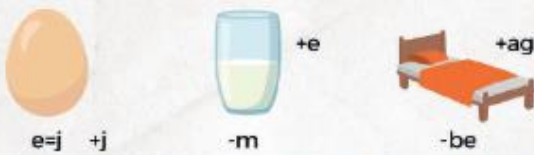


# Oplossing puzzels bovenbouw

## Rebus



o n t b i j t



j i j e l k e d a g



g e z o n d ?

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



Wat past bij een gezond ontbijt?



# De Grote OntbijtQuiz



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

- 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?

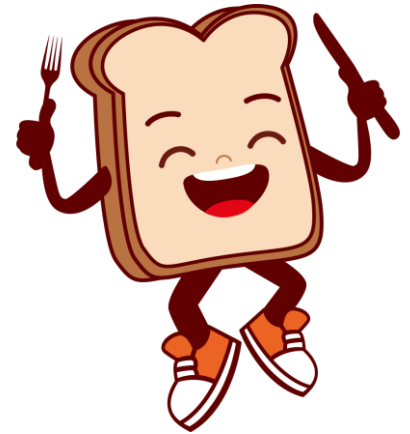
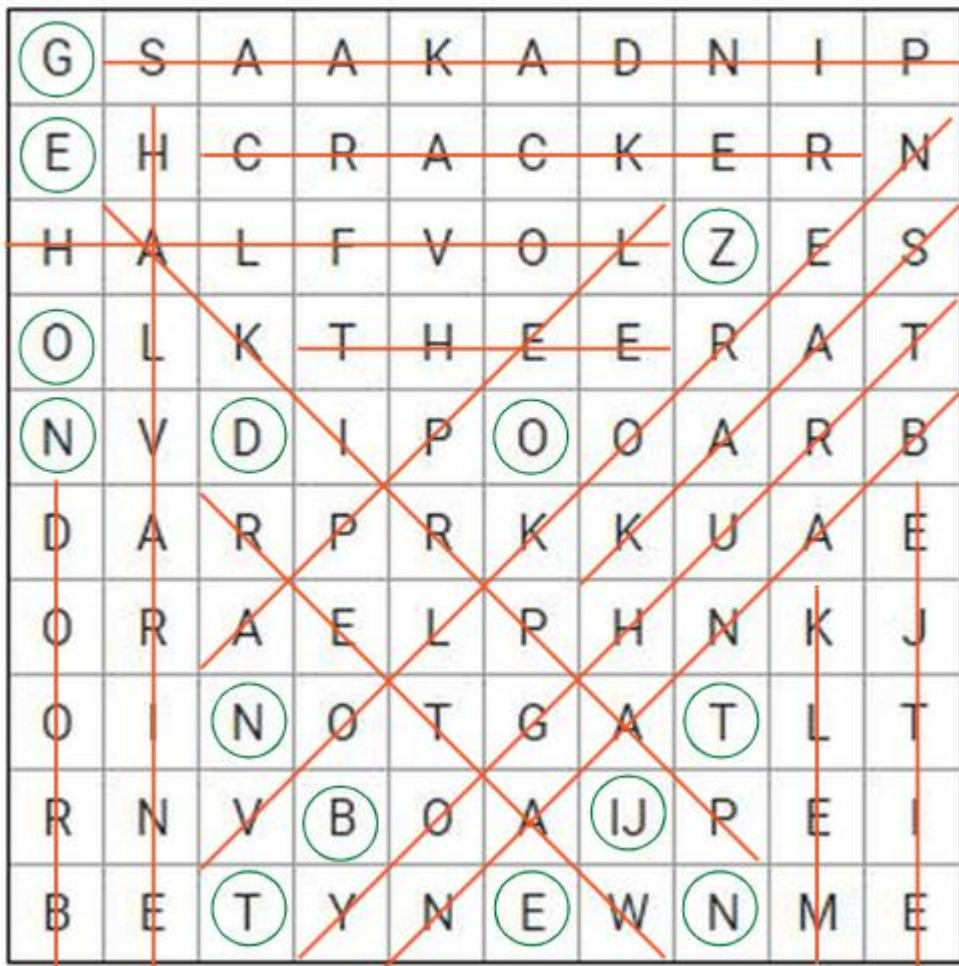
- a: rode wortel
- b: gele wortel
- c: witte wortel

## 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





## Gezond ontbijten

# 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?

**187,5** gram volkorenmeel  
**2,5** eieren  
**500** ml halfvolle melk

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

Dit recept is voor 2 personen.

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

