

De Ontbijtkrant



High five voor een
gezond ontbijt!



3

Een goede
start!

4

Het omgekeerde
alfabet

6

Het Grote
Ontbijtspel

8

Belangrijke
vezels

10

Knutselen
maar!



High five voor een gezond ontbijt!

Weet jij al waarom ontbijten goed voor je is?

Ontbijten geeft je energie

Een telefoon werkt niet met een lege batterij. Voor je lichaam werkt het net zo. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om te leren, te werken, te sporten en te spelen!



Ontbijten levert voedingsstoffen

Een gezond ontbijt geeft je ook belangrijke voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt. Een ontbijt levert bijvoorbeeld de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt.

Ontbijten helpt de stoelgang

Jouw ontbijt zet 's ochtends je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijker kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vooral een ontbijt met veel vezels is goed voor de werking van je darmen. Vezels haal je bijvoorbeeld uit volkorenbrood, muesli, groente en fruit.

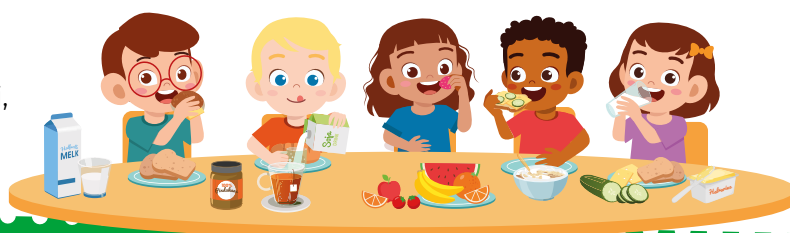


Ontbijten voorkomt snacken

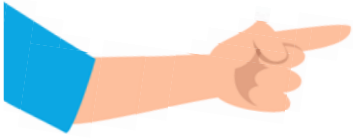
Als je de dag niet begint met een ontbijt, krijg je later op de ochtend misschien sneller zin in tussendoortjes. Meestal zijn dat minder gezonde tussendoortjes waar veel suiker, zout of ongezond vet in zit. Dat is niet goed voor je lijf. Met een gezond ontbijt heb je vaak langer een vol gevoel en minder zin om van die ongezonde tussendoortjes te eten.

Ontbijten is lekker en gezellig

Dat ontbijten gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten: ontbijten is superlekker en heel gezellig! Met je ouders, broertjes of zusjes heerlijk smullen en ondertussen samen mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Begin de dag dus goed met een gezond ontbijt!



DEZE ONTBIJKRANT IS VAN:



En dit ben ik!

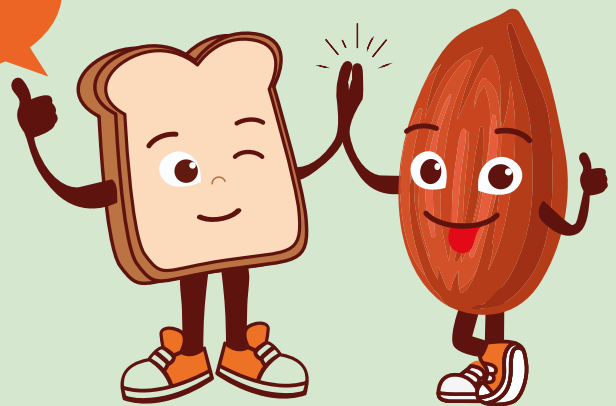
Brood
Direct uit bed
Appel
Vroeg opstaan
Melk
Op de fiets
Komkommer
Gamen
High five

of

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



En zo laat
sta ik op!



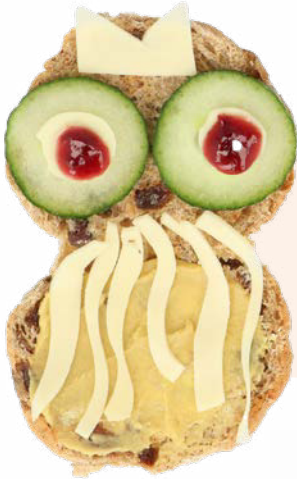
Waarom durft een koe nooit een mop te vertellen? Hij is bang dat de andere koeien 'boe' gaan roepen

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!

Een lekker en gezond ontbijt geeft je een goede start van de dag.
Welk ontbijt kies jij?



Windmolen

Volkoren Matzecracker met 100% pindakaas, appel en komkommer



Octopus

Volkorenbolletje met rozijnen met hummus, 30+kaas, komkommer en klein beetje jam

Muesli & Mandarijn

Halvolle yoghurt met muesli en mandarijn



Mummie

Volkorenboterham met halvarine, klein beetje jam en 30+kaas



Gezellig samen ontbijten!

Samen eten is niet alleen fijn, maar ook heel gezellig! Zo kan je elkaar allemaal vragen stellen om erachter te komen wat de plannen zijn voor de dag of de week, of wat het lievelingsontbijt is. Wat wil jij weten van je klasgenoot? Of moeder, opa of buurvrouw?



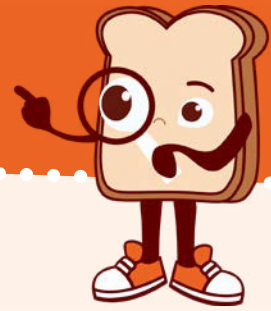
Welk broodbeleg zou jij het liefst elke dag willen eten?

Wat is het grappigste dat deze week is gebeurd?

Als je iedereen op de wereld kon kiezen, met wie zou je dan wel een keertje willen ontbijten?

Wat vind je leuk aan samen ontbijten op school?

HET OMGEKEERDE ALFABET



Weet jij
wat hier
staat?

A=Z=.....=.....=.....
B=Y=.....=.....=.....
.....=.....=.....=.....=.....
.....=.....=.....=.....=.....
.....=.....=.....=.....=.....
.....=.....=.....=.....=.....
.....=.....=.....=.....=.....

HZNVMLMGYRQGVM NVG WV POZH RH VVM OVFPV

VM TVALMWV HGZIG EZM WV HXSLOWZT!



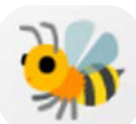

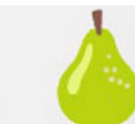




Glutenvrij eten

Kijk op glutenvrij.nl

Volkorenbrood is heel gezond voor je. Maar niet als je coeliakie hebt, want dan maken de gluten in het brood je ziek. Daarom moet iemand met coeliakie brood zonder gluten eten. Dat noemen we glutenvrij brood.

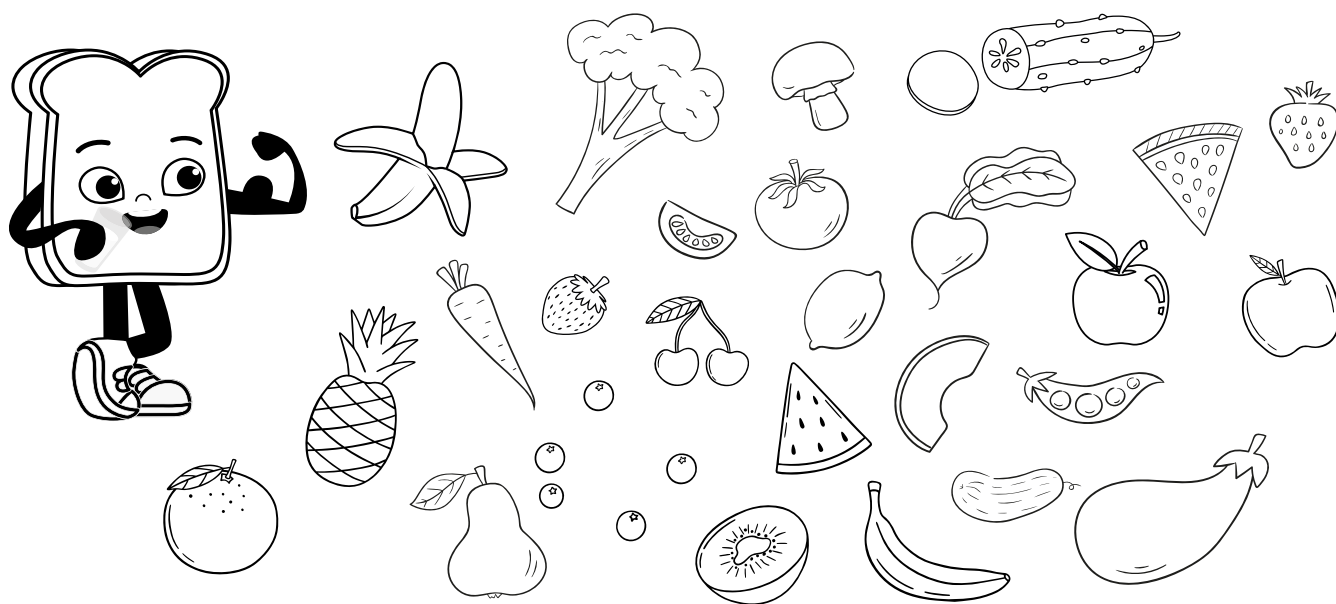


Wil je weten wat ook belangrijk is? Los dan deze rebus op.

								
f=g -i	-p	b=vr	m=k	p=t	-sp	-ur	a1=l	

BRODY HOUDT OOK VAN GROENTE EN FRUIT BIJ HET ONTBIJT.

Zie jij de 5 verschillen?



Wist je dat...

... appels voor 25% uit lucht bestaan?
Daarom blijven drijven als je ze in water legt.



...een komkommer voor 96% uit water bestaat en daarmee de meest waterrijke voedselsoort is die er bestaat?



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.



53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

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?

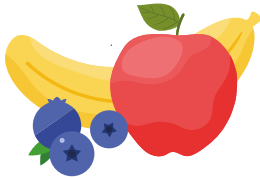
Hoeverveel vezels heb je nodig?

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!

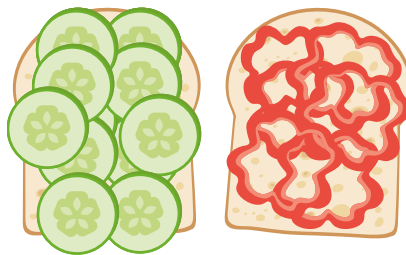
Fruit

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



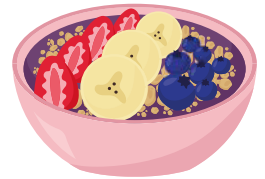
Groenten

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?

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

--	--	--	--

--	--	--	--	--

Howe 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!

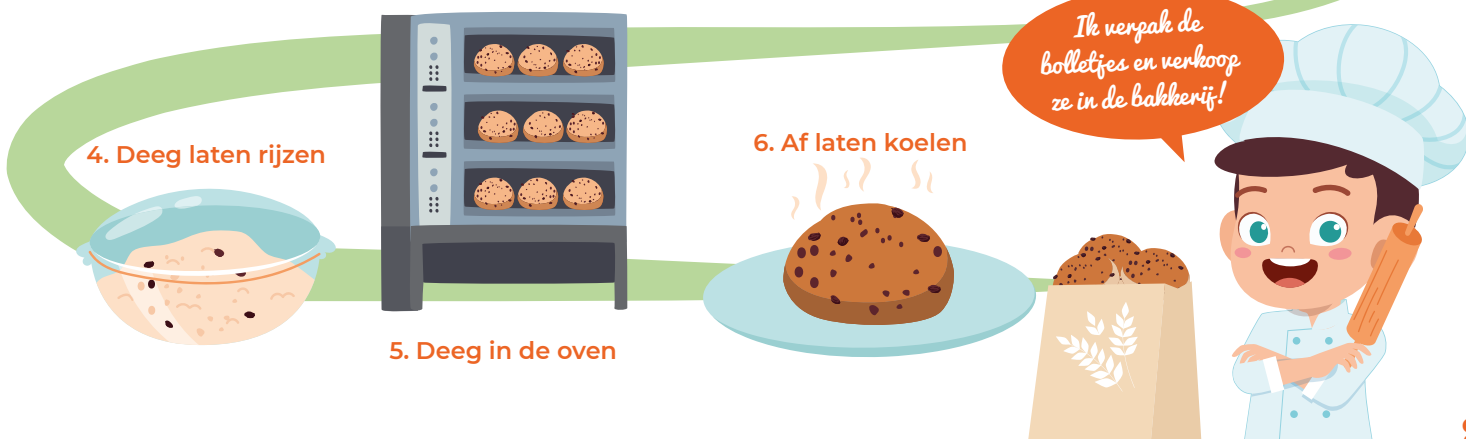


4. Deeg laten rijzen

6. Af laten koelen

5. Deeg in de oven

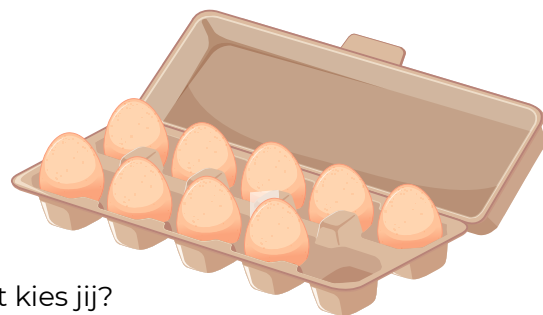
Ik verpak de bolletjes en verkoop ze in de bakkerij!



5x knutselen met de verpakkingen van het ontbijtpakket

Het Eierdoosspel

Voor 2 of meer personen



Om te beginnen

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

Wat heb je nodig?

✓ Lege eierdoos ✓ 2 knickers of paperclips om te gebruiken als pion ✓ Viltstift ✓ Blaadje en potlood

Hoe speel je dit spel?

1. Schrijf in de lege eierdoos (in de binnenkant) getallen. Bijvoorbeeld de getallen 1 tot en met 10.
2. Doe de twee pionnetjes in de eierdoos.
3. Doe de eierdoos dicht, schud de eierdoos en maak de eierdoos 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












Er liggen twee bananen in bed. Zegt de één tegen de ander: 'Hé, ga eens recht liggen!'



REKENSELLETJE met ontbijtproducten

 +  = 8
 +  -  -  = 2
 +  +  = 13
 =  =  =

 +  +  = 
 2 x  = 32
 -  = 14
 - 3 = 

Het ontbijtpakket van de 22e editie van het Nationaal Schoolontbijt

 **T'STOEPJE**
 Volkoren- en glutenvrij brood
   
 Sojadrink, halfvolle melk, kaas 30+, scharreleieren en halfvolle yoghurt
 Halvarine
 Volkoren Matzecrackers
 Thee
 Cruesli cocoa & banana
 Hummus
 Appels, mandarijnen en komkommer
 100% pindakaas
 Jam
 Appels, mandarijnen en komkommer

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