

# Een goede start van de dag!

Hoe ziet jouw ochtend eruit? Zet nummers 1 t/m 8 in de vakjes.

7 Lunch in je rugtas, jas aan en schoenen aan



3 Aankleden



5 Ontbijt maken



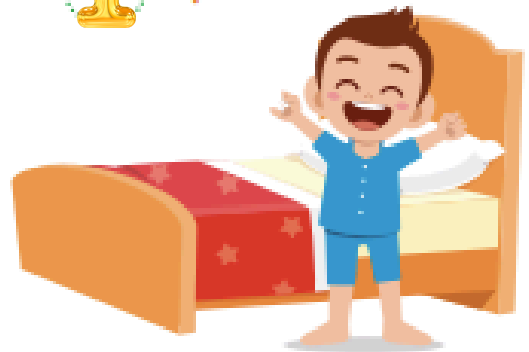
2 Wassen en tandenpoetsen



8 Naar school!



1 Opstaan



6 Samen ontbijten



4 Samen de ontbijttafel dekken



En hoe doe je dit thuis?

# HET OMGEKEERDE ALFABET



Weet jij  
wat hier  
staat?

A=Z	H=S	O=L	V=E
B=Y	I=R	P=K	W=D
C=X	J=Q	Q=J	X=C
D=W	K=P	R=I	Y=B
E=V	L=O	S=H	Z=A
F=U	M=N	T=G	
G=T	N=M	U=F	

**HZNVM LMGYRQGVM NVG WV POZH RH VVM OVFPV**  
Samen ontbijten met de klas is een leuke

**VM TVALMWV HGZIG EZM WV HXSLOWZT!**  
en gezonde start van de schooldag!

## Ontbijtliedje (op de melodie van Berend botje)

Gezond ontbijten is heel goed,  
Weet jij ook al hoe dat moet?  
Yoghurt met wat fruit erbij,  
Oh, dat maakt je reuze blij.

Gezond ontbijten is heel goed,  
Weet jij ook al hoe dat moet?  
Volkorenbrood met gekookt ei,  
En je buik is ook weer blij.

Ontbijten maar, ontbijten maar,  
Lekker en gezellig eten met elkaar. (2x)

Gezond ontbijten is heel goed,  
Weet jij ook al hoe dat moet?  
Frisse komkommer en tomaat,  
Zing maar mee op deze maat.

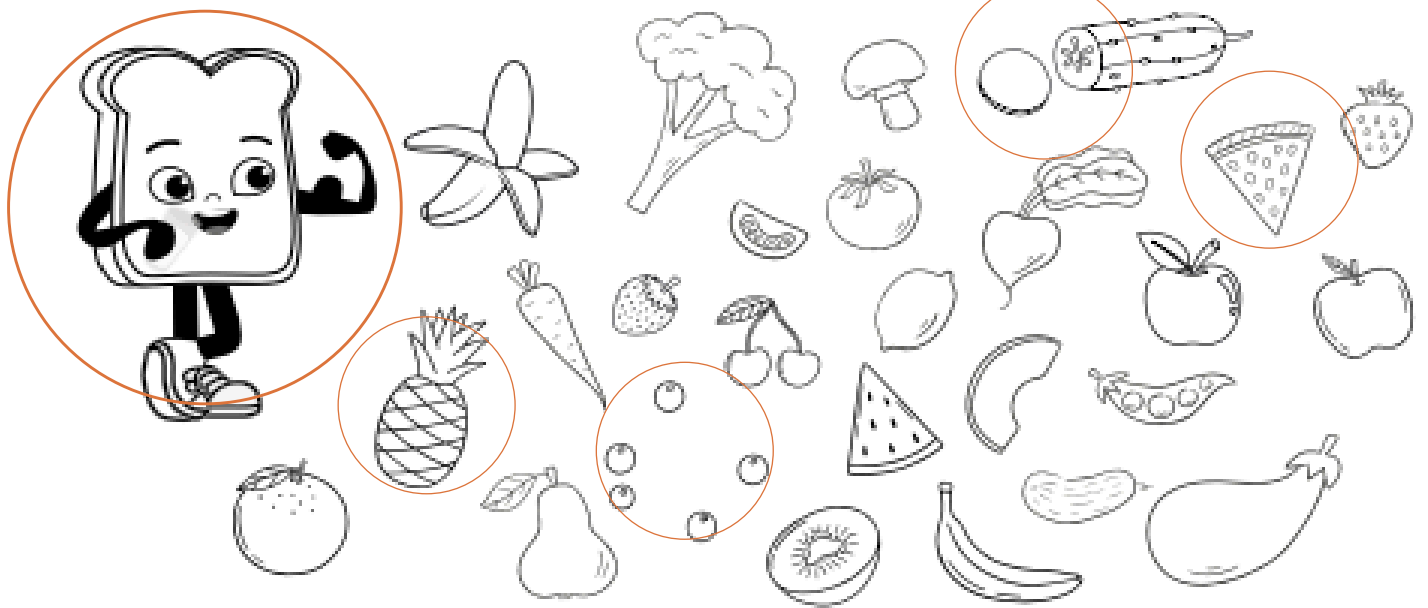
Gezond ontbijten is heel goed,  
Weet jij ook al hoe dat moet?  
Een glaasje melk of een kopje thee,  
Waar ontbijt jij liever mee?

Ontbijten maar, ontbijten maar,  
Lekker en gezellig eten met elkaar. (2x)



BRODY HOUDT OOK VAN GROENTE EN FRUIT BIJ HET ONTBIJT.

# Zie jij de 5 verschillen?



## 5x waarom ontbijten goed voor je is!

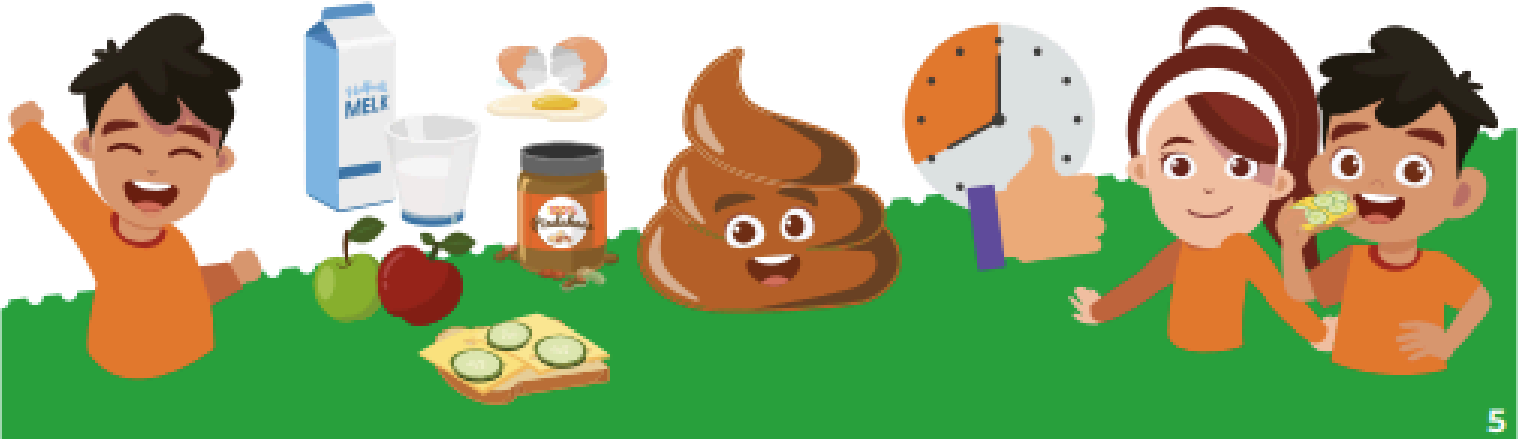
Ontbijten geeft je energie

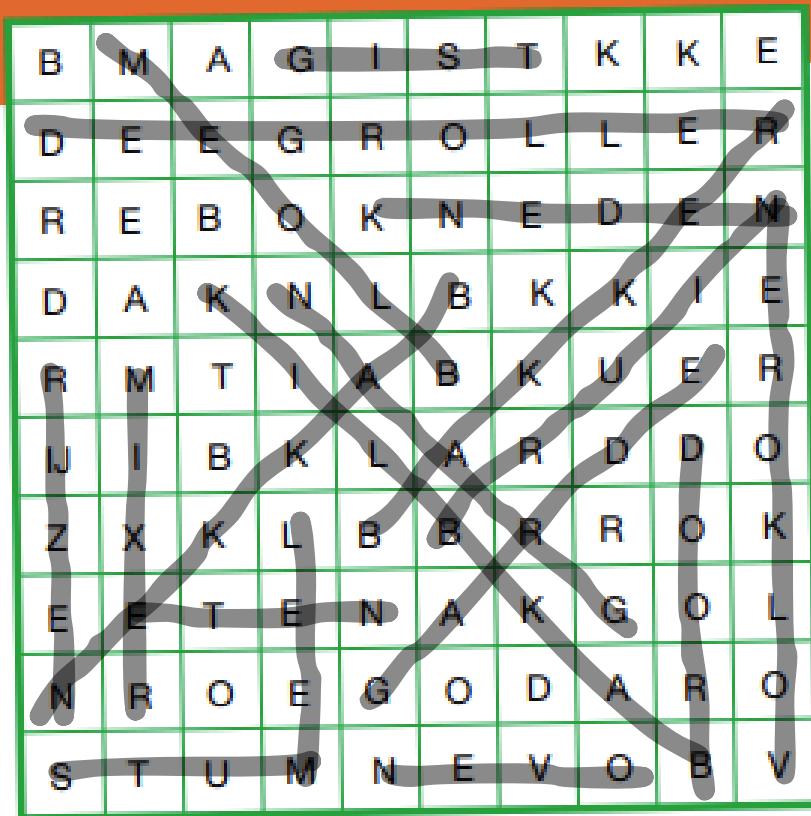
Ontbijten levert je voedingsstoffen

Ontbijten helpt je stoelgang

Ontbijten voorkomt snacken

Ontbijten is lekker en gezellig





- BAKBLIK
- BAKKEN
- BAKKER
- BLOEM
- BROOD
- BRUIN
- DEEG
- DEEGROLLER
- ETEN
- GARDE
- GIST
- GRAAN
- KNEDEN
- MEEL
- MIXER
- MUTS
- OVEN
- RIJZEN
- VOLKOREN



Weet jij de oplossing?

B a k k e r      B a k t      B r o o d

Howe maakt de bakker de heerlijke volkorenbolletjes met rozijnen?

Verkopen in de winkel



1. Molen maalt volkorenmeel

2. Ingrediënten: gist, volkorenmeel, water, zout en rozijnen.

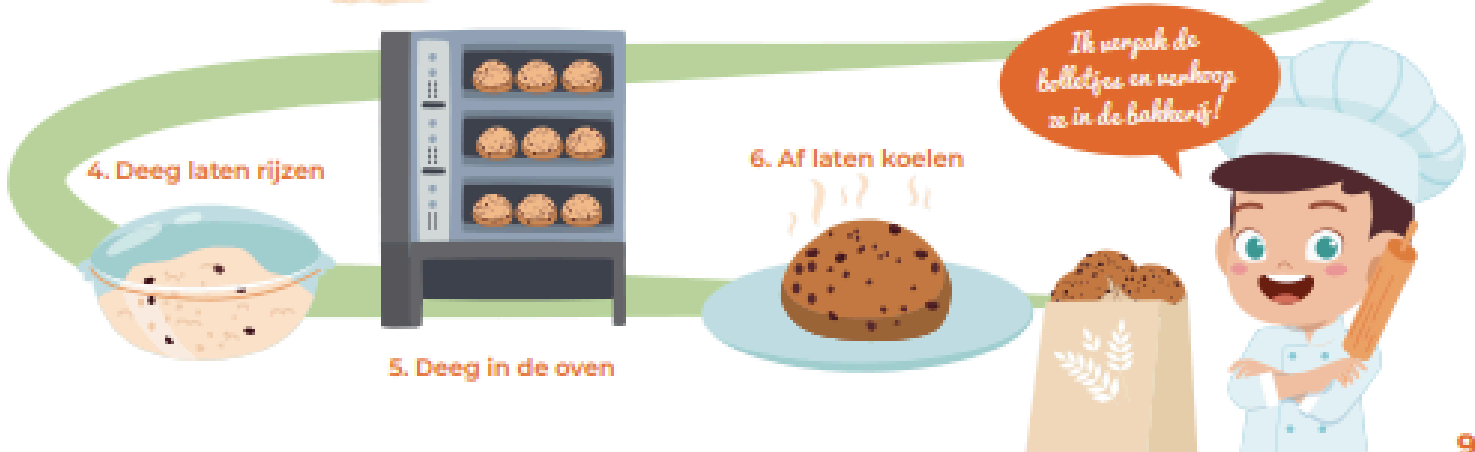
3. Goed kneden!



4. Deeg laten rijzen

6. Af laten koelen

5. Deeg in de oven



# Het Nationaal Schoolontbijt



## REKENSELLETJE met ontbijtproducten

$$\text{Oranje} + \text{Oranje} + \text{Oranje} = 15$$

$$\text{Appel} + \text{Appel} + \text{Oranje} = 23$$

$$\text{Appel} - \text{Komkommer} = 7$$

$$\text{Komkommer} + \text{Appel} + \text{Oranje} = 16$$

$$\text{Kaas} + \text{Kaas} + \text{Yoghurt} = \text{Melk}$$

$$2 \times \text{Melk} = 32$$

$$\text{Melk} - \text{Brood} = 14$$

$$\text{Yoghurt} = 6$$

$$\text{Kaas} - 3 = \text{Brood}$$

## Het ontbijtpakket van de 22e 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 jam) na. Meer informatie over goed eten volgens de Schijf van Vijf vind je op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)