

De Ontbijtkrant

Altijd een gezond ontbijt!



2
Het ontbijt van...



4
Rebus



5
De Grote Ontbijtquiz



6
Puzzelpagina



7
Schijf van Vijf



Een goede start van de dag!

Ik vind het heerlijk de dag te beginnen met een gezond ontbijt. Mijn favoriete ontbijt is een kopje thee en een bakje magere kwark of halfvolle yoghurt. Daar doe ik dan van alles doorheen zoals havermout, wat noten, en wat fruit. Soms een lekkere lepel met 100% pindakaas. Die doe ik ook wel eens door mijn havermoutpap als ik dat maak, want dat vind ik namelijk lekker om mee te ontbijten in de winter! Heb jij wel eens een lepel 100% pindakaas door je havermoutpap gedaan? Moet je eens proberen!

De dag starten met ontbijt is belangrijk omdat je toch genoeg energie moet hebben om te werken, naar school te gaan, na te kunnen denken en ook te kunnen bewegen. Je fietst naar school, misschien heb je wel gym, of speel je buiten op het schoolplein. Belangrijk om dus voldoende energie te hebben. Vroeger toe ik klein was at ik vaak een volkoren boterham in de ochtend, met pindakaas. Naast de volkoren boterham een beker halfvolle melk en vaak een stukje fruit, druiven of een mandarijn bijvoorbeeld. Wissel ook lekker af met wat je ontbijt, dat zorgt voor variatie.

Denk goed na over wat je allemaal op een dag moet gaan doen, en bedenk dan wat voor eten daarbij past. Dus neem ook altijd wat gezonde dingen mee die je tussendoor kan eten als je honger krijgt en luister goed naar je lijf wat het nodig heeft. Dat is belangrijk bij eten,

maar natuurlijk ook met drinken. Zorg ervoor dat je genoeg drinkt, en vooral veel water. Neem dus ook altijd een flesje water mee naar school.

Sporten is erg belangrijk. Je lichaam en ook je hoofd vinden het heerlijk om te bewegen. Lopen, fietsen, rennen en springen. Je wordt er echt gewoon een stuk blijer van als je regelmatig beweegt. Naast de dingen die ik net noemde is het natuurlijk ook supertof om een sport te vinden die bij je past. Dus samen met je vrienden een sport doen is echt leuk. Ik ben er ook van overtuigd dat je ook beter kunt werken, leren als je voldoende beweegt. Dus rekenen en taal gaat makkelijker als je fitter bent. Genoeg redenen om dus in beweging te komen!

Groetjes Esther

Esther Vergeer



Het ontbijt van...

Wie eet wat?

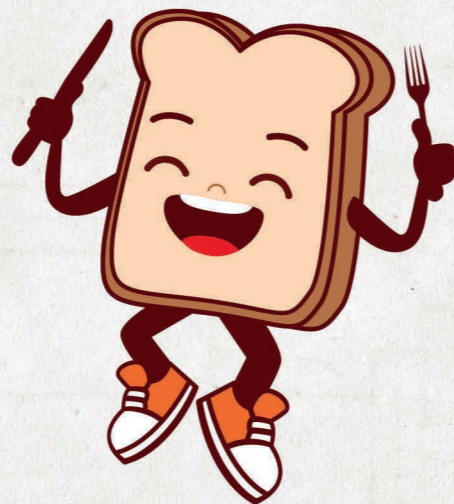
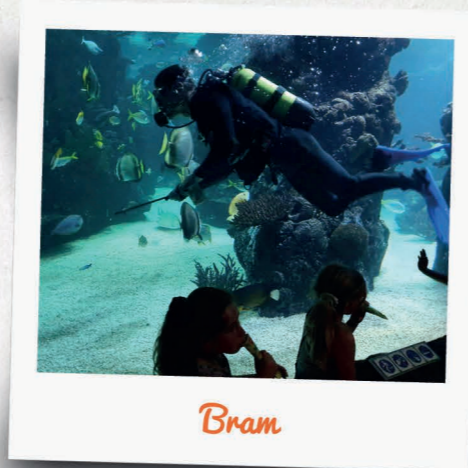
dierenverzorger Bram

Ik ben dierenverzorger in dierentuin Burgers Zoo. Dieren verzorgen is heel leuk om te doen, ik wilde altijd al als dierenverzorger werken. Ik sta vroeg op, om 6 uur in de ochtend. Het liefst ontbijt ik met een bruine boterham. Die beleg ik soms met kaas en soms met vleeswaren. Het liefst ontbijt ik samen met mijn gezin aan de keukentafel. Een ontbijt is belangrijk voor mij. Ik krijg er energie van om de dag te starten en ook genoeg voedingsstoffen. Dat heb ik nodig om de dieren goed te kunnen verzorgen.

Over Bram:

Leeftijd: 35
Huisdieren: geen
Hobby's: sporten, spelletjes spelen en dierentuinen bezoeken

Als ik moet kiezen:
dansen - **springen**
sneeuw - **zon**
brood - **yoghurt**
groenten - **fruit**
hond - kat



Arthur

bakker Arthur

Hallo ik ben Arthur en ik ben een ambachtelijke bakker. Omdat ik de broden bak die in de bakkerijwinkel komen te liggen, sta ik heel vroeg in de ochtend en soms nog in de nacht op. Dat kan zijn tussen middernacht en 07:00 uur 's ochtends. Ik ontbijt het liefst met 4 sneden volkorenbrood met diverse soorten beleg aan de keukentafel. Het is belangrijk voor mij om te ontbijten, om te zorgen voor genoeg energie om te werken in de bakkerij.

Over Arthur:

Leeftijd: 45
Huisdieren: Hond (labrador)
Hobby's: Muziek luisteren
Liefelingskleur: Blauw
Ik wilde vroeger worden: Bakker

Als ik moet kiezen:
dansen - **springen**
sneeuw - zon
brood - yoghurt
groenten - **fruit**
hond - kat



brandweerman Ronald

Hoi, ik ben Ronald de brandweerman. Ik sta om 6.45 uur op om te ontbijten. Het liefst eet ik een volkoren boterham aan de tafel in onze keuken. Soms lees ik nog even de krant. Het werk van de brandweer is altijd een verrassing. Je weet nooit of je op de dag een grote brand moet blussen of een dier dat klem zit moet losmaken. Ontbijten is daarom heel belangrijk. Ik weet nooit precies wanneer ik weer iets kan eten. Het ontbijt zorgt ervoor dat ik genoeg energie heb om te werken.

Over Ronald:

Leeftijd: 54
Huisdieren: geen
Liefelingskleur: blauw
Ik wilde vroeger worden: piloot
Liefelingseten: mosselen en garnalen
Hobby's: klussen, sporten en vrijwilligerswerk doen in het dorp

Als ik moet kiezen:
dansen - **springen**
sneeuw - zon
brood - yoghurt
groenten - fruit
hond - kat



boerin Manon

Hoi mijn naam is Manon en ik ben boerin. Ik houd van onze koeien. Ik sta dan ook 's ochtends vroeg op om meteen de koeien te melken, vaak om 05:30 uur. Ik ontbijt nadat ik gemolken heb met een kop koffie, een glas verse melk van de koe en een volkoren boterham aan de keukentafel op de boerderij. Dit is belangrijk om de rest van de ochtend genoeg energie en concentratie te hebben om de koeien goed te verzorgen.

Over Manon:

Leeftijd: 27
Huisdieren: Koeien, paarden, hond, kat en kippen
Hobby's: Paardrijden, koeien verzorgen, sporten en koken
Liefelingskleur: Rood
Ik wilde vroeger worden: dierenarts

Als ik moet kiezen:
dansen - **springen**
sneeuw - zon
brood - yoghurt
groenten - fruit

Rijk deze
lekkere belegde
boterham eens!



Interview een klasgenootje



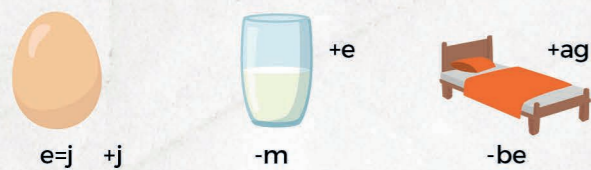
Wat wil jij later worden? Heb je dan veel tijd voor het ontbijt?
 Kan je nog meer vragen bedenken om te stellen?
 Schrijf de antwoorden hier op.

De Grote OntbijtQuiz



Rebus







Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



Welk brood bevat de meeste voedingsstoffen, zoals vezels en vitaminen?

- a: witbrood
- b: bruinbrood
- c: volkorenbrood

Wat zijn de ingrediënten van volkoren Matze crackers?

- a: volkorenmeel en water
- b: bloem en melk
- c: volkorenmeel en melk

Hoeveel eieren worden er jaarlijks in Nederland geproduceerd?

- a: 10.000 (tienduizend)
- b: 10.000.000 (tien miljoen)
- c: 10.000.000.000 (tien miljard)

Welke voedingsstof komt voor in melk?

- a: calcium
- b: vezel
- c: vitamine D

Wat is het verschil tussen halvarine en roomboter?

- a: er is geen verschil
- b: halvarine is gemaakt van plantaardige olie, roomboter van melk
- c: halvarine is gemaakt van melk, roomboter van plantaardige olie

Hoe ziet het groeiproces van een tomaat eruit?

- a: zaadje, plantje, plantje met bloemen, bestuiving door hommelmot, plantje met tomaten, tomaat
- b: zaadje, plantje, bestuiving door hommelmot, plantje met bloemen, plantje met tomaten, tomaat
- c: zaadje, bestuiving door hommelmot, plantje, plantje met bloemen, plantje met tomaten, tomaat

Hoeveel appels zijn er nodig voor 1 potje appelstroop?

- a: 4
- b: 9
- c: 11

Pinda hoort bij de categorie

- a. noten
- b. zaden
- c. peulvruchten

Voor welke "thee" worden helemaal geen theeblaadjes gebruikt?

- a: groene thee
- b: zwarte thee
- c: kruidenthee

Welk product hoort niet in het rijtje van ontbijtgranen?

- a: crunchy muesli
- b: havermout
- c: popcorn

Hoe wordt de groente pastinaak ook wel genoemd?

- a: rode wortel
- b: gele wortel
- c: witte wortel

Wist je dat...

...gezond ontbijten voor iedereen belangrijk is? Een gezond ontbijt levert energie en voedingsstoffen. Dat heb je nodig om te leren, te spelen en te bewegen.

1. Ontbijten geeft je energie
2. Ontbijten levert voedingsstoffen
3. Ontbijten helpt de stoelgang
4. Ontbijten voorkomt snacken
5. Ontbijten is lekker en gezellig





Woordzoeken

- | | |
|-----------|-----------|
| APPEL | MELK |
| BANAAN | PAPRIKA |
| BROOD | PINDAKAAS |
| CRACKER | THEE |
| EITJE | VOLKOREN |
| HALFVOL | WATER |
| HALVARINE | YOGHURT |
| KAAS | |

Weet jij het antwoord?

Het is zondagochtend. Roel wil vast pannenkoekenmix maken, zodat zijn vader die daarna kan bakken. Roel heeft het volgende recept gevonden:

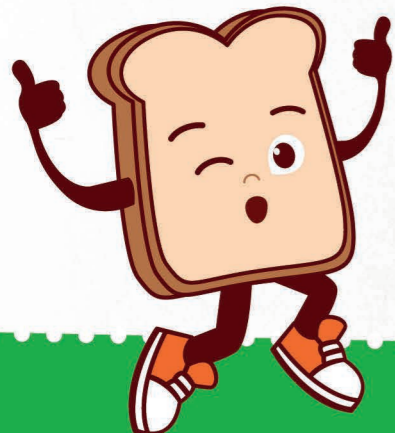
Maar Roel wil mix maken voor 5 personen. Hoeveel heeft Roel nodig?

- gram volkorenmeel
- eieren
- ml halfvolle melk

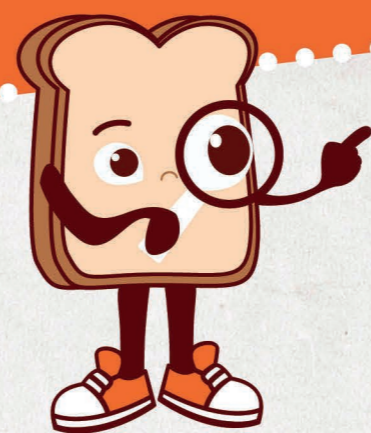
• 75 gram volkorenmeel
 • 1 ei
 • 200 ml halfvolle melk

Dit recept is voor 2 personen.

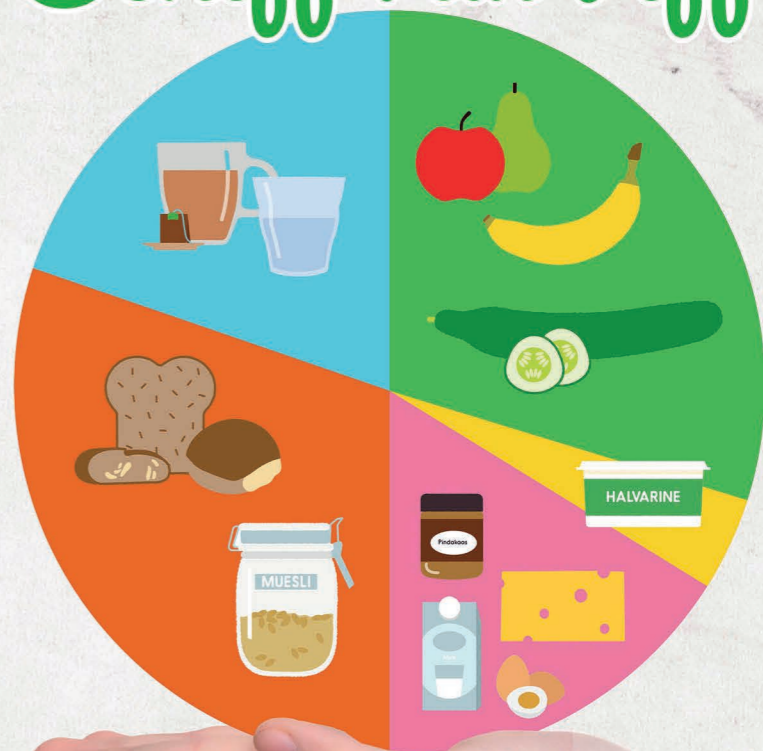
Lekker, zo'n volkorenpannenkoek! Extra lekker met stukjes fruit!



Ontbijten volgens de Schijf van Vijf



Een gezond ontbijt bestaat uit ontbijtproducten uit de Schijf van Vijf. Dat kan van alles zijn. Volkorenbread bijvoorbeeld, lekker met halvarine of margarine uit een kuipje en belegd met 30+ kaas, 100% pindakaas of plakjes groente, fruit of ei. Een schaaltje halfvolle yoghurt met muesli of een bakje havermout met stukjes appel. Iets te drinken erbij, bijvoorbeeld halfvolle melk, thee zonder suiker of water. Er zijn zoveel gezonde keuzes!



Wat past bij een gezond ontbijt?



Het Nationaal Schoolontbijt



Het Nationaal Schoolontbijt heeft een missie: een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind.



Boterhammen van het ontbijt over?

Probeer deze pizza-boterhammen eens! Nodig: 2 (oude) bruine of volkorenboterhammen, tomaten passata (ca 50 ml), stukjes courgette, stukjes paprika, stukjes champignon, stukjes ui, geraspte 30+ kaas (ca 40 gr) en kruiden naar smaak. Bestrijk de oude boterhammen met de tomaten passata. Bestrooi met de groenten, 30+ kaas en kruiden naar smaak. Leg de boterhammen op een bakplaat en zet in de oven op 180 °C tot de kaas begint te bubbelen. Eet smakelijk!

Het ontbijtpakket van de 20e editie van het Nationaal Schoolontbijt

 <p>Volkoren tarwebrood, volkoren tarwebolletjes, volkoren tarwebolletjes met rozijnen</p>	 <p>Volkoren Matzecrackers</p>	 <p>Glutenvrij bruin brood</p>	 <p>Halvarine</p>	 <p>30+ kaas</p>	 <p>Appelstroop</p>	 <p>100% pindakaas</p>	 <p>Halfvolle yoghurt</p>	 <p>Halfvolle melk</p>	 <p>Thee</p>	 <p>Tomaten</p>	 <p>Eieren</p>	 <p>Crunchy muesli</p>	 <p>Choco pastaak</p>
--	---	--	--	--	--	--	---	---	--	--	---	---	--

Deze Ontbijtkrant is mede mogelijk gemaakt door

Superpartner NZO, 't Stoepje, ambachtelijke bakkers, Bakker Leo, Blue Band, Frutesse, Blij met een Ei, Hollandia Matzes, Pickwick, Calvé, Looye, Holie Foods, Groentegoed en maatschappelijk partner het Voedingscentrum.