



Koningsspelen

Ontdek!



Ontbijtpret 2024 • 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.

Zo maken we ontbijten nog leuker en **ontdek** je wat een gezond ontbijt is.

Ga dus lekker aan de slag.

Veel plezier!

© Koningsspelen | Den Haag, maart 2024

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

Tekst en redactie Koningsspelen

Ontwerp & illustratie Studio TOMIS

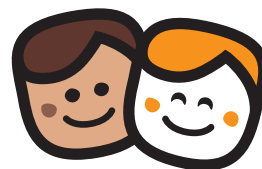


Inhoud

1. Ontbijtzoeker	4
2. Zoek de verschillen	5
3. Hersenkrakers	6
4. Verbind de producten	7
5. Zoekplaat	8
6. Ontdekquiz	9
7. Ontdekkingstocht	11
8. Sudoku	12
9. Recepten	13
Oplossingen	15

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 gezonde eten en drinken te ontdekken? Omcirkel de woorden en maak een zin met de overgebleven letters om de puzzel op te lossen. Let op: een letter kan gebruikt worden voor meerdere woorden.

Challenge

Samen puzzelen is nog veel leuker! Zoek omstebeurt een woord.



O	G	W	A	T	E	R	B	S
P	E	E	R	N	T	C	O	M
D	K	E	M	P	T	R	T	E
K	O	B	U	A	O	A	E	E
M	O	A	E	P	M	C	R	R
E	K	N	S	R	A	K	H	K
L	T	A	L	I	A	E	A	A
K	E	A	I	K	T	R	M	A
P	I	N	D	A	K	A	A	S

Woorden:

- Banaan
- Boterham
- Cracker
- Gekookt ei
- Melk
- Muesli
- Paprika
- Peer
- Pindakaas
- Smeerkaas
- Tomaat
- Water

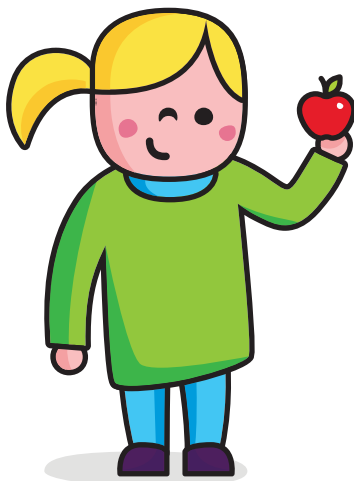
Oplossing:



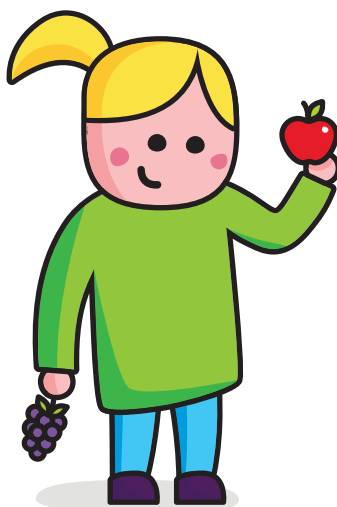
Zoek de verschillen

Onderstaande plaatjes lijken hetzelfde. Toch zijn er vijf verschillen.
Zie jij welke dat zijn? Omcirkel ze in het plaatje.

A



B





Hersenkraakers

TIP

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

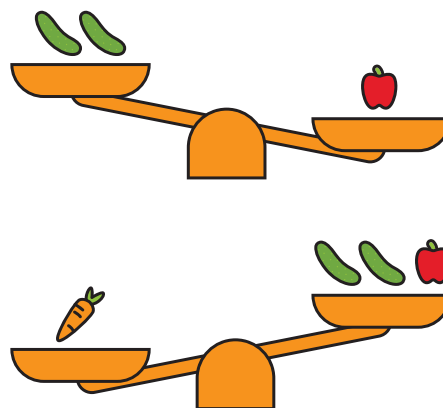


A

$$\begin{aligned} \text{[Jar]} + \text{[Jar]} &= 10 \\ \text{[Banana]} + \text{[Jar]} &= 12 \\ \text{[Bread]} + \text{[Jar]} + \text{[Jar]} &= 13 \\ \text{[Bread]} + \text{[Banana]} + \text{[Jar]} &= \text{[]} \end{aligned}$$

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

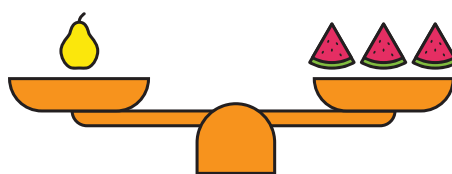
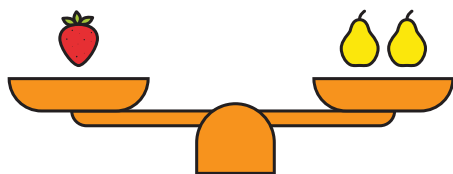
B



Welke groente is hier het zwaarst?



C



Welk fruit is hier het zwaarst?





Verbind de producten

Welke ontbijtproducten horen bij elkaar? Verbind ze met elkaar door een streep van het ene product naar het andere product te maken.

Tip
Gebruik voor elk product een andere kleur, zodat je de lijnen uit elkaar kunt houden.





Zoekplaat

Kleur alle groenten en fruit oranje en het andere eten en drinken blauw.





Ontdekquiz

Sommige dingen zijn super lekker om te eten en drinken, maar zijn niet altijd gezond. Het is best lastig om te weten of iets gezond is.

Er zijn genoeg producten die wel lekker en gezond zijn.

Test jouw kennis en ontdek hoe je een gezonde keuze kunt maken.

1

Maak de zin af. Zoveel vakken vind je in de schijf van ...

- A. Drie
- B. Zes
- C. Vijf

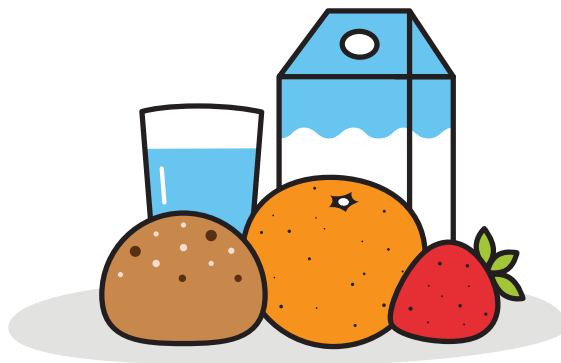
2

Wat is een gezondere keuze voor chips?

- A. Zoutjes
- B. Ongezouten noten
- C. Gebak

TIP

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



3

**Wat is de gezondste keuze?
Thee of frisdrank?**

- A. Thee
- B. Frisdrank

4

**Waar zitten de meeste
vezels in?**

- A. Bruinbrood
- B. Volkorenbrood
- C. Witbrood

5

**Hoeveel porties fruit zijn
goed om per dag te eten
zodat je genoeg vitamines
binnenkrijgt?**

- A. 1 portie. Bijvoorbeeld een appel.
- B. 2 porties. Bijvoorbeeld een peer en een banaan.
- C. 3 porties. Bijvoorbeeld een peer, banaan en een schaalpje aardbeien



6

**Hoeveel glazen kun je het
beste per dag drinken als je
tussen de 4 – 13 jaar bent?**

- A. 5 - 6 glazen
- B. 7 - 8 glazen
- C. 9 - 10 glazen

7

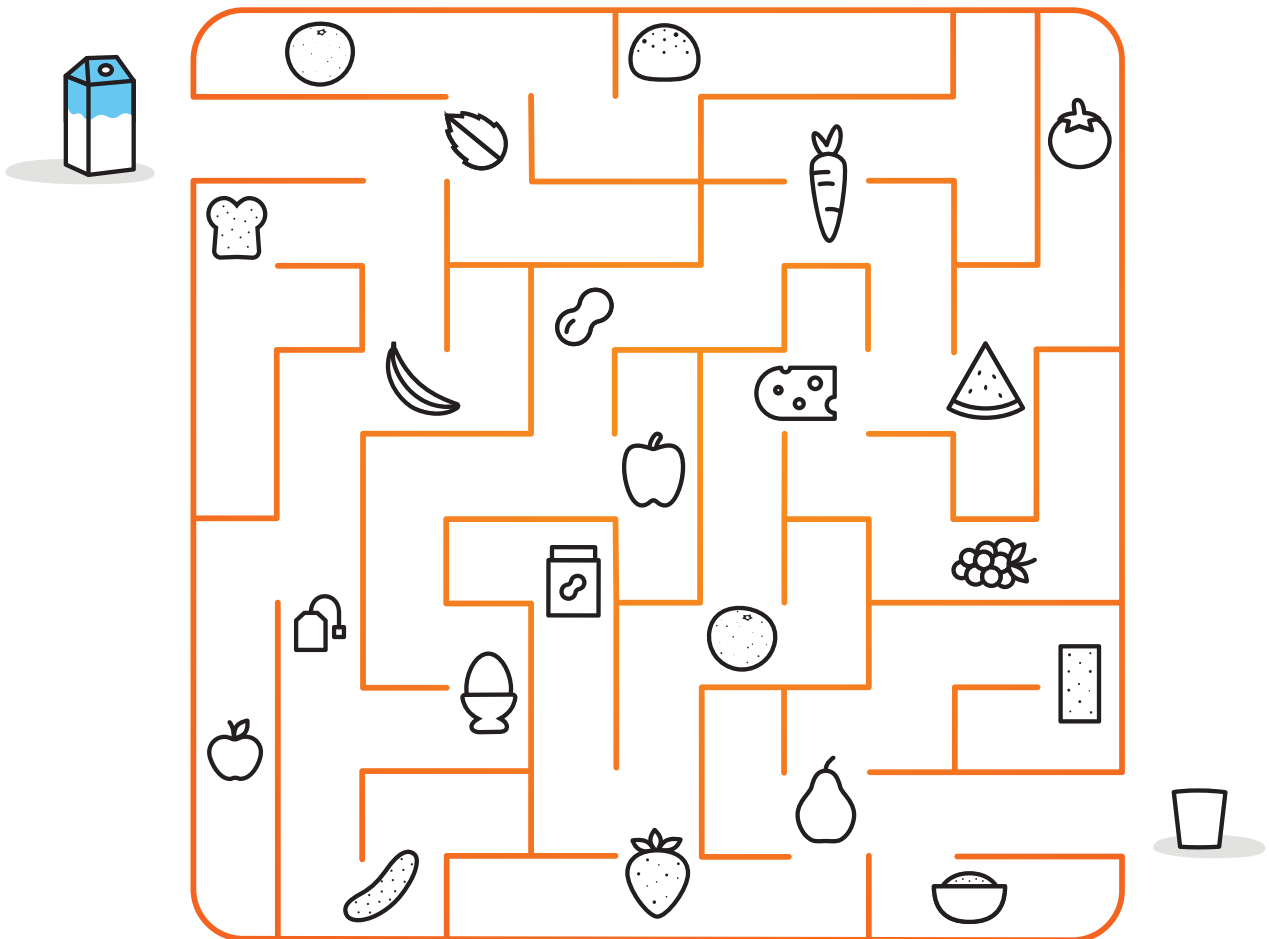
**Is dit waar of niet waar?
Bij het proeven gebruik je
alleen je tong.**

- A. Waar
- B. Niet waar



Ontdekkingstocht

Trek een lijn van het pak melk naar het lege glas. Welk eten kom je tegen?
Kleur het eten en drinken in dat je tijdens de ontdekkingstocht bent tegengekomen.





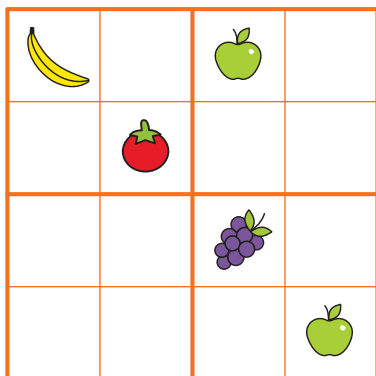
Sudoku

Weet jij welke groente- of fruitsoort in de lege vakjes moet komen te staan?

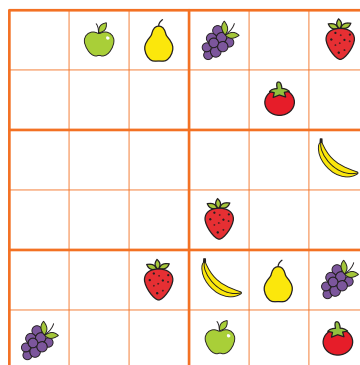
Spelregels:

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

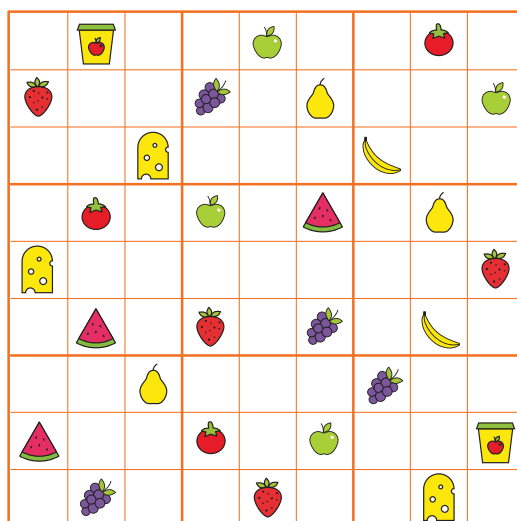
A



B



C





Appel kaneel yoghurt

- 800 ml magere yoghurt
- 4 appels
- 4 handjes muesli
- 1 mespunt kaneel
- 40 gram rozijnen



voor 4 personen



5 minuten

1. Was de appel en snijd ze langs het klokhuis aan 4 kanten af.
2. Snijd de appel in blokjes.
3. Schenk de yoghurt in een kommetje en verdeel er de appel, muesli, kaneel en rozijn over.

Tip


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






Havermoutpannenkoek

- 70 gram zelfrijzend bakmeel
- ½ ei
- 1/3 eetlepel lijnzaad
- 1 eetlepel honing
- 15 gram havermout
- 70 ml halfvolle melk
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- Beslagkom

 voor 4 personen

 30 minuten

Tip

Vraag aan je vader, moeder of iemand anders om dit recept samen met jou te maken.



1. Doe het bakmeel met de havermout in een beslagkom. Voeg het halve ei toe. Schenk de melk erbij en klop met een vork tot een glad en dik beslag.
2. Verhit wat olie in een koekenpan. Schep een eetlepel beslag per pannenkoek in de pan en bak de pannenkoekjes in 4-5 minuten aan beide kanten goudbruin en gaar.
3. Leg de pannenkoekjes op een bord en houd onder een deksel warm. Verwerk op dezelfde manier de rest van het beslag.
4. Pel de banaan en snijd in plakjes.
5. Verdeel er de plakjes banaan over, besprenkel met de honing en bestrooi met het lijnzaad.





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 ;-)

Woordzoeker

O	G	W	A	T	E	R	B	S
P	E	E	R	N	T	C	O	M
D	K	E	M	P	T	R	T	E
K	O	B	U	A	O	A	E	E
M	O	A	E	P	M	C	R	R
E	K	N	S	R	A	K	H	K
L	T	A	L	I	A	E	A	A
K	E	A	I	K	T	R	M	A
P	I	N	D	A	K	A	A	S

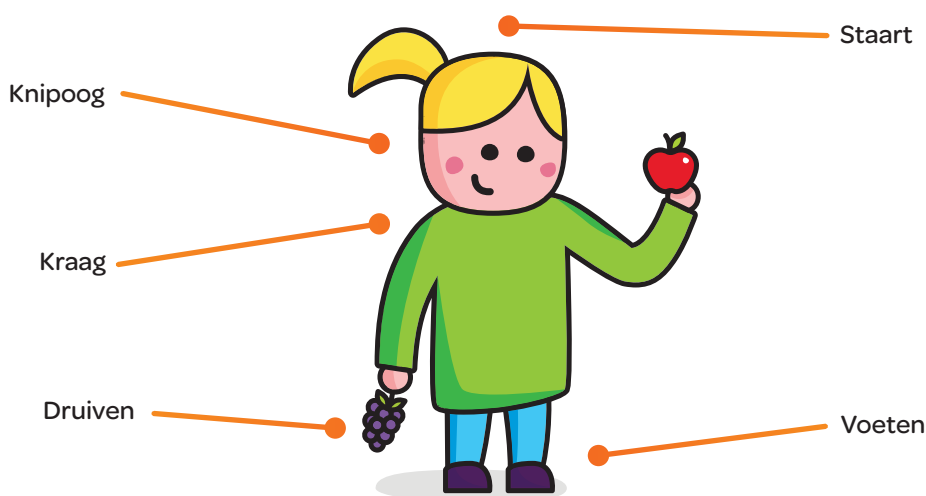
Met de overgebleven letters kun je dit woord maken:

Ontdek!



Oplossingen

Zoek de verschillen



Hersenkrakers

A

$$\text{brood} + \text{banana} + \text{cracker} = 15$$

B



1 paprika is zwaarder dan 2 komkommer, maar 1 wortel is zwaarder dan 2 komkommers en 1 paprika samen.

C

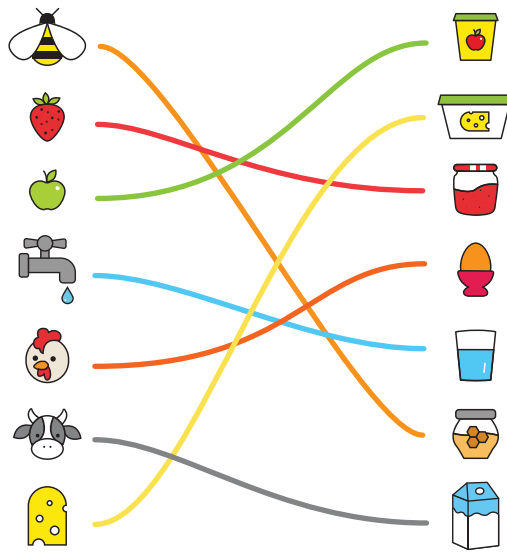


1 aardbei is net zo zwaar als 2 peren, en 1 peer is net zo zwaar als 3 watermeloenen. Dus is de aardbei het zwaarst.



Oplossingen

Verbind de producten



Zoekplaat





Oplossingen

Ontdekquiz

Vraag 1

C. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken, met in elk vak andere type producten. Groente en fruit; Oliën en vetten; Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel; Brood, graanproducten en aardappel; Water, thee en koffie. Deze vijf vakken zorgen voor een goede variatie aan eten.

Vraag 2

B. Gebak en zoutjes staan, net zoals chips, niet in de schijf van vijf. Daarom is het niet een gezondere keuze. Ongezouten noten staan wel in de schijf van vijf. Een handje ongezouten noten per dag is gezond.

Vraag 3

A. Thee staat in de schijf van vijf, frisdrank niet. In thee zitten geen toegevoegde suikers, in frisdrank wel. Daarom is thee de gezondste keuze.

Vraag 4

B. Vezels zorgen ervoor dat je een vol gevoel hebt na het eten en dat je goed naar de wc kunt.

Vraag 5

B. Zit je in groep 3, 4 of 5? Dan kun je het beste twee porties fruit per dag eten. Bijvoorbeeld een peer en een banaan.

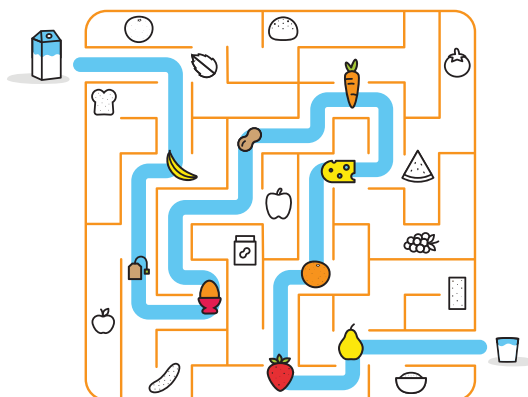
Vraag 6

B. Wanneer je tussen de 4 en 13 jaar bent heb je 7 tot 8 glazen drinken nodig. Dan kun je lekker sporten en je goed concentreren. Het allerbeste is om af te wisselen tussen water, thee zonder suiker en zuiveldranken zoals halfvolle melk.

Vraag 7

B. Je gebruikt naast je tong bijvoorbeeld ook je ogen en je neus om te proeven.

















Ontdekkingstocht









































Oplossingen


















































































Sudoku

A

B

C