

Het Nationaal Schoolontbijt



Er liggen twee bananen in bed. Zegt de één tegen de ander: 'Hé, ga eens recht liggen!'.



REKENSPELLETJE met ontbijtproducten

+ = 8
 + - - = 2
 + + = 13
 = 4 = 3 = 6

+ + = +
 2 x + = 32
 + - = 14
 = 6
 - 3 =

Het ontbijtpakket van de 22e editie van het Nationaal Schoolontbijt

'T STOERJE
 Volkoren- en glutenvrij brood
 alpro
 Sojadrink, halfvolle melk, kaas 30+, scharreleieren en halfvolle yoghurt
 Blue Band
 Halvarine
 Volkoren Matzecrackers
 Cruesli
 Cruesli cocoa & banana
 100% pindakaas
 Hummus
 Jam
 Appels, mandarijnen en komkommer
 Thee
 Pickwick

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

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!

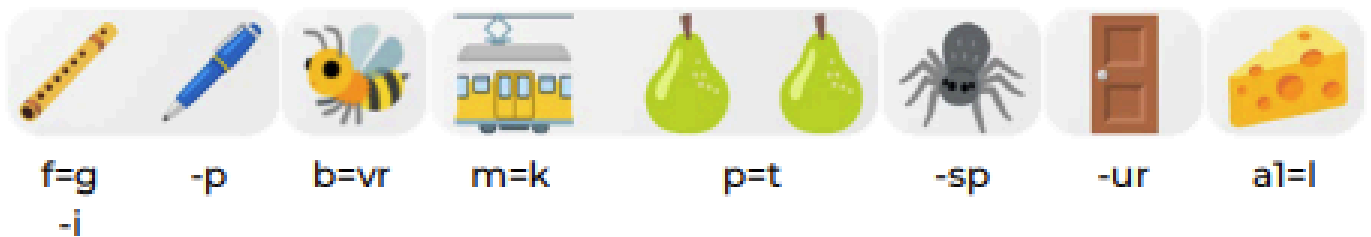
Glutenvrij eten

Kijk op glutenvrij.nl

Volkorenbrood is heel gezond voor je. Maar niet als je coeliakie hebt, want dan maken de gluten in het brood je ziek. Daarom moet iemand met coeliakie brood zonder gluten eten. Dat noemen we glutenvrij brood.



Wil je weten wat ook belangrijk is? Los dan deze rebus op.



glutenvrij trakteren in de klas