



Koningsspelen

Ontdek!



Ontbijtpret 2024 • 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.

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

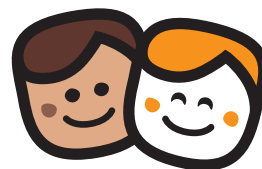


Inhoud

1. Schijf van Vijf	4
2. Ontdekquiz	6
3. Ontdekkingstocht	7
4. Rebus	8
5. Hersenkrakers	10
6. Ontbijtzoeker	11
7. 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!





Schijf van Vijf

Om je te helpen om gezonder te eten heeft het voedingscentrum de Schijf van Vijf gemaakt. Hierin hebben ze eten en drinken opgedeeld in vijf vakken. Per product is uitgezocht of het in de Schijf van Vijf past en in welk vak.

Eten en drinken dat in de Schijf van Vijf staat, is gezond en heeft je lijf dus echt iets aan. De Schijf van Vijf is bedacht om mensen te helpen kiezen welke voeding ze elke dag nodig hebben om te groeien en gezond te blijven.

A

Weet jij hoe de vijf vakken heten? Vul bij elk vak het juist nummer in.



Bron: voedingscentrum.nl

1 Brood, graanproducten en aardappel

2 Oliën en vetten

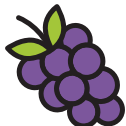
3 Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

4 Groente en fruit

5 Water, thee en koffie

B

Sommige producten hieronder staan niet in de Schijf van Vijf. Streep deze producten door.
Kleur de overgebleven producten in met de juiste kleur uit de Schijf van Vijf.



Glas water

Appel

Smeerkaas light

Watermeloen

Gekookt ei

Thee

Havermout

Frisdrank

Volkoren cracker

Aardbei

Borrelnoten

Frambozen



100% pindakaas

Volkoren boterham

30+ kaas

Karnemelk

Croissant

Witte boterham

Halfvolle yoghurt

Chips

Tomaat

Vruchtensap

Wortel

Paprika

Halfvolle melk

Komkommer

Peer

Slagroom

**C**

Maak twee lekkere en gezonde ontbijtjes met producten uit de Schijf van Vijf.

1

2



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.

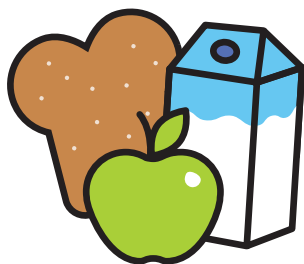
Er zijn genoeg producten die wel lekker en gezond zijn.

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

1

Wat staat er niet in de Schijf van Vijf?

- A. Bruine boterham met 30+ kaas
- B. Volkoren mueslibol met margarine
- C. Ontbijtkoek met boter



2

In vlees en vleesvervangers, vis, noten, kwark en eieren zitten veel eiwitten die je spieren nodig hebben om te herstellen na het sporten.

- A. Waar
- B. Niet waar



TIP

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



3

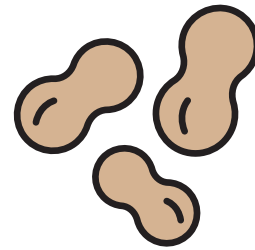
Welk tussendoortje kun je beter niet te vaak eten?

- A. Gekleurde patatjes: reepjes komkommer, paprika en wortel
- B. Fruitig ijsje: zelfgemaakt ijs van aardbei en yoghurt
- C. Pittig chipje: chips met een dip van mayonaise en curry

4

Onverzadigde vetten heb je nodig.

- A. Waar
- B. Niet waar



5

Het overslaan van ontbijt is helemaal niet erg.

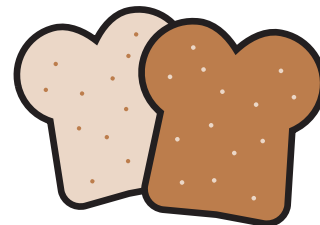
- A. Waar
- B. Niet waar



6

In Zweden ontbijten de kinderen op school.

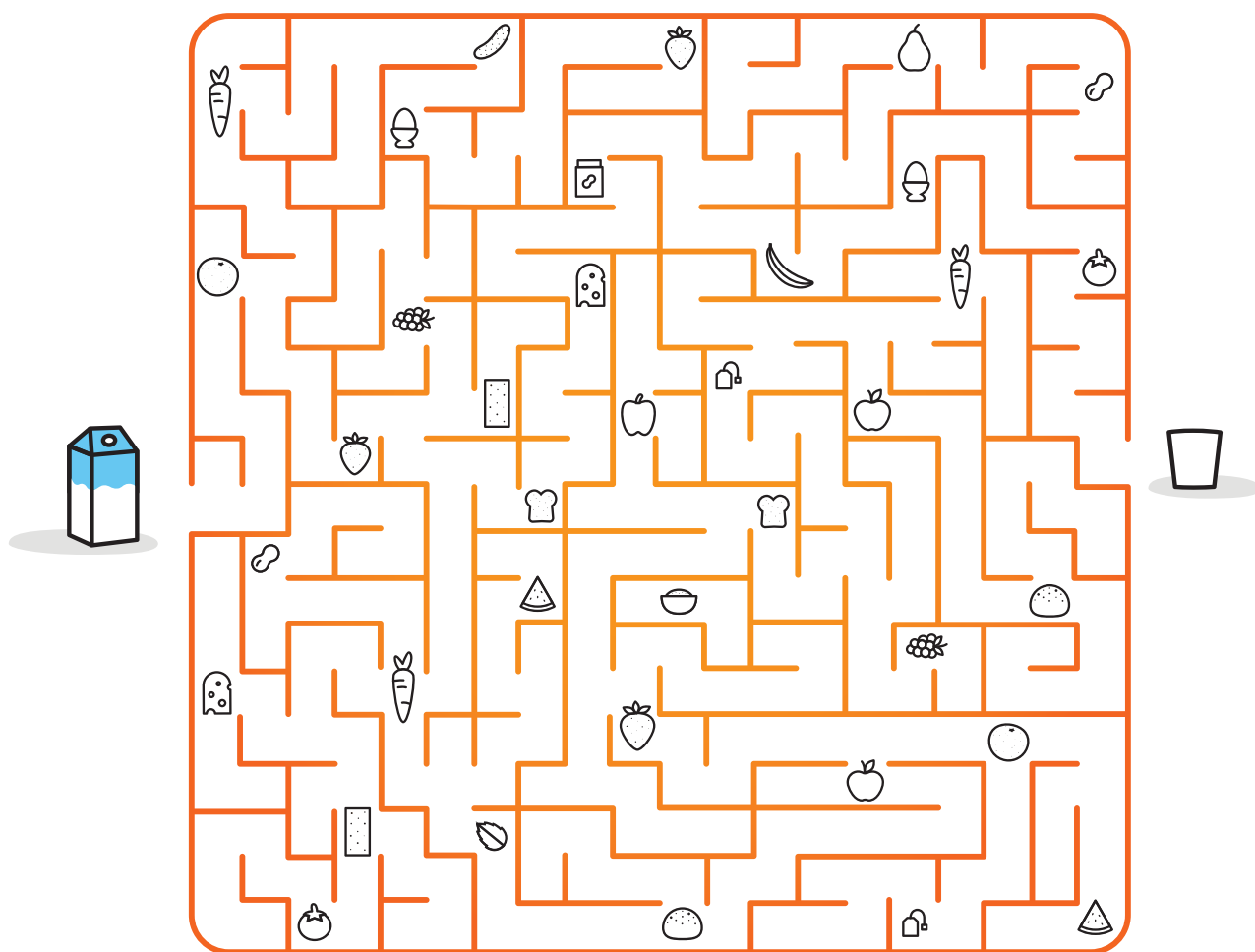
- A. Waar
- B. Niet waar





Ontdekkingstocht

Breng het pak melk naar het lege glas en ontdek welke ontbijtproducten je onderweg tegenkomt. Kleur de ontbijtproducten in die je tijdens de ontdekkingstocht bent tegengekomen.



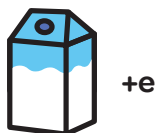


Rebus

Weet jij de rebus op te lossen?



-k ing = tdek



-m

+e



-strop s=g



muz = n -k +u

-at -r



-m d=t



+



+es

-i -d



Hersenkraakers

A

$$\text{cheese} + \text{cheese} = 14$$

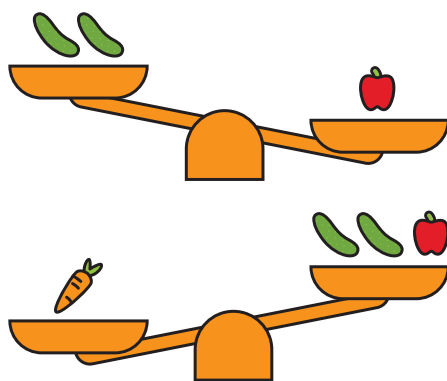
$$\text{peas} + \text{cheese} = 21$$

$$\text{bread} + \text{peas} + \text{peas} = 33$$

$$\text{bread} + \text{cheese} + \text{peas} = \bigcirc$$

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

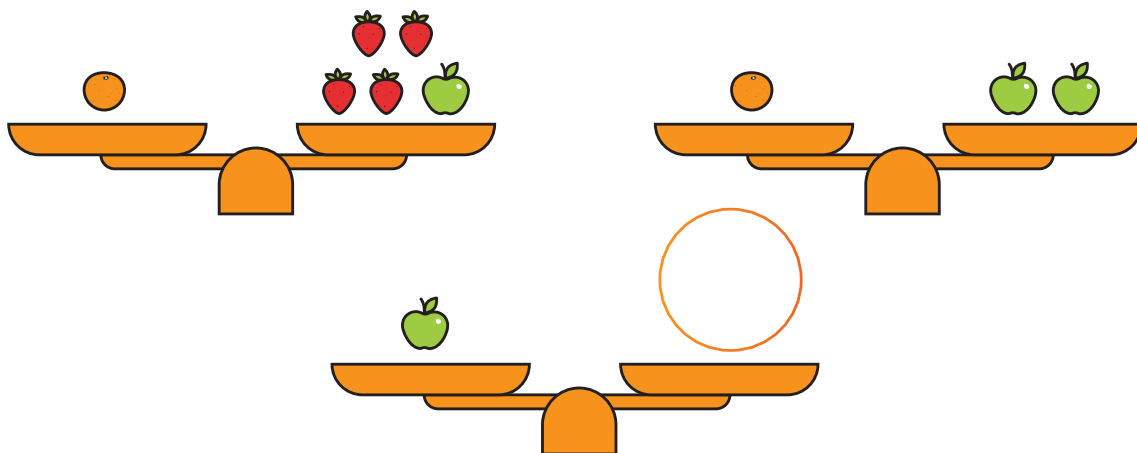
B



Welke groente is hier het zwaarst?



C



Kun jij de onderste weegschaal in evenwicht brengen?



Ontbijtzoeker

Lukt het jou om alle ontbijtproducten te ontdekken?
Omcirkel alle 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.



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

Woorden:

- Boterham
- Cracker
- Eiwitten
- Energie
- Fruit
- Gekookt ei
- Groente
- Kwark
- Melk
- Peer
- Smeerkaas
- Vezels
- Vitamine
- Yoghurt
- Zuivel

Oplossing:



Ontbijt trifle

- 500 gram magere kwark
- 60 gram granola
- 2 plakjes bananenbrood
- 25 gram blauwe bessen
- 125 gram frambozen
- 2 grote glazen



voor 2 personen



10 minuten

1. Verkruiemel de plakjes bananenbrood en verdeel dit over de bodem van de glazen.
2. Schep een laagje kwark over het verkruiemelde bananenbrood, gevolgd door de bessen, frambozen en granola. Herhaal dit nog een keer, zodat je twee lagen hebt.

Tip

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



Serveertip

Mocht je geen bananenbrood in huis hebben, leg dan een laagje granola op de bodem van de glazen.





Frisse toast

- 2 avocado's
- 2 tomaten
- 2 eetlepel rodekool- of brocolikiemen
- 8 el halfvolle yoghurt
- 8 volkoren boterhammen
- broodrooster



voor 4 personen



15 minuten

1. Rooster het brood in een broodrooster krokant. Snijd intussen het vruchtvlees van de avocado in plakjes. Snijd ook de tomaten in plakjes.
2. Leg de toast op je bord. Besmeer de boterham met yoghurt en beleg met de avocado en tomaat.
3. Bestrooi de toast met de kiemen.

Tip

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



Serveertip

Geen broodrooster? Toast de boterhammen in een beetje olie in een koekenpan aan beide kanten. Voeg plakjes gekookt ei toe.



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 ;-)

Schijf van Vijf

A



1 Brood, graanproducten en aardappel

2 Oliën en vetten

3 Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

4 Groente en fruit

5 Water, thee en koffie

B

Groen

Aardbei, paprika, wortel, komkommer, peer, tomaat, watermeloen, appel, frambozen

Oranje

Volkoren boterham, volkoren craker, havermout

Roze

30+ kaas, 100% pindakaas, smeerkaas light, halfvolle melk, gekookt ei, karnemelk, halfvolle yoghurt

Blauw

Glas water, thee

Niet in Schijf van Vijf

Vruchtensap, slagroom, borsnooten, croissant, chips, frisdrank

Ontdekquiz

Vraag 1

- C. Een ontbijtboek staat niet in de Schijf van Vijf. Een volkoren mueslibol, margarine, een bruine boterham en 30+ kaas wel.

Vraag 2

- A. Weefsels in het lichaam zijn opgebouwd uit cellen. Alle cellen bevatten eiwit, denk aan de cellen in spieren, organen, het zenuwstelsel, de botten en het bloed. Door het eten van eiwitten kunnen de cellen in je spieren herstellen. Daarom is het goed om voor en na het sporten genoeg eiwitten te eten.

Vraag 3

- C. In chips met saus zitten veel vetten en suiker en weinig goede voedingsstoffen. Daarom zijn rauwkost en ijs van fruit en yoghurt een gezondere keuze voor een tussendoortje.

Vraag 4

- A. Onverzadigde vetten zijn goede vetten, deze heb je nodig. Dit zijn bijvoorbeeld olijfolie of zacht margarine. Een handig ezelsbruggetje is: "Verzadigd vet is Verkeerd, Onverzadigd vet is Oké"

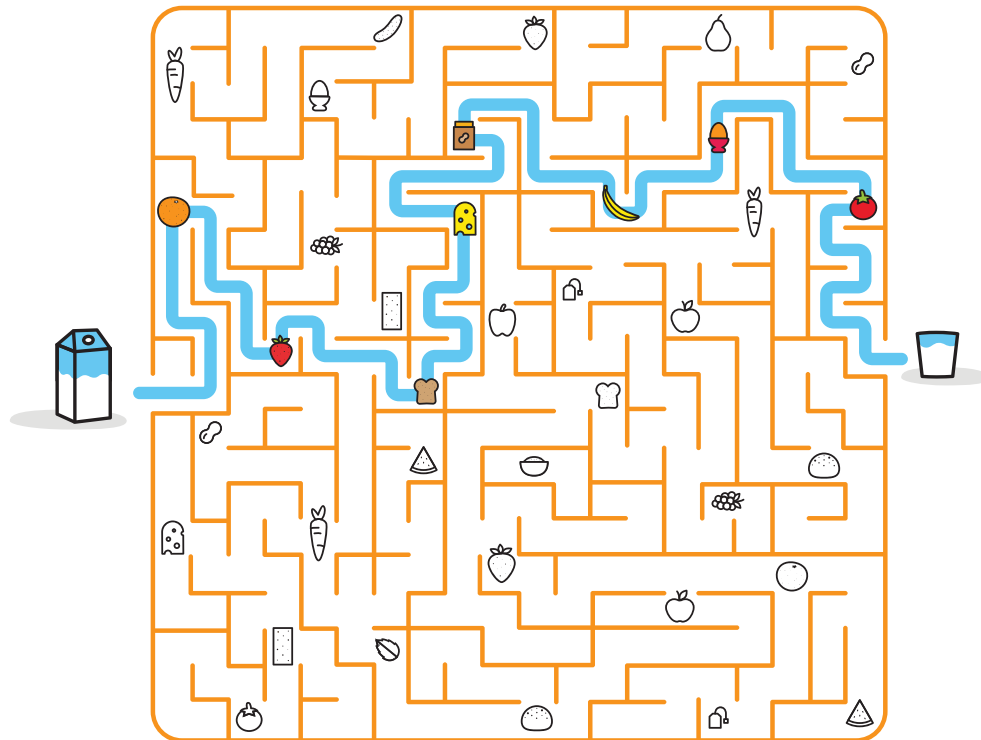
Vraag 5

- B. Het overslaan van het ontbijt kan namelijk samenhangen met ongezonde gewoonten, zoals veel snacken en weinig bewegen. Het ontbijt levert belangrijke voedingsstoffen die je elke dag nodig hebt, zoals vitamine en vezels.

Vraag 6

- A. In Zweden is het gebruikelijk om op school te ontbijten. Ze vinden het belangrijk dat iedereen een goede start van de dag heeft. Zo hebben kinderen genoeg energie om zich te concentreren en aan het werk te gaan. Daarom organiseren wij ook het Koningsontbijt!

Ontdekkingsstocht



Rebus

Ontdek elke dag nieuwe ontbijtjes.

Hersenkrakers

A

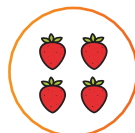

$$\text{bread} + \text{cheese} + \text{cucumber} = 26$$

B



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

C



1 sinaasappel is even zwaar als 4 aardbeien en 1 appel. 1 sinaasappel is ook even zwaar als 2 appels. 1 appel is dus even zwaar als 4 aardbeien.

Ontbijtzoeker

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

Met de overgebleven letters kun je deze zin maken:

Ontdek!