



Over
botenhammen en
een ruimteschip



Het ontbijt *van Thijs*





*Wooosh, zo
de ruimte in!*

Thijs is thuis altijd als eerste wakker. Hij gaat dan snel uit bed en loopt in z'n pyjama naar beneden. Want daar is de speelhoek. Vandaag gaat hij een ruimteschip bouwen. Hij is zo druk bezig dat hij niet door heeft dat z'n zus beneden komt en de tafel dekt.

Hij heeft ook niet door dat z'n moeder beneden komt en een grote pot thee zet en eieren kookt. En dat z'n vader beneden komt en aan tafel gaat. Pas als zijn vader vraagt: "Kom je ontbijten Thijs?", kijkt hij op van zijn ruimteschip.

Thijs ziet dat iedereen aan tafel zit. Het ziet er gezellig uit. Er wordt gelachen, gepraat en gegeten. De grote theepot staat midden op de tafel met een kaarsje eronder. Er staat volkorenbrood op tafel en een grote schaal met fruit.

En in elk eierdopje zit een gekookt eitje. Daarnaast staat een kuipje margarine, 100% pindakaas en smeerkaas. En een pot met oma's zelfgemaakte aardbeienjam. En 30+ kaas; dat eet hij het liefst op z'n brood met plakjes komkommer.





Maar z'n ruimteschip is nog niet af, dus Thijs zegt: "Wacht even! Ik kom zo." Z'n moeder waarschuwt: "Als je niet snel wat eet, ga je nog met een lege maag naar school."

Thijs zegt: "Wacht even! Hij is bijna af." Hij moet alleen nog een mooie punt aan z'n ruimteschip maken. Even later roept z'n vader: "Acht uur! Bijna tijd om te gaan!" Thijs schrikt ervan.

Hij rent naar boven, doet z'n kleren aan. Hij poetst z'n tanden, rent weer naar beneden en grijpt z'n jas en tas. Zijn moeder stopt hem een boterham toe en zegt: "Voor deze ene keer, morgen ontbijten we weer gewoon aan tafel."

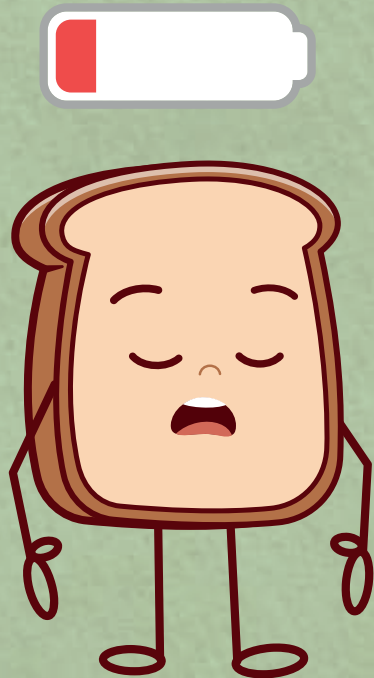
Hij haast zich achter z'n vader aan naar het fietsenschuurtje. Thijs doet zijn rugzak om. Voordat hij zijn fiets van het slot haalt, legt hij de boterham op de werkbank in het schuurtje. Thijs is nu al bekaf! Hij heeft geen zin om te fietsen. Ze hebben wind tegen. Z'n vader fietst stevig door. Thijs kan hem niet bijhouden. Hij roept: "Wacht even! Ik kan niet meer." Z'n vader remt af, legt z'n grote hand op Thijs' rug en duwt hem een stukje. Dat gaat beter.

Als Thijs hijgend omhoog kijkt, ziet hij een vreemde wolk. Het is een wolk in de vorm van een boterham. "Oh", mompelt Thijs, "een boterham! Daar heb ik nu wel zin in!" Maar die boterham heeft hij op papa's werkbank laten liggen.



Oh...





Hoe komt het dat Thijs nu al moe is?

Hij heeft niet ontbeten. En 's ochtends goed ontbijten is heel belangrijk. Want van ontbijten krijg je energie. En energie, dat heb je na een nacht slapen hard nodig. Terwijl jij lekker ligt te dromen, is je lichaam druk bezig met groeien en gezond blijven. Als je 's ochtends wakker wordt, is de energie van de vorige dag op en is het tijd voor ontbijt met bijvoorbeeld een lekkere volkorenboterham met een glaasje halfvolle melk en een stuk fruit. Want daar krijg je weer nieuwe energie van.

Wie weet wat dit betekent? Energie? Ontbijten jullie graag? Ontbijten jullie elke dag? Wat eten jullie het liefst?

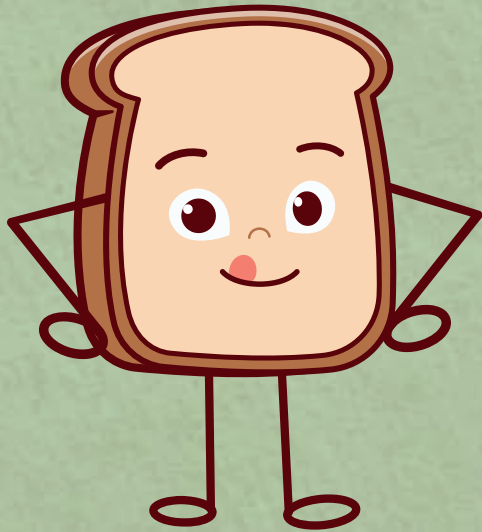
Oh, wat heb ik een honger

Op school moet Thijs rekensommen maken op de tablet. Hij vindt het een lastig werkje. Hij kan z'n hoofd er niet bij houden. Hij kijkt steeds naar het bureau van de juf. Daar ligt een stukje chocolade. Daar heeft Senna uit zijn klas de meesters en juffen op getrakteerd.

Het ziet er zo lekker uit; Thijs begint bijna te kwijlen! Hij kijkt naar buiten zodat hij niet aan de chocolade hoeft te denken. En wat hangt daar in de lucht? Het is die rare wolk weer. De wolk in de vorm van een boterham. "Oh", denkt Thijs, "wat heb ik een honger."



Waarom heeft Thijs zo veel zin in chocolade?



Omdat hij niet ontbeten heeft. Als je niet ontbijt krijg je sneller zin in allerlei tussendoortjes. Misschien wel snoep, koekjes of chips. Maar dat is natuurlijk niet zo gezond. 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. Dan kan je je ook goed concentreren.

Wie weet wat dat betekent? Concentreren? Kijken jullie ook wel eens uit het raam terwijl je eigenlijk een werkje moet doen? Zien jullie dan ook wel eens een rare wolk zweven?

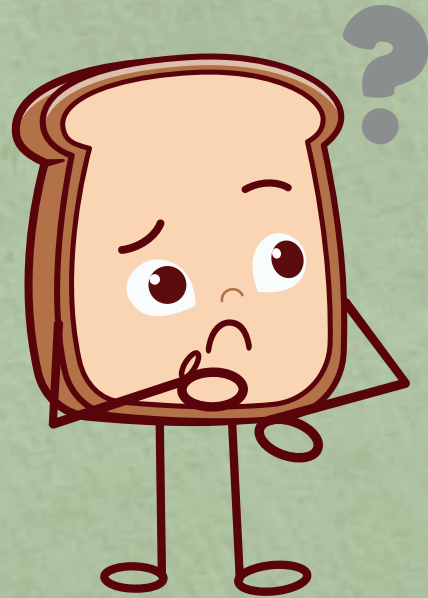
Thijs wil verdergaan met zijn werkje. Maar zijn maag knort en hij kan zich niet concentreren. De juf roept: “Wie z’n werkje af heeft, mag opruimen en naar buiten!” Thijs’ vriendje Mo rent naar de gang om zijn jas te pakken. Thijs roept hem na: “Wacht even! Ik ben nog niet klaar!” Maar Mo hoort hem niet. Hij is al bijna buiten. Thijs blijft alleen achter. Hij is als laatste klaar.

Als hij buiten komt, spelen de kinderen tikkertje. Mo roept in zijn oor: “Tikkie! Jij bent ’m!” En daar gaat Thijs. Het hele schoolplein over. Van de ene kant naar de andere kant. Hij rent zich rot, maar heeft nog niemand getikt. De kinderen uit z’n klas zijn zo snel. Ze gillen als Thijs in de buurt komt, maar het lukt hem niet iemand te tikken. Thijs kan niet meer. Uitgeput ploft hij op de grond neer. Hij zegt: “Wacht even! Ik moet even uitrusten.”

Terwijl hij op z’n rug ligt, ziet hij hoog in de lucht die wolk weer. De wolk in de vorm van een boterham. “Oh”, denkt Thijs, “had ik vanochtend mijn boterham maar opgegeten. Dan kon ik nu nog rennen.”



Daar is die wolk weer...



Wie weet hoe brood gemaakt wordt?

Brood wordt gemaakt van meel, gist, water en een klein beetje zout. Met een machine wordt het deeg gekneed en daarna gaat het de oven in. Er zijn heel veel verschillende soorten brood.

Welke soorten brood kennen jullie allemaal?

Wist je dat volkorenbrood gezonder is dan witbrood? Want in volkorenbrood zitten meer gezonde stofjes, zoals vezels en vitaminen.

Weet je wat die vezels doen?

Ze zorgen dat je langer een vol gevoel hebt en dat je beter kunt poepen.

De volgende ochtend is Thijs als eerste wakker. Net als altijd. Hij gaat naar beneden. Hij kijkt eerst naar de speelhoek en dan naar de eettafel. Die is nog helemaal leeg. Hij heeft een goed idee. Hij gaat de tafel dekken.

Hij pakt bordjes, kopjes en bestek. Dan gaat hij op zoek naar servetten en vouwt ze in keurige driehoeken. Hij legt er naast elk bordje één neer. Als z'n zus beneden komt, zegt ze: "Wacht even! Ben je ziek?" Dat meent ze natuurlijk niet. Ze is blij dat Thijs vanochtend niet in de speelhoek zit. Meestal dekt ze in haar eentje de tafel.

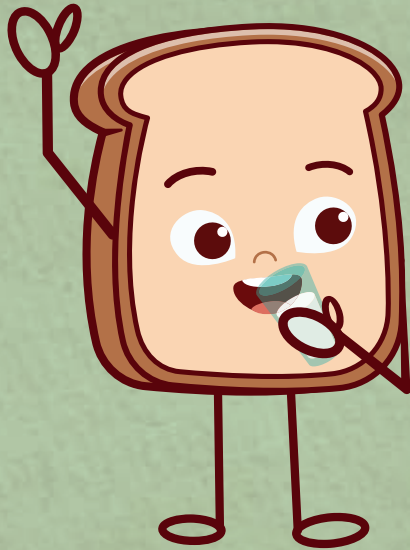


Als z'n moeder beneden komt, smeert Thijs z'n eerste boterham. Ze zegt: "Wat gezellig dat je aan tafel zit." Als z'n vader beneden komt, zegt hij: "Het lijkt hier wel een restaurant, met die keurige servetten." Dan gaan ze met z'n allen ontbijten. Thijs smeert twee volkorenboterhammen met margarine. Hij belegt er één met smeerkaas en de andere met oma's jam. Hij drinkt een glaasje melk en snoept van de schaal fruit die z'n moeder heeft neergezet.



Een gezond en vezelrijk ontbijt

Een gezond en vezelrijk ontbijt kan bestaan uit volkoren granen (zoals volkorenbrood), halvarine of margarine uit een kuipje, halfvolle zuivel, groente, fruit en iets te drinken (zoals halfvolle melk of thee).



1. Wie weet in welk eten tijdens het ontbijt granen zitten?

Bijvoorbeeld brood, crackers of ontbijtgranen.

2. Weet jij hoe granen eruit zien?

3. Wie weet wat zuivel is?

Bijvoorbeeld melk, yoghurt of kaas.



4. Drinken hoort ook bij een gezond ontbijt.

Welke soorten drinken horen thuis op de ontbijttafel?

Magere of halfvolle melk, thee zonder suiker, water.

En cola? Nee he? Dat zou raar zijn.

5. Wat drinken jullie 's ochtends bij het ontbijt?

Als het tijd is om naar school te gaan, is Thijs als eerste in het fietsenschuurtje. Z'n vader roept: "Wacht even! Ik ben nog niet klaar!" Even later racen ze samen naar school. Ze hebben de wind mee. Zo hard heeft Thijs nog nooit gefietst. Hij voelt zich blij. Hij weet zeker dat hij vandaag z'n werkje op tijd af heeft. En misschien gaat hij wel winnen met tikkertje.

Als hij in de lucht kijkt ziet hij de wolk in de vorm van een boterham. "Ja, ja", zegt Thijs, "ik weet het. Van ontbijten krijg je energie!" Hij zwaait lachend naar de wolk. Thijs kan niet wachten tot ze morgen weer gezellig met z'n allen gaan ontbijten.



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.

2. 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.

3. Ontbijten helpt de stoelgang

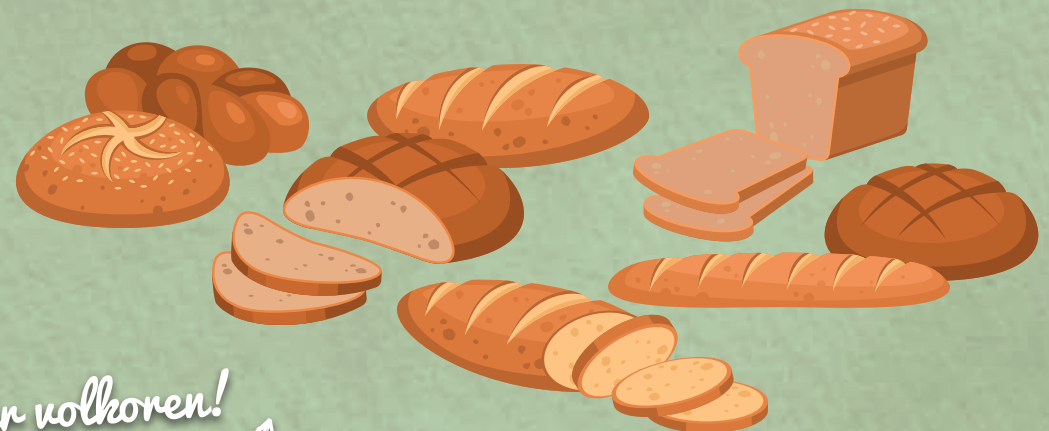
Het ontbijt is de eerste maaltijd na een lange nacht slapen, waarin je natuurlijk niets eet of drinkt. Jouw ontbijt zet 's ochtends je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijker kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn.

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.

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...?



Lekker volkoren! ↗

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier gevete ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs de ideeën of meningen van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderzoek (REA) weer. Noch de Europese Unie, noch de steunverlenende autoriteit kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



lees meer verhalen op
broodgoedverhaal.nl



Brood, goed verhaal.

MET GRAAN UIT EUROPA



MEDEGEFINANCIERD
DOOR DE
EUROPESE UNIE

DE EUROPESE UNIE STEUNT CAMPAGNES
VOOR DE PROMOTIE VAN HOOGWAARDIGE
LANDBOUWPRODUCTEN

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

