood} = 27$$

$$\text{Brood} + \text{20+ Smear kaas} + \text{Habbarine} = ?$$

Spel 2

$$\text{Sofa Drink} + \text{Water} = 21$$

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

$$\text{Thee} + \text{Water} = 45$$

$$\text{Thee} + \text{Water} + \text{Sofa Drink} = ?$$

Spel 3

$$\text{Vlok} + \text{Vlok} + \text{Vlok} = 5$$

$$\text{Melk} + \text{Melk} + \text{Vlok} = 7$$

$$\text{Oranje} + \text{Vlok} + \text{Melk} = 18$$

$$\text{Oranje} = ?$$

Spel 4

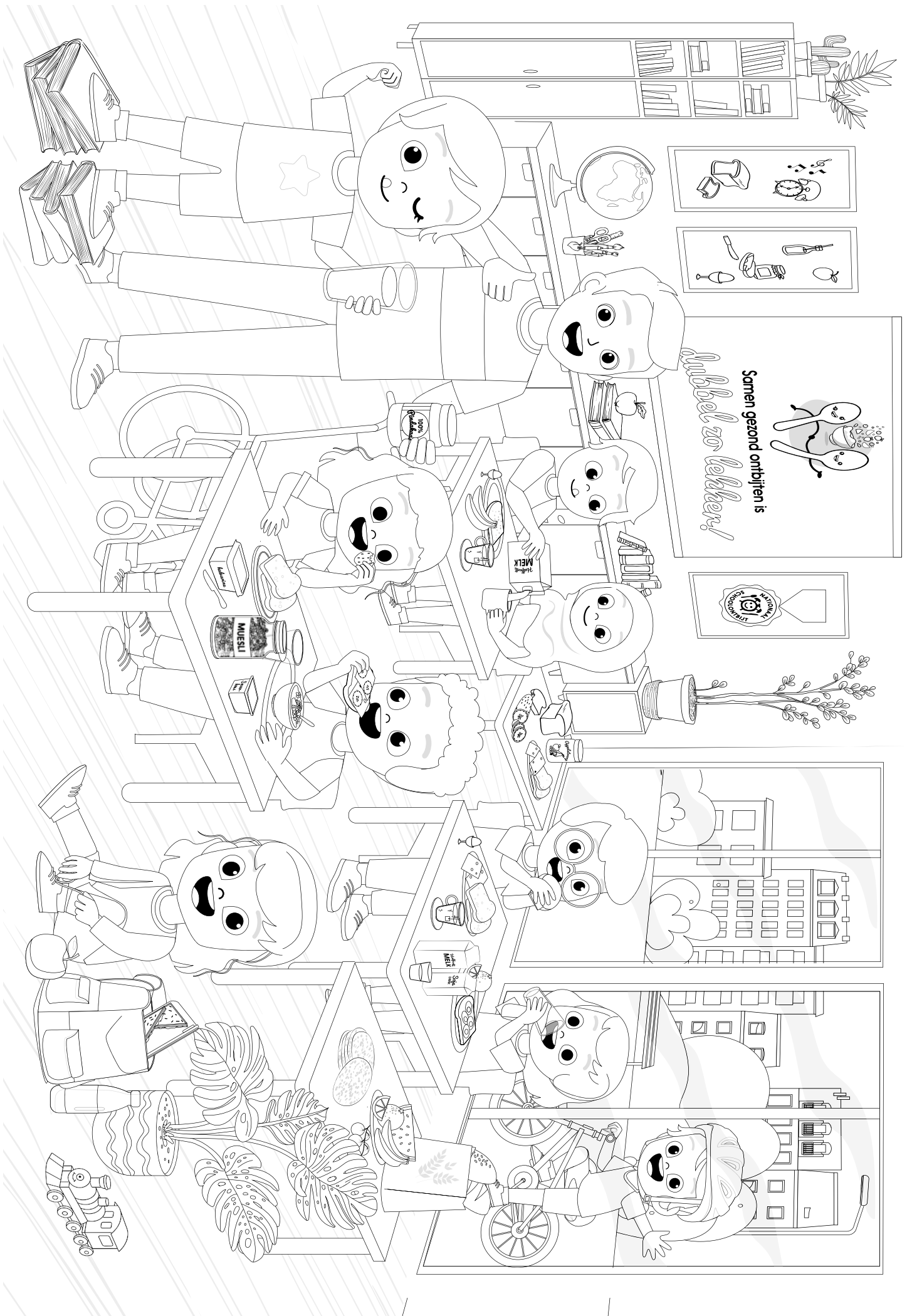
$$\text{Appel} + \text{Appel} + \text{Appel} = 9$$

$$\text{Appel} + \text{Appelstroop} + \text{Appelstroop} = 5$$

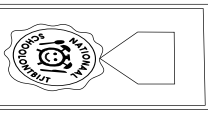
$$\text{Pindakaas} + \text{Muesli} + \text{Muesli} = 15$$

$$\text{Appel} + \text{Appelstroop} + \text{Muesli} = ?$$



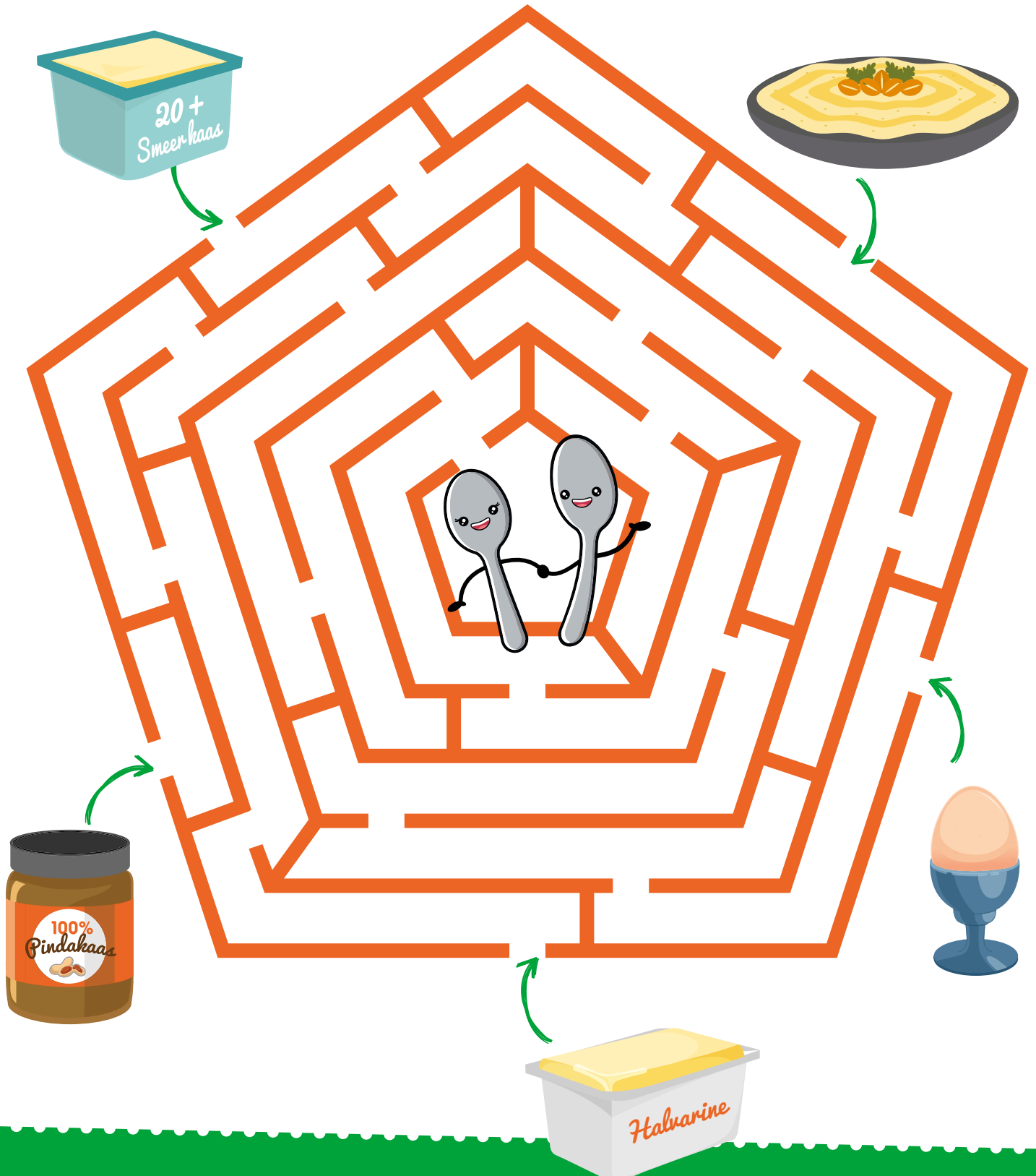


Samen gezond ontbijten is
nuttel zo lekker!



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?



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	€ 0.10 per sneetje
• Volkoren tarwebolletjes	€ 0.25 per bolletje
• Volkoren tarwebolletjes met rozijnen	€ 0.50 per bolletje
• Volkoren matze crackers	€ 0.15 per cracker
• Glutenvrij bruin brood	€ 0.15 per sneetje
• Halvarine	€ 2
• Mandarijnen	€ 1 per mandarijn
• Komkommer	€ 1,75 per komkommer
• Appels	€ 1,50 per appel
• 30+ kaas	€ 1 per plak
• Halfvolle melk	€ 3 per pak
• Halfvolle yoghurt	€ 3 per pak
• Naturel sojadrink	€ 3 per pak
• Eieren	€ 2 per ei
• 100% pindakaas	€ 4 per pot
• Smeerkaas 20+	€ 2 per bakje
• Zero cruesli	€ 4 per pak
• Thee	€ 0.50 per zakje
• Bananen	€ 1 per banaan
• Appelstroop	€ 2 per pot

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

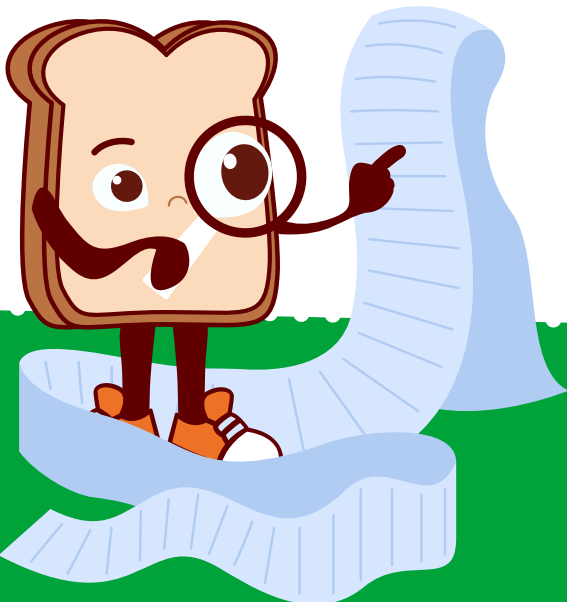
2 volkoren boterhammen, belegd met halvarine, 100% pindakaas en een halve banaan op de eerste boterham en smeerkaas 20+ op de andere boterham. Hierbij drink je een glas soja drink.

€

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.

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 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

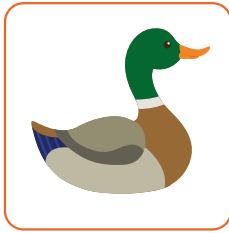
Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het wordt een mooie dag vandaag
Dus ik zeg
Goeie goeiemorgen
Goeie goeiemorgen
Het ontbijtje staat al klaar

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

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



Ontbijt Rebus



-d



ld=z

-m

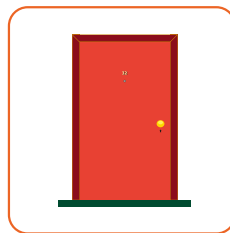


te=o

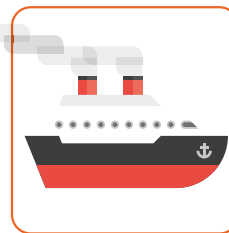
l=t



p=m



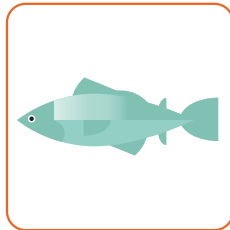
-ur



p=jf



m=v



s=jf



-j



sl=m
n=l

-t
g=k



-p



st=l

bo=d



s=n

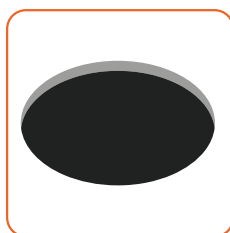


m=j
-s

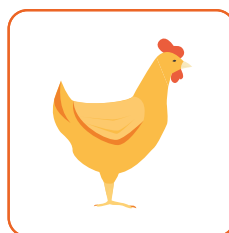


-oz

-a



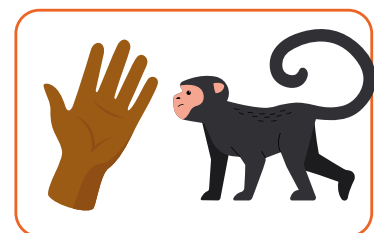
g=w



p=es



b=j



h=v

p=g

?

Ontbijt Kruiswoord

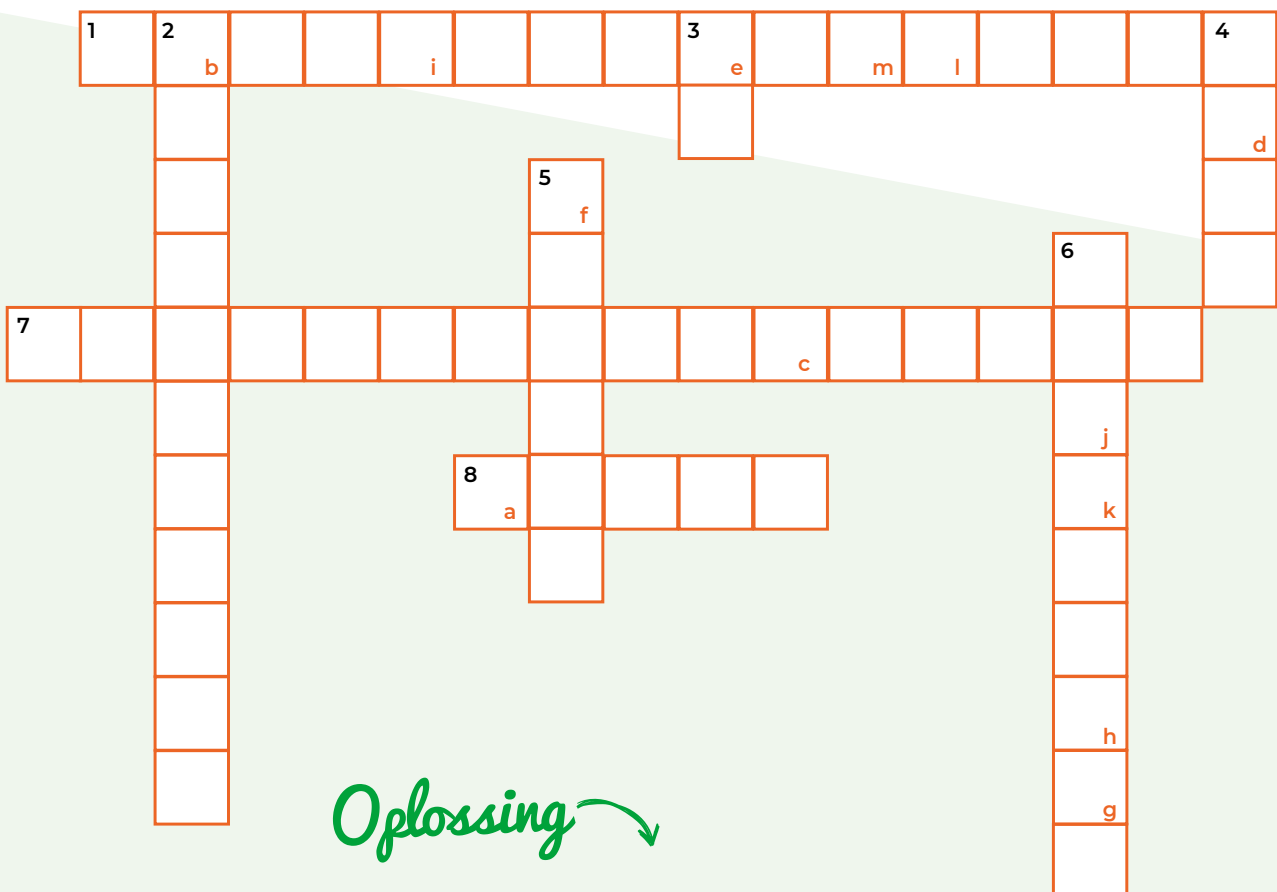
Horizontaal

- 1 Dit ontbijtproduct is vloeibaar
- 7 Hier kun je beleg op doen
- 8 Dit kan je bij je ontbijt drinken



Verticaal

- 2 Je kunt dit op brood smeren en het is zoet
- 3 Dit ontbijtproduct komt van een kip
- 4 Dit is een warme drank die vaak bij het ontbijt wordt gedronken
- 5 Dit fruit is geel en krom
- 6 Dit is een oranje vrucht



Oplossing →

a b c

d e f

g h g

i b j k b b l

m j c f e c e j

Zo werkt jouw spijsvertering

Wist je dat...

...het fijnmaken van eten (verteren) al begint vóórdat het eten je mond in gaat? Als je iets lekkers ziet of ruikt, maakt je lichaam al allerlei stoffjes 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 stoffjes 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 stoffjes opgeslagen die 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 stoffjes 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.

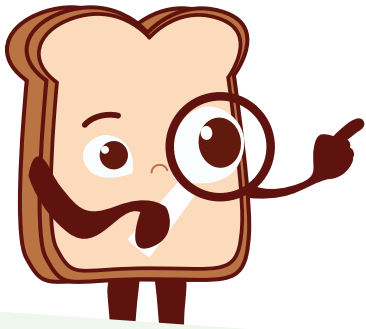
Alvleesklier

In je eten zit niet alleen vet, maar ook eiwitten (zoals in een ei) en koolhydraten (zoals in je boterham). De alvleesklier maakt stoffjes 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!



Quiz

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

1 Wat is een gezond ontbijt?

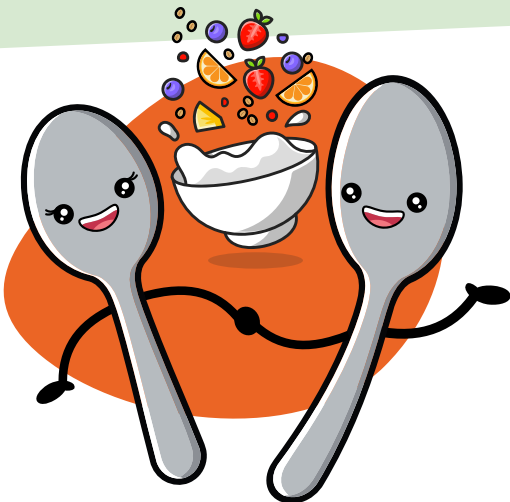
- A. Een boterham met chocoladepasta
- B. Een kom havermout met fruit
- C. Een muffin

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

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.