



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.

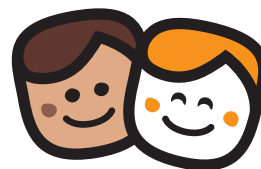


Inhoud

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:

												!
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---



Hersenkraakers

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

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

$$\text{orange} + \text{glass} + \text{glass} = 22$$

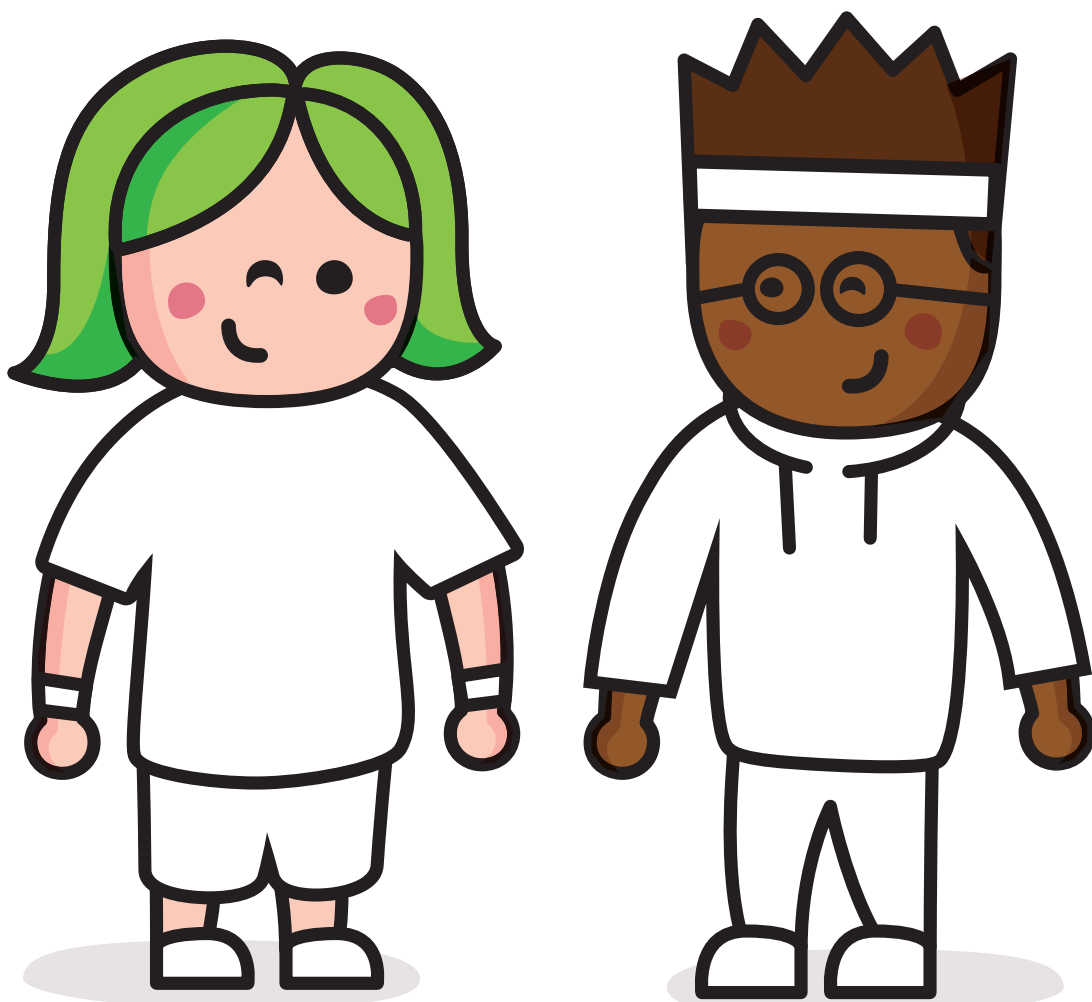
$$\text{orange} + \text{glass} + \text{bread} = 27$$

$$\text{orange} \times \text{glass} - \text{bread} = \text{circle}$$



Ontwerp je sportoufit

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



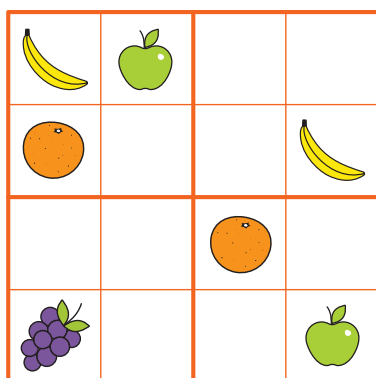


Fruit sudoku

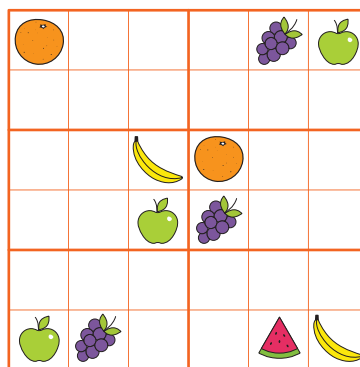
Weet jij welk fruitsoort in de lege vakjes moet komen te staan?
Volg onderstaande spelregels en maak de fruit sudoku compleet.

- 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.

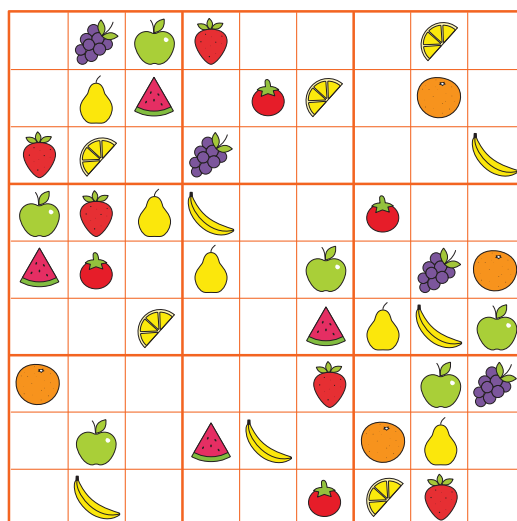
A



B



C





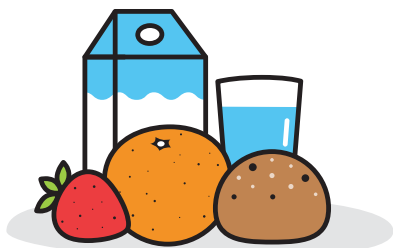
Ontbijtquiz

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

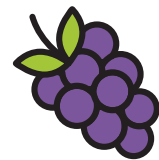
Welk fruit wordt vaak gebruikt in smoothies en staat bekend om zijn hoge hoeveelheid vitamine C?

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

4

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

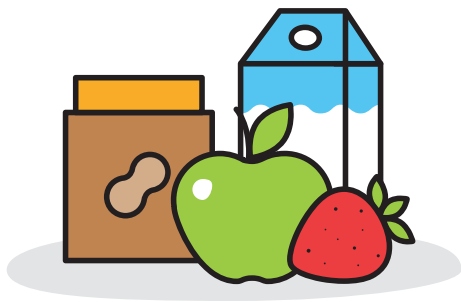
- A. Rijst
- B. Eieren, kaas en groenten
- C. Pasta
- D. IJs



5

Wat is een typisch ontbijt in Japan?

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



6

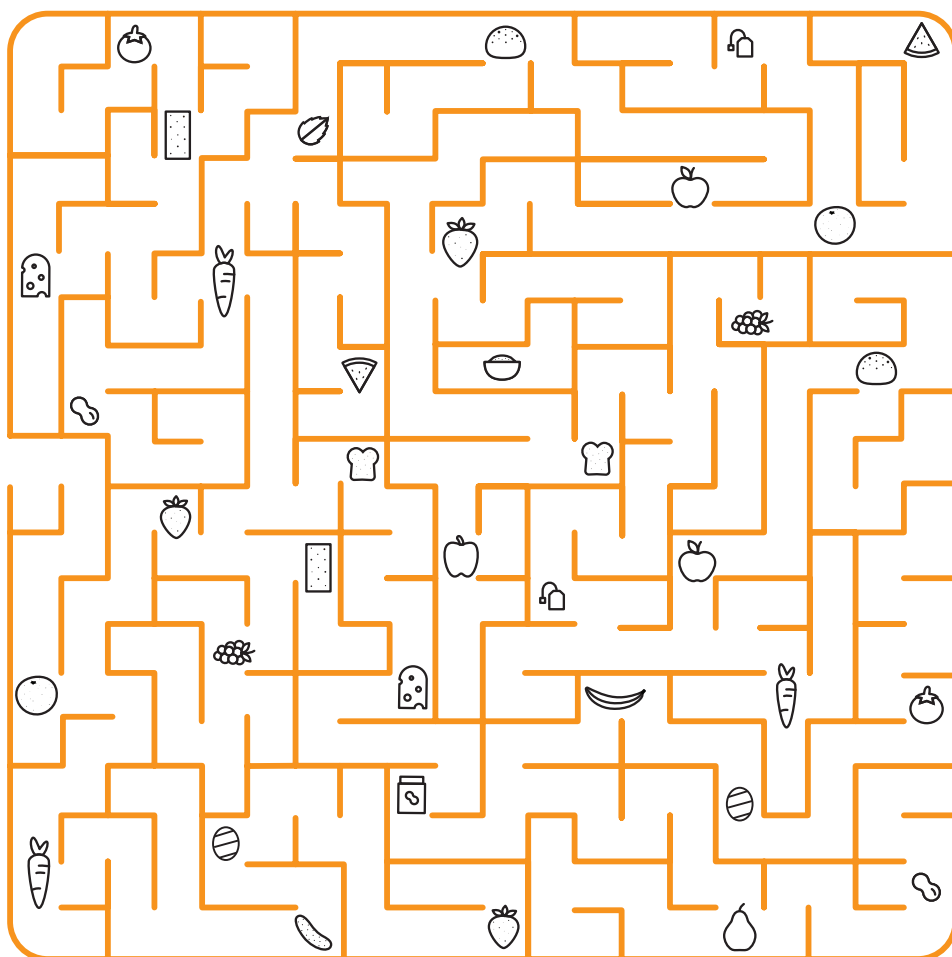
Welke groente is als eerste groente ooit in de ruimte geweest?

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



Ontdekkingstocht

Breng het kind naar de mandarijn en ontdek welke ontbijtproducten je onderweg tegenkomt. Let op: je kunt niet door de muren. Kleur de ontbijtproducten in die je tijdens de ontdekkingstocht tegenkomt.





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

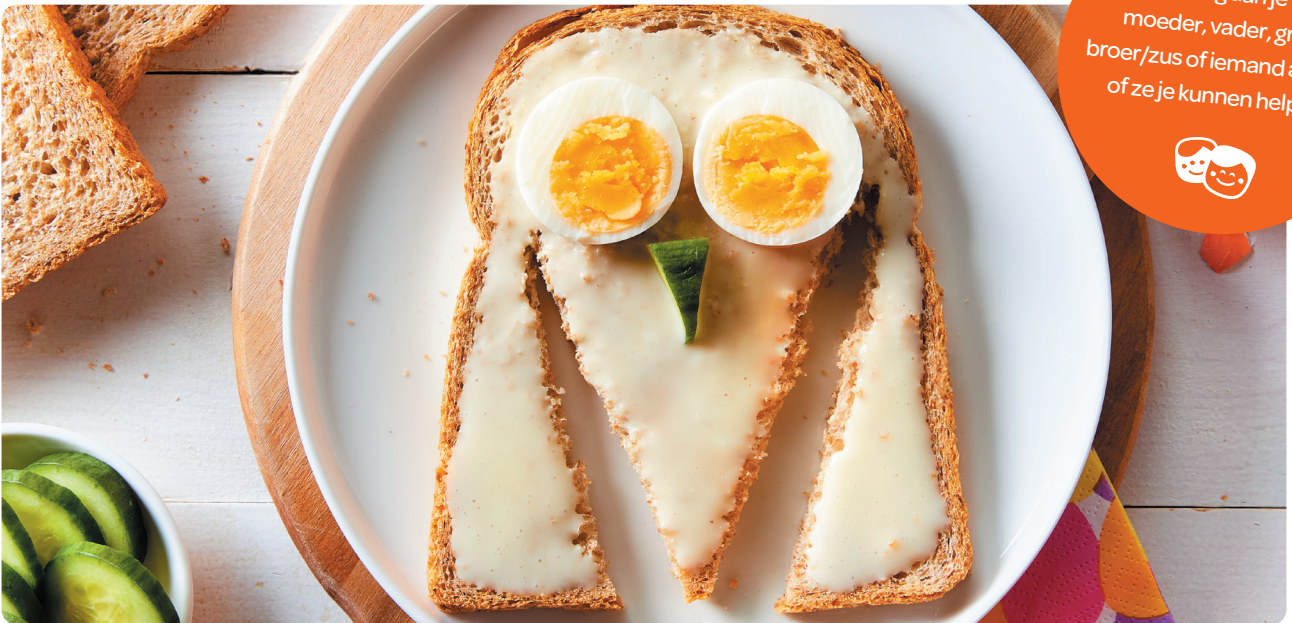


5 minuten

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

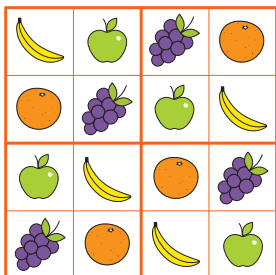
A

Met een extra twist wordt elk ontbijt een feest

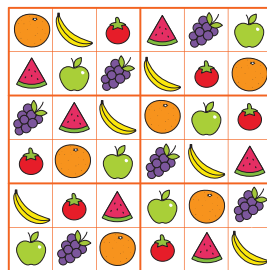
B

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

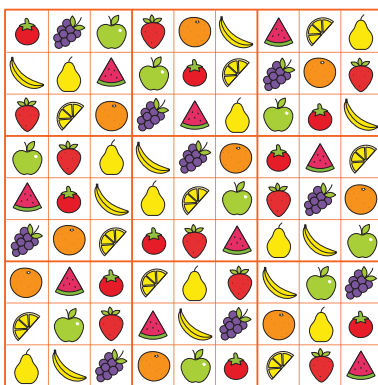
Fruit sudoku



A



B



C



Oplossingen

Ontbijtquiz

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

Ontdekkingstocht

