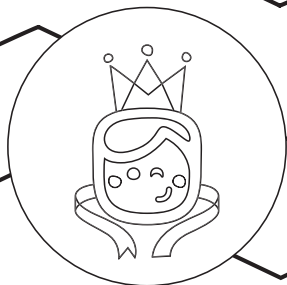


naam:
school:
groep:



Aftellen naar de Koningsspelen 2025

APRIL

ZONDAG

6

☾ 11 NACHTJES SLAPEN

MAANDAG

7

☾ 10 NACHTJES SLAPEN

DINSDAG

8

☾ 9 NACHTJES SLAPEN

WOENSDAG

9

☾ 8 NACHTJES SLAPEN

DONDERDAG

10

☾ 7 NACHTJES SLAPEN

VRIJDAG

11

☾ 6 NACHTJES SLAPEN

ZATERDAG

12

☾ 5 NACHTJES SLAPEN

ZONDAG

13

☾ 4 NACHTJES SLAPEN

MAANDAG

14

☾ 3 NACHTJES SLAPEN

DINSDAG

15

☾ 2 NACHTJES SLAPEN

WOENSDAG

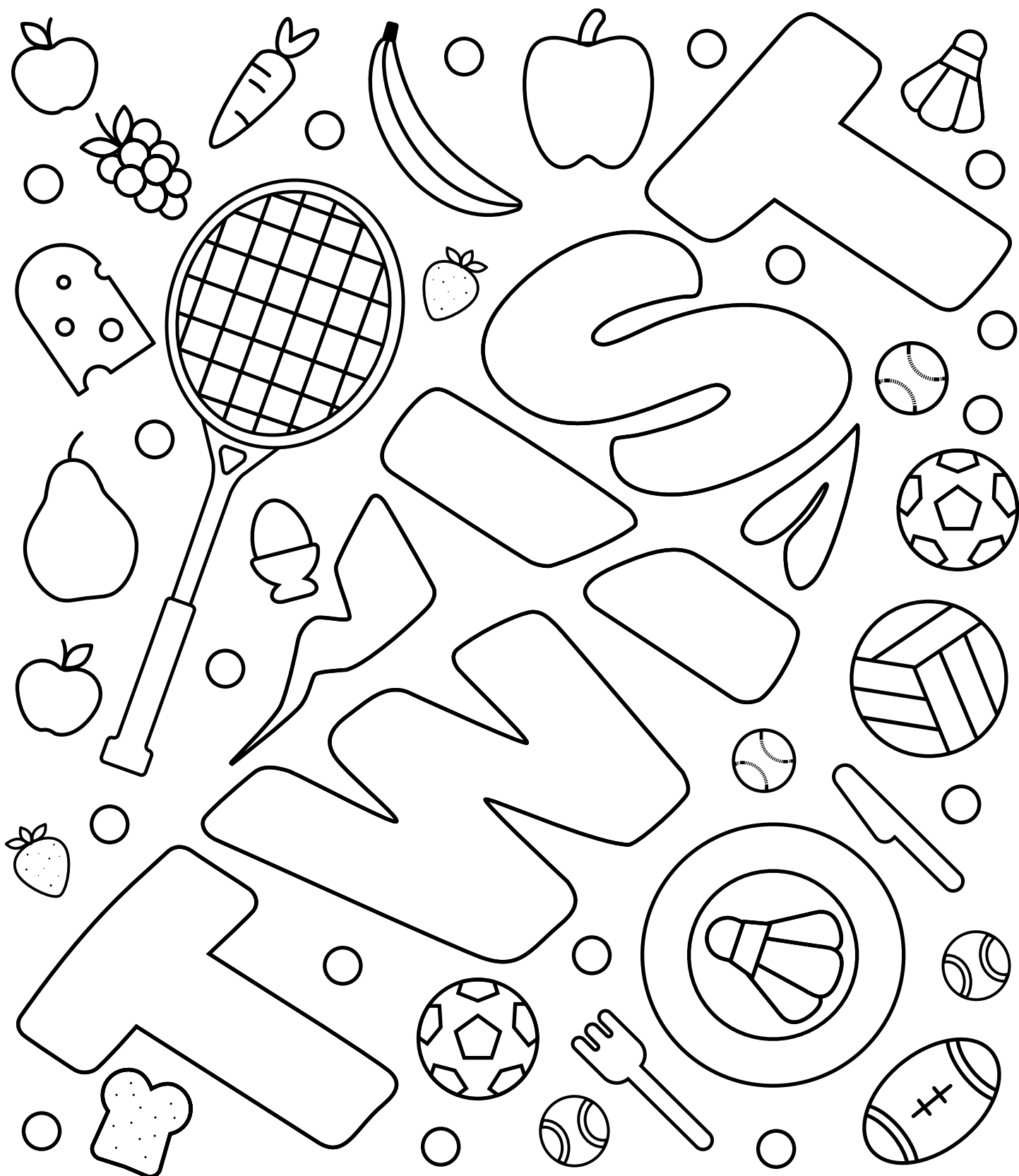
16

☾ 1 NACHTJE SLAPEN

Koningsspelen 2025!

17

wij doen mee!



naam

school groep



Knip de kleurplaat uit en versier de school door de kleurplaat op te hangen tijdens de Koningsspelen.



Deel je kleurplaat op Instagram, gebruik #Koningsspelen en verover een plekje op de wall of fame.

Kijk voor meer informatie op [koningsspelen.nl](https://www.koningsspelen.nl)



naam

school groep

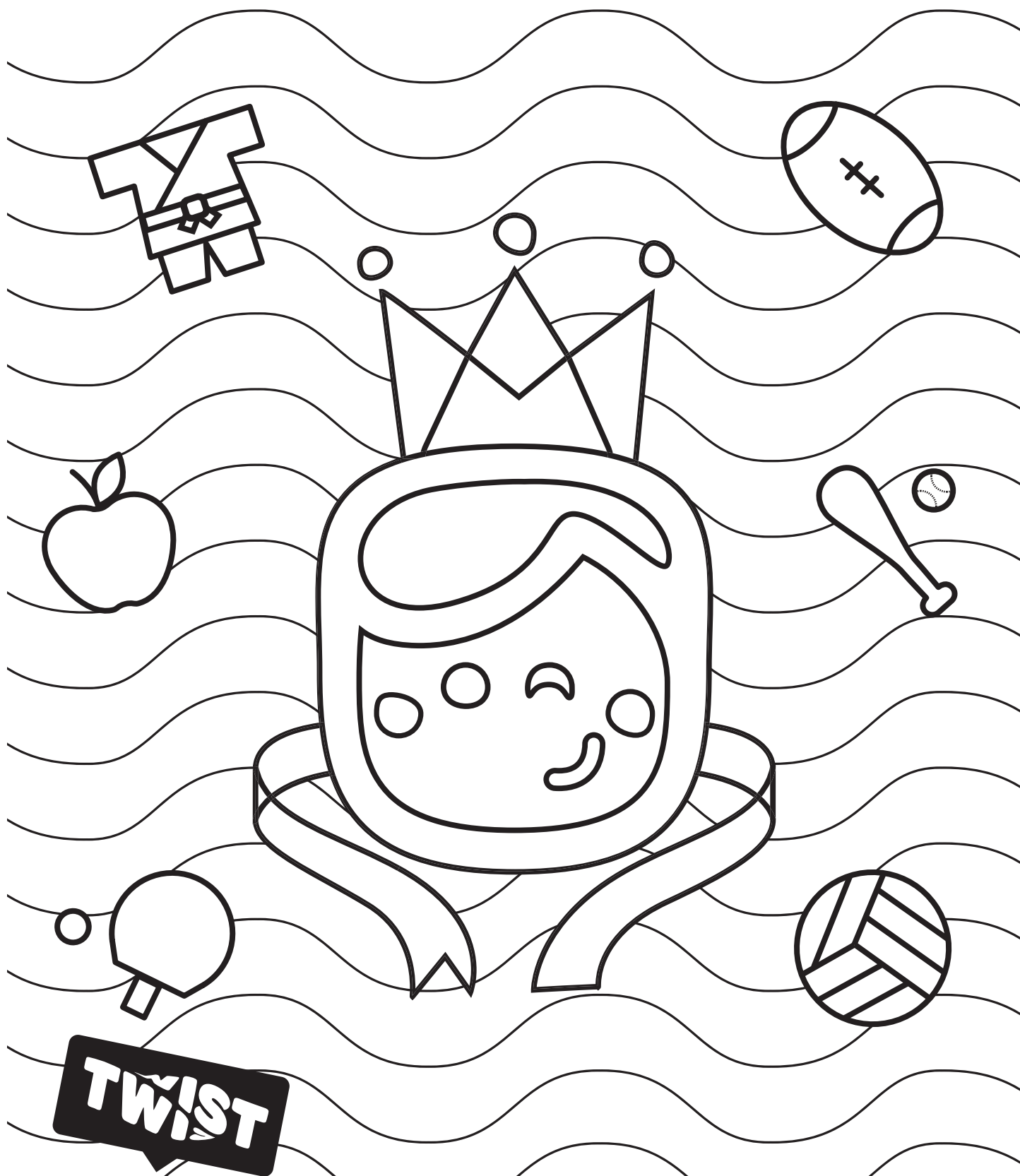


Knip de kleurplaat uit en versier de school door de kleurplaat op te hangen tijdens de Koningsspelen.



Deel je kleurplaat op Instagram, gebruik #Koningsspelen en verover een plekje op de wall of fame.

Kijk voor meer informatie op [koningsspelen.nl](https://www.koningsspelen.nl)



naam

school groep

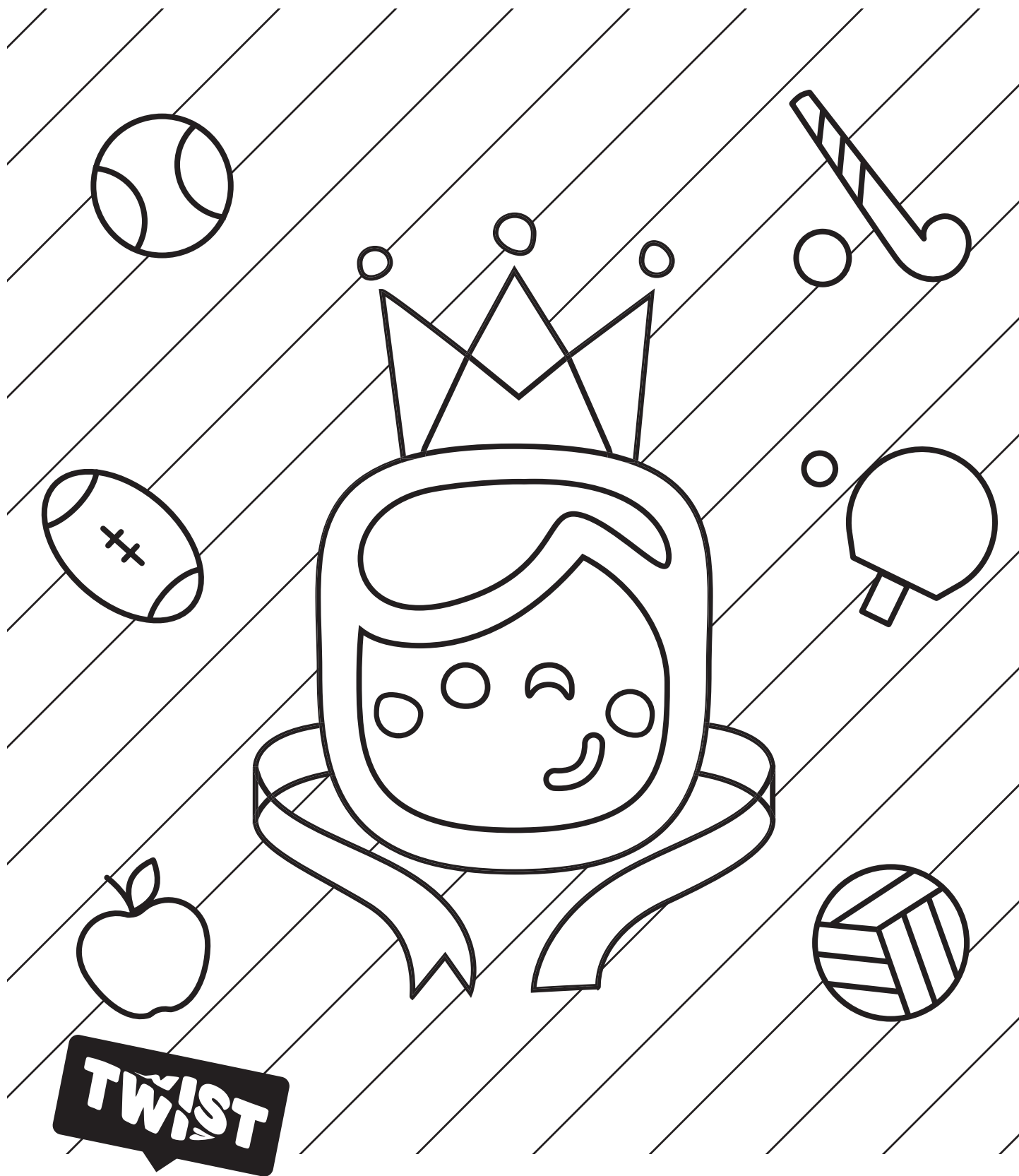


Knip de kleurplaat uit en versier de school door de kleurplaat op te hangen tijdens de Koningsspelen.



Deel je kleurplaat op Instagram, gebruik #Koningsspelen en verover een plekje op de wall of fame.

Kijk voor meer informatie op [koningsspelen.nl](https://www.koningsspelen.nl)



naam

school groep



Knip de kleurplaat uit en versier de school door de kleurplaat op te hangen tijdens de Koningsspelen.



Deel je kleurplaat op Instagram, gebruik #Koningsspelen en verover een plekje op de wall of fame.

Kijk voor meer informatie op [koningsspelen.nl](https://www.koningsspelen.nl)



naam

school groep

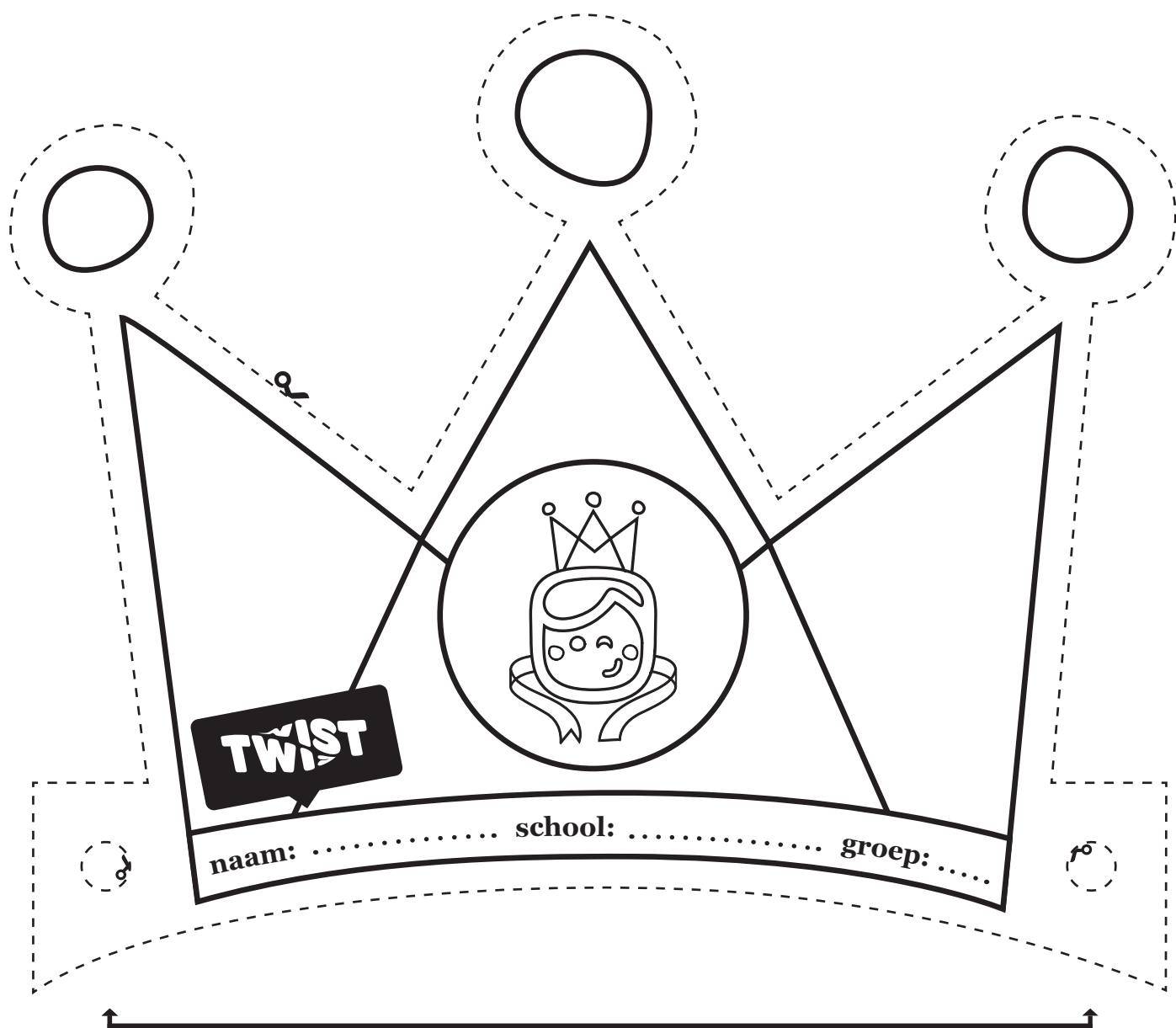


Knip de kleurplaat uit en versier de school door de kleurplaat op te hangen tijdens de Koningsspelen.



Deel je kleurplaat op Instagram, gebruik #Koningsspelen en verover een plekje op de wall of fame.

Kijk voor meer informatie op [koningsspelen.nl](https://www.koningsspelen.nl)



Knip de twee rondjes uit en doe er een lintje of touwtje doorheen. Dan kan je me om je hoofd dragen.

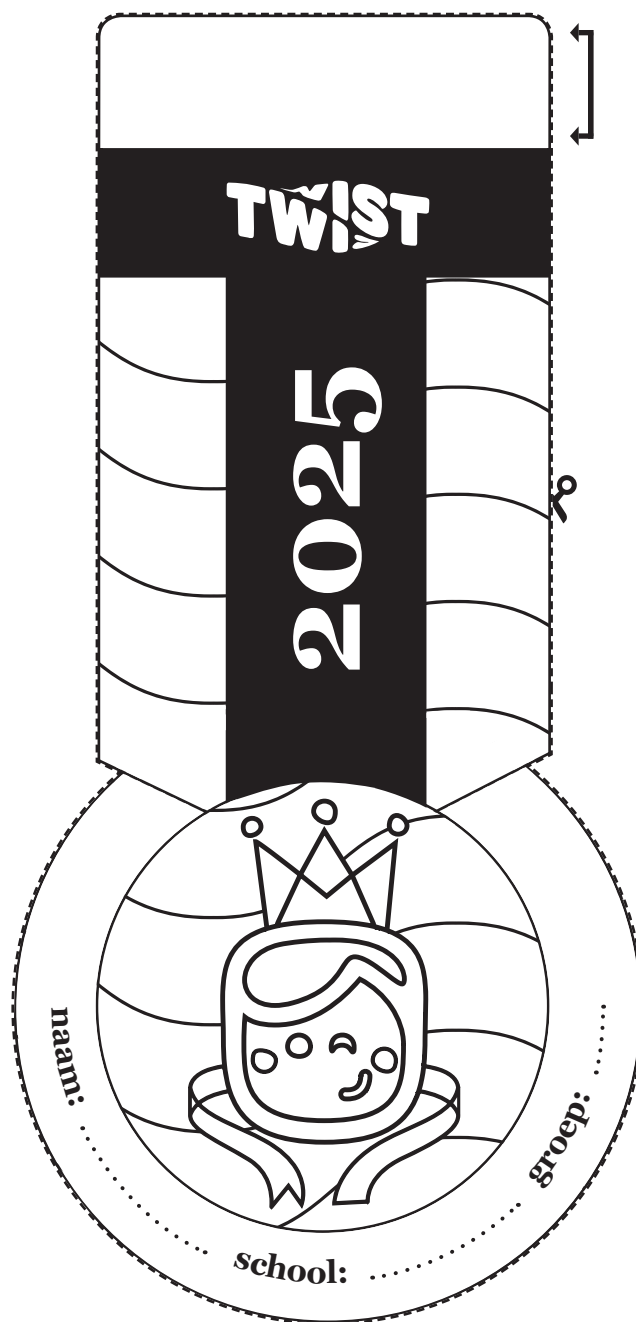


Kleur de kroon in en knip hem uit. Zorg voor een mooi lint of touw en bind hem om je hoofd.



Deel jullie kroontjes op Instagram, gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl



Maak dit stukje vast aan je kleding
met een veiligheidsspeld
en je kan me dragen



Kleur de medaille in en knip hem uit. Zorg
voor een veiligheidsspeld en hang hem
aan je kleding.



Deel jullie medailles op Instagram,
gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl



Pel een banaan met één hand



TWIST: Maak van je boterham een gekke vorm



Probeer te jongleren met 3 druiven voor je ze opeet



Maak je ontbijt vandaag met je andere hand klaar



Kies je beleg met je ogen dicht



Eet je ontbijt met je ogen dicht en raad wat je proeft



Pimp je water met citroen, munt of sinaasappel



Zet na het ontbijt de muziek aan en start de dag dansend



Eet een stuk fruit in je lievelingskleur



Noem in 30 seconden tijd 10 soorten fruit op



Dek de tafel met de Koningsspelen placemat
(www.koningsspelen.nl)



Maak een ontbijtrecept van jumbo.com/koningsspelen



Maak een gezichtje van je ontbijt



Ruim je ontbijt op en doe dat op één been



TWIST: Eet je ontbijt met stokjes



TWIST

Ontbijtbingo

Een goede start van de dag begint met een gezond en lekker ontbijt.

Daarom dagen we alle kinderen uit om ook thuis gezond te ontbijten.

Heel veel ontbijtplezier!

1

Knip de kaartjes uit en leg ze op een stapel.

2

Probeer elke dag een opdracht te doen.



Filmpjes maken en opsturen naar info@koningsspelen.nl of delen op social mag altijd!

#gezondontbijten #koningsontbijt

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl



Oorkonde

Naam: _____ Datum: _____

Wat leuk dat je vandaag hebt meegedaan met de Koningsspelen 2025!

Daarom verdien jij de enige echte TWIST-oorkonde, zodat iedereen kan zien hoe sportief en gezond jij bezig bent. Je rende, sprong, danste en speelde als een echte sportheld.

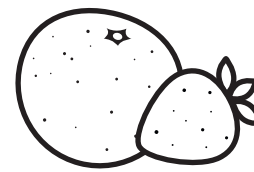
Gefeliciteerd, je bent een echte kampioen!

TWIST



Van
binda
naar...

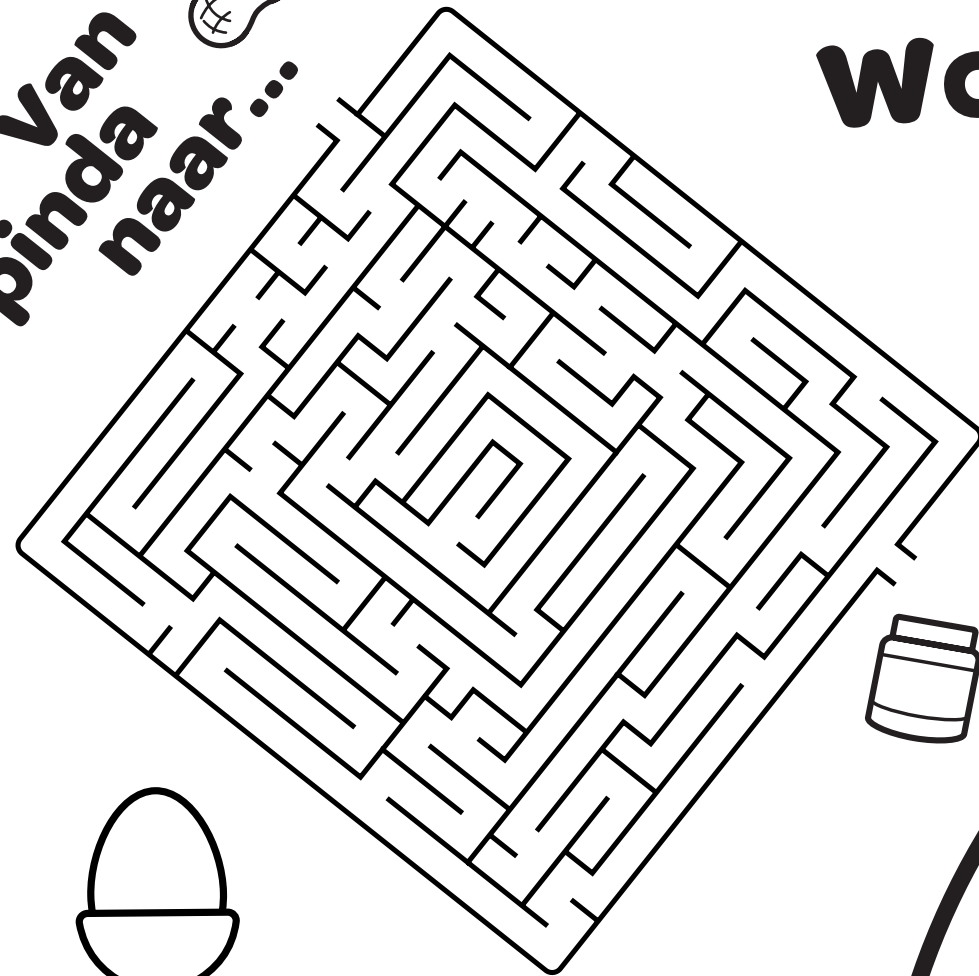
Woordtwist!



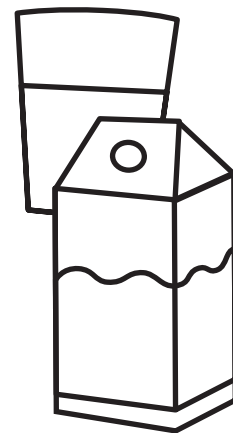
ERAABDI OMATAT NABANA KPAIAPR



Doen!
**Ontbijt
met een
Twist**



...pot



**Ken
jij je
ontbijt?**

waar niet
waar waar

☐ ☐

Je kunt groente eten
als ontbijt.

☐ ☐

Tomaat is een
groente.

☐ ☐

Hummus is gemaakt
van bruine bonen.

**Wist je
dat...**

...aardappelen als
eerste groente ooit
in de ruimte zijn
geweest?

**Wist je
dat...**

...avocado fruit is?
Avocado's horen bij de
bessenfamilie, dus het
is eigenlijk een bes!

☐

Ontbijtbattle

Knip de cirkels uit de
Jumbo Ontbijtdoos,
mik er iets in en tel je
punten. Wie gooit er
de hoogste score?
Speel tegen klasgenoten.

☐

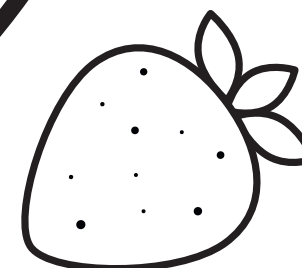
Fruitroulette

Ruil je fruit en proef iets
nieuws. Ontdek
verassende smaken!

☐

Twist je boterham

Maak een gezicht
van je beleg.



Twist



Knip de figuurtjes die bij jou passen uit en plak ze op de Koning. Met de Koningsspelen ben jij ook even koning!



Deel jullie vlaggenlijn op Instagram, gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl



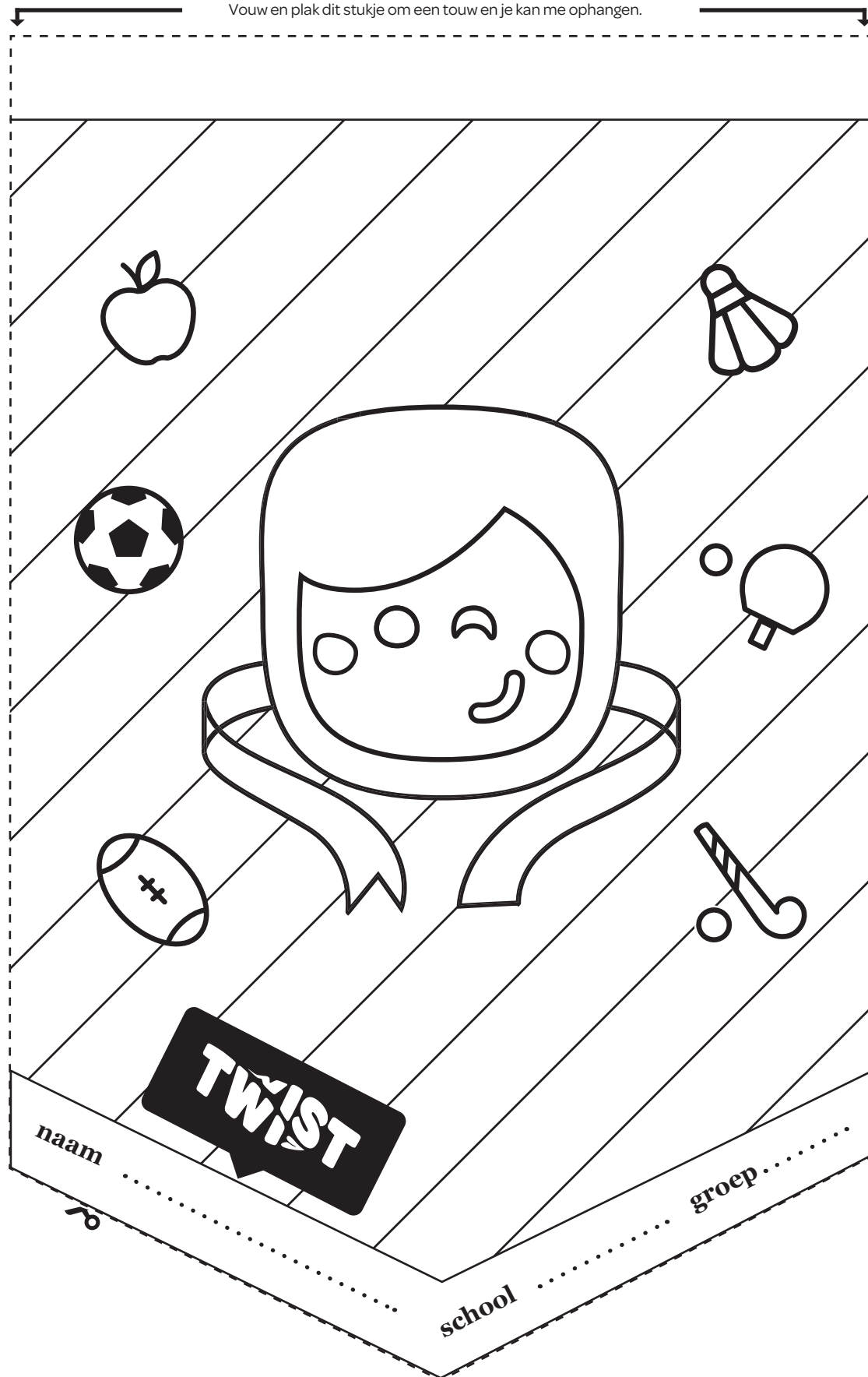
Knip de figuurtjes die bij jou passen uit en plak ze op de Koning. Met de Koningsspelen ben jij ook even koning!



Deel jullie vlaggenlijn op Instagram, gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl

Vouw en plak dit stukje om een touw en je kan me ophangen.



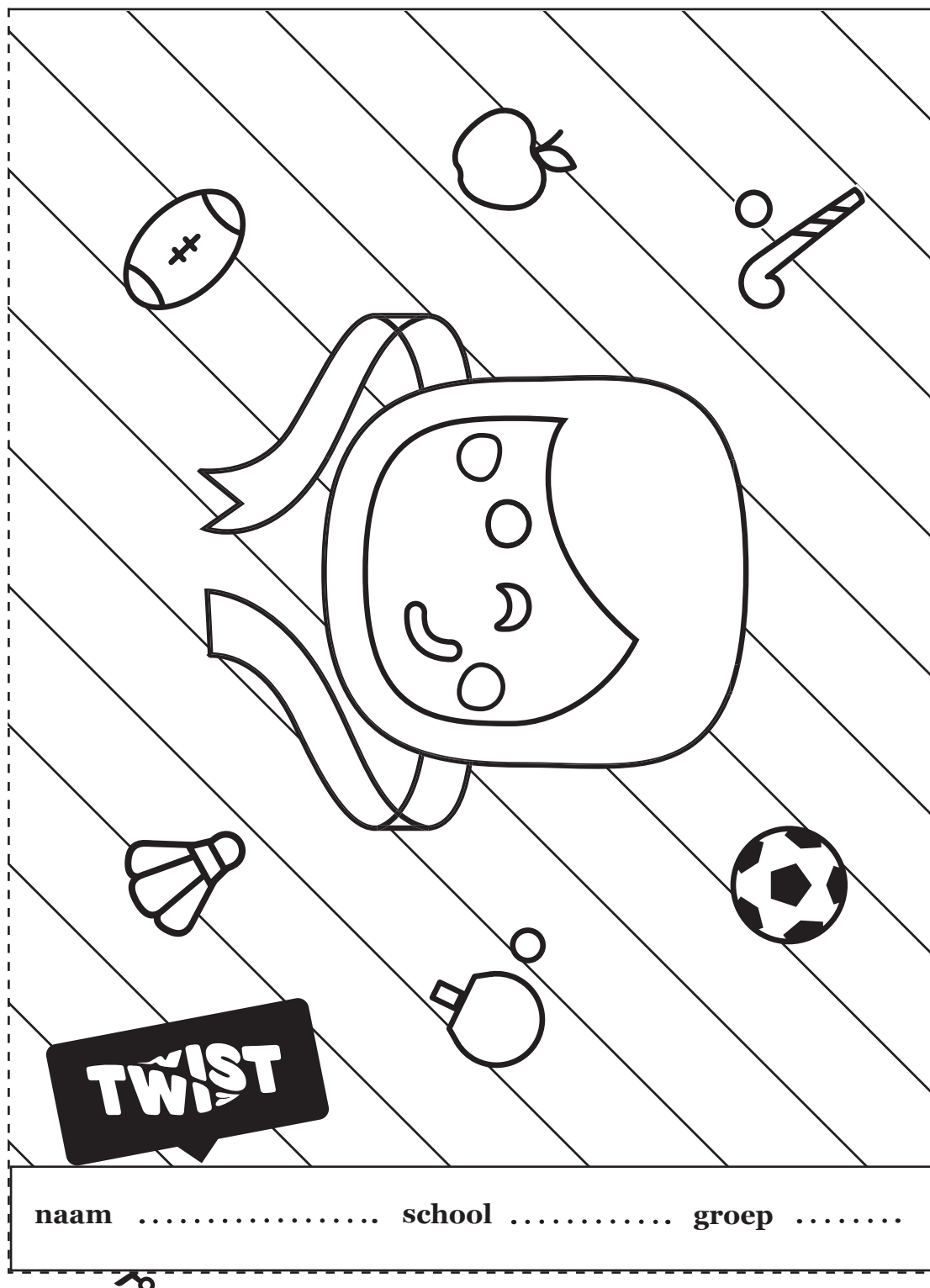
Knip de figuurtjes die bij jou passen uit en plak ze op de Koning. Met de Koningsspelen ben jij ook even koning!



Deel jullie vlaggenlijn op Instagram, gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl

Plak dit stukje om een stokje en je kan met me wapperen



Knip de figuurtjes die bij jou passen uit en plak ze op de Koning. Met de Koningsspelen ben jij ook even koning!



Deel jullie vlaggen op Instagram, gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl

Plak dit stukje om een stokje en je kan met me wapperen



Knip de figuurtjes die bij jou passen uit en plak ze op de Koning. Met de Koningsspelen ben jij ook even koning!



Deel jullie vlaggen op Instagram, gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl

Plak dit stukje om een stokje en je kan met me wapperen



Knip de figuurtjes die bij jou passen uit en plak ze op de Koning. Met de Koningsspelen ben jij ook even koning!



Deel jullie vlaggen op Instagram, gebruik #Koningsspelen.

Kijk voor meer informatie op koningsspelen.nl



Versier jouw
eigen koning met
dit uitknipblad!



Koningsspelen

TWIST

Ontbijtpret 2025 • Groep 1 & 2



Welkom!

Hoi

Vul hier je naam in!

Wat leuk dat je dit leest!

Speciaal voor jou hebben we ook deze editie van de Koningsspelen weer 'Ontbijtpret' gemaakt. Een boekje vol leuke puzzels, spelletjes en weetjes over een goede start van de dag.

Samen maken we ontbijten nog leuker en met een kleine **twist**.

Ga dus lekker aan de slag.

Veel plezier!

© Koningsspelen | Den Haag, maart 2025

Uitgave Koningsspelen, Saturnusstraat 60 - Unit 46, 2516 AH Den Haag

Tekst en redactie Koningsspelen

Ontwerp & illustratie Studio TOMIS

'Ontbijtpret' is gemaakt in samenwerking met Jumbo.

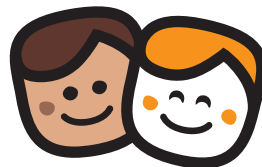


Inhoud

1. Wat zie je?	4
2. Kleurplaat	5
3. Doolhof	6
4. Zoek de verschillen	7
5. Tellen	8
6. Ontbijtmemory	9
7. Ontwerp je eigen bord	12
8. Recepten	13
Oplossingen	16

Tip

Kom je er in je eentje niet uit? Probeer het dan eens **samen met je beste vriend of vriendin**. Dat is ook nog eens extra gezellig!

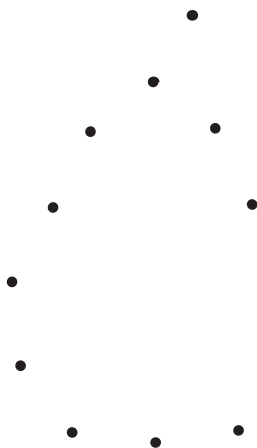




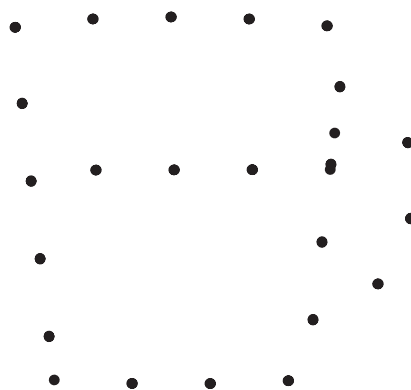
Wat zie je?

Trek een lijn van punt naar punt. Zie jij wat het plaatje is?
Maak de tekening af door het eten en drinken in te kleuren.

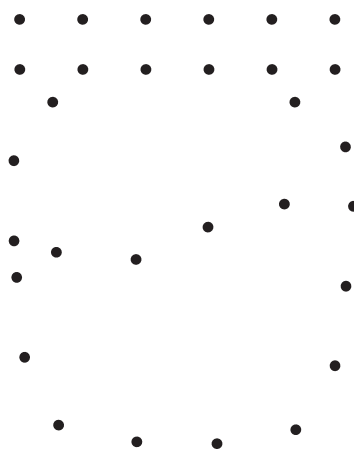
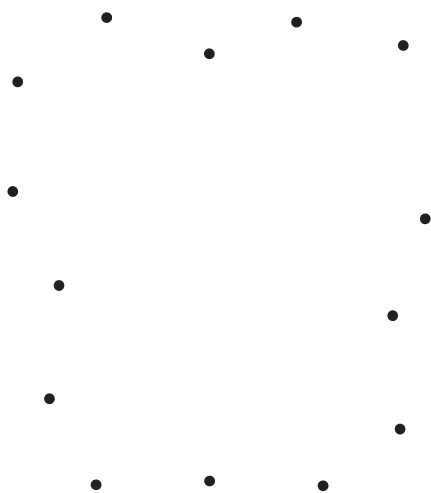
A



B



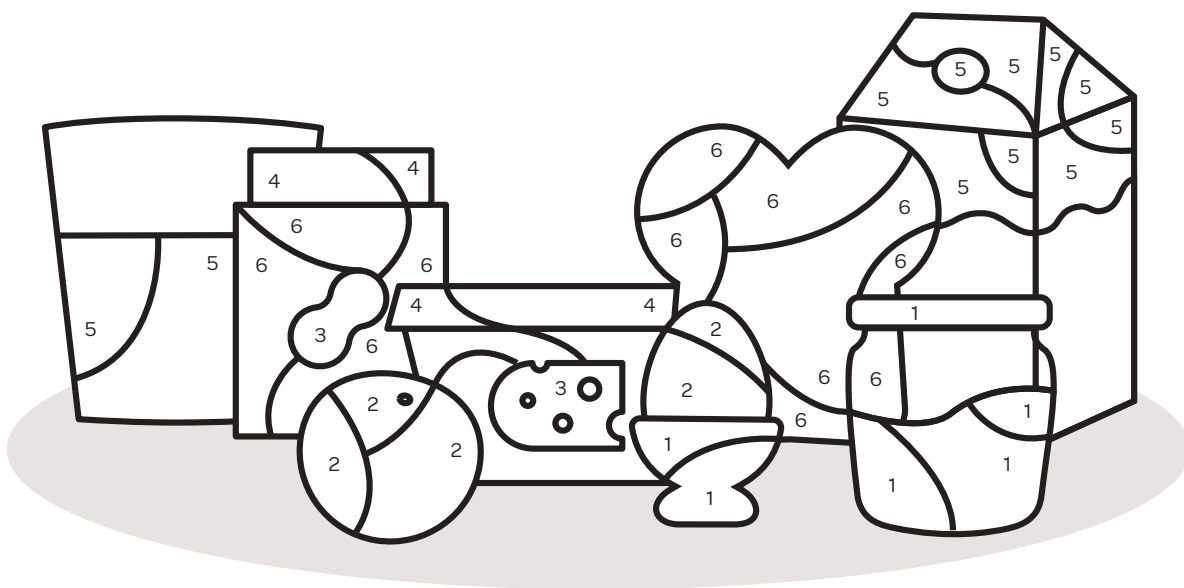
C





Challenge

Samen kleuren is
nog veel leuker! Kleur
omstebeurt een vakje in.

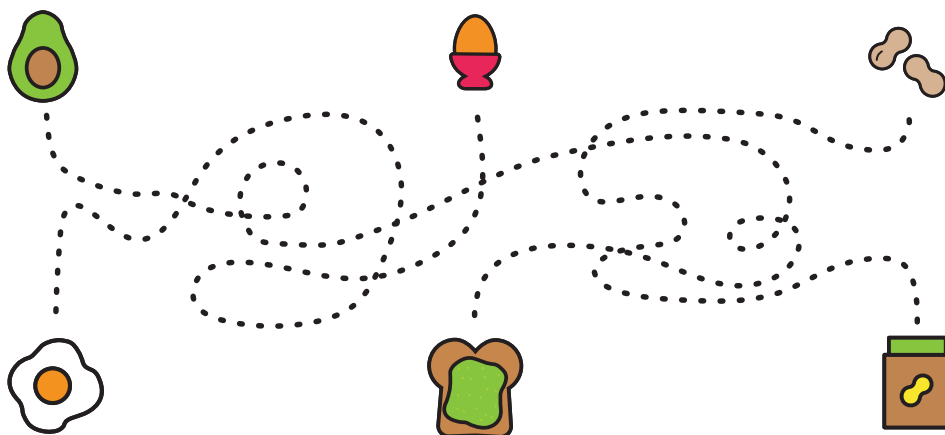


6 = bruin



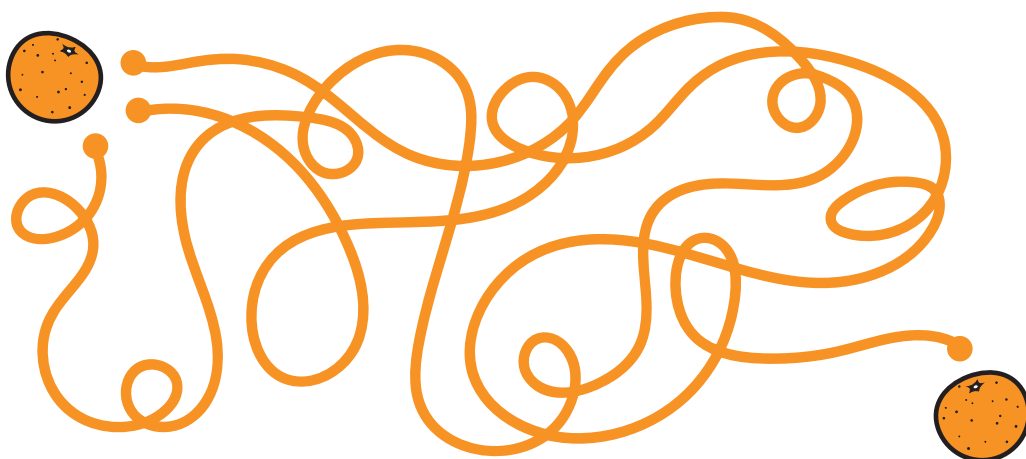
Doolhof

A



Wat hoort bij wat? Trek lijnen tussen de juiste combinaties.

B



Kun jij de juiste weg vinden van de ene mandarijn naar de andere mandarijn?



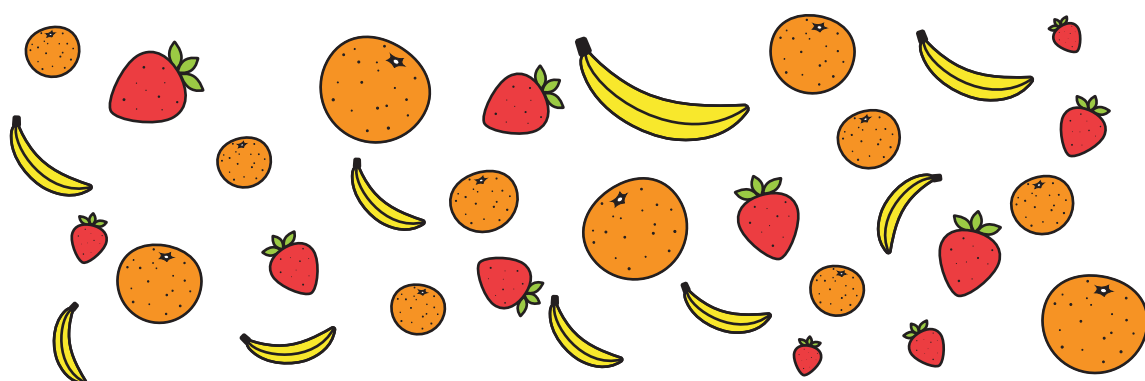
A festive breakfast spread on a white wooden table. In the center, a toast owl is served on a white plate with a wooden handle, resting on a colorful polka-dot napkin. The owl is made of two slices of toast with white spread, two halved hard-boiled eggs for eyes, and a small green pickle for a beak. To the top right, a toast cake sits on a white plate, topped with orange slices and a dollop of cream. Next to it is a glass of milk and a small bowl of yellow spread. To the left, a bowl of sliced cucumbers and a slice of toast are visible. The scene is decorated with orange balloons, a blue 'SWEET' sign, and a small orange cake.





Tellen

A



Hoeveel mandarijnen, peren en bananen tel je?

mandarijnen

aardbeien

bananen

B



Hoeveel kinderen gaan een stukje groente of fruit eten?

kinderen



Ontbijtmemory

Tip

Kijk ook goed naar de plaatjes wanneer je niet aan de beurt ben. Zo vind je sneller kaartjes die bij elkaar horen.

Vorbereidingen

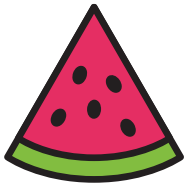
1. Knip alle kaartjes uit.
2. Schud de kaartjes door elkaar en leg ze ondersteboven op tafel zodat je de plaatjes niet ziet.
3. Vraag een vriendje/ vriendinnetje/ broertje/ zusje of iemand anders om samen het spelletje te spelen.

Je vindt de kaartjes op de volgende bladzijde.

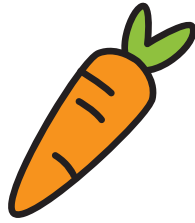


Het spel begint

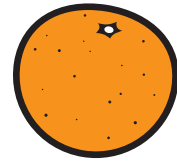
1. De eerste speler mag twee kaartjes omdraaien.
2. Zijn de twee kaartjes hetzelfde? Dan mag je ze pakken en bij je neerleggen. Vervolgens mag je nog twee kaartjes omdraaien.
3. Zijn de twee kaartjes niet hetzelfde? Onthoud dan goed welke plaatjes je hebt gezien en draai de kaartjes om.
4. Nu mag de andere speler 2 kaartjes omdraaien.
5. Zijn alle setjes gevonden? Dan is het spel afgelopen.
6. De speler die de meeste setjes heeft verzameld heeft gewonnen.



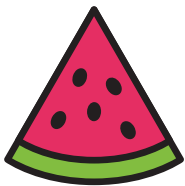
Watermeloen



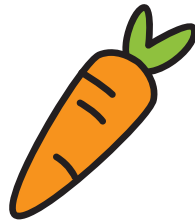
Wortel



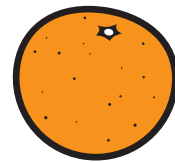
Mandarijn



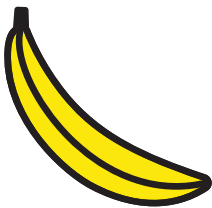
Watermeloen



Wortel



Mandarijn



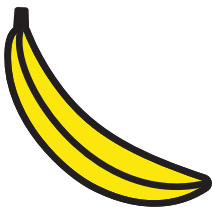
Banaan



Paprika



Aardbei



Banaan



Paprika



Aardbei





Jam



Honing



Appel



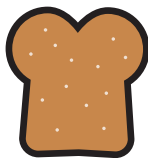
Jam



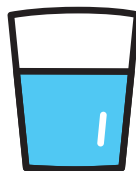
Honing



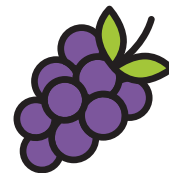
Appel



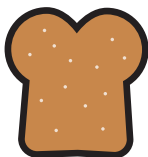
Brood



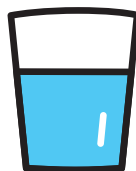
Water



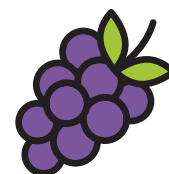
Druiven



Brood



Water



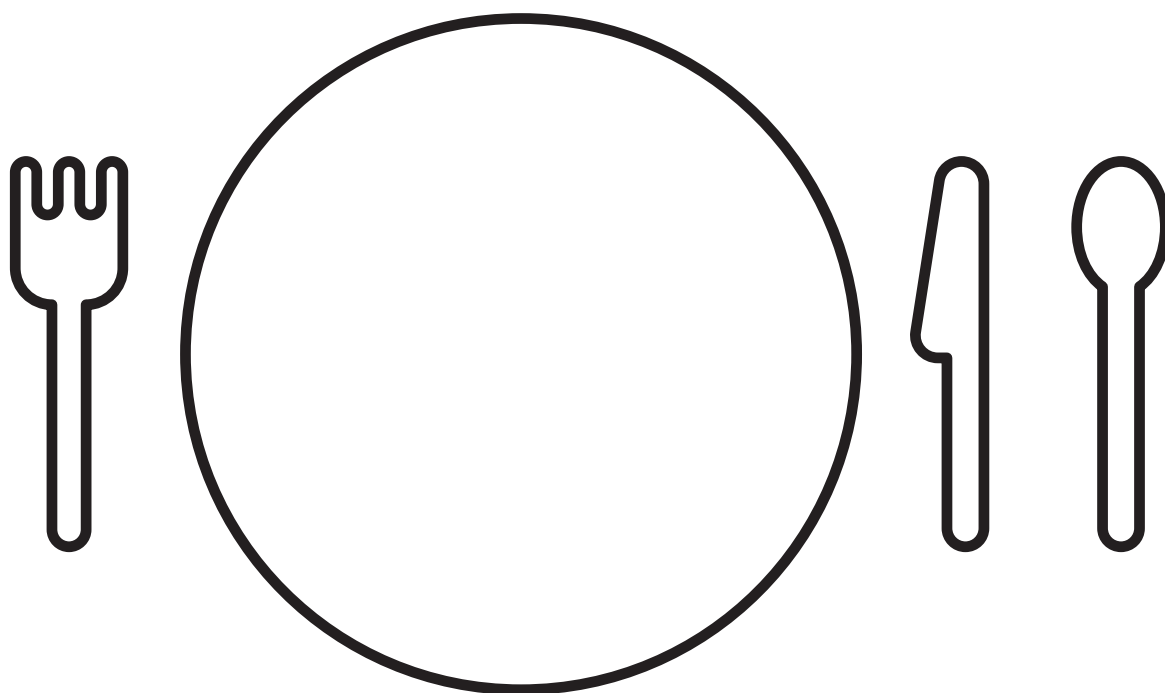
Druiven





Ontwerp je eigen bord

Je mag je eigen ontbijtbord ontwerpen! Pak je stiften, kleurpotloden of krijtjes er maar bij. Want op dit werkblad mag jij je eigen bord maken vol met kleuren en figuren!





Boterham Beertje

- 1 stuk mandarijn
- 4 tl fruitspread
- 4 volkoren boterhammen
- 4 el Calvé Pindakaas 100%
- 2 eieren



voor 4 personen



5 minuten

1. Steek met een glas of koekjesvorm een rondje uit de boterham.
2. Besmeer het broodje met pindakaas.
3. Pel de mandarijn en verdeel twee partjes als oortjes bovenaan de boterham.
4. Snijd een plakje van het gekookte ei en leg dit in het midden als neus.
5. Maak met een beetje fruitspread twee oogjes boven het ei en een mondje op het ei.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Uil met smeerkaas en ei

- 4 volkoren boterhammen
- 4 el smeerkaas naturel
- 1 stuk komkommer
- 2 eieren

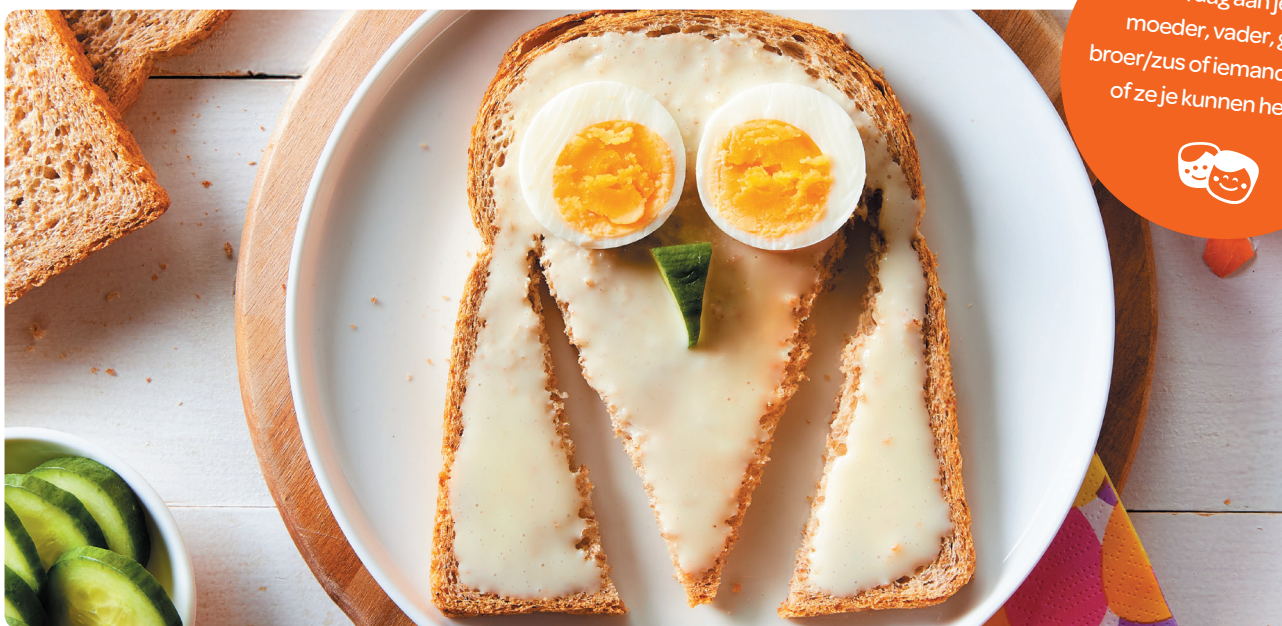
 voor 4 personen

 5 minuten

1. Besmeer de boterham met smeerkaas.
2. Snijd vanuit het midden van de onderkant twee diagonale sneden naar boven, zodat je twee driehoekige stukken krijgt om de vleugels van de uil te vormen.
3. Snijd het gekookte ei in plakjes en leg twee plakjes bovenop de boterham als ogen.
4. Snijd een klein driehoekje uit de komkommer en plaats deze onder de ogen als snavel.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Leeuw met fruitspread

- 4 volkoren boterhammen
- 1 el smeerkaas naturel
- 4 el fruitspread
- 4 mandarijnen
- 1 ei



voor 4 personen



5 minuten

1. Besmeer de boterham met fruitspread.
2. Smeer in het midden een rondje met smeerkaas als het gezicht van de leeuw.
3. Pel de mandarijn en verdeel deze in partjes. Leg de partjes rondom de kaas.
4. Snijd een gekookt ei in kleine stukjes en gebruik twee stukjes als oren bovenop de kaas.
5. Maak een gezichtje met een beetje pindakaas.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.

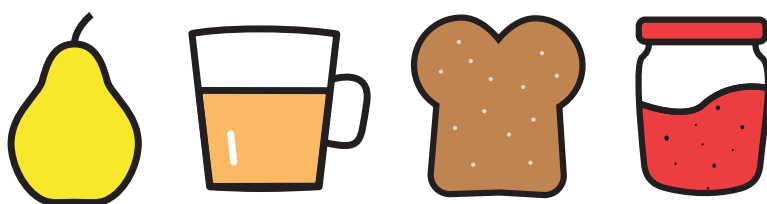




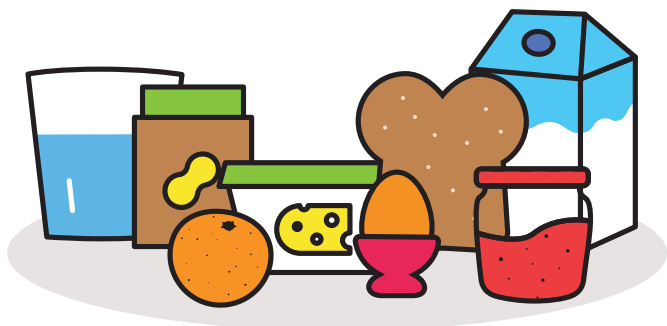
Oplossingen

Heb je alle raadsels opgelost? Dan kun je op de volgende pagina's kijken of je de juiste antwoorden hebt gevonden! En niet spieken hè ;-)

Wat zie je?



Kleurplaat



In de kleurplaat zie je
7 ontbijtproducten:

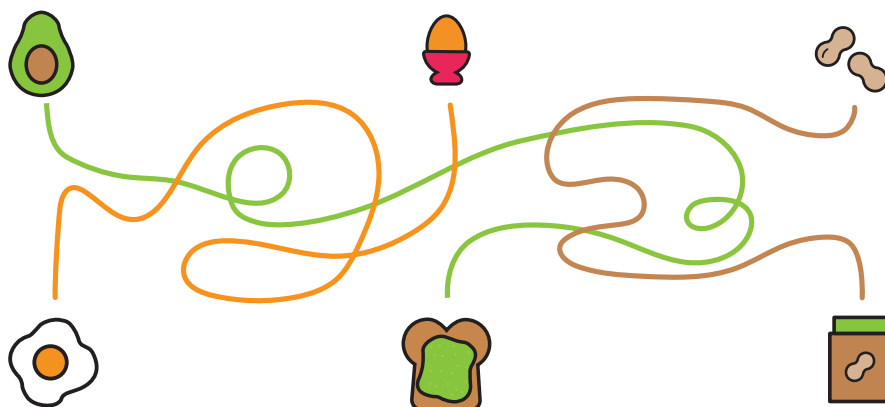
1. Glas water
2. Pindakaas
3. Mandarijn
4. Smeerkaas
5. Gekookt ei
6. Boterham
7. Pak melk
8. Pot jam



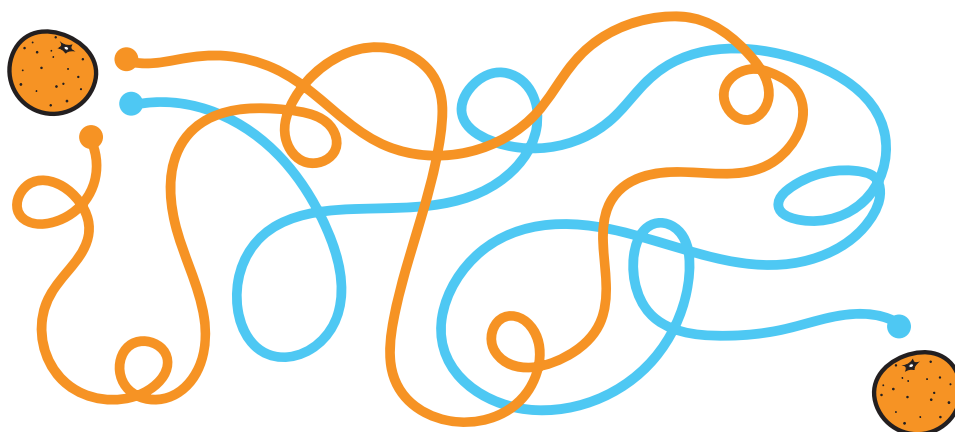
Oplossingen

A

Doolhof



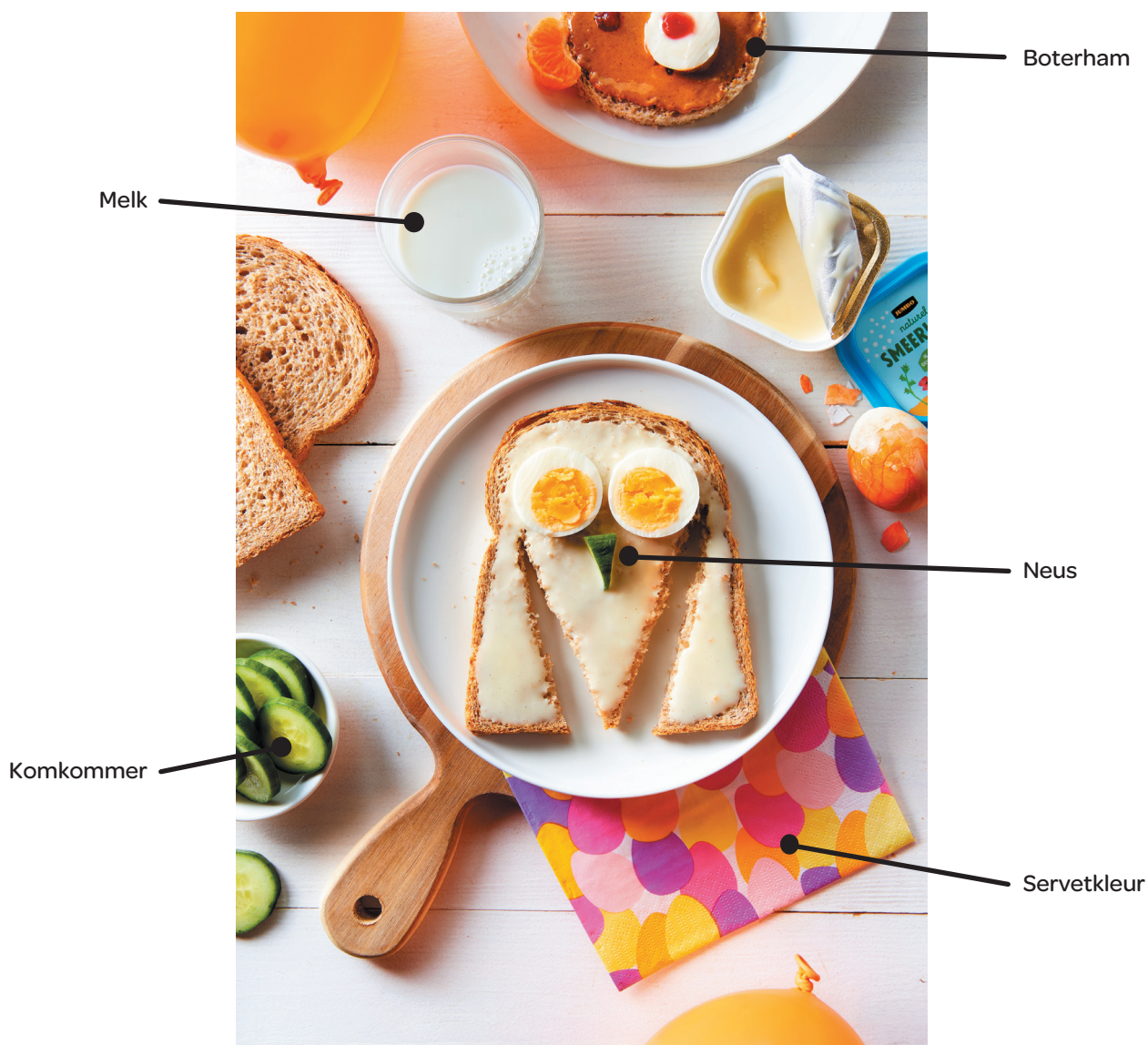
B





Oplossingen

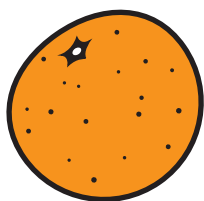
Zoek de verschillen



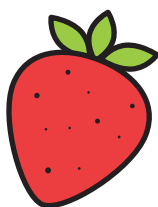


Oplossingen

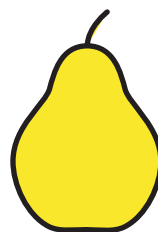
Tellen



12 mandarijnen



9 aardbeien



11 peren



6 kinderen gaan groente & fruit eten



Koningsspelen

TWIST

Ontbijtpret 2025 • Groep 3, 4 & 5



Welkom!

Hoi

Vul hier je naam in!

Wat leuk dat je dit leest!

Speciaal voor jou hebben we ook deze editie van de Koningsspelen weer 'Ontbijtpret' gemaakt. Een boekje vol leuke puzzels, spelletjes en weetjes over een goede start van de dag.

Samen maken we ontbijten nog leuker en met een kleine **twist**.

Ga dus lekker aan de slag.

Veel plezier!

© Koningsspelen | Den Haag, maart 2025

Uitgave Koningsspelen, Saturnusstraat 60 - Unit 46, 2516 AH Den Haag

Tekst en redactie Koningsspelen

Ontwerp & illustratie Studio TOMIS

'Ontbijtpret' is gemaakt in samenwerking met Jumbo

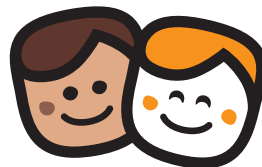


Inhoud

1. Ontbijtzoeker	4
2. Twist je water	5
3. Fruit sudoku	6
4. Hersenkrakers	7
5. Doolhof	8
6. Zoek de verschillen	9
7. Ontbijtspel	10
8. Ontdekkingstocht	12
9. Wat ontbijt Angel?	13
10. Recepten	15
Oplossingen	18

Tip

Kom je er in je eentje niet uit? Probeer het dan eens **samen met je beste vriend of vriendin**. Dat is ook nog eens extra gezellig!





Ontbijtzoeker

Lukt het jou om alle groente- en fruitsoorten te vinden?
Omcirkel alle woorden en maak een woord met de overgebleven letters.
De woorden staan horizontaal, verticaal, diagonaal en achterstevoren.

S	R	E	K	P	N	S	T	W	R
M	Y	I	N	I	E	M	A	E	E
A	O	G	IJ	N	T	E	K	N	E
H	G	R	R	D	IJ	E	I	I	T
R	H	E	A	A	B	R	R	M	T
E	U	N	D	K	T	K	P	A	A
T	R	E	N	A	N	A	A	T	F
O	T	I	A	A	O	A	P	I	E
B	R	I	M	S	S	S	T	V	L
D	K	O	M	K	O	M	M	E	R

Tip

Omcirkel de soorten in hun kleur, zoals banaan geel en komkommer groen, voor extra kleurtjes.



Woorden:

Boterham
Drinkbeker
Eettafel
Energie
Kers
Komkommer
Mandarijn
Ontbijten
Paprika
Pindakaas
Smeerkaas
Vitamine
Yoghurt

Oplossing:

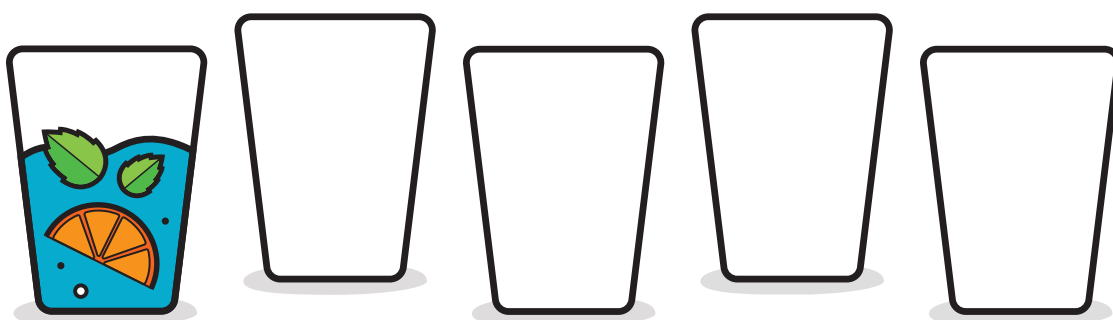




Twist je water

Genoeg drinken is belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen. Wist je dat je water op allerlei manieren kunt pimpen? Wat dacht je van een heerlijk zomer drankje van water met sinaasappel en verse munt? Of water dat bijna smaakt naar appeltaart door de combinatie van appel en een kaneelstokje?

Wat lijken jou lekkere smaakjes? Teken in de lege glazen jouw favoriete waterdrankjes.



Aardbei



Appel



Blauwe bes



Citroen



Kaneelstokje



Komkommer



Limoen



Sinaasappel



Verse munt



Watermeloen

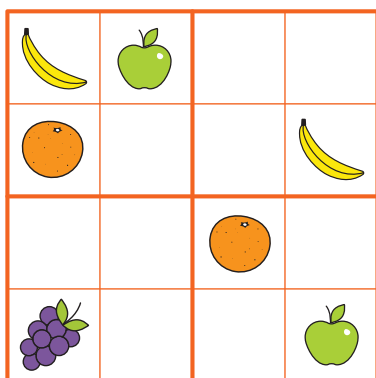


Fruit sudoku

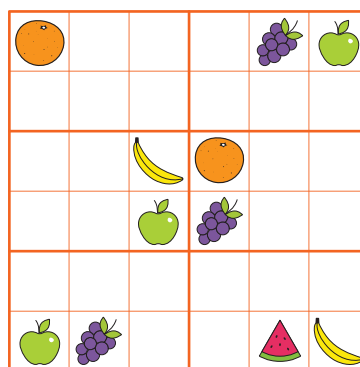
Weet jij welk fruitsoort in de lege vakjes moet komen te staan?
Volg onderstaande spelregels en maak de fruit sudoku compleet.

- In elke rij (van links naar rechts) mag een fruitsoort maar 1x staan.
- In elke kolom (boven naar beneden) mag een fruitsoort maar 1x staan.
 - In elk vierkant mag een icoon maar 1x staan.

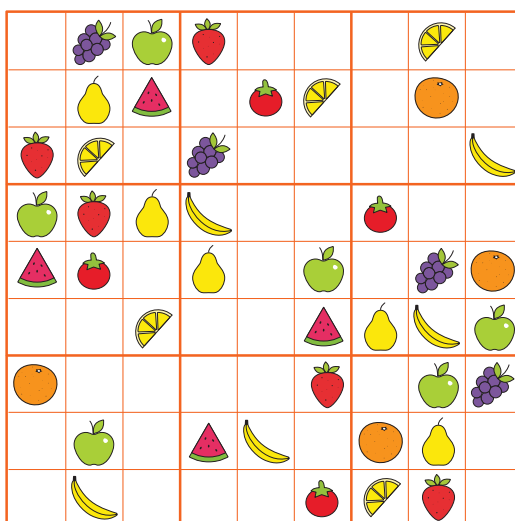
A



B



C





Hersenkrakers

TIP

Vind je het lastig,
vraag het aan je vader/
moeder of juf/meester.



A

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

$$\text{Oranje} + \text{Glas} = 11$$

$$\text{Oranje} + \text{Brood} = 17$$

$$\text{Oranje} = \bigcirc \quad \text{Glas} = \bigcirc \quad \text{Brood} = \bigcirc$$

Elk plaatje staat voor een ander getal.
Weet jij welke getallen wij zoeken?

B

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

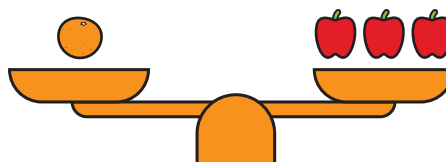
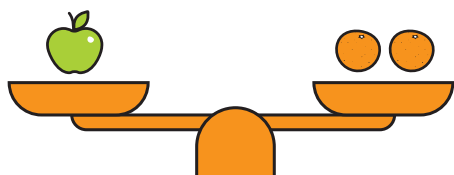
$$\text{Aardbei} + \text{Koffie} + \text{Koffie} = 23$$

$$\text{Koffie} \times \text{Melk} = 54$$

$$\text{Koffie} - \text{Aardbei} + \text{Melk} = \bigcirc$$

Kun jij de som oplossen?

C



Wat is het zwaarst? Omcirkel het juiste stuk groente of fruit.





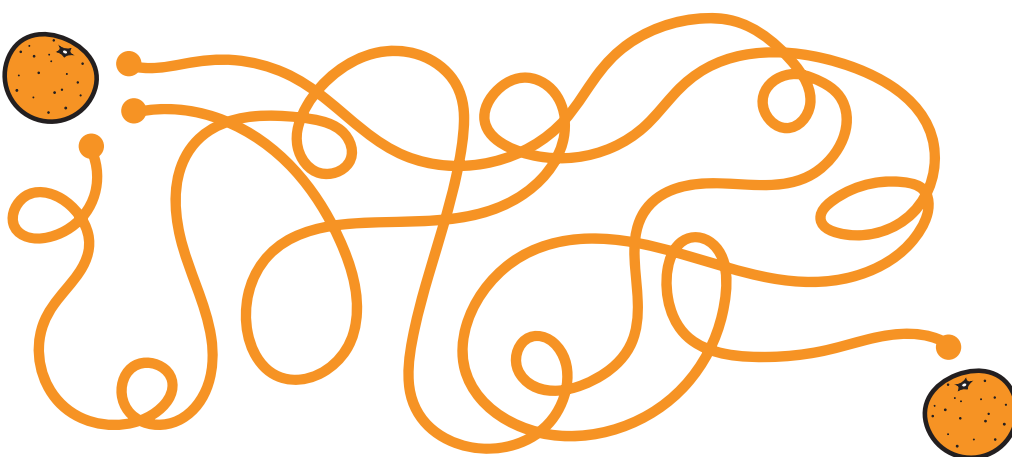
Doolhof

A



Trek een lijn tussen de juiste producten. Weet jij wat bij elkaar hoort?

B



Kun jij de juiste weg vinden van de ene mandarijn naar de andere mandarijn?



Zoek de verschillen

Onderstaande plaatjes lijken hetzelfde. Toch hebben de afbeeldingen 8 verschillen. Kan jij ontdekken welke dat zijn?
Omcirkel ze in het plaatje.





Ontbijtspel

Om het samen ontbijten nog leuker te maken, hebben we het Koningsspelen Ontbijtspel bedacht met leuke vragen en doe-opdrachten die je thuis aan de ontbijttafel kunt doen.

Hoe werkt het?

1. Knip de kaartjes uit en leg ze op een stapel.
2. Pak een kaartje van de stapel en kies voor wie de vraag of opdracht is.
3. Lees dan de vraag of opdracht voor.
4. Na de vraag of de opdracht, mag diegene de volgende kaart pakken.

Heel veel (ontbijt) plezier!

Challenge

Lukt het jou om de vragen binnen 1 minuut te beantwoorden?



Je vindt de kaartjes op de volgende bladzijde.





Hoe (en met wie)
ontbijt jij het
allerliefste?



Kun jij het
Wilhelmus
zingen?
(Ja? Zing dan een stukje!)



Wanneer vind
jij iemand
een winnaar?



Wie is jouw
sportheld?



Wat doe jij
graag samen?



Noem 10 dingen
voor op brood.
3-2-1 Start!



Zet snel 5 dingen
op een rij van lekker
naar minst lekker.



Beeld (zonder
te praten) je
favoriete sport uit.



Wat is
jouw favo
ontbijtcombi?



Met wie
vorm jij een
goed team?



Wat drink jij
graag bij
het ontbijt?



Kun je wel
of niet tegen
je verlies?



Wat vind je het
leukst aan de
Koningsspelen?

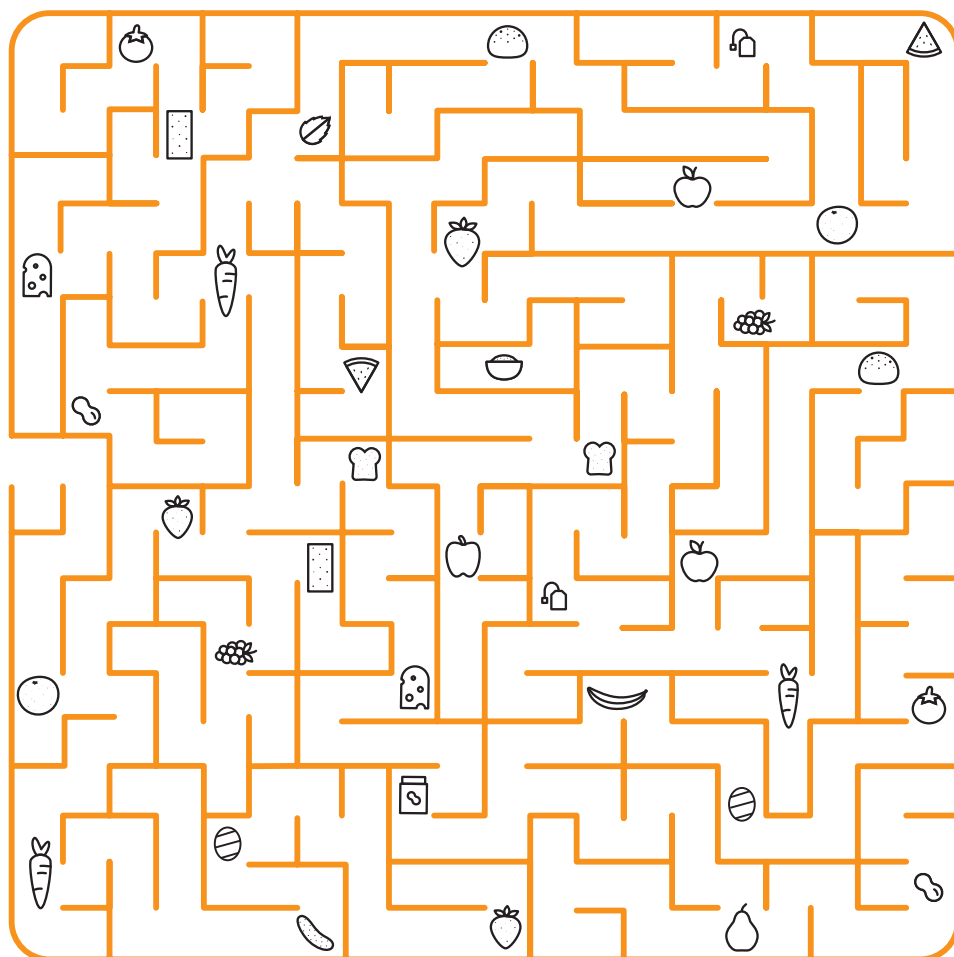


Bedenk
samen een
eigen move.



Wat is het gekste
dat je ooit hebt
ontbeten?







Wat ontbijt Angel?

Angel Daleman is pas 18 jaar, maar nu al super goed in zowel langebaanschaatsen als shorttrack. Dat is ontzettend knap! Op de langebaan schaats je namelijk lange afstanden, terwijl de wedstrijden bij shorttrack razendsnel gaan en tactiek heel erg belangrijk is.

Als junior heeft Angel al meerdere wereldtitels behaald en records verbroken. Maar wist je dat een goed ontbijt voor haar ook een belangrijk onderdeel van topsport is? Wat ontbijt Angel voor een wedstrijd? En hoe geeft zij haar ontbijt een **TWIST**? Je leest het hier!

Waarom is ontbijten zo belangrijk?

“Het ontbijt is de eerste maaltijd van de dag en geeft me de energie die ik nodig heb om goed te kunnen trainen en presteren. Als topsporter is het essentieel om mijn lichaam van de juiste voedingsstoffen te voorzien. Een goed ontbijt helpt me om de dag goed te beginnen en is echt belangrijk, vooral als ik een intensieve training voor de boeg heb.”





Hoe maak jij een TWIST aan je gezonde ontbijt?

“Ik eet graag havermout. Dat maak ik altijd de avond van tevoren. Als ik dan ’s ochtends wakker word, voeg ik er wat eiwitpoeder en fruit aan toe. Wat ik altijd erin doe, zijn blauwe bessen. Dat vind ik zo lekker.”

Heb je een ontbijttip die je met ons wil delen?

“Zeker! Zoals ik zeg, ontbijt ik vaak met havermout, omdat het me langdurige energie geeft. Om het lekker en gevarieerd te houden, wissel ik af met verschillende fruitsoorten, zoals bananen, aardbeien of frambozen. Zo krijg ik niet alleen extra vitamines binnen, maar blijft mijn ontbijt ook elke keer anders en lekker!”

Wat zat er op de basisschool altijd in je broodtrommel?

“Ik had altijd boterhammen met Calvé Pindakaas mee naar school. Perfect voor wat energie tijdens een lange schooldag. Nog altijd kan ik erg genieten van een broodje pindakaas, helemaal met wat hagelslag erop. Heerlijk. Daar kun je mij ’s nachts echt voor wakker maken, haha.”





Boterham Beertje

- 1 stuk mandarijn
- 4 tl fruitspread
- 4 volkoren boterhammen
- 4 el Calvé Pindakaas 100%
- 2 eieren



voor 4 personen



5 minuten

1. Steek met een glas of koekjesvorm een rondje uit de boterham.
2. Besmeer het broodje met pindakaas.
3. Pel de mandarijn en verdeel twee partjes als oortjes bovenaan de boterham.
4. Snijd een plakje van het gekookte ei en leg dit in het midden als neus.
5. Maak met een beetje fruitspread twee oogjes boven het ei en een mondje op het ei.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Uil met smeerkaas en ei

- 4 volkoren boterhammen
- 4 el smeerkaas naturel
- 1 stuk komkommer
- 2 eieren



voor 4 personen

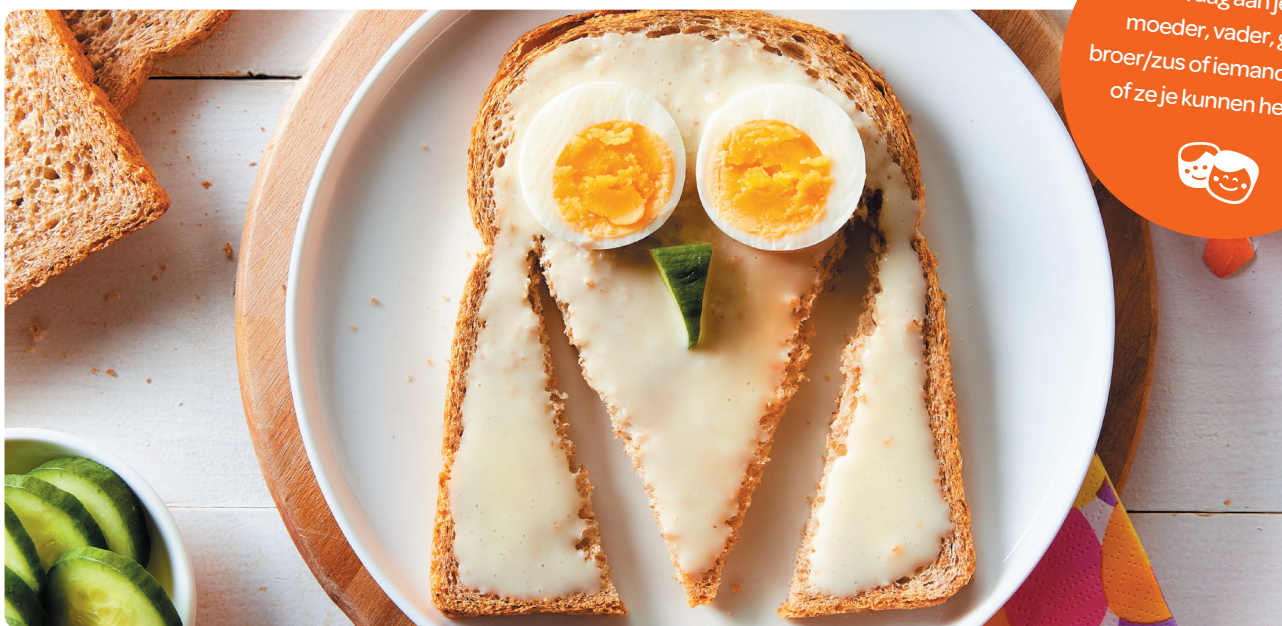


5 minuten

1. Besmeer de boterham met smeerkaas.
2. Snijd vanuit het midden van de onderkant twee diagonale sneden naar boven, zodat je twee driehoekige stukken krijgt om de vleugels van de uil te vormen.
3. Snijd het gekookte ei in plakjes en leg twee plakjes bovenop de boterham als ogen.
4. Snijd een klein driehoekje uit de komkommer en plaats deze onder de ogen als snavel.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Leeuw met fruitspread

- 4 volkoren boterhammen
- 1 el smeerkaas naturel
- 4 el fruitspread
- 4 mandarijnen
- 1 ei



voor 4 personen



5 minuten

1. Besmeer de boterham met fruitspread.
2. Smeer in het midden een rondje met smeerkaas als het gezicht van de leeuw.
3. Pel de mandarijn en verdeel deze in partjes. Leg de partjes rondom de kaas.
4. Snijd een gekookt ei in kleine stukjes en gebruik twee stukjes als oren bovenop de kaas.
5. Maak een gezichtje met een beetje pindakaas.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Oplossingen

Heb je alle raadsels opgelost? Dan kun je op de volgende pagina's kijken of je de juiste antwoorden hebt gevonden! En niet spieken hè ;-)

Ontbijtzoeker

S	R	E	K	P	N	S	T	W	R
M	Y	I	N	I	E	M	A	E	E
A	O	G	IJ	N	T	E	K	N	E
H	G	R	R	D	IJ	E	I	I	T
R	H	E	A	A	B	R	R	M	T
E	U	N	D	K	T	K	P	A	A
T	R	E	N	A	N	A	A	T	F
O	T	I	A	A	O	A	P	I	E
B	R	I	M	S	S	S	T	V	L
D	K	O	M	K	O	M	M	E	R

Met de overgebleven letters kun je dit woord maken:

Twist!



Oplossingen

Sudoku

A

B

C



Oplossingen

Hersenkrakers

A

$$\text{orange} = 8 \quad \text{glass} = 3 \quad \text{bread} = 9$$

B

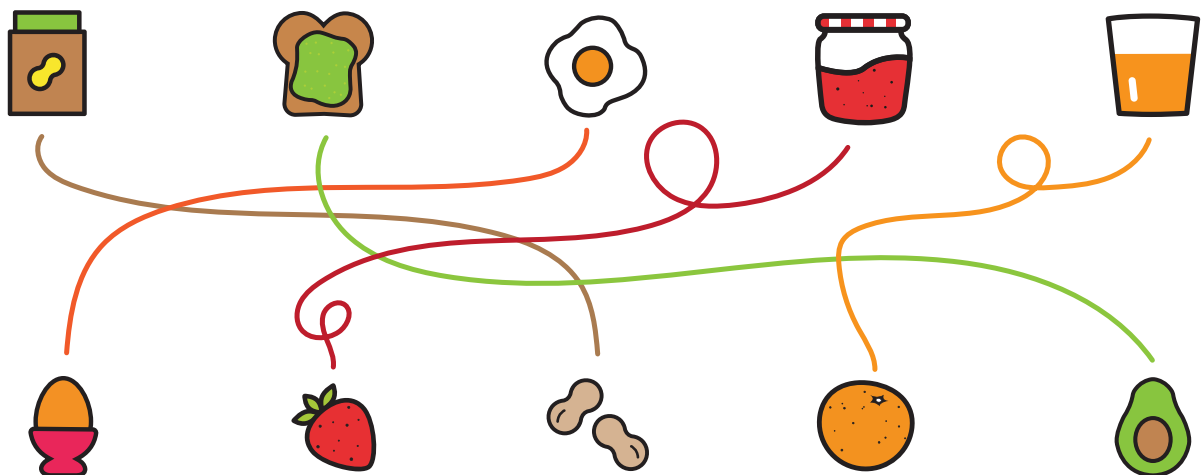
$$\text{box} - \text{strawberry} + \text{milk} = 10$$

C



1 appel is net zo zwaar als 2 mandarijnen, en 1 mandarijn is net zo zwaar als 3 paprika's. Dus is de appel het zwaarst.

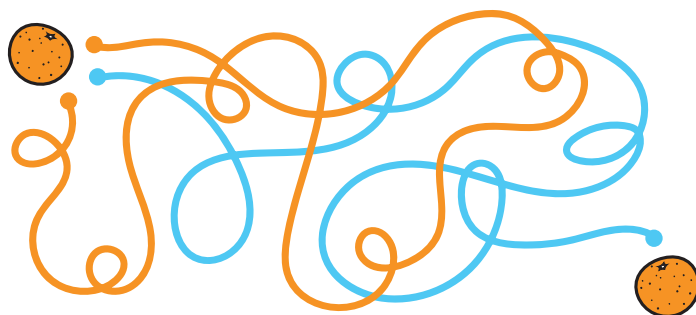
Doolhof A



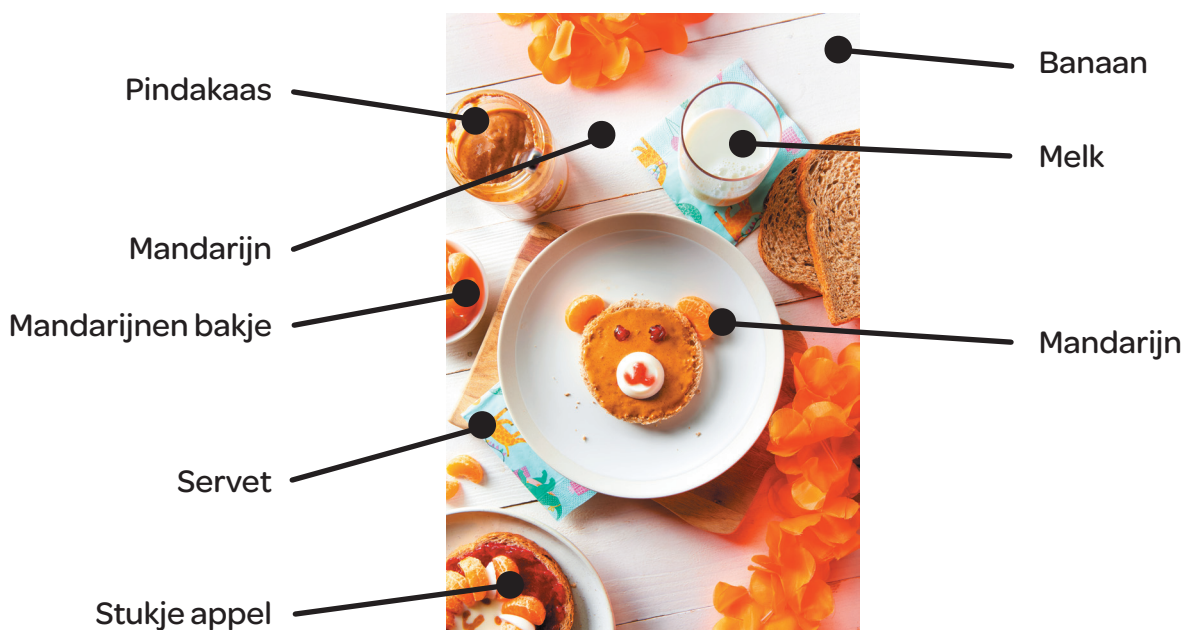


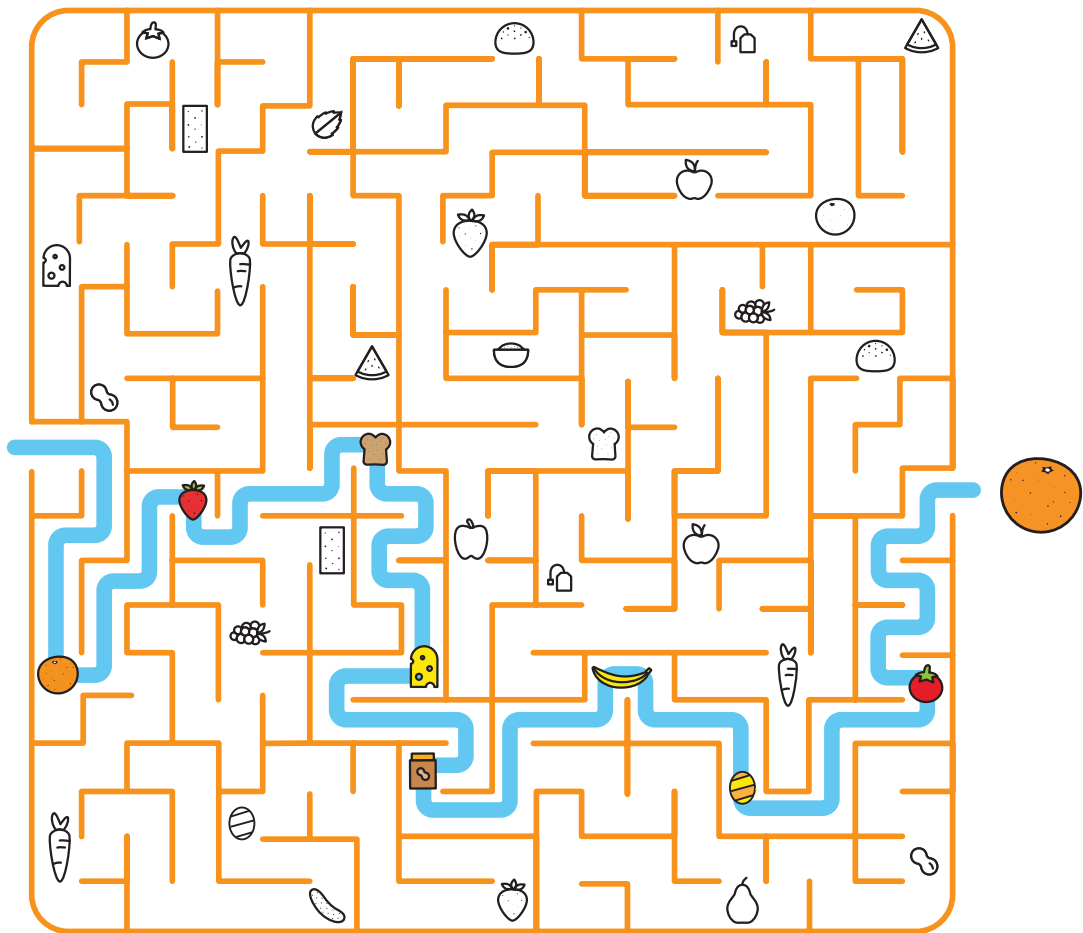
Oplossingen

Doolhof B



Zoek de verschillen







Koningsspelen

TWIST

Ontbijtpret 2025 • Groep 6, 7 & 8



Welkom!

Hoi

Vul hier je naam in!

Wat leuk dat je dit leest!

Speciaal voor jou hebben we ook deze editie van de Koningsspelen weer 'Ontbijtpret' gemaakt. Een boekje vol leuke puzzels, spelletjes en weetjes over een goede start van de dag.

Samen maken we ontbijten nog leuker en met een kleine **twist**.

Ga dus lekker aan de slag.

Veel plezier!

© Koningsspelen | Den Haag, maart 2025

Uitgave Koningsspelen, Saturnusstraat 60 - Unit 46, 2516 AH Den Haag

Tekst en redactie Koningsspelen

Ontwerp & illustratie Studio TOMIS

'Ontbijtpret' is gemaakt in samenwerking met Jumbo.

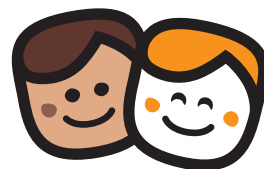


Inhoud

1. Ontbijtzoeker	4
2. Hersenkrakers	5
3. Ontwerp je sportoutfit	6
4. Fruit sudoku	7
5. Ontbijtquiz	8
6. Ontdekkingstocht	10
6. Wat ontbijt Angel?	11
7. Recepten	13
Oplossingen	16

Tip

Kom je er in je eentje niet uit? Probeer het dan eens **samen met je beste vriend of vriendin**. Dat is ook nog eens extra gezellig!





Ontbijtzoeker

Lukt het jou om alle woorden te vinden die met het ontbijt te maken hebben?
Omcirkel alle woorden en maak een woord met de overgebleven letters.
De woorden staan horizontaal, verticaal, diagonaal en achterstevoren.

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

Woorden:

Mandarijnen
Paaseieren
Boterham
Pinda
Smoothie
Roerei
Yoghurt
Croissant
Cracker
Bananen
Komkommer
Melk
Tafelkleed
Bestek

Oplossing:

!



Hersenkrakers

Weet jij de rebus en fruitsom op te lossen?

A



s = t



- d



- z

b = xt



vu = tw



m = dt



- m



mu = o



l = t



- b



- l

- s



- n

B

$$\text{Orange} + \text{Orange} + \text{Orange} = 36$$

$$\text{Orange} + \text{Glass of water} + \text{Glass of water} = 22$$

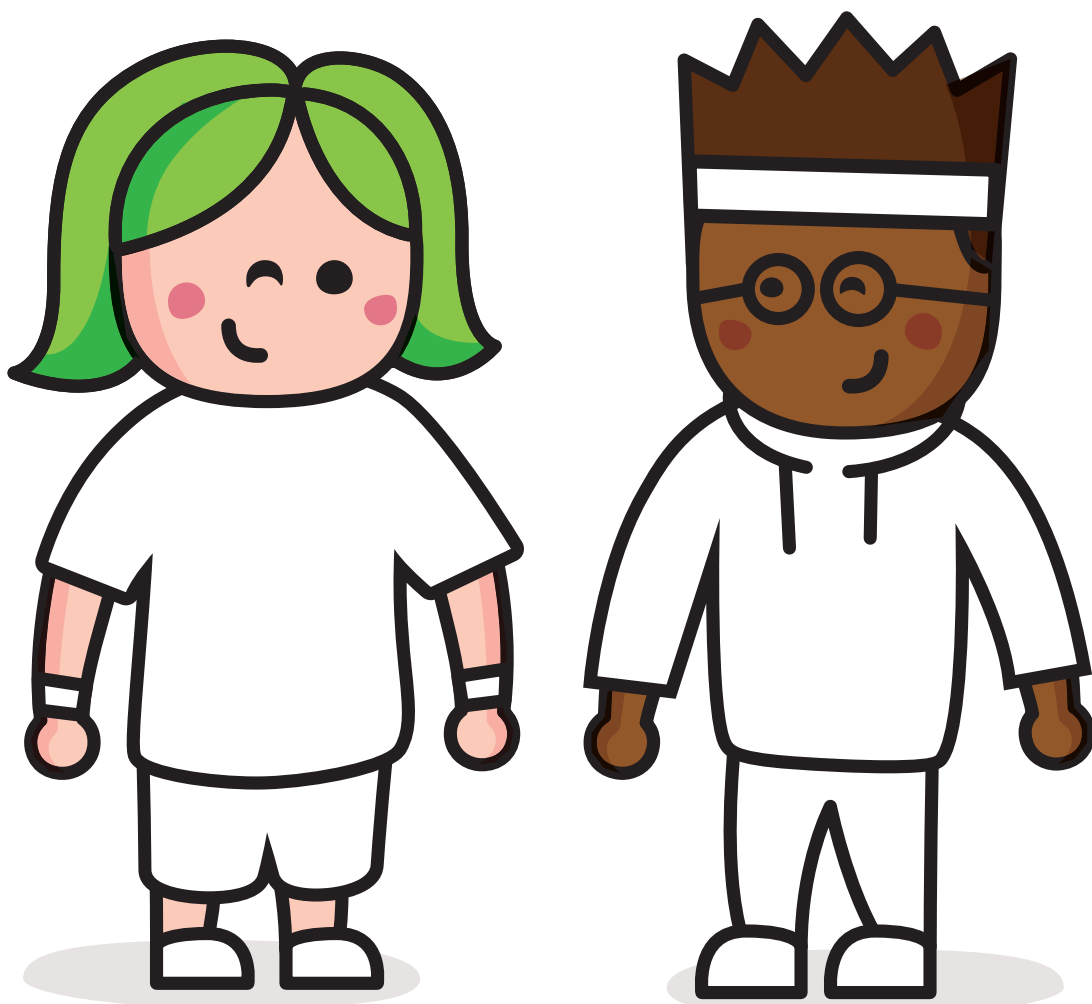
$$\text{Orange} + \text{Glass of water} + \text{Bread} = 27$$

$$\text{Orange} \times \text{Glass of water} - \text{Bread} = \text{Empty circle}$$



Ontwerp je sportoufit

Pak je stiften en kleurpotloden er maar bij, want op dit werkblad mag jij je eigen sportoufit maken!



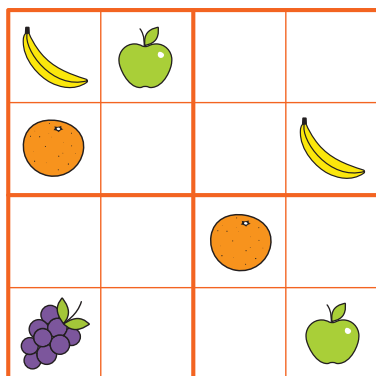


Fruit sudoku

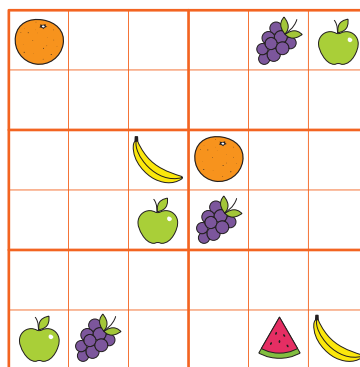
Weet jij welk fruitsoort in de lege vakjes moet komen te staan?
Volg onderstaande spelregels en maak de fruit sudoku compleet.

- In elke rij (van links naar rechts) mag een fruitsoort maar 1x staan.
- In elke kolom (boven naar beneden) mag een fruitsoort maar 1x staan.
 - In elk vierkant mag een icoon maar 1x staan.

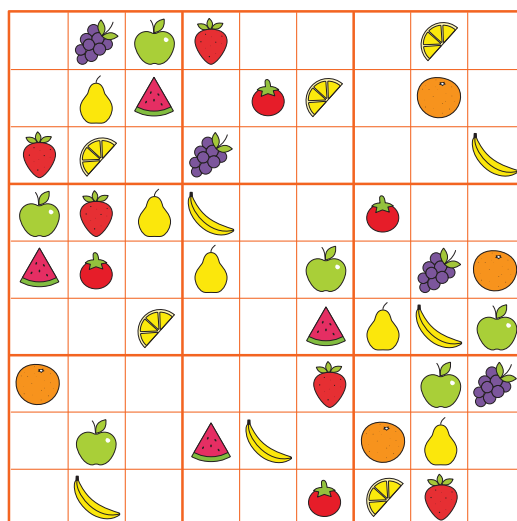
A



B



C





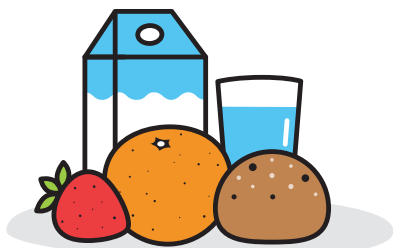
Ontbijtquiz

Weet jij de antwoorden op de volgende vragen? Omcirkel het juiste antwoord en tel je punten bij elkaar op. Heb jij de meeste punten van je groepje? Dan ben jij de ontbijtkoning.

1

Wat is het meest gegeten ontbijtproduct ter wereld?

- A.** Pannenkoeken
- B.** Ontbijtgranen
- C.** Eieren
- D.** Croissants



2

Wat zit er in een traditioneel Portugees ontbijt dat vaak op brood wordt gegeten?

- A.** Jam met boter
- B.** Kaas
- C.** Nutella
- D.** Haring

TIP

Vind je het lastig,
vraag het aan je vader/
moeder of juf/meester.



3

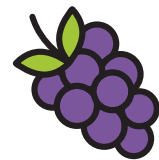
Welk fruit wordt vaak gebruikt in smoothies en staat bekend om zijn hoge hoeveelheid vitamine C?

- A. Banaan
- B. Aardbei
- C. Kiwi
- D. Appel

4

Als je een "ontbijt taco" zou maken, wat zou je dan als vulling kunnen gebruiken?

- A. Rijst
- B. Eieren, kaas en groenten
- C. Pasta
- D. IJs



5

Wat is een typisch ontbijt in Japan?

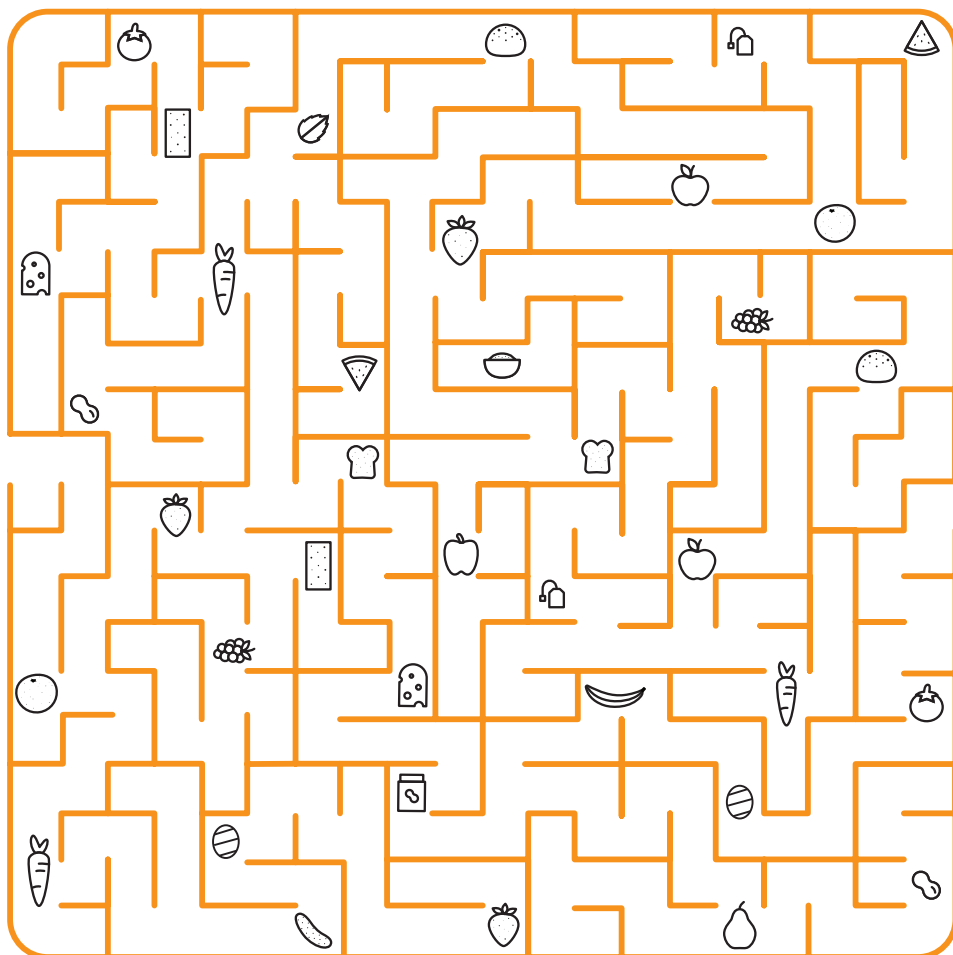
- A. Sushi met rijst en misosoep
- B. Hamburger met frietjes
- C. Cornflakes met melk



6

Welke groente is als eerste groente ooit in de ruimte geweest?

- A. Wortel
- B. Komkommer
- C. Paprika
- D. Aardappel





Wat ontbijt Angel?

Angel Daleman is pas 18 jaar, maar nu al super goed in zowel langebaanschaatsen als shorttrack. Dat is ontzettend knap! Op de langebaan schaats je namelijk lange afstanden, terwijl de wedstrijden bij shorttrack razendsnel gaan en tactiek heel erg belangrijk is.

Als junior heeft Angel al meerdere wereldtitels behaald en records verbroken. Maar wist je dat een goed ontbijt voor haar ook een belangrijk onderdeel van topsport is? Wat ontbijt Angel voor een wedstrijd? En hoe geeft zij haar ontbijt een **TWIST**? Je leest het hier!

Waarom is ontbijten zo belangrijk?

“Het ontbijt is de eerste maaltijd van de dag en geeft me de energie die ik nodig heb om goed te kunnen trainen en presteren. Als topsporter is het essentieel om mijn lichaam van de juiste voedingsstoffen te voorzien. Een goed ontbijt helpt me om de dag goed te beginnen en is echt belangrijk, vooral als ik een intensieve training voor de boeg heb.”





Hoe maak jij een TWIST aan je gezonde ontbijt?

“Ik eet graag havermout. Dat maak ik altijd de avond van tevoren. Als ik dan ’s ochtends wakker word, voeg ik er wat eiwitpoeder en fruit aan toe. Wat ik altijd erin doe, zijn blauwe bessen. Dat vind ik zo lekker.”

Heb je een ontbijttip die je met ons wil delen?

“Zeker! Zoals ik zeg, ontbijt ik vaak met havermout, omdat het me langdurige energie geeft. Om het lekker en gevarieerd te houden, wissel ik af met verschillende fruitsoorten, zoals bananen, aardbeien of frambozen. Zo krijg ik niet alleen extra vitamines binnen, maar blijft mijn ontbijt ook elke keer anders en lekker!”

Wat zat er op de basisschool altijd in je broodtrommel?

“Ik had altijd boterhammen met Calvé Pindakaas mee naar school. Perfect voor wat energie tijdens een lange schooldag. Nog altijd kan ik erg genieten van een broodje pindakaas, helemaal met wat hagelslag erop. Heerlijk. Daar kun je mij ’s nachts echt voor wakker maken, haha.”





Boterham Beertje

- 1 stuk mandarijn
- 4 tl fruitspread
- 4 volkoren boterhammen
- 4 el Calvé Pindakaas 100%
- 2 eieren



voor 4 personen



5 minuten

1. Steek met een glas of koekjesvorm een rondje uit de boterham.
2. Besmeer het broodje met pindakaas.
3. Pel de mandarijn en verdeel twee partjes als oortjes bovenaan de boterham.
4. Snijd een plakje van het gekookte ei en leg dit in het midden als neus.
5. Maak met een beetje fruitspread twee oogjes boven het ei en een mondje op het ei.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Uil met smeerkaas en ei

- 4 volkoren boterhammen
- 4 el smeerkaas naturel
- 1 stuk komkommer
- 2 eieren



voor 4 personen

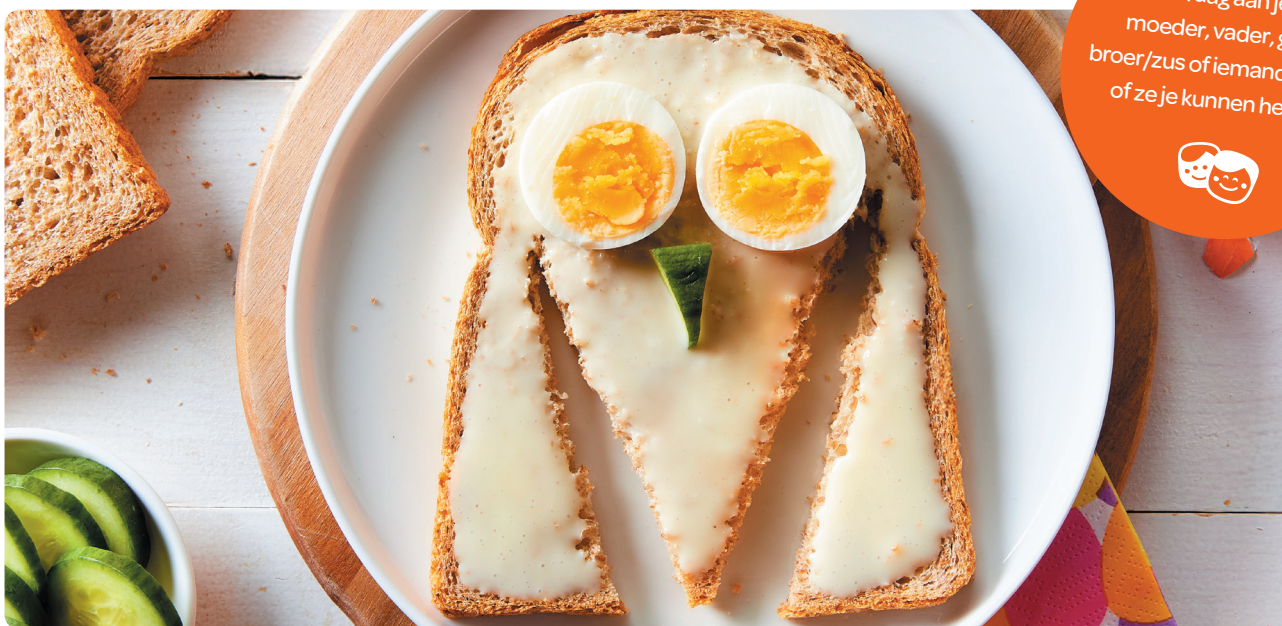


5 minuten

1. Besmeer de boterham met smeerkaas.
2. Snijd vanuit het midden van de onderkant twee diagonale sneden naar boven, zodat je twee driehoekige stukken krijgt om de vleugels van de uil te vormen.
3. Snijd het gekookte ei in plakjes en leg twee plakjes bovenop de boterham als ogen.
4. Snijd een klein driehoekje uit de komkommer en plaats deze onder de ogen als snavel.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Leeuw met fruitspread

- 4 volkoren boterhammen
- 1 el smeerkaas naturel
- 4 el fruitspread
- 4 mandarijnen
- 1 ei



voor 4 personen



5 minuten

1. Besmeer de boterham met fruitspread.
2. Smeer in het midden een rondje met smeerkaas als het gezicht van de leeuw.
3. Pel de mandarijn en verdeel deze in partjes. Leg de partjes rondom de kaas.
4. Snijd een gekookt ei in kleine stukjes en gebruik twee stukjes als oren bovenop de kaas.
5. Maak een gezichtje met een beetje pindakaas.

Tip

Vraag aan je moeder, vader, grote broer/zus of iemand anders of ze je kunnen helpen.





Oplossingen

Heb je alle raadsels opgelost? Dan kun je op de volgende pagina's kijken of je de juiste antwoorden hebt gevonden! En niet spieken hè ;-)

Ontbijtzoeker

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

Met de overgebleven letters kun je dit woord maken:

Vlooiemarkt!



Oplossingen

Rebus

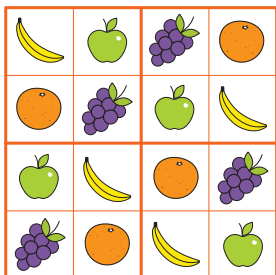
A

Met een extra twist wordt elk ontbijt een feest

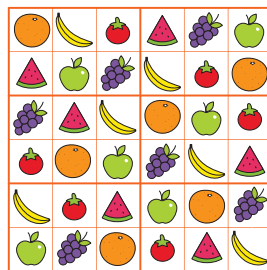
B

$$\text{Orange} \times \text{Glass of water} - \text{Bread} = 60$$

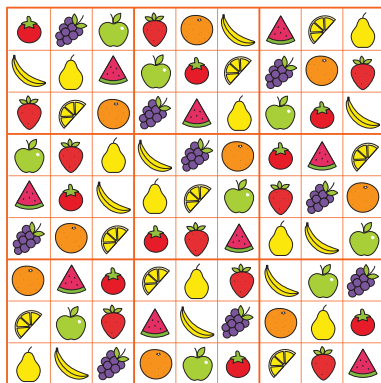
Fruit sudoku



A



B



C



1. B - ontbijtgranen
2. A - jam
3. B - aardbei
4. B - eieren, kaas en groenten
5. A - sushi met rijst en misosoep
6. D - aardappel