

De Ontbijtkrant

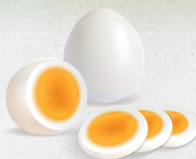
Altijd een gezond ontbijt!



3
Gezond ontbijten



5
Smeren maar



6
Wat een blij ei



9
Geef ontbijt kleur!



13
Puzzelen maar!

**Denk goed na over wat je eet en HOE je eet,
je maag heeft geen tandjes!**

Ambassadeur Soufiane Touzani

Ik geloof samen met FC STRAAT dat er 3 belangrijke dingen zijn om goed te groeien; voeding, beweging en ontspanning. Eten is brandstof voor je lichaam en dus ook voor je brein.

Het hoeft helemaal niet moeilijk te zijn om goed en voldoende te eten en je lichaam en brein lang aan het werk te zetten. Zonder voedsaam eten kun je niet goed trainen en bewegen en niet goed ontspannen zoals bijvoorbeeld goed en voldoende slapen. Maar het is belangrijk om niet helemaal vol te zitten. Dat klinkt gek, maar jij hebt vast ook ooit zoveel gegeten dat je je echt vol en zwaar voelde en geen zin meer had iets te doen. Daarom zie ik het zo voor me: een derde deel van je buik is nodig voor eten, een derde deel voor drinken en een derde deel is leeg om nog fijn te kunnen bewegen.

Ik start de dag altijd met een glas lauwwarm water. Daarna maak ik havermoutpap, het is snel klaar en ik kan steeds een andere variant maken. Je kunt het maken met water, melk of sojadrink. De ene keer gooi ik er noten bij, de andere keer fruitsoorten. Ik eindig altijd met een dadel en er gaat nergens een schep suiker bij, want dat zit al in al mijn eten!



Ik zorg er dus voor dat ik goed nadenk over wat ik eet, hoeveel ik eet en ook over met wie ik eet en hoe ik eet; Met wie? Ja het is heel belangrijk voor mij dat ik met mijn gezin kan ontbijten. Dat maakt me vrolijk, en als ik vrolijk ben en eet, dan smaakt alles nog lekkerder! Doordat ik zo druk ben, kies ik vaak ook het ontbijt uit om af te spreken met familie of vrienden.

En hoe ik eet? Tja mijn maag heeft geen tanden, ik moet dus heel goed kauwen voor mijn maag!



ONTBIJTMONITOR 2021

Ontbijtgedrag van basisschoolleerlingen

Wist je dat het Nationaal Schoolontbijt ook onderzoek doet? Zo weten we bijvoorbeeld wat kinderen eten en drinken, waar ze ontbijten en hoe lang ze erover doen. Interessant hè!

Bijna alle kinderen eten elke dag een ontbijt (96%). Super goed! En ze doen het zelfs beter dan hun ouders (86%). Ouders vinden ontbijten belangrijk omdat het gezond is, het levert energie en is nodig om te functioneren.

Dat klopt! In deze krant leer je nog veel meer over het ontbijt!

Een gezond ontbijt volgens de Schijf van Vijf kan van alles zijn.

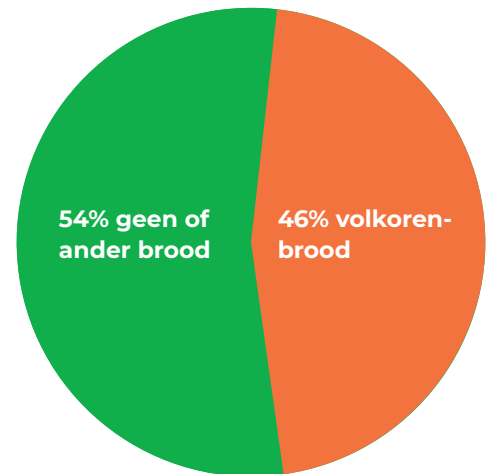
Bijvoorbeeld volkorenbrood met halvarine of margarine uit een kuipje, gezond beleg zoals 100% pindakaas en een glas magere of halfvolle melk. Of een schaaltje magere of halfvolle yoghurt met volkoren granen zoals havermout. Groente en fruit passen er ook heel goed bij!

Hoe ziet jouw ontbijt er uit? Lijkt het op het ontbijt van het Nationaal Schoolontbijt?

De meeste kinderen kiezen voor:

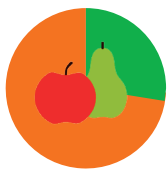
Een boterham! En 46% van de broodeters kiest ook nog eens voor het meest gezonde brood: volkorenbrood! De meesten kiezen brood omdat het voedzaam, lekker en een bron van energie is.

Brood eet je niet zonder beleg. Kinderen kiezen het vaakst voor kaas of hagelslag. Het is echt een nek aan nek race, maar kaas wint het van de hagelslag (52% versus 49%). **Waarmee beleg jij vaak je boterham?**

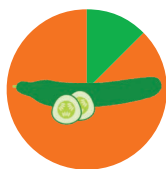


Nog meer meetjes

- Het liefst drinken kinderen melk of water bij het ontbijt.
- Veel kinderen besmeren de boterham met halvarine of margarine, maar zo'n 30% smeert er helemaal niets op. Het is wel slim om dit te doen: door je brood te besmeren krijg je goede vetten en vitamines binnen.



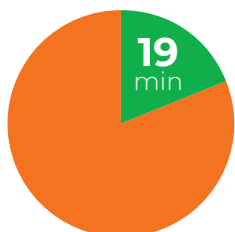
● 29% fruit
● 71% geen fruit



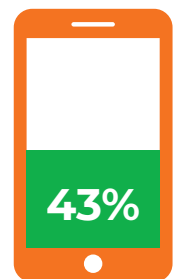
● 16% groente
● 84% geen groente

Oeps, het lijkt erop dat veel kinderen fruit en groente vergeten bij het ontbijt. In de krant staan allemaal ideeën voor groente en fruit bij het ontbijt, want dat is erg lekker en gezond!

De meeste kinderen ontbijten aan de eettafel; de beste plek om te ontbijten! Veel beter zelfs dan voor de tv of met een tablet. Daar ben je niet alleen bezig met eten, waardoor je makkelijker te veel eet. **Eet je morgenvroeg ook weer gezellig aan de eettafel met je papa, mama, broertje of zusje?**



Gemiddeld nemen kinderen 19 minuten de tijd voor het ontbijt. Hoe ouder je wordt, hoe minder tijd je neemt. Gek hè!
Hoe lang neem jij de tijd om te ontbijten?



ontbijt achter een scherm: tv, computer, tablet of smartphone

Gezond Ontbijten

Altijd een goed idee!



De dag starten met een gezond ontbijt: waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? Beginnen met een ontbijt geeft je 5 voordelen:

1. Ontbijten geeft je energie

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Voor je lichaam werkt het net zo. Door te ontbijten start je lichaam de nieuwe dag weer vol energie. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om te leren, te werken, te sporten en te spelen!

2. Ontbijten levert voedingsstoffen

Een gezond ontbijt geeft je ook belangrijke voedingsstoffen. Een ontbijtje levert de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Als je daar de dag niet mee begint, kan het lastig zijn om die achterstand in te halen. Doe je lijf dus een plezier met een ontbijt!

3. Ontbijten helpt de stoelgang

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een lange nacht slapen, waarin je natuurlijk niets eet of drinkt. 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 je darmen. Die haal je bijvoorbeeld uit volkorenbrood, muesli, groente en fruit.

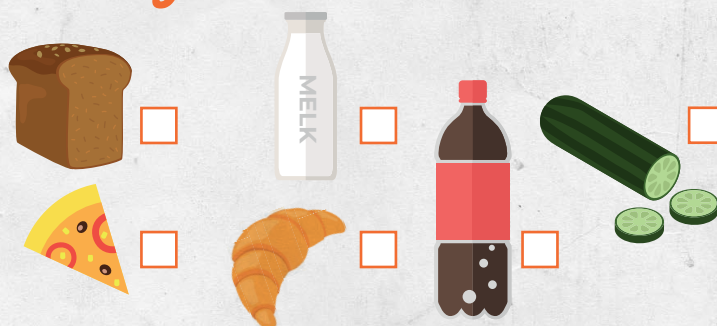
4. Ontbijten voorkomt snacken

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. Het is dus slim om de dag met een gezond ontbijt te beginnen. Het liefst volgens de Schijf van Vijf.

5. 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! Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van brood, beleg, yoghurt, groente, fruit, thee of melk...? 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!

Wat past bij een gezond ontbijt?



Wist je dat gezond en lekker heel goed samen gaan? Een Schijf van Vijf proof ontbijt heb je zo voor elkaar. Ken je de Schijf van Vijf al? Daarin staan alle voedingsmiddelen die je elke dag nodig hebt om fit en gezond te blijven. En vanuit de verschillende vakken zet je zo een compleet, lekker en gezond ontbijt op tafel.

Gezond ontbijten doe je zo:

1. Kies genoeg uit elk vak van de Schijf van Vijf, en voilà: een gezond ontbijt
2. Niet altijd zin in hetzelfde? Wissel lekker af tussen volkorenbrood en yoghurt met havermout en fruit.
3. Zoet en toch gezond? Beleg brood eens met aardbeien of plakjes kiwi en banaan.
4. In kleine stapjes gezonder? Vervuil je witte boterham voor een bruine of volkoren!
5. Fris aan het ontbijt? Iedereen kikkert op van frisse tomaatjes of schijfjes komkommer.





Volkorenbrood

Wat wordt daarmee bedoeld?

Tip!

Kies mat vaker voor
volkorenbrood of
volkorencrackers.
Gezond en lekker!

Brood is gemaakt van graan. Tarwe bijvoorbeeld. Of van spelt, rogge, haver, maïs of een andere graansoort. Granen bevatten voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Volkorenbrood is gemaakt van de héle graankorrel. Als je de graankorrel maalt, dan krijg je volkorenmeel. Daarom is met volkorenbrood iets bijzonders aan de hand. Want juist de voedingsstoffen in de hele graankorrel maakt volkorenbrood zo lekker en gezond!

Lekker...

een volkoren matze cracker met halvarine en 30+ kaas!
Versier jij 'm liever met plakjes tomaat of met plakjes avocado?

Wist je dat...

- ... het recept van de Matze al meer dan 3000 jaar oud is? Aan het recept is in al die jaren niks veranderd.
- ... niet iedereen graanproducten, zoals brood, crackers en beschuit, kan eten? Producten gemaakt van bepaalde granen (zoals tarwe) bevatten gluten en daar krijgen sommige mensen buikpijn of andere klachten van. Gelukkig bestaan er ook glutenvrije producten, zoals glutenvrij brood!



Gemiddeld eten we zo'n 49 kilo brood per jaar! Dat zijn zo'n 4 sneetjes op een dag!

Maarrr...

hoeveel boterhammen heb jij eigenlijk nodig per dag?

Jongens 4-8 jaar
2-4 boterhammen

Jongens 9-13 jaar
5-6 boterhammen

Jongens 14-18 jaar
6-8 boterhammen



Meisjes 4-8 jaar
2-4 boterhammen

Meisjes 9-13 jaar
4-5 boterhammen

Meisjes 14-18 jaar
4-5 boterhammen

Schoolontbijt Quiz



1. Volkorenbrood is het meest gezonde brood.

- ☐ Waar
- ☐ Niet waar

2. Volkorenbrood bevat dezelfde ingrediënten als witbrood?

- ☐ Waar
- ☐ Niet waar

3. Volkorenproducten bevatten meer vezels dan niet-volkorenproducten.

- ☐ Waar
- ☐ Niet waar

Tip

Heb je de vezelmeter al weleens gespot op de broodzak? De vezelmeter geeft aan hoeveel vezels in het brood zitten. Volkorenbrood bevat de meeste vezels en is daarom niet alleen lekker maar ook gezond!

Voedingsvezelmeter

Wit

Bruin

Volkoren

Smeren maar!

Margarine, halvarine of roomboter?

Margarine en halvarine zijn niet hetzelfde als roomboter. Margarine en halvarine worden namelijk gemaakt van plantaardige oliën en roomboter van melk.

Vet (on)gezond?

Je lichaam heeft vetten nodig om te groeien en te ontwikkelen. Vetten leveren energie en bepaalde vitaminen. We kunnen vet verdelen in "goede vetten" en "slechte vetten". De goede vetten heten "onverzadigde vetten". De slechte vetten heten "verzadigde vetten".

Wist je dat..

...margarines ook vitamine A, vitamine D en vitamine E bevatten? In roomboter zit veel minder vitamine D. Vitamine D maakt je lichaam aan door zonlicht, maar kun je aanvullen door margarine op je brood te smeren.

...vet veel functies heeft in het lichaam? Vet levert energie. Als je vet uit eten niet gelijk nodig hebt voor energie, dan slaat je lichaam het op. Lichaamsvet is bedoeld als energievoorraad en bescherming voor je organen en tegen kou. Je lichaam heeft ook vet nodig als bouwsteen voor de cellen en om je ogen, hersenen en spieren goed te laten werken.

Bevat margarine of roomboter meer goede vetten?



- Transvet
- Verzadigd vet
- Onverzadigd vet
- Water

De voedingsstoffen

Op de verpakking van een product vind je een tabel. Daarin staat hoeveel voedingsstoffen er in een product zitten. Kijk maar eens op de onderkant van de halvarine. Je ziet bijvoorbeeld hoeveel vet er in 100 gram van het product zit. Van die totale hoeveelheid vetten is een deel onverzadigd (de goede vetten) en een deel verzadigd (de slechte vetten). Hoe meer goede vetten in het product, hoe beter!

Heb jij de tabel al op een product gespot?
Wat staat er nog meer in?

Heb je dit al geprobeerd?

Met deze vrolijke kikkers, gemaakt van een volkoren rozijnenbolletje met halvarine, 30+ kaas en komkommer, is je bordje zo leeg!



Boter, kaas & eieren!



Wat een blij ei!



Voedingsstoffen

Eieren bevatten vooral eiwit en vet, en een kleine hoeveelheid koolhydraten. De dooier (het gele gedeelte) bevat het grootste deel van het eiwit en vetten. Er zitten vooral goede vetten in de dooier. Eieren zitten boordevol vitamines en mineralen. Door het eiwit en de vitamines en mineralen zijn eieren ook een goede vegetarische keuze.

Bruine en witte eieren

Aan het oorleltje van de kip kun je zien welke kleur ei de kip legt. Een kip met een rood oorleltje legt meestal bruine eieren en een kip met een wit oorleltje meestal witte.

Wist je dat ...

- ... je wel 2-3 eieren per week mag eten?
- ... eieren in de Schijf van Vijf staan? Ze bevatten veel goede voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en eiwitten.
- ... er jaarlijks ruim 10 miljard eieren worden geproduceerd in Nederland? Dat zijn dus 10 000 000 000 eieren!
- ... een ei voor 60% uit eiwit (het witte gedeelte) bestaat en 30% uit dooier? De rest is de schaal.

Gooi je de eiendoos altijd weg?

Met een eiendoos kan je een heleboel mooie dingen maken: je kan je eigen moestuin starten, of een sieradendoosje. Of misschien een zeilboot of een rups. Heb jij nog ideeën?



Mop

Er liggen 2 eieren in kokend water. Zegt het ene ei: "Het is wel erg heet hier." Antwoordt het andere ei: "Niet zeuren, daar word je hard van."

Eiersalade

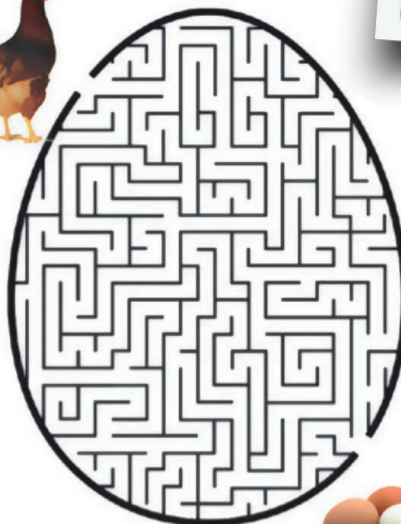
lekker voor op je boterham!

1 hardgekookt ei, 2 eetlepels magere kwark, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 1 eetlepel fijngeknipte bieslook. Mixen maar!



Een ei van
61 gram
bestaat uit:

- Water: 47.5 gram
- Eiwit: 7.5 gram
- Vet: 5.5 gram
- Koolhydraten: 0.2 gram
- Vitamines: 2.4 miligram
- Mineralen: 0.3 gram



Doolhof

Weet jij hoe de kip bij haar eitjes moet komen?



Zuivel is lekker!

Hier komt de melk vandaan!



Zuivel is alles wat van melk is gemaakt.

Yoghurt, kaas of melk bijvoorbeeld. Zuivel zit vol voedingsstoffen die je nodig hebt om te groeien. Het is goed voor je tanden, botten, spieren en zenuwen. De koe maakt de melk van gras, maïs en brokjes. Maar zuivel kan ook gemaakt worden van de melk van geiten en schapen.

Wat is magere, halfvolle of volle melk? Magere melk bevat het minste vet en volle melk het meest.

Zuivelproducten

Weet jij wat zuivel is? Omcirkel hier naast alle zuivelproducten. Welke zuivelproducten ken je nog meer?

.....

.....

.....



Wist je dat ..

- ... koeien graag bij elkaar in de buurt staan? Het zijn kuddedieren die van gezelligheid houden.
- ... we per persoon elk jaar gemiddeld 12 kilo kaas eten?
- ... er ook plantaardige drink als melkvervanger bestaat? Daar is geen dier voor nodig, maar wel bijvoorbeeld sojabonen of haver. Alleen sojadrink met toegevoegde vitamines en mineralen is geschikt als plantaardig alternatief voor melk.

Rekensom

Kaas wordt gemaakt van melk. Om 1 kilo kaas te maken, heb je 10 liter melk nodig. Een hele kaas weegt 12 kilo. Hoeveel melk heb je nodig op een hele kaas te maken?

..... liter!

Een koe geeft 25 liter melk per dag. Met hoeveel koeien maak je een hele kaas?

- 4 koeien ☐
- 5 koeien ☐
- 6 koeien ☐



Woordzoeken

Bij het maken van melk komt veel kijken! Zoek de volgende woorden:

**KOE - HERKAUWEN - MELKSTAL - UIER - GRAS - BOERDERIJ
WEI - MAGEN - ZUIVEL - PENS - KRACHTVOER**

Zoveel zuivel heb jij per dag nodig! Kies vooral voor magere en halfvolle melk(producten), en 10+, 20+ of 30+ kaas met niet teveel zout.

Leeftijd	Melk(producten)	Kaas
4-8 jaar	300 ml	20 gram
9-13 jaar	450 ml	20 gram
14-18 jaar	600 ml (jongen) 450 ml (meisje)	40 gram

Lekker ontbijten: er is meer dan chocopasta en vruchtenhagel

Met een gezond ontbijt krijg je voedingsstoffen binnen die je nodig hebt om te groeien. Veel kinderen weten wel ongeveer wat een gezond ontbijt is: een glaasje melk en een bruine of volkoren boterham met...Ja met wat eigenlijk?

Chocopasta en vruchtenhagel eet je vast weleens, maar het zijn niet zo'n gezonde keuzes. Gelukkig valt er veel lekkers en gezonds te kiezen voor op je boterham!

- Smeer in ieder geval op elke boterham halvarine of margarine uit een kuipje.
- Hou je van hartig? Kies dan bijvoorbeeld 30+ (smeer) kaas met minder zout. Verse 30+ geitenkaas en light zuivelspread zijn ook heel lekker. Of een eitje. Heb je wel eens gehoord van hüttenkäse? Vraag maar eens aan je ouders of jullie het zullen uitproberen!
- Wist je dat er soorten pindakaas en notenpasta zijn die helemaal zijn gemaakt van pinda's of noten? En er dus geen zout of suiker aan zijn toegevoegd? Die zijn het gezondst voor je lichaam.
- Hummus is ook heel lekker op brood. Dat wordt gemaakt van kikkererwten. De meest hummus uit de supermarkt is te zout. Gelukkig kun je het ook makkelijk zelf maken. Het recept daarvoor vind je op de website van het Voedingscentrum.
- Hou je meer van zoet? Fruit is niet alleen lekker tussendoor, maar ook op je boterham! Schijfjes banaan, aardbei of appel. Groente doen het ook goed: plakjes tomaat, komkommer, paprika. Ze combineren ook heel goed met ander gezond beleg. Zoals tomaat met 30+ kaas. Of banaan met 100% pindakaas. Hiernaast zie je een paar lekkere voorbeelden:



Ook lekker: **Overnight oats met fruit**
Havermout die een nachtje in de koelkast heeft gestaan.

Wat heb je nodig?

50 gram havermout, 200 ml halfvolle melk, 150 gram fruit, 100 ml halfvolle yoghurt of melk en een klein handje noten

Slechte ontbijten?

Heb je 's ochtends weinig trek in een boterham? Probeer dan eens havermoutpap of halfvolle yoghurt met muesli en fruit.

Heb je nooit tijd over om te ontbijten?

Zet de wekker een kwartiertje eerder. En smeer 's avonds alvast je brood en leg het in de koelkast.

Mop

Wat is groen en heel moe?

[-: slaap dony n3

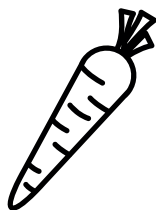


Groente en fruit

Groente en fruit geven het ontbijt kleur!

Groentes of groenten? Beide zijn meervoudsvormen van (een) groente!

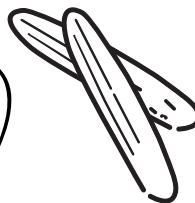
Geef jij ze de juiste kleur?



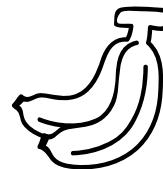
wortel



appel



komkommer



banaan



aardbei



paprika

Wist je dat ..

... appels, bananen, citrusfruit, druiven en peren altijd een duurzame keuze zijn?

... groente niet hetzelfde is als fruit? Ze leveren andere goede voedingsstoffen en je hebt ze dus allemaal nodig om gezond te zijn en te blijven. Wissel de paprika daarom niet in voor een appel of de banaan voor komkommer, maar eet ze allemaal en wissel lekker af!

... groente en fruit ook lekker is op je tosti? Probeer deze eens!

Volkoren groentetosti

Wat heb je nodig:

- 1 volkorenboterham
- beetje tomatenpuree of passata
- plakje 30+ kaas
- stukjes courgette
- bosui
- stukjes paprika
- peper
- oregano
- olijfolie



Broodje aap

Wat heb je nodig:

- 1 volkorenboterham
- plakje 30+ kaas
- stukjes appel

Uit welk gebied komt welk fruit?

Trek een streep naar het juiste gebied of land.

Peer

Banaan

Sinaasappel

Variatie

Fruit is er in allerlei vormen, kleuren en soorten. Fruit kan je met of zonder schil eten, vers of uit de diepvries. En van fruit kan je moes maken, jam, sap of smoothies. Maar het beste eet je fruit in stukjes en niet als sap. Dan gaan veel voedingsstoffen verloren en dat is zonde!

Ook goed om te weten: van het drinken van sappen en smoothies raak je minder snel vol dan van het eten van los fruit. Als je vaak sappen of smoothies drinkt, krijg je veel suiker binnen. Dat kan er voor zorgen dat je dikker wordt.

Hoveel soorten fruit ken jij?

.....

.....

.....

Hoveel groente en fruit per dag?

	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Gram groente per dag	100-150	150-200	250
Porties fruit per dag	1,5	2	2

(Mis)vorm

"Buitenbeentjes" zijn groente en fruit die er anders uitzien dan we misschien gewend zijn. Kleine paprika's bijvoorbeeld, of kromme komkommers. Een beetje gek misschien, maar net zo lekker en gezond!

En weggooien alleen omdat de kleur of vorm niet helemaal is zoals we denken dat het hoort, is ook zonde. Lekker eten dus, die kromkommer.

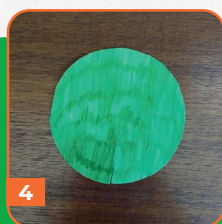


Thee of water

Ga je voor warm of lekker fris?

Wist je dat ..

- ... kruidenthee helemaal geen thee is? Kruidenthee bevat kruiden die de thee zijn smaak geeft. Er komen meestal geen theeblaadjes aan te pas. Dat geldt ook voor rooibos. Maar toch erg lekker!
- ... thee van over de hele wereld komt? De theeblaadjes komen uit landen als India, Sri Lanka en Malawi. Die landen hebben een goed klimaat voor thee.
- ... er veel verschillende soorten thee bestaan? Zwarte thee, groene thee en ook nog in verschillende smaken.



Roosjes maken

Bewaar de lege thee envelopjes en maak een roosje. Wat heb je nodig? 15-20 papieren thee envelopjes, satéprikker, plakband, groen karton, schaar en een groene stift

Stap 1: Vouw één envelopje om de satéprikker en maak deze aan de onderkant vast met plakband.

Stap 2: Vouw het tweede envelopje tegenover het eerste envelopje en maak deze ook vast met plakband aan de onderkant van de satéprikker.

Stap 3: Vouw op dezelfde manier nog meer envelopjes om de andere theezakjes en plak ze vast.

Stap 4: Knip een klein rondje uit het groene karton voor de onderkant van de roos. Knip het rondje in tot in het midden en rol het rondje tot een soort hoedje. Steek de satéprikker in het midden en vouw het hoedje om de onderkant van de bloem. Maak vast met plakband.

Stap 5: Knip een klein blaadje uit het groene karton.

Stap 6: Kleur tot slot de satéprikker groen en plak het blaadje met plakband vast aan de satéprikker.

Hou je niet zo van thee?

Je kan water ook op een andere manier wat smaak en kleur geven.



Dat ziet er feestelijk uit!
Bij welk feestje ga jij dit drinken?

Kolletje & Dirk, het geweldige ontbijtfeest



Het geweldige ontbijtfeest Als Kolletje wakker wordt, pakt ze haar knuffel Waffie en loopt naar het raam. Ze schuift het gordijn open, kijkt naar buiten en juicht. 'De zon schijnt, Waffie!' Waffie ziet het ook. 'Als het regent gaat het niet door,' zegt Kolletje. Waffie kijkt Kolletje vragend aan. 'We hebben vandaag een ontbijt met de hele buurt bij het speeltuintje en jij mag mee. Dat vind je vast gezellig.' Dat vindt Waffie zeker leuk. Hij hoopt dat er ook hondenbrood is.

Kolletje holt naar de slaapkamer van papa en mama. Ze klimt op een stoel en springt boven op de bulten onder het dekbed. Er klinkt gekreun. 'Opstaan, papa en mama!'

Papa's slaperige hoofd komt tevoorschijn. 'Heb je honger, Kolletje? Zal ik een boterham klaarmaken?' 'Nee, papa. Je moet eruit komen. We gaan eten bij het speeltuintje. Weet je nog?' Mama is nu ook wakker. 'Ja, Hans je had beloofd om te helpen.' 'O ja, nu weet papa het weer. Vlug springt hij zijn bed uit. Mama draait zich nog eens lekker om. 'Mama, jij moet ook helpen,' zegt Kolletje en ze trekt het dekbed weg. 'We moeten nog heel veel doen.'

Een tijdje later zijn Kolletje en papa bij het speeltuintje. Er staan al wat mensen te wachten. Een kleine vrachtwagen rijdt de straat in. Hij is volgeladen met tafels, uit het buurthuis. Die mogen ze vandaag gebruiken. Daar komt Dirk ook al aan met zijn vader. Hij heeft zijn knuffel Tijger meegenomen 'Hoi, Dirk!' groet Kolletje. 'Hoi, Kol, heb je ook zo'n honger? Ik lust wel, ik lust wel... een hele tijger!'

'Een tijgerbrood, bedoel je zeker,' zegt zijn vader lachend. De mannen beginnen de tafels uit het vrachtwagentje te laden. 'Zijn er ook stoelen bij?' vraagt papa aan meneer Nelson, die ook helpt met uitladen. 'Nee, iedereen moet stoelen van thuis meenemen en vergeet het tafelkleed niet.' Kolletje krijgt een idee. 'Papa, Dirk en ik gaan onze stoelen wel halen.' Kolletje en Dirk leggen hun knuffels in de voortuin en rennen naar binnen. Samen slepen ze een stoel naar buiten. Het is zwaar werk. Mama is intussen ook klaar. Keesje zit in de bolderwagen. Mama heeft een tafellaken en een picknickmand meegenomen.

'Hoi, meneer De Jong!' groet Kolletje. De oude man komt net aan geschuifeld achter zijn rollator. Hij heeft een baret op en het mandje van zijn rollator is gevuld met stokbroden. 'Vandaag ben ik monsieur Le Jeune!' roept meneer De Jong vrolijk. 'Wat betekent dat?' vraagt Kolletje. Dirk snapt het ook niet. Mama legt het uit. 'Dat is Frans voor meneer De Jong.' Doerak rent vrolijk tussen de mensen door. Buurman Harry struikelt bijna over hem als hij met een stoel naar buiten komt. 'Mijn opa's en oma's komen ook,' zegt Kolletje tegen Dirk. 'En je tante Laetitia?' vraagt Dirk. 'Dat weet ik niet,' zegt Kolletje. Ze hoopt dat haar liefste tante ook komt.

Vlug knijpt ze haar ogen dicht, denkt aan tante Laetitia aan de ontbijttafel en fluistert: 'Katharina Orselia Laetitia.' Daarna gaan ze weer verder met het sjouwen van de stoelen. Het wordt steeds drukker op straat. Ook mensen die Kolletje en Dirk niet zo goed kennen, van verderop in de straat doen mee. Er stopt een auto langs de stoep. Het zijn de opa's en oma's van Kolletje. Dan stapt er nog iemand uit. Het is tante Laetitia. Kolletje rent naar de auto toe en geeft iedereen een knuffel.

De opa's dragen een grote rieten mand met een deksel. Wat zou er inzitten? Kolletje en Dirk zijn heel nieuwsgierig, maar hebben geen tijd om te kijken. Want de tafels zijn nog niet allemaal gedekt en er moeten nog meer stoelen bij. Postbode Najib en zijn moeder komen er nu ook aan. 'Ik heb een mand vol pitabroodjes mee!' roept Najib. 'Lekker!' roept Kolletje. Het speeltuintje is te klein. De stoepen staan nu ook vol met tafels en stoelen. Buurman Harry heeft een vriend van de zwemclub uitgenodigd. Hij heet Stelios en komt uit Griekenland. Samen hangen ze slingers in de bomen en aan de lantaarnpalen. 'In Griekenland hebben we ook pita!' roept hij naar Najib. Najib steekt zijn duim op. 'Je mag ze straks proeven.'

Want dat is de bedoeling. Iedereen neemt wat mee en alles wordt verdeeld over de tafels. 'Daar heb je mijn oppas, Fleur!' roept Kolletje. 'Oehoe, Fleur! Hier ben ik!' Fleur heeft een doos in het mandje voor op haar fiets. Als alle tafels gedekt zijn en de stoelen klaarstaan, worden de mandjes met brood neergezet. Er is meergranenbrood, bruinbrood, tijgerbrood, stokbrood, pitabroodjes, rozijnenbrood en roggebrood. Maar ook schalen vol met vers fruit, zoals appels, mandarijnen, kiwi's, aardbeien, bananen en peren. Natuurlijk is er ook water, thee, melk en yoghurt.

Iedereen zoekt een plekje. Kolletje zit al naast Dirk, maar dan denkt ze ineens aan Waffie, die nog op het gras ligt. Vlug gaat ze hem halen en neemt ook Tijger voor Dirk mee. Meneer Nelson, die het ontbijt heeft georganiseerd, wil net een toespraakje gaan houden als er een man met een winkelwagentje, waarin een roze speelgoedhond zit, komt aanlopen. Hij heeft een ruige baard en een rafelig petje op. Kolletje en Dirk kennen hem. Het is een meneer die geen huis heeft. Hij staart naar de tafels vol met lekkere ontbijtdingen.

Iedereen kijkt naar hem. Dan nodigt meneer Nelson hem uit om ook aan tafel te komen. Er is genoeg voor iedereen. Aan het eind van de tafels is nog een plekje vrij. Meneer Nelson neemt het woord. 'Lieve mensen, wat ben ik blij dat jullie allemaal naar dit geweldige ontbijtfeest zijn gekomen. Niet alleen mensen uit de straat zijn aangeschoven, maar ook familie en vrienden. Wat een kleurrijk gezelschap. Mijn lieve vrouw komt uit Congo, ik kom uit Suriname, Najib's moeder is van Marokko en Stelios uit Griekenland.

Zijn er nog meer mensen uit andere landen?' 'Ik kom uit Duitsland!' roept een vrouw. 'Ik uit Polen!' 'Uit Finland!' Meneer Nelson lacht. 'Bijna heel Europa zit aan tafel!' 'Ik kom uit Snorrenland!' roept opa Snor. 'Waar ligt dat?' vraagt meneer Nelson. 'Vlakbij Baardland,' grapt opa Snor. Daar moet iedereen om lachen. 'Dan wens ik jullie nu allemaal smakelijk eten!' zegt meneer Nelson. 'Eet smakelijk!' roept iedereen. De oude zwerver zegt niets. Die heeft zijn mond al vol en zit heel hard te smakken. Maar dat vindt niemand erg.

Hoi!

Bakker Bakkt Brood



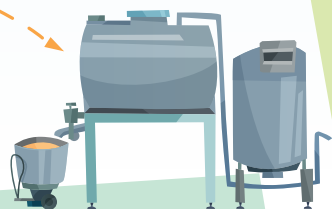
De dag starten met een lekkere boterham, gebakken door de bakker. Weet jij hoe de bakker dat doet?

Het begint allemaal bij de boer.
Zonder boer is er namelijk geen brood.

De boer zorgt voor het graan, wat de bakker nodig heeft om brood te bakken.



Van graan wordt meel gemaakt. Dat gebeurt met een machine. Grote zakken meel gaan dan naar de bakker.



De bakker mengt het meel met water, zout en gist of desem tot een deeg. Tijd om te kneden!



En zo bakt de bakker elke dag brood zodat jij lekker en gezond kan ontbijten. Leuk hè!



Toet toet!

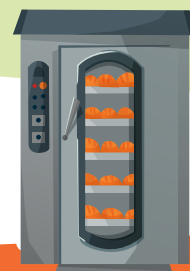


Op weg naar de winkels zodat iedereen kan genieten van heerlijk versgebakken brood.



Het gebakken brood ligt op een rek zodat het kan afkoelen. En het ruikt lekker!

Gist en desem zorgen dat het brood gaat rijzen en lekker luchtig wordt. En daarna: in de oven!



Sam wil later graag bakker worden. Ze meet al dat werken als bakker heel leuk kan zijn. En lekker, want af en toe mag er ook geproefd worden!

Lijkt bakker zijn jou ook leuk? Wat zou jij het liefste bakken?



Puzzelpagina

Spreekwoorden, weet jij wat ermee wordt bedoeld?
Trek een streep naar de juiste betekenis!

Spreekwoord

- Hij is broodmager ☐
 Hij heeft er geen kaas van gegeten ☐
 Hij zit op water en brood ☐
 Als warme broodjes over de toonbank ☐
 Hij laat zich de kaas niet van het brood eten ☐
 Door de zure appel heen bijten ☐
 Iets voor een appel en een ei verkopen ☐

Betekenis

- ☐ Iets voor bijna niets verkopen
☐ Hij is in de gevangenis
☐ Het wordt heel goed verkocht
☐ Hij is erg mager
☐ Aan een vervelend klusje beginnen
☐ Hij heeft er geen ervaring mee
☐ Hij komt voor zichzelf op

Opdracht

Kun jij uitrekenen hoeveel boterhammen er gemiddeld worden gesmeerd met appelstroop per jaar? Wij geven je alvast een hint. Je hebt ongeveer 30 gram nodig om één boterham te smeren.

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

APPELS
BROOD
EIEREN
HALVARINE
MELK

VOLKOREN
APPELSTROOP
CONFITURE
GLUTENVRIJ

KAAS
ROZIJNEN
YOGHURT
BOLLETJE

CRACKER
HALFVOL
KOMKOMMER
THEE



..... Zoek de 10 verschillen!



Recepten

Rol je boterham eens op!

Wat heb je nodig?

- 1 sneetje volkorenbrood
- 1 eetlepel 20+ smeerkaas
- blaadjes rucola of veldsla
- 20 gram worteljulienne



Of probeer de stokbroodslang!

Wat heb je nodig?

- 1 volkoren stokbrood
- plakje 30+ kaas
- een beetje margarine uit een kuipje
- bakje hüttenkäse
- ¼ geraspte komkommer
- 4 geraspte peentjes
- bieslook



Of versier je krentenbol eens op een andere manier, met appel bijvoorbeeld

Wat heb je nodig?

- 1 volkoren krentenbol
- 1 appel
- 1 eetlepel zuivelspread light
- 3 blaadjes basilicum



Ontbijt in andere landen – een gespreksoener!

Een écht Nederlands ontbijt, dat is toch wel de boterham met hagelslag. Weet jij hoe ze in andere landen ontbijten?



In Frankrijk eten kinderen vaak een stokbrood, dat noemen ze baguette. Een stukje fruit, wat cornflakes en melk.



In Japan beginnen kinderen in de ochtend al met een warme maaltijd. Rijst bijvoorbeeld, met een omelet en vis.



In Malawi, een land onderaan in Afrika, ontbijten kinderen met aardappel, maïscake en zwarte thee met suiker.



In Brazilië, een land in Zuid-Amerika, bestaat het ontbijt uit rolletjes ham en kaas, met brood en boter.

Wat vind je van zo'n ontbijt? Lijkt je dat ook lekker? Denk je dat het een gezond ontbijt is? Waarom wel of niet?

Maak je eigen appelstroop!

Bereidingstijd: 1 uur tot 1.5 uur, daarna de stroop nog laten afkoelen. **Wat heb je nodig?** 2 pannen, theedoek, vergiet, lege potjes (om de appelstroop na bereiding in te bewaren) en veel appels!! Van elke liter appelsap houd je ongeveer 100 milliliter stroop over.

Bereidingswijze:

1. Leg de appels met schil en al in een pan met water.
2. Breng de appels aan de kook
3. Plaats in een tweede pan het vergiet met daarin een theedoek.
4. De moes uit de eerste pan schep je over naar het vergiet. Het sap gaat door de theedoek heen en druppelt in de pan die eronder staat. Alle resten van het fruit (steeltjes, pulp, pitjes enz.) blijft in de theedoek en kun je weggooien.
5. Het sap dat je overhoudt breng je aan de kook en laat je een uur tot anderhalf uur koken. Je merkt wanneer de stroop klaar is, want hij wordt stevig en plakkerig.
6. Als de stroop klaar is kan het in een potje overgegoten worden. Het beste is om de stroop dan even rustig te laten afkoelen, dan wordt het namelijk nog wat stijver.
7. Eet smakelijk! Je hebt nu je eigen appelstroop gemaakt!

Appelstroop bevat veel suiker, daarom staat het niet in de Schijf van Vijf.



Kleur die plaat!

Kleur deze ontbijttafel mooi in en stuur hem voor 15 november op naar team NSO (Agro Businesspark 75-83, 6708PV Wageningen) en wie weet win jij wel een tof uitje voor de hele klas! De bekendmaking wil je niet missen, volg @schoolontbijt daarom op Facebook en Instagram!





Het Nationaal Schoolontbijt

Het Nationaal Schoolontbijt is een landelijk ontbijtevenement met als missie een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. In de ontbijtweek schuiven basisscholen, kinderopvanglocaties en brugklassen in heel Nederland aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke les over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk een gezond ontbijt is en wat je 's ochtends het beste kunt eten. Het ontbijtpakket wordt samengesteld volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum en bevat een keuze aan gezonde ontbijtproducten.

Het Nationaal Schoolontbijt kan elk jaar rekenen op brede steun van diverse samenwerkingpartners. Superpartner ALDI, bakkers en productpartners maken het Nationaal Schoolontbijt mede mogelijk door belangeloos bij te dragen met hun logistieke diensten en producten. Daarnaast heeft het Nationaal Schoolontbijt ook de steun van maatschappelijk partners als het Voedingscentrum, de Maag Lever Darm Stichting, de Nederlandse Coeliakie Vereniging en Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Samen maken wij ons sterk om te laten zien hoe belangrijk een gezonde start van de dag is.

Het ontbijtpakket van de 19e editie van het Nationaal Schoolontbijt



Volkorenbrood,
-bolletjes en
-rozijnenbolletjes



Volkoren Matzecrackers



Glutenvrij brood



Halvarine



30+ kaas



Appelstroop
of jam



Halfvolle yoghurt

Halfvolle melk



Thee

Komkommer



Appel

Eieren



Deze Ontbijthrant is mede mogelijk gemaakt door

Superpartner ALDI en NZO, ambachtelijke bakkers, Bonne Maman, Bakker Leo, Blue Band, Frutesse, Blij met een Ei, Hollandia Matzes, Pickwick en maatschappelijk partner het Voedingscentrum.