

# De Ontbijtkrant



Een vliegende start met een gezond ontbijt

2 Welk plaatje is goed?



3 Waar komt je ontbijt vandaan?



4 Wat ligt er in de bakkerij?



5 Recept broodje Fomo en Raket



6 Maak je eigen gezonde ontbijt



7 Maak de kleurplaat

## Het ontbijt van André Kuipers

Bij een vliegende start denk je aan een raket naar de ruimte. André Kuipers is als astronaut in de ruimte geweest. Ben je ook benieuwd naar zijn ontbijt en zijn gewoontes?

### Hoe laat sta je op?

Dat verschilt, want iedere dag ziet er anders uit. We ontbijten bijna altijd samen. Ik sta meestal vroeg op, om half zeven.

### Wat is je favoriete ontbijt?

Meestal eet ik een kom met muesli en fruit. Eitje vind ik ook heel lekker.

### Waarom is gezond ontbijten voor jou belangrijk?

Een goed ontbijt betekent een prima start van de dag. Ook heel gezellig aan tafel! Gezond ontbijten is voor iedereen belangrijk! Een motor kan niet zonder brandstof en dat geldt ook voor je lichaam. Als je niet eet dan voel je je al snel slap en kun je niet goed opletten.

### Waar ontbijt je?

we ontbijten op een schooldag voor de kinderen vroeg, rond zeven uur. We ontbijten aan tafel in de keuken.

### Wat at je in de ruimte als ontbijt?

Belangrijk in de ruimte is dat het niet door de raket heen gaat vliegen, dus iets stevigs en vast.

### Heb je huisdieren?

Wij hebben een poes, Pinda.

### Wat zijn je hobby's?

Ik houd van geschiedenis, naar de bioscoop gaan, duiken, skiën en reizen.

### Wat is je lievelingskleur? Oranje.

### Wat vind je belangrijk? Eerlijk zijn.

### Vroeger wilde ik worden:

Archeoloog of professioneel ijshockey-speler.

### Ik heb een hekel aan: Mensen die liegen.

### Favoriete eten:

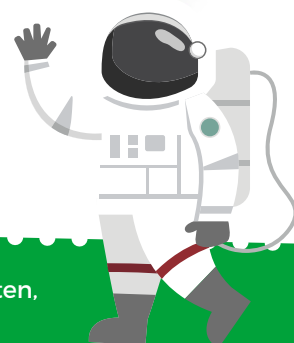
Een ovenschotel met verse vis en prei.

### Favoriete boek:

Moeilijk, ik heb honderden fantastische boeken gelezen dus kiezen is lastig. Ik kies voor 'Een kleine geschiedenis van bijna alles' van Bill Bryson.

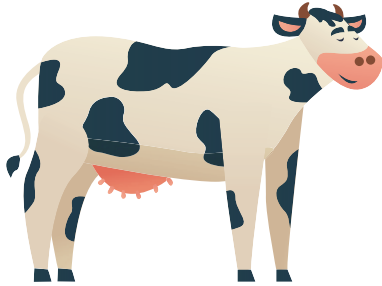
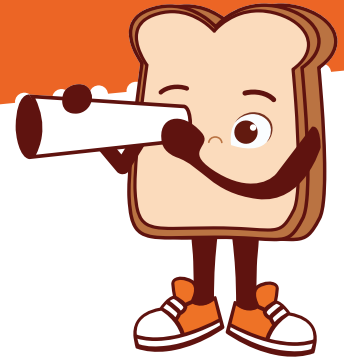
### Favoriete film:

Bladerunner (de versie uit 1982)



# WELK PLAATJE IS GOED?

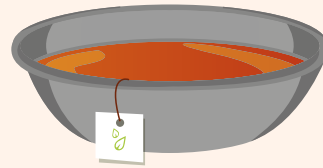
*Kies het juiste plaatje!*



Koemelk



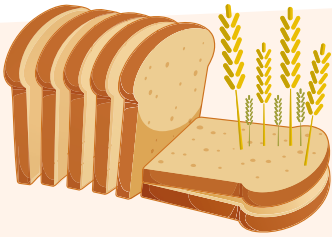
Varkensmelk



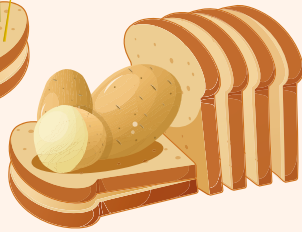
Schaaltje thee



Kopje thee



Volkorenboterham van tarwe



Volkorenboterham van aardappel



Rood/groene appels



Blauwe appels



Tomaten boom

Tomaten plantje



Samen aan tafel eten



Voor de TV eten

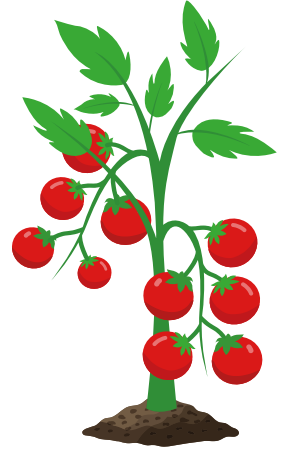


# WAAR KOMT JE ontbijt vandaan?

Hoe wordt kaas gemaakt?



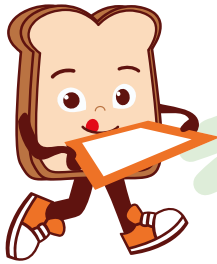
Hoe groeit een tomaat?



Wat heeft een koe nodig?



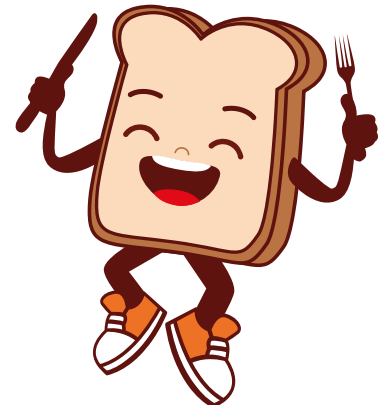
Wat zit er in volkorenbrood?



Het antwoord op de vragen vind je hier



Zoek de 11 verschillen!  
Kun jij ze vinden?



1. brood/yoghurt 2. banaan/lepel 3. glas water/geen glas 4. boterham/peer 5. peer/boterham in de hand 6. kleur pet 7. appel/geen appel 8. kleur shirt meisje 9. glas water/ banaan 10. pak melk verschoven 11. sokjes meisje rechts blauw/groen

Bakker

# WAT LIGT ER IN DE BAKKERIJ voor een gezond ontbijt?



<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

## Praatplaat WELKOM in de bakkerij



Bakker Brody heeft nog  
wat vragen voor jullie...





# MAAK JE EIGEN gezonde broodje!

Heb je de raketten  
al gezien? Hoeveel tel jij  
er in deze ontbijtkrant?



## Broodje FOMO

- Stap 1. Smeer halvarine op je volkoren boterham
- Stap 2. Beleg met plakjes ei
- Stap 3. Smeer jam light
- Stap 4. Beleg met komkommer
- Stap 5. Smeer 100% pindakaas
- Stap 6. Plakjes tomaat
- Stap 7. 30+ kaas en klaar is je broodje FOMO!

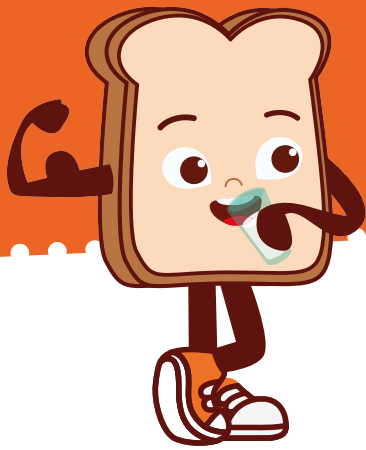


## Broodje Raket

Met een broodje raket ben jij klaar voor een vliegende start van de dag!  
Beleg je volkoren boterham met 30+ kaas, komkommer, tomaatjes en partjes ei en bouw zo een raket op je boterham!

## HOEVEEL TEL JIJ? Omcirkel het aantal!





# MAAK JE EIGEN Matzercracker!



## WAT IS EEN gezond ontbijt?

Welke producten zijn gezond?

Zet daar een cirkel omheen. Zijn ze niet gezond, kruis ze dan door.



De warmste bakker  
van de markt!





# Het Nationaal Schoolontbijt

Het Nationaal Schoolontbijt heeft een droom: een vliegende start met een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind.



## Krolijke yoghurt

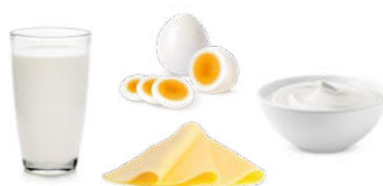
Vul je bakje met halfvolle yoghurt. Voeg een lepeltje 100% pindakaas toe. Vul aan met crunchy muesli langs de 100% pindakaas. Maak als laatste een waaiertje van appels en leg deze erbij.

Een kopje thee maakt het gezonde ontbijtje helemaal af!

## Het ontbijtpakket van de 21e editie van het Nationaal Schoolontbijt



Volkoren tarwebrood, volkoren tarwebolletjes en volkoren tarwebolletjes met rozijnen



Halfvolle melk, 30+ kaas, halfvolle yoghurt en eieren



Halvarine



Volkoren Matzecrackers

Thee



Hummus



Appels, mandarijnen en komkommer



Crunchy muesli



halvajam en 100% pindakaas

Tomaten



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 light jam) na. Meer informatie over goed eten volgens de Schijf van Vijf vind je op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)