



BROODJES BATTLE

BROODJES BATTLE



Het is tijd voor een gezonde lunch. Je gaat straks vier broodjes beleggen, delen én proeven!

Wat ga je doen?

1. De juf of meester verdeelt de hele klas in groepjes van vier.
2. Vervolgens kiest elke leerling in het groepje één van de broodjes uit. Zorg dat elke leerling een ander broodje maakt. Je maakt 2 dezelfde broodjes.
3. Welk broodje beleg jij?
Kies er één uit:
 - a. Pollo Pollo
 - b. De Kaaskop
 - c. Broodje Fitboy
 - d. De Gezonde Slimmerik
4. Zoek het beleg bij elkaar.
5. Smeer twee dezelfde broodjes
6. Snijd de broodjes door de helft en verdeel de broodjes onder je groepje.
7. Iedereen klaar? Proeven maar!
8. Heb je het broodje geproefd? Geef dan een beoordeling onderaan de broodjes kaart!
9. Welk broodje vind jij het lekkerst en ga je thuis zelf maken?

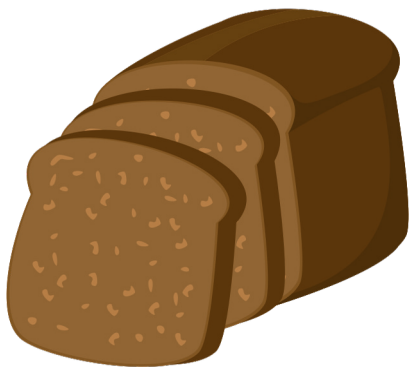
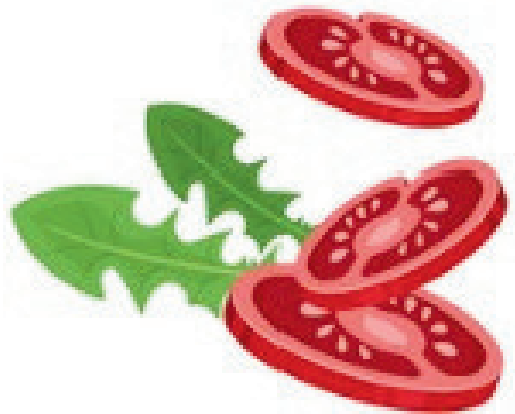




BOODSCHAPPENLIJST

Voor het organiseren van een broodjes battle hebben wij een voorbeeld boodschappenlijstje gemaakt. De lijst is op basis van ongeveer 24 leerlingen.

48 volkoren bruine bolletjes
4 kroppen sla
12 tomaten
2 pakjes kipfilet (200 gram)
2 pakjes halvarine (500 gram)
1 bakje tuinkers



4 komkommers
1 pak kaasplakken 30+ (300 gram)
2 bakjes zuivelspread (300 gram)
2 zakjes rucola (150 gram)
2 bakjes Humus met pompoen (200 gram)

De kosten voor deze boodschappenlijst komen bij onze samenwerkingspartner Jumbo uit op ongeveer €52,-



Naam chef: _____

Klas: _____

**Je ziet op deze pagina alle broodjes die je gaat proeven.
Welk broodje ga jij maken?**



pollo pollo

Kropsla (1 handje)
Tomaat (lekker veel plakjes!)
Kipfilet (2 plakjes)
Halvarine (besmeer je broodje!)
Broodje



de kaaskop

Tuinkers (1 handje)
Komkommer (veel schijfjes!)
Kaas 30+ (een halve plak)
Halvarine (besmeer je broodje!)
Broodje



broodje fitboy

Kropsla (1 handje)
Tomaat (lekker veel plakjes!)
Zuivelspread
Broodje



de gezonde slimmerik

Rucola
Komkommer (lekker veel schijfjes)
Houmous met pompoen
Broodje



pollo pollo

Broodje _____

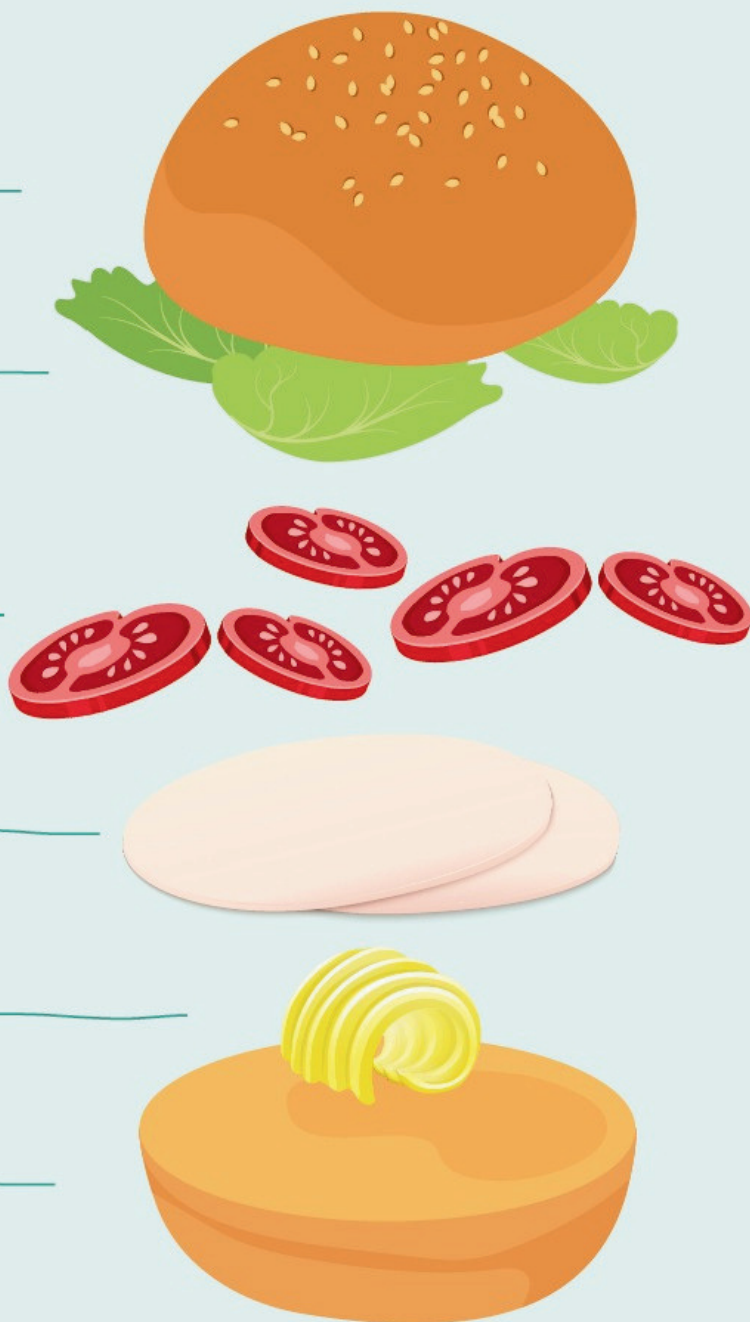
Kropsla (1 handje) _____

Tomaat (lekker
veel plakjes!) _____

Kipfilet (2 plakjes) _____

Halvarine (besmeer
je broodje!) _____

Broodje _____



Geproefd?

Geef Pollo Pollo een beoordeling: omcirkel een smiley!

Vies



**Niet zo
lekker**



Prima



Lekker



**Super-
lekker!**



de kaaskop

Broodje

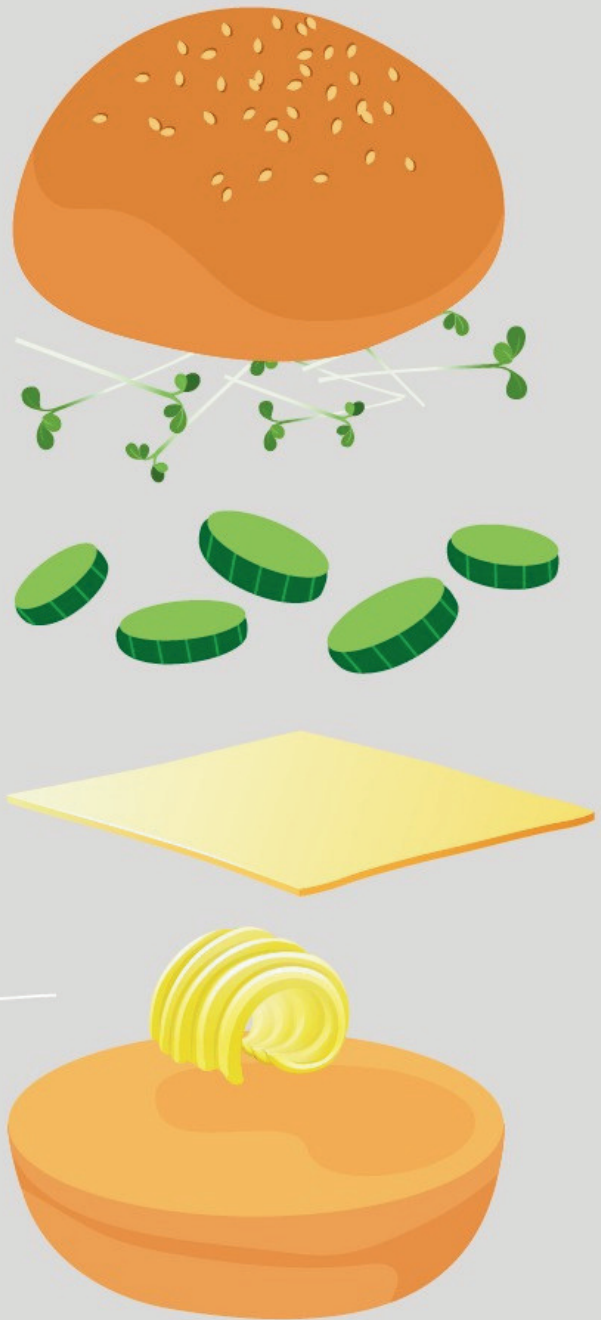
Tuinkers (1 handje)

Komkommer (veel schijfjes!)

Kaas 30+ (0,5 plak)

Halvarine (besmeer je broodje!)

Broodje



Was het lekker?

Welke smiley krijgt De Kaaskop van jou?

Vies



Niet zo lekker



Prima



Lekker



Super-lekker!



broodje fitboy

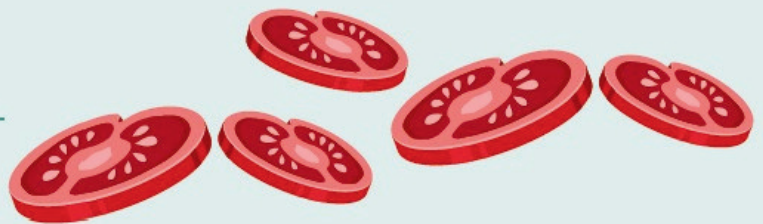
Broodje _____



Kropsla (1 handje) _____



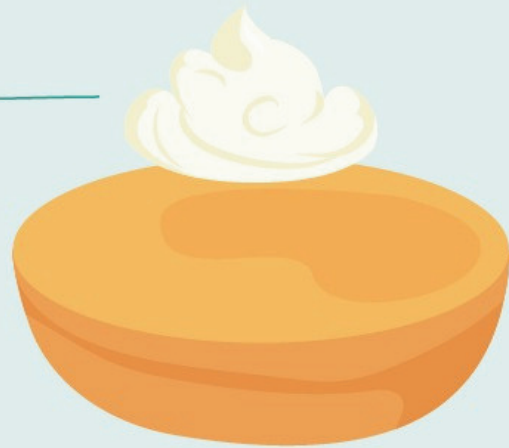
Tomaat (lekker
veel plakjes!) _____



Zuivelspread _____



Broodje _____



Dit was De Fitboy.

Hoe vond je dit broodje?

Vies



**Niet zo
lekker**



Prima



Lekker



**Super-
lekker!**



de gezonde slimmerik

Broodje _____

Rucola _____

Komkommer (lekker
veel schijfjes!) _____

Houmous met
pompoen _____

Broodje _____



Je hebt de Gezonde Slimmerik opgegeten!

Was het lekker?

Vies

**Niet zo
lekker**

Prima

Lekker

**Super-
lekker!**





drinken bij de lunch

Water is de makkelijkste en gezondste keuze! Je hebt 1 tot 1,5 liter water per dag nodig. Je kunt bosbessen, munt of citroen toevoegen aan water om het leuk en lekkerder te maken. Wist je trouwens dat je water ook kunt eten? Een komkommer en watermeloen bestaan voor 96% uit water.




zoekplaatje

Hoeveel komkommerschijfjes kun je vinden op deze pagina?



tip!



Heb je 's morgens onvoldoende tijd om een lekkere en gezonde lunch te maken? Zet de avond van tevoren alles klaar op tafel. Dan hoef je 's ochtend alleen de verse producten uit de koelkast te halen, je brood te smeren en mee naar school te nemen.