



Groep 1

rekenen

• Van groot naar klein

Neem een aantal (ronde) stukken fruit mee van verschillende groottes. Denk b.v. aan een bes, een druif, een lychee, een kiwi, een mandarijn, een citroen, een appel, een sinaasappel, een grapefruit en een meloen. (N.B. De plaatselijke groenteboer wil misschien meewerken.) Laat de kinderen de stukken fruit van groot naar klein leggen. Weten ze overigens hoe ieder soort fruit heet?

taal

• Welk woord is langer?

Noem steeds twee groenten en/of fruit woorden op. Weten de kinderen welk woord langer is? Denk aan combinaties als: banaan – mandarijn, champignon – witlof, prei – appel.

wereldoriëntatie

• Bij de groenteboer

Praat met de kinderen over de groenteboer (en de groenteafdeling van de supermarkt). Wat kun je daar allemaal kopen? Wat zijn groenten? Wat is fruit? Waarom eten mensen dat elke dag? Verkleed daarna één kind als groenteboer en laat steeds een kind iets bij hem bestellen. Fluister de klant steeds in wat hij bij de groenteboer gaat kopen, waar ook artikelen bij zitten die je er niet kunt kopen. (Denk b.v. aan: een trosje druiven, w.c. papier, vier appels, een bakje aardbeien, twee worstjes, drie uien.) Heeft de groenteman dat door?

Misschien bent u in de gelegenheid om de kinderen eens mee te nemen naar de plaatselijke groenteboer, groenteafdeling van de supermarkt of de markt.

natuuronderwijs

• Bekijk een champignon

Bespreek (liefst met een grote (speel)paddestoel) met de kinderen de onderdelen van een paddestoel: de steel, hoed, ring en sporen. Waar zouden die onderdelen zitten? Zijn paddestoelen groenten of fruit? Geef ieder kind een champignon. Weten ze hoe deze paddestoelsoort heet? Laat ze eerst hun champignon natekenen op een blaadje. Als ze daarna met hun champignon over hun tekening wrijven ruiken ze de champignon pas echt! Hoe ruikt het? Hoe voelt het? Zing daarna met de kinderen "Op een grote paddestoel".

U kunt ook een sporenafdruk maken. Snijd de steel van de hoed en leg de hoed met de sporen naar beneden op een wit blaadje. Leg daar een pot overheen. De volgende morgen is een kring van sporen zichtbaar.

smaak

• Blind proeven

Laat de kinderen vier of vijf bekende soorten fruit zien, b.v. een appel, een peer, een banaan, een sinaasappel, druiven. Vraag bij iedere vrucht hoe het schoongemaakt moet worden. Snijd het in hapklare stukjes of partjes. Blinddoek steeds een kind en stop één van de stukjes fruit in zijn mond. Weet het kind welk soort fruit hij in zijn mond heeft? Hoe weet hij dat? Laat kinderen eventueel dit spelletje in een speelhoek later bij elkaar doen. Speel het spel daarna waarbij de kinderen nu alleen maar mogen ruiken aan het soort fruit. Weten ze nog steeds welke het is? Hoe weten ze dat?



*herkomst van
groenten en fruit*

• De appel en de sinaasappel

Maak een kleine voorstelling in de kring m.b.v. een appel en een sinaasappel. Doe alsof de twee vruchten samen een gesprekje voeren. De appel spreekt Nederlands, de sinaasappel Spaans-getint Nederlands. Laat de appel nieuwsgierig vragen aan de sinaasappel hoe hij heet, waar hij vandaan komt en hoe hij hier kwam en andersom. B.v. A: 'Goedemorgen! Wie ben jij?' S: 'Ik is Sinaasappel. En jaai?' A: 'Ik ben Appel. Jij komt zeker niet uit Nederland?' S: 'Hoe weet jaai dat? Ik kom ut Spanje!' A: 'Hee! Net als Sinterklaas!' S: 'Ja! Die ouwde man met lange baard! Die ken iek!' A: 'Wat is Spanje voor een land?' enz. Laat de kinderen zelf ook kleine voorstellingen bedenken met fruit uit hun eigen boterhamtrommeltje.

*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

• Wat koopt mama?

Vraag de kinderen of ze wel eens boodschappen gaan doen met mama en papa. Hoe kiest mama welke groenten ze koopt? En welk fruit? Kijkt ze naar de borden in de winkel? Heeft ze van tevoren een boodschappenlijstje gemaakt? Wijs jij wel eens iets aan? Luistert ze dan naar jou? Koopt ze elke week hetzelfde? Waarom niet? De kinderen mogen daarna naspelen hoe het gaat in de groentewinkel of de groenteafdeling van de supermarkt. Speel eventueel hier zelf ook een rol in, b.v. de groenteman die ook probeert invloed op 'mama' uit te oefenen!

eten op school

• Kan ik dat meenemen naar school?

De kinderen laten zien welke groenten en fruit ze in hun broodtrommeltjes hebben zitten. Welke groenten of fruit kun je nog meer meenemen naar school? Noem de volgende groenten en fruit(gerechten) op en laat de kinderen gaan staan als je dat mee naar school kunt nemen en blijven zitten als je dat niet mee naar school kunt nemen: druiven, groentesoep, stukjes paprika op je boterham met kaas, rozijnen, gekookte spruitjes, een rauwe wortel, sperzieboontjes, appelsap, een stuk meloen, champignons, een tomaatje, boerenkoolstampot, appelmoes, schijfjes komkommer op je brood, yoghurt met stukjes banaan.

eten thuis

• In de huishoek

Richt de huishoek in met (echt en/of speelgoed) groenten en fruit. De kinderen spelen hun thuissituatie na: Wie bepaalt wat er gegeten wordt? Wie maakt het klaar? Wie dekt de tafel? Wie zegt hoeveel het kind moet eten? Bespreek deze vragen met de kinderen terwijl ze spelen en daarna.

*groenten en fruit
bereiden*

• Appel-rabarbermoes

Rabarber wordt vaak gezien als fruit, maar is groenten! Dit recept voor heerlijke appel-rabarbermoes is leuk een eenvoudig voor de kinderen om te helpen maken in de klas. De hele school zal er heerlijk van geuren!

Ingrediënten: 1 kilo zachtzure appels, 4 grote rabarberstengels, 100 gram suiker, evt. kaneel

Werkwijze: Was de appels en rabarberstengels. Snijd hen in stukjes. Verwijder de klokhuisen uit de appels en de harde stukjes aan de rabarberstengels. Kook hen samen op een laag vuurtje in een laagje water voor een minuut op 20 tot alles boterzacht is. Voeg 5 minuten voor het einde de suiker toe. Mix het geheel daarna met een staafmixer of in de blender tot een mooie zachte massa. Zowel koud als warm op te dienen.



Groep 2

rekenen

• Druiven tellen

Neem steeds een handje druiven en leg die voor een (groepje) kind(eren) neer. U kunt hierbij ook werken met witte én blauwe druiven. Hoeveel druiven liggen er? Hoeveel zijn er blauw? En wit? Samen of alleen worden de druiven geteld. Laat een kind een druif opeten. Hoeveel druiven liggen er nu? Moeten ze de druiven weer opnieuw tellen of kunnen ze al verzinnen hoeveel druiven er nog over zijn? Zo kunnen diverse telopdrachtjes bedacht worden.

taal

• Noem groenten met een 'b'

Laat de kinderen groenten en fruit bedenken die beginnen met diverse letters die ze al gehad hebben. B.v.: Noem een soort groenten met een 'b', noem fruit met een 'm' enz. Daarna kunnen er posters gemaakt worden waar de letter groot opgeschreven wordt en waar de kinderen fruit of groenten met die letter omheen tekenen.

wereldoriëntatie

• Vitamines

Hebben de kinderen ooit het woord 'vitamines' gehoord? Gebruiken mama of papa ooit dat woord? Weet iemand wat dat betekent? In groenten en fruit zitten veel vitamines. Kun je die zien? Leer de kinderen het volgende versje aan:
Groter groeien is zo fijn, Ik blijf heus niet altijd klein
Mijn botten sterk, mijn wangen rond, Fruit en groenten zijn gezond.

natuuronderwijs

• Bonen planten

Ontkiem bonen met de kinderen. Zijn bonen groenten of fruit? Laat de kinderen de bonen zien nadat ze een nacht in het water gestaan hebben en die vergelijken met eentje dat niet in het water gestaan heeft. Is de ene groter? Hoe komt dat? (door het opnemen van vocht). Plant de gekiemde bonen in potjes en volg dagelijks de ontwikkeling van de plantjes met de kinderen.

smaak

• Welk sap is dit?

Laat de kinderen vier soorten sap zien, b.v. appelsap, sinaasappelsap, perensap en druivensap. Vraag welke sappen ze wel eens drinken. Schenk steeds een beetje sap in een plastic bekertje. Blinddoek een kind en laat hem één van de sappen proeven. Hoe smaakt het? Vinden ze het lekker? Waarom wel of niet? Wat voor soort sap denkt hij dat het is? Daarna mogen de kinderen ook een beetje sap proberen van een andere vrucht. Liefst sap dat ze nog niet eerder hebben geproefd. Hoe smaakt het? Hoe ruikt het?

*herkomst van
groenten en fruit*

• Van zaadje tot fruihapje

Laat de kinderen het fruit van hun fruihapjes tevoorschijn halen. Waar komt fruit vandaan? Om daar achter te komen gaat u met de kleuters 'achteruit'. Stel steeds een vraag waarbij ze weer een stap terug moeten in de voedselketen. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen: Wat heb je voor fruit bij je? Waar koopt mama/papa dat fruit? In wat voor winkel / van welke afdeling? Waar haalt de winkelier het vandaan? En waar heeft de boer het fruit vandaan? En hoe kwamen de fruitplanten en bomen op zijn land? Kunnen de kinderen nu het proces van zaadje of pitje tot boterhamtrommeltje zelf opnoemen? (zaadje/pitje > plant/boom op het land > boer > groenteboer > fruitschaal thuis > boterhamtrommeltje) Maak hier bijvoorbeeld een rubriceerkaarten-setje van.



kiezen en kopen van
groenten en fruit

• "Héérlijke druiven!"

Speel een marktkoopman met een groenten- en fruitkraam (met echte producten als dat kan!). Prijs luidruchtig een paar producten aan door de 'klanten' b.v. te wijzen op hoe gezond ze zijn, hoe mooi ze eruit zien, hoe gezond ze zijn en hoe goedkoop. Vraag de kinderen daarna waarom de marktkoopman wil dat zij die producten kopen. Hoe probeert hij hen over te halen? Laat de kinderen daarna zelf proberen een bepaalde groenten of fruit aan te prijzen als marktkoopman. Ze mogen er ook bordjes bij maken.

eten op school

• Wat heb ik bij me?

Kijk overdreven heimelijk in uw broodtrommel en vertel de kinderen dat u zit te kijken wat u vandaag bij u heeft om op school te eten. Vertel ze dat u iets van groenten hebt én iets van fruit. Geef een paar kleine aanwijzingen. (B.v. 'De groenten zijn rood en rond.' En 'Het fruit is niet één ding, maar een heleboel blauwe rondjes.') De kinderen mogen u ook vragen stellen. Kunnen ze raden wat u bij u heeft? Laat de kinderen dan stiekem in hun eigen broodtrommeltje kijken of ze groenten of fruit bij zich hebben. Nu mogen ze elkaar raadseltjes opgeven.

eten thuis

• Mama, papa of ik?

De kinderen zitten in de kring. Hang in drie hoeken van de klas de 'p' van papa, de 'm' van mama en de 'i' van ik (of hang tekeningen van een man, vrouw en kind op). Stel elke keer één van de volgende vragen. De kinderen gaan onder het (voor hun) juiste antwoord staan. Wie bepaalt meestal wat jullie thuis eten? Wie koopt de groenten en fruit? Wie maakt het eten meestal klaar? Wie dekt de tafel? Wie bepaalt hoeveel groenten je aan tafel moet opeten? Wie ruimt de tafel af? Praat daarna met de kinderen over hun antwoorden. Wat valt ze op? Zouden zij vaker willen kiezen? Wat zouden ze dan kiezen?

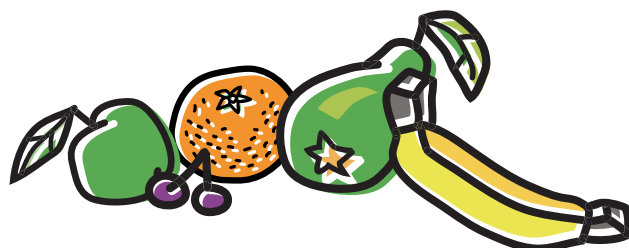
groenten en fruit
bereiden

• Fruitmix

Laat de kinderen oefenen met eten bereiden van deze eenvoudige fruitsalade.

Ingrediënten: 4 soorten fruit, b.v. 4 sinaasappels, 1 tros druiven, 4 bananen en 4 appels.

Werkwijze: Schil de appels eerst even voor. De appels worden in stukjes gesneden. De bananen worden geschild en in plakjes gesneden. De druiven worden losgemaakt en gewassen. De sinaasappels worden geperst. De stukjes fruit worden door elkaar gemengd waarna het sinaasappelsap eroverheen wordt gegoten. Als het dan nog iets te zuur is, kan er nog wat suiker overheen gestrooid worden.





Groep 3

rekenen

• Welk fruit is het zwaarst?

Zorg voor diverse soorten fruit, zoals een appel, een banaan, een sinaasappel, een mandarijn en een druif. Span een elastiekje voor een tekenbord of vel papier. Aan het elastiekje hangt een netje. In het netje kunnen de verschillende soorten fruit één voor één gehangen worden. De kinderen trekken steeds met een ander kleurtje de lijn van het elastiek over op het papier. Zo kunnen ze het gewicht van ieder stuk fruit vergelijken. Kunnen ze de stukken fruit daarna op volgorde leggen, van licht tot zwaar?

taal

• Groenten en fruit-synthese

Vertel de kinderen dat u een boodschappenlijstje heeft voor de groenteboer. Vraag de kinderen om goed te luisteren wat u op uw boodschappenlijstje heeft staan. Noem diverse soorten fruit en groenten synthetisch op: k-e-r-s, b-oo-n, k-oo-l, p-ee-r, s-p-r-uit, d-r-uit. Horen de kinderen wat u gaat kopen? Zijn er kinderen die zelf ook synthetisch een fruit of groenten kunnen noemen? Kunnen de andere kinderen raden wat er gezegd werd?

wereldoriëntatie

• Naar de moestuin

Ga met de kinderen naar een moestuintje of teler in de buurt en bekijk met de kinderen wat er voor groenten groeien. Weten ze hoe alle groenten heten? Wisten ze dat die groenten zo groeien? Zien ze eruit zoals in de winkel? Welke dingen verbazen hun?

natuuronderwijs

• Alle groenten en fruit zijn eigen huid

Op tafel staan drie dozen met in iedere doos een gat. In de dozen zitten drie soorten groenten en/of fruit met een verschillende huid, b.v. een ananas, een maïskorf en een kokosnoot. Laat steeds een kind zijn hand in een doos steken. Wat zou er in zitten? Het kind mag beschrijven wat hij voelt. B.v. "Het is niet hard, maar ook niet zacht. Het lijkt wel alsof er heel veel kleine haartjes op zitten". Daarna tovert u uit de dozen de groenten en fruit voorschijn. Alle groenten en fruit blijkt zijn eigen huid te hebben. Laat de kinderen plaatjes verzamelen (b.v. van internet) of tekenen van fruit en groenten met verschillende soorten 'huiden'.

smaak

• Hoe smaakt dat?

Laat de kinderen vier of vijf onbekende soorten fruit zien, b.v. carambola, lychee, mango en sharon. Kennen de kinderen deze etenswaren? Zijn het groenten of fruit? (Laat ze ook aan het fruit ruiken.) Waarom denken ze dat? Vertel de kinderen de namen van deze vruchten. Laat de kinderen zien hoe de soorten schoongemaakt moeten worden. Snijd ze dan in hapklare stukjes of partjes. Laat alle kinderen één of twee soorten fruit proberen die ze nog nooit gegeten hebben. Wat vinden ze ervan? Hoe smaakt het? (zoet, zuur, een beetje bitter, fris, glibberig, korrelig, sappig enz.)

*herkomst van
groenten en fruit*

• Surinaams tellen

Haal (10) Surinaamse bonen in de klas (kousenband). Vraag de kinderen of ze weten wat het is. Ze lijken op onze sperzieboontjes, maar de bonen zijn veel langer. Dit zijn geen gewone boontjes uit Nederland. Deze komen uit een ver land, Suriname. Wijs Suriname en Nederland eventueel aan op de wereldbol. Surinamers noemen deze



boontjes kousenband. Hoe komen ze bij die naam? Hoeveel boontjes liggen er eigenlijk? Leer de kinderen om in het Surinaams de boontjes te tellen: wan (1), tu (2), dri (3), fo (4), feyfi (5), siksi (6), seybi (7), ayti (8), neygi (9), tin (10).

*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

• Reclame, reclame

Neem een aantal reclamefolders van de supermarkt mee naar school. Welke groenten en fruit staan er in de folders? Waarom wordt daar reclame voor gemaakt? Wat is reclame eigenlijk? Bespreek met de kinderen wat er bij de reclames voor woorden staan. De kinderen mogen nu zelf een reclamefolder maken. Dat kan door groenten of fruit zelf te tekenen of schilderen en er een prijs bij te schrijven of door plaatjes uit de folders te knippen en op een poster te plakken waarna ze b.v. het woord van de betreffende groenten en/of fruit erbij mogen stempelen.

eten op school

• Welke groenten en fruit eet ik op school?

Bespreek met de kinderen welke groenten en fruit je allemaal mee zou kunnen nemen naar school. Misschien wel op verschillende manieren zelfs, b.v. een stuk komkommer kun je zo uit het vuistje eten, maar je kunt ook plakjes komkommer doen op je boterham met kaas. Maak daarna met de klas twee grote posters, één krijgt het kopje 'schoolgroenten'. De ander 'schoolfruit'. De kinderen kunnen plaatjes ervoor tekenen, schilderen, uitknippen en uitdraaien. Wisten de kinderen dat je uit zóveel groenten en fruit kon kiezen?!

eten thuis

• Mijn ontbijt

Vraag de kinderen te tekenen (en te schrijven als ze dat kunnen) wat ze die ochtend hebben gegeten en gedronken. Kom daarna in de kring samen en bespreek met hen wat ze hebben getekend. Stel daarbij vragen als: Waarom is het heel belangrijk om te ontbijten? Heb jij dit ontbijt gekozen? Wie bepaalt wat je elke ochtend eet en drinkt? Zou je wat anders willen eten of drinken als ontbijt? Wat dan? Waarom kan/mag dat niet? Eet jij elke ochtend hetzelfde? Waarom wel/niet? Zit er iets van groenten of fruit bij je ontbijt? Zou je dat willen? Wat dan?

*groenten en fruit
bereiden*

• Groentesoep

De kinderen worden met het zelf maken van groentesoep aangespoord om een mes goed te leren hanteren en diverse groenten te leren schoonmaken.

Ingrediënten: bouillonblokjes voor 2 liter bouillon, 2 preien, 2 uien, 200 gram bloemkool, 2 paprika's, 2 winterwortels, 200 gram sperziebonen, een handvol vermicelli (+ evt. 200 gram gehakt voor soepballetjes)

Werkwijze: Snijd de preien in dunne plakjes, schil de uien en hak deze fijn, breek de bloemkool in kleine stukjes, snijd de paprika in kleine stukjes, schrap de worteltjes of schil ze met een dunschiller en snijd ze in plakjes en snijd de puntjes van de sperziebonen af en breek ze doormidden. Was alle groenten. (Draai evt. kleine balletjes gehakt.) Breng 2 liter water met de bouillonblokjes aan de kook. Laat de soep ongeveer 20 minuten koken. Voeg na een minuut of 10 de vermicelli toe. Proef en breng de soep (indien nodig) op smaak met wat zout.



Groep 4

rekenen

• Turven met groenten

Schrijf een aantal bekende groenten alvast op het bord. (De kinderen mogen zelf nog iets anders noemen als ze aan de beurt zijn.) Vertel de kinderen dat we erachter willen komen welke drie groenten de klas het liefste eet. Daarvoor moeten we turven. Leg uit hoe dat gaat: je zet steeds een streepje achter de groenten die iemand het lekkerste vindt. Na vier streepjes wordt de vijfde streep dwars over de vier streepjes getrokken. Laat een kind vervolgens het turven bijhouden. Laat alle kinderen nu hun lievelingsgroenten noemen. Het kind bij het bord turft deze. Daarna tellen we de streepjes per vijf: 5, 10, 15 enz. plus de losse streepjes. Welke groenten zijn de top drie van de klas?

taal

• Wat zit er op mijn rug?

Schrijf op papiertjes diverse soorten fruit en groenten (b.v. kersen, bloemkool, appel, boontjes, sinaasappel, spruitjes). Speld een papiertje op de rug van een kind. De andere kinderen zien welk woord er op zijn rug staat. Het kind mag nu vragen stellen aan de rest van de klas om erachter te komen welke fruit of groenten er op zijn rug zit. De kinderen mogen alleen antwoorden met ja en nee. Hoeveel vragen heeft het kind nodig om te raden welke fruit of groenten er op zijn rug staat?

wereldoriëntatie

• Fruitbomen bekijken

Ga met de kinderen (evt. in groepjes) eens op bezoek bij een fruitteler in de buurt. Misschien kan de teler de kinderen iets vertellen over de bomen en fruit en hoe en wanneer hij ze kan plukken. Zien de kinderen wat voor fruit er aan deze bomen groeit/zal groeien? Welke vragen hebben ze? Laat ze die stellen aan de teler. (Bij gebrek aan een boomgaard: Soms heeft iemand een appel- of kersenboom in de tuin.)

natuuronderwijs

• Zaden planten

Laat de kinderen zaadjes en pitten verzamelen uit groenten of fruit die ze de week ervoor thuis en op school aten. De kinderen vertellen en tonen welke zaadjes en pitjes ze gevonden hebben en van welke groenten of fruit ze komen. Laat ze kiezen van welke groenten of fruit ze een zaadje of pitje willen planten. (Laat ze een paar uitzetten.) Laat de kinderen voorspellen hoe snel ze denken dat het plantje uit de grond zal komen en hoe de plant eruit zal zien. U kunt hun de vorderingen van de groei van hun plant bij laten houden in een logboekje.

smaak

• Hoe smaakt dat?

Laat de kinderen een aantal onbekende soorten groenten zien (die koud en/of rauw gegeten kunnen worden), b.v. rettich, kerstomaatje, gele tomaat, pomodori-tomaat, diverse kleuren paprika, minikomkommer, asperge en maïs in blik of pot. Kennen de kinderen deze etenswaren? Zijn het groenten of fruit? (Laat ze ook aan de groenten ruiken.) Waarom denken ze dat? Vertel de kinderen de namen van deze groenten. Was de verse groenten en snijd alles in hapklare stukjes of partjes. Laat alle kinderen één of twee soorten groenten proberen die ze nog nooit op hebben. Wat vinden ze ervan? Hoe smaakt het? (zoetig, zuur, een beetje bitter, fris, glibberig, korrelig, sappig enz.)



*herkomst van
groenten en fruit*

• De stappen van sap

Laat de kinderen een sinaasappel zien en een pak sinaasappelsap. Hoe komt de sinaasappel van hier (de vrucht) naar daar (het pak sap)? Schrijf de volgende 'sapstappen' van tevoren door elkaar op het bord: groeien – plukken – vrachtwagen – fabriek – schoonmaken – persen – water eruit dampen – invriezen – schip naar Nederland – fabriek – water weer toevoegen – in pakken schenken. Kunnen de kinderen de volgorde bedenken? Hadden ze verwacht dat het zoveel werk was? Laat ze daarna de stappen d.m.v. tekeningen op een zelfgemaakte tijdlijn zetten.

*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

• Ik wil die fruityoghurt uit de reclame!

Neem een stukje video op van een reclameblok over een voedingsmiddel met groenten en fruit. Bij gebrek hieraan kan een bekende reclame ook beschreven worden of gewerkt worden met een tijdschriftreclame of supermarktfolder. Laat de video aan de kinderen zien en stel daarna vragen als: Wat wil de reclamemaker voor elkaar krijgen? Voor wie is deze reclame bedoeld? Waar zie je dat aan? Wat probeert de reclamemaker met deze reclame te zeggen? Wat willen mensen die zoiets kopen? Is dit dan een goede reclame? Ken je nog andere reclames rond groenten en fruit? Welke? Wat doen die reclames met jou? Laat de kinderen daarna in groepjes zelf een reclame bedenken bij een bepaalde groentesoort of fruit. Ze laten de reclames aan elkaar zien en bespreken ze.

eten op school

• Wij hebben hetzelfde meegenomen!

Laat de kinderen stiekem in hun broodtrommeltje kijken wat ze voor groenten of fruit(sap) bij zich hebben. Laat de kinderen daarna op uw teken een tweetal proberen te vormen met iemand die iets hetzelfde bij zich heeft. De tweetallen die iets gemeenschappelijks hebben gevonden gaan vlug bij het bord staan. Wie stonden er het eerst? Welke groenten of fruit(sap) waren hetzelfde bij de verschillende paren? Praat daarna met de kinderen over wat ze nog meer mee naar school zouden kunnen nemen. Aan welke groenten zouden we nog meer kunnen denken? Hoe neem je het mee? (In schijfjes op je brood, hapklaar, als sap enz.) Welk fruit(sap) kun je nog meer mee naar school nemen?

eten thuis

• Groenten in de nasi

Laat de kinderen met elkaar praten over groenten in nasi en macaroni. Denken ze dat er veel (lees: genoeg, 3 groentelepels p.p.) groenten in een portie nasi zitten? En in macaroni? Waarom wel of niet? Hoe kun je dat oplossen? (Rauwkost in de vorm van een tomaten- of komkommersalade smaakt er b.v. heel fris bij.)

*groenten en fruit
bereiden*

• Fruit smoothies

Bij het bereiden van deze frisse drankjes oefenen de kinderen kookvaardigheden en worden ze aangemoedigd om nieuwe dingen te proberen.

Laat de kinderen in groepjes van vier hun eigen smoothies bereiden. Ze kiezen als groepje voor een soort fruit (b.v. perzik, banaan, guava, papaja, mango). Dat wordt de smaak van hun smoothie. Het recept hieronder is voor perziksmoothie. De perziken kunnen worden vervangen door ieder ander (rijp) fruit. Houd twee stuks aan bij kleiner fruit (zoals de banaan) en 1 voor grotere stukken (zoals de mango).



Ingrediënten: 2 rijpe perziken, ½ liter melk, 2 eetlepels suiker, 2 perssinaasappels (en evt. 4 ijsblokjes).

Werkwijze: Schil de perziken en haal de pit eruit. Pers de sinaasappels. Voeg de perzik bij de helft van de melk en pureer met een keukenmachine totdat een glad mengsel ontstaat. Voeg het restant van de melk en de suiker (en de ijsblokjes) toe en pureer opnieuw. Voeg daarna langzaam onder het roeren het versgeperste sinaasappelsap toe. Serveer de perziksmoothie in drinkglazen.





Groep 5

rekenen

• Hoeveel is één keer fruit?

Kinderen moeten elke dag '2 keer fruit' eten. Dat is 2x100 gram fruit. Maar hoeveel is dat nou echt? Laat de kinderen met behulp van fruit dat ze bij zich hebben (of zorg zelf voor een banaan, een sinaasappel en een trosje druiven) hiermee stoeien. U heeft ook een weegschaal en een schaalpje nodig. Hoeveel weegt een (geschild) sinaasappel? En een appel? En een banaan? Dat noemen we allemaal dus één keer fruit. (Een partje is dus niet één keer fruit!) Hoe moet je rekenen bij los fruit zoals kersen en druiven? Hoeveel druiven zijn samen 100 gram fruit? Doe die in het schaalpje. Zo rekenen we met los fruit: per schaalpje.

taal

• Reclameposter maken

De kinderen stellen zich voor dat ze bij een promotiebureau voor groenten en fruit werken. Laat ze reclameposters maken met een pakkende slagzin om andere kinderen aan te moedigen om meer groenten en fruit te eten. Hang deze slagzinnen in de gangen van de school. Bijvoorbeeld: 'Tomaat op je brood smaakt groot!' of 'Een appel ja dat mag, maar ook ander fruit elke dag!' en 'Een sappige peer smaakt naar meer!'

wereldoriëntatie

• Seizoensgroenten

Bijna alle groenten kunnen tegenwoordig het hele jaar door gekocht worden. Wat lusten de kinderen graag? Hoe kan het dat groenten die vroeger alleen in de zomer groeiden nu het hele jaar door verkocht worden? (Ze worden in kassen geteeld of uit het buitenland gehaald.) Doe het volgende quizje met de kinderen. Noem de volgende 10 groenten en laat de kinderen steeds opschrijven of ze denken dat het (eigenlijk) een zomergroente is of een wintergroente (z of w): komkommer (z), spinazie (z), broccoli (w), tomaat (z), spruitjes (w), winterpeen (w), courgette (z), witlof (w), boerenkool (w), sla (z). Bespreek daarna de antwoorden. Hadden ze dat verwacht? N.B. Eten we stampotten graag in de zomer of de winter? Welke groenten kom je in stampotten tegen? Juist! Wintergroenten!

natuuronderwijs

• Proef je wat dit is?

Laat de kinderen in groepjes proberen te raden wat ze drinken met hun neus dicht. Zorg voor 1 glas met limonade, 1 glas met sinaasappelsap en 1 glas met appelsap. De kinderen doen steeds een blinddoek om bij de proefpersoon. De proefpersoon knijpt zijn neus goed dicht en doet dan het hele proefje! De proefpersoon neemt om beurten een slok van de verschillende glazen. Kan hij raden wat hij op heeft? (N.B. Zonder geur is proeven een stuk moeilijker. Zoet en zuur zijn enigszins te onderscheiden zonder geurvermogen. De tong zou de substantie van sinaasappelsap ook kunnen herkennen (het is wat 'dikker!'))

smaak

• Sap met smaak

Nodig de kinderen uit om de verschillende soorten minder bekende sappen die op tafel staan te bekijken, zoals b.v. witte druivensap, mangosap, papajasap, ananassap, bessensap, meervruchtensap, tomatensap en wortelsap. Welke sappen kennen sommige kinderen al? Vraag de kinderen één sap te kiezen die ze nog niet kennen. Schrijf op het bord: Hoe ziet het eruit? Hoe ruikt het? Hoe smaakt het? Deze observaties schrijven ze op een blaadje. Schenk het sap in kleine bekertjes en laat



de kinderen de vragen beantwoorden terwijl ze kijken, ruiken en proeven. Als er genoeg sap is, kunnen de kinderen daarna nog iets uitproberen. Laat de kinderen daarna hun ervaringen uitwisselen. Zouden ze dit vaker willen drinken? Zouden ze het mee naar school nemen?

*herkomst van
groenten en fruit*

• Groe(n)ten uit ...

Op veel fruit en groenten of hun verpakking staat waar het vandaan komt. Laat de kinderen hier een voorbeeld van zien (b.v. op een lege sinaasappelkist). Anders staat het er vaak op het bordje bij de groenteboer of -afdeling bij. Ga met de kinderen (in groepjes) op bezoek bij de groenteboer of groenteafdeling van de supermarkt en laat de kinderen zoveel mogelijk groenten en fruit zoeken waar de herkomst bij staat en laat ze die opschrijven. Terug in de klas kunt u hier met de kinderen over praten: Wat heb je ontdekt? Welke groenten en fruit komen van onverwachte plaatsen? Wat verbaasde je? Waarom? Bij deze opdracht kan ook een wereldkaart gebruikt worden.

*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

• Welke worteltjes kies ik?

Zorg voor drie verpakkingen van worteltjes: rauwe ongeschilde worteltjes in een zakje, een pakje voorverpakte geschraapte worteltjes en een blik of pot met worteltjes. De prijs van iedere verpakking moet erbij staan. Laat de kinderen de verschillende verpakte worteltjes zien. Vertel de prijs van ieder product. Laat zaken als prijs per 100 gram, kleur, uiterlijk, verpakking, geur en smaak aan de orde komen. Stel vragen als: Welke zou jij nemen? Waarom? Welke kan langer bewaard worden? Hoe komt dat? Is het evenveel? Welke is duurder? Hoe kun je dat eerlijk uitrekenen? Welke is het duurst? Waarom? Zijn ze allemaal even gezond? (Ja, vanwege de goede bewaarstechnieken zijn groenten in glas of pot even gezond als verse groenten.)

eten op school

• Eten op school (pauze, overblijven)

Praat met de kinderen over hun pauzehapje en het belang van groenten en/of fruit toe te voegen aan hun dagelijkse hapje op school. Wie doet dat al? Wat nemen ze mee? Waar kun je nog meer aan denken? Laat de kinderen daarna in tweetallen een artikel hierover voor de schoolkrant schrijven. Wat willen ze aan de ouders vertellen of vragen? Hoe kunnen ze dat doen? Laat ze daarna hun artikelen aan de rest van de klas voorlezen. Laat de kinderen reageren op elkaar. Kies samen het mooiste artikel om daadwerkelijk af te drukken in de volgende schoolkrant!

eten thuis

• Mijn eetdagboekje

Laat de kinderen de volgende dag een eetdagboekje bijhouden: wat eten ze voor groenten en fruit op die dag? Gebruik hiervoor een blaadje dat verdeeld is in zes vakjes. Ieder vakje staat voor één eetmoment: ontbijt, hapje op school, middageten, tussendoortje, avondeten, late snack. U kunt hiervoor ook kopieerblad 2 'eetdagboekje' van de lessen voor groep 7-8 gebruiken. De kinderen schrijven zo nauwkeurig mogelijk in ieder vakje op hoeveel en wat voor groenten en fruit ze per moment hebben gegeten. De dag erna vergelijken de kinderen elkaars resultaten. Hebben ze genoeg groenten en fruit gegeten (en gedronken)? (3 groentelepels groenten en 2 stuks fruit) Waar kunnen ze misschien iets verbeteren?



groenten en fruit
bereiden

• Tomatenrauwkostsalade

Laat de kinderen op speelse wijze kookvaardigheden oefenen terwijl ze deze heerlijke salade samen maken.

Laat ze het liefst in groepjes van vier werken. (De hoeveelheden zijn voldoende voor 4 personen).

Ingrediënten: 6 tomaten, 1 komkommer, 2 stengels bleekselderij, 12 radijsjes, 2 citroenen, 2 eetlepels (olijf)olie, 2 eetlepels fijngehakte peterselie, zout en versgemalen peper, 6 eetlepels yoghurtmayonaise

Werkwijze: Was de tomaten, komkommer en bleekselderij en snij ze in stukjes. Maak de radijsjes schoon door het groen eraf te snijden en het worteltje aan de onderkant en snij ze ook in plakjes. Pers de citroen uit. Roer in een schaal 1 eetlepel citroensap met de olijfolie en peterselie tot een sausje. Schep de tomaten, komkommer en bleekselderij erdoor. Voeg wat zout en peper naar smaak toe. Laat de salade minstens een kwartier staan. Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ eetlepel citroensap door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de salade op twee borden en geef de dressing er apart bij.





Groep 6

rekenen

• Hoeveel is 150 gram?

Kinderen moeten per dag 150 gram groenten eten. Maar hoeveel is dat eigenlijk? Ga met de kinderen aan de gang met verschillende groenten, een weegschaal en een groentelepels. Kies qua groenten b.v. voor doperwten, spinazie (gekookt in een pot) en sla. Laat de kinderen eerst steeds schatten hoeveel doperwten, spinazie en sla 150 gram is en daarna pas wegen. Hebben ze ongeveer goed geschat? Hoeveel groentelepels is 150 gram ongeveer? Wat lijkt het meest? (sla) Waarom?

taal

• Spreekwoorden met groenten en fruit

Bespreek de volgende spreekwoorden met de kinderen. Wat denken ze dat ze betekenen? Wat betekenen ze echt? Kunnen ze een situatie bedenken waarin je dat spreekwoord zou kunnen gebruiken? De spreekwoorden zijn: dat is appels met peren vergelijken; door de zure appel heen bijten; hij moet zijn eigen boontjes doppen; knollen voor citroenen verkopen. Daarna kunnen de kinderen er eentje kiezen om een tekening bij te bedenken.

wereldoriëntatie

• Dat zoeken we op!

Laat de kinderen in tweetallen een soort groenten of fruit kiezen waar ze nog niet veel over weten en meer over zouden willen ontdekken. Ook waar die groenten of fruit vandaan komt. Laat ze op internet en in het documentatiecentrum zoeken naar informatie over hun groenten of fruit. Vervolgens gebruiken ze alle gevonden informatie om een mooi werkstuk te maken over de betreffende groenten of fruit. Deze werkstukken kunnen later aan de groep worden voorgelezen.

natuuronderwijs

• Citroenbatterij

Een leuk proefje met citroenen en een batterij is het volgende: Benodigdheden: 4 citroenen, een meter koperdraad, 1 lampje (1,4 volt), 4 spijkers. Handelingen: Verdeel het koperdraad in 5 stukjes. Maak aan elke spijker een stukje koperdraad vast. Steek in elke citroen een spijker (met koperdraad). Leg de vier citroenen op een rijtje. Neem het losse stukje koperdraad van de eerste citroen en prik dat in de tweede. Neem het losse stukje koperdraad van de tweede citroen en prik dat in de derde. Neem het losse stukje koperdraad van de derde citroen en prik dat in de vierde. Neem het losse stukje koperdraad van de vierde citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Je hebt nog 1 stukje draad over. Prik dat in de laatste citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Probeer het net zo lang tot het gaat branden.

smaak

• Smaakbeleving

Nodig de kinderen uit om te kijken naar verschillende onbekende vruchten die op tafel liggen, zoals b.v. babybanaantjes, mango, passievrucht, sharonfruit, lychee, papaja, kumquat, granaatappel, avocado en ugli. Welke kinderen kennen sommige soorten al? Vraag de kinderen één vrucht te kiezen die ze nog niet kennen. Schrijf op het bord: Hoe ziet het eruit? Hoe ruikt het? Hoe smaakt het? Deze observaties schrijven ze op een blaadje. Snij of verdeel de vruchten in stukjes en leg ze op bordjes. De kinderen beantwoorden de vragen terwijl ze kijken, ruiken en proeven. Als er genoeg fruit is, kunnen de kinderen daarna nog iets uitproberen. Laat de kinderen daarna hun ervaringen uitwisselen. Zouden ze dit vaker willen eten? Zouden ze het mee naar school nemen?



*herkomst van
groenten en fruit*

• Waar komt het vandaan?

Geef de kinderen allemaal een kaart van Europa. (Kies b.v. een kaart uit de Google afbeeldingen na intoetsing van 'kaart Europa!') Laat de kinderen met behulp van een atlas de herkomst van een aantal bekende groenten en fruit zoeken en b.v. de groenten of vrucht erbij tekenen. Noem b.v. de volgende groenten en fruit met herkomst: sinaasappel en mandarijn: Spanje, Marokko; appel: Nederland, Frankrijk; kiwi en druiven: Griekenland, Italië; bloemkool en broccoli: Nederland en Italië; sperziebonen: Nederland, Spanje; spruitjes: Nederland, België; paprika. U kunt het ook omdraaien en de kinderen vragen van welke groenten en fruit ze de herkomst willen weten. Op de site www.milieucentraal.nl bijvoorbeeld, vindt u onder 'voeding' / 'groenten en fruit kopen' de 'groenten en fruit kalender' met groenten en fruit op alfabetische volgorde met hun herkomst.

*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

• De sinaasappelsaptest

Zorg voor een aantal merken sinaasappelsap, zowel uit het koelvak, glas én karton, als van het schap. De prijs van ieder pak moet erbij staan. Bespreek eerst met de kinderen wat een 'test' is. Waar kun je allemaal op letten als je iets eerlijk wilt vergelijken? (prijs, smaak, uiterlijk, verpakking, geur) Schrijf deze dingen op het bord. De kinderen gaan vervolgens in groepjes nu de verschillende soorten sinaasappelsap testen. Iedere groep krijgt een bekertje sap van ieder merk. De verpakkingen en prijzen moet voor iedereen ook te bekijken zijn. Bespreek daarna wat hun bevindingen zijn: Welk sap is volgens ieder groepje de beste keus? Waarom? Is er ook gekeken naar de prijs en hoeveelheid? Welke sappen zijn 'echt' vruchtensap?

eten op school

• Eten op school (pauze, overblijven)

Laat de kinderen hun pauzehapje kritisch bekijken op (de aanwezigheid van) groenten en fruit. Ze geven hun pauzehapje een cijfer: is het volgens hen gezond, minder gezond of niet zo gezond, en waarom niet? Zing met de kinderen daarna het schoolgruitenlied van de videoband 'Schoolgruiten on tour!' Deze is ook te vinden op de site www.schoolgruiten.nl.

eten thuis

• Mijn eetdagboekje

Laat de kinderen twee dagen een eetdagboekje bijhouden: wat eten ze voor groenten en fruit op een dag? Gebruik hiervoor twee blaadjes die ieder verdeeld zijn in zes vakjes. Ieder vakje staat dan voor één eetmoment: ontbijt, hapje op school, middageten, tussendoortje, avondeten, late snack. U kunt hiervoor ook kopieerblad 2 'eetdagboekje' van de lessen voor groep 7-8 gebruiken. De kinderen schrijven zo nauwkeurig mogelijk in ieder vakje op hoeveel en wat voor groenten en fruit ze per moment hebben gegeten. Na twee dagen vergelijken de kinderen elkaars resultaten. Hebben ze genoeg groenten en fruit per dag gegeten (en gedronken)? (150 gram (3 groentelepels) groenten en 2 stuks fruit) Waar kunnen ze misschien iets verbeteren?



groenten en fruit
bereiden

• Mijn eigen panpizza

Bij deze les mogen de kinderen in groepjes van vier bepalen wat ze op hun panpizza willen en die samen bereiden.

Leg de volgende keuze-ingredienten klaar: tomaten, courgette, champignons, uien, paprika, maïs uit blik, asperges uit blik, knoflook, meloen, ananas.

Werkwijze: Bestrijk de bodem van een koekenpan met wat margarine. Snij de korsten van het brood. Maak de groenten en fruit die jullie op de pizza gaan doen schoon en snijd ze in stukjes of plakjes. Leg de sneetjes brood tegen elkaar aan in de koekenpan zodat de bodem bedekt is. Leg hierop de plakken kaas. Verdeel jullie groenten en fruit over de pizza. Strooi de geraspte kaas erover. Zet de koekenpan op een kookplaat op een lage stand. Doe het deksel op de pan en laat de panpizza in 20 minuten gaar worden.

