

# 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 waaier 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



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)

# De Ontbijtkrant

Groep 7 t/m 8



Een vliegende start met een gezond ontbijt

2 Broodje aap verhalen

3 Waar komt je ontbijt vandaan?

4 Het verhaal van de bakker

5 Recept broodje Fomo en Raket

6 Waarom zijn vezels belangrijk?

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. Een 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 doordeweekse dag 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.

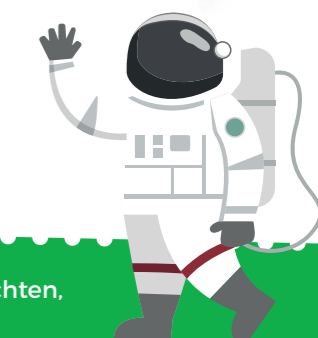
**Favoriete boek:**

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)

De ontbijtkrant is een uitgave van het Nationaal Schoolontbijt. Leuk en leerzaam voor leerkrachten, kinderen en ouders. De antwoorden van de puzzels zijn te vinden op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)



# BROODJE AAP VERHALEN

## Waar of niet waar?



Op deze pagina vind je allemaal nieuwsberichten.  
Weet jij welke waar en welke niet waar zijn?



### Ruimtereis mislukt door vliegende halfvolle yoghurt

**HET HEELAL, SEPTEMBER 2023** | Een ruimteschip kwam in de problemen toen het onderweg was naar de maan. De bestuurder begon haar dag zoals altijd met een lekker ontbijt. Een bakje halfvolle yoghurt met muesli en fruit. Maar toen ze het pak halfvolle yoghurt opende, vloog het zomaar omhoog in plaats van in het bakje. Ook de muesli zweefde rond en was niet meer te vangen. Alles werd vies. De automatische noodlanding werd meteen gestart. De ruimtevaarder is veilig thuisgekomen maar had wel erge honger.

WAAR  NIET WAAR

### Professors poepen voor de wetenschap

**DE ONTBIJT-UNIVERSITEIT, MEI 2023** | Voor een belangrijk onderzoek hebben drie professors een week lang een experiment gedaan. De vraag was: welke professor kan het beste poepen? Eén professor at elke dag een gezond ontbijt: volkoren boterhammen met 100% pindakaas, ei, komkommer of plakjes banaan. De tweede at een ongezond ontbijt van wit brood met chocopasta, croissantjes met hagelslag en een donut als toetje. De derde professor at geen ontbijt. Wat bleek? Professor nummer 1 draaide elke dag een goede drol. Nummer twee kreeg na drie dagen buikpijn. Zij poepte alleen maar wat zielige keutels. Nummer drie vergat steeds te kijken hoe zijn drol eruitzag voordat hij doorspoelde. Hij is na vier dagen gestopt omdat hij zo moe was. Een gezond ontbijt zorgt er dus voor dat je goed kunt poepen én geeft je energie.



WAAR  NIET WAAR

### Varkensmelk is de nieuwe halfvolle melk

**KNORDORP, MAART 2023** | Jarenlang kwam alle melk van koeien. Volle melk, halfvolle melk, magere melk en zelfs chocolademelk. Een groep varkens heeft voorgesteld de koeien een handje te helpen. Ze hebben hierover vergaderd met de koeien en de boeren. De varkens zullen vanaf nu halfvolle melk aan mensen leveren. Zo hebben de koeien meer tijd voor hun hobby's en kinderen. En de varkens krijgen natuurlijk een heitje voor dit karweitje!



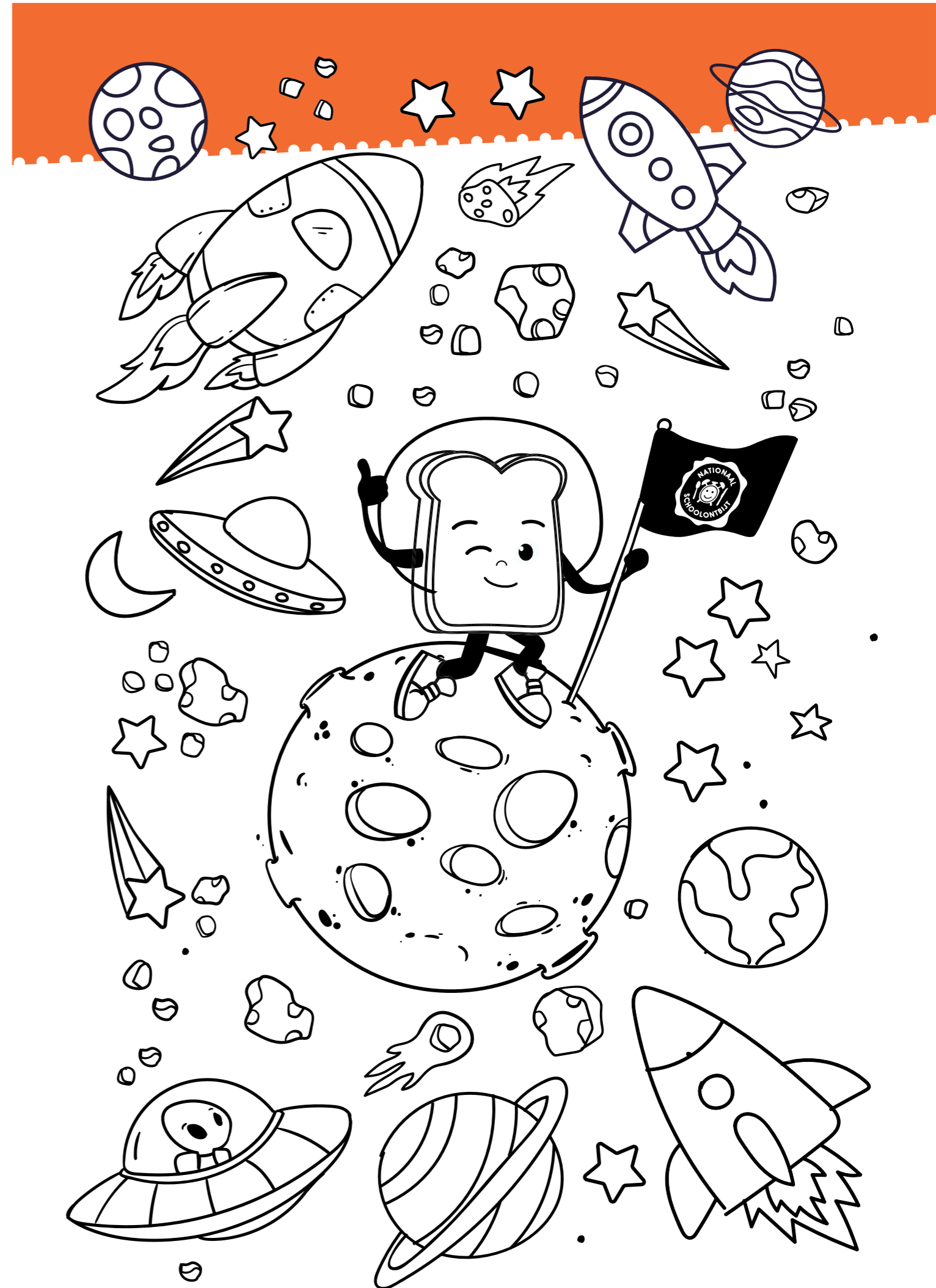
WAAR  NIET WAAR

### Dus zo komt crunchy muesli aan die lekkere bite

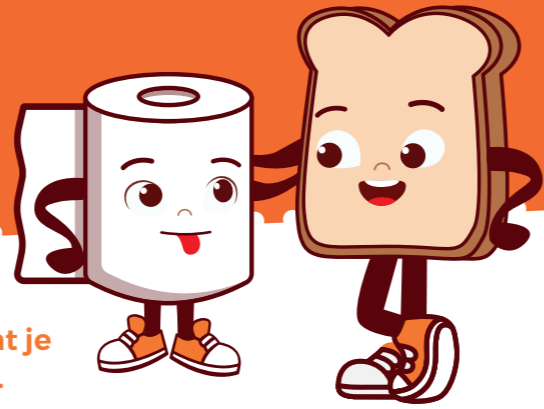


**GRAANSTAD, SEPTEMBER 2023** | Muesli-fabrikanten hebben nieuwe ontbijtgranen ontdekt. Het is geen cruesli, en ook geen muesli, maar krokante muesli. Het is goedkoop, gezond en goed voor het milieu. Het wordt namelijk gemaakt van oude boterhammen! Als ze zo oud zijn dat ze helemaal uitgedroogd zijn, zijn ze het best. In een machine worden de droge boterhammen verkruid en in een zak gestopt. Om te zorgen dat iedereen het wil kopen, komt er een sticker op. NIEUW: crunchy muesli met een superkrokante bite. Lekker met varkensmelk of sojayoghurt.

WAAR  NIET WAAR

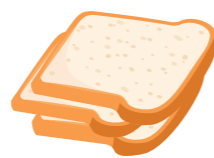


# WAAROM ZIJN vezels belangrijk?

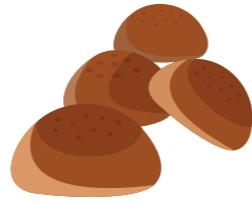


Vezels zetten je darmen aan het werk en zorgen ervoor dat je goed kunt poepen. Ook ontbijtproducten bevatten vezels. Welke bevat de meeste vezels? En welke de minste?

Product	gram vezels
1 .....	3,8 gram
2 .....	2,7 gram
3 .....	1,8 gram
4 .....	0,8 gram



1 witte boterham



1 volkoren bolletje



1 bruine boterham



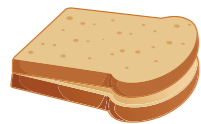
1 appel



## WAT DOEN Eiwitten?

Eiwitten zijn bouwstenen voor je spieren en botten. Er zijn 2 bronnen van eiwitten: plantaardige eiwitten (van planten) en dierlijke eiwitten (van dieren). Link het product aan de juiste hoeveelheid eiwit.

0,9 gram eiwit



1 volkorenboterham



1 matze cracker

6,2 gram eiwit



1 ei

9,1 gram eiwit



1 tomaat

3,9 gram eiwit



1 glas halfvolle melk

0,2 gram eiwit

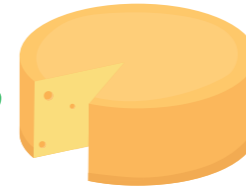
1,2 gram eiwit



1 plak 30+ kaas

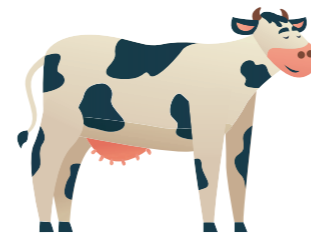
# WAAR KOMT JE ontbijt vandaan?

## Howe wordt kaas gemaakt?



Vragen:

- Waar wordt kaas van gemaakt?
- Wat heb je nodig voor 1 kilo kaas?
- Wat krijgen de kazen als allerlaatste?



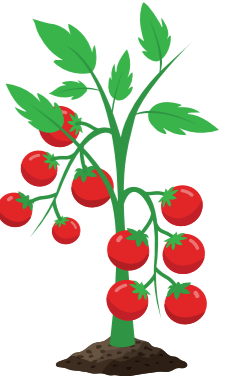
## Wat heeft een koe nodig?

Vragen:

- Wat doen koeien de hele dag?
- Wat eet een koe?
- Hoeveel liter water drinkt een koe op een dag?

# Howe groeit een tomaat?

## Howe groeit een tomaat?



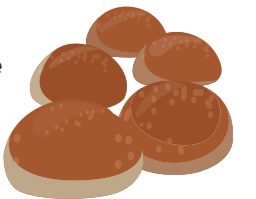
Vragen:

- Wat doen de bladeren van de tomatenplant in de nacht?
- Wat komt er na een tijdje aan de tomatenplant?
- Welke kleur heeft een tomaat voordat hij rood wordt?

## Wat zit er in volkorenbrood?

Vragen:

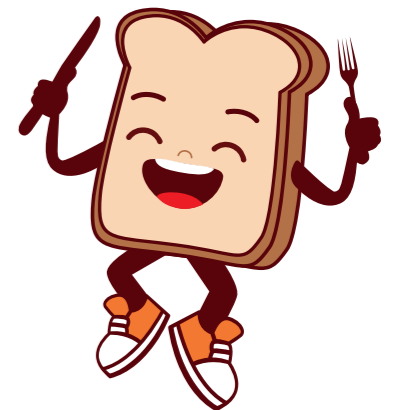
- Wat zit er in een volkoren broodje wat je wel nodig hebt?
- Wat zit er in de vliesjes?
- Waarom heb je vezels nodig?



Het antwoord op de vragen vind je online. Kijk op: [www.ontbijtaandebasis.nl/bovenbouw/een-gezond-ontbijt/film/](http://www.ontbijtaandebasis.nl/bovenbouw/een-gezond-ontbijt/film/)



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

# HET VERHAAL van de bakker



Nathalie is een echte bakker en ze is dol op haar werk! Elke dag bakt ze het allerlekkerste brood. Ze gebruikt daarvoor de beste ingrediënten. Haar vriend is boer en verbouwt het graan tarwe op zijn akkers vlakbij. Van die tarwe bakt Nathalie brood.

Bakken is een echt avontuur voor Nathalie. Elke ochtend start Nathalie al heel vroeg met het klaarzetten van alle spullen, wel om 3 uur in de morgen. Daarna begint ze met het maken van grote broden, witbrood, bruinbrood en natuurlijk volkorenbrood. Het ruikt dan zo lekker in haar bakkerij! Ze maakt brood in allerlei vormen en maten. Rond half 6 neemt Nathalie de tijd om te ontbijten om de dag door te kunnen komen.

Maar bakken is niet altijd makkelijk. Soms moet Nathalie extra vroeg opstaan, vooral als het drukke dagen zijn zoals met Pasen of Kerstmis. Ze werkt dan extra hard om genoeg brood voor al haar klanten. Gelukkig houdt Nathalie van brood en het bakken ervan. Ze geniet van het kneden van het deeg om brood te bakken. En het maakt haar blij als ze hoort hoe lekker de klanten het brood vinden.

Wil jij ook leren bakken en bakker worden? Dan heeft Nathalie een tip voor je: ga eens langs bij een bakker bij jou in de buurt en vraag of je mag meekijken. Misschien ontdek je wel dat bakker zijn ook iets voor jou is! Bakken is een creatieve bezigheid waar je echt van kunt genieten. Wie weet word jij later ook wel bakker!



# MAAK JE EIGEN gezonde broodje!

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



## 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!

## 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!



# DE WERELD achter brood



# REKENSPELLETJE met ontbijtproducten

$$\text{apple} + \text{apple} + \text{apple} = 27$$

$$\text{tomato} + \text{tomato} + \text{apple} = 15$$

$$\text{tomato} + \text{sesame} + \text{sesame} = 23$$

$$\text{apple} \times \text{tomato} + \text{sesame} = ?$$

$$\text{peanut butter} \times \text{peanut butter} \times \text{peanut butter} = \text{bread}$$

$$\text{cucumber} \times \text{cucumber} \times \text{cucumber} = 27$$

$$\text{cucumber} \times \text{peanut butter} \times \text{cucumber} = 18$$

$$\text{bread} + \text{bread} + \text{bread} = ?$$