



# Groente- en fruitstempels



## KERNDOEL

Voedselkwaliteit; voedselproductie en bewerking

## LEERDOEL

- ◆ De leerling herkent wat de groei van planten is die voedsel geven in hun natuurlijke omgeving, bijvoorbeeld in de schooltuin.
- ◆ De leerling leert letters.

## NODIG

- ◆ Dikke prei, dikke wortel, bleekselderij, paprika, appel, mandarijn, sterfruit
- ◆ Verf op schoteltjes in de kleuren groen, oranje, rood, geel.
- ◆ Kwasten
- ◆ Verfschorten
- ◆ Verfvellen

## Thema's

- ◆ Taal
- ◆ Voeding
- ◆ Groente
- ◆ Fruit
- ◆ Letters

## VOORBEREIDING

Deze activiteit vindt plaats in de klas in kleine groepjes. Snij de groente en het fruit doormidden of in meerdere stukken. Deze stukken worden gebruikt om mee te stempelen. Prik eventueel een vork in de stempel als deze niet goed is vast te houden (appel)

## ACTIVITEIT

Bespreek met de leerlingen welke groenten- en fruitstempels er zijn. Met welke letter begint het woord? Bijvoorbeeld de preistempel, prei begint met een P. Teken een P op het verfveld en laat die met de prei en de groene verf nastempelen. Of maak een P met een rode paprika. Hang de letters op in de klas.

## VARIATIE

Zet de letter in dikke lijnen op het papier voor leerlingen die moeite hebben met de vorm van de letter. De leerling stempelt dan binnen de lijnen de letter vol.

## EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

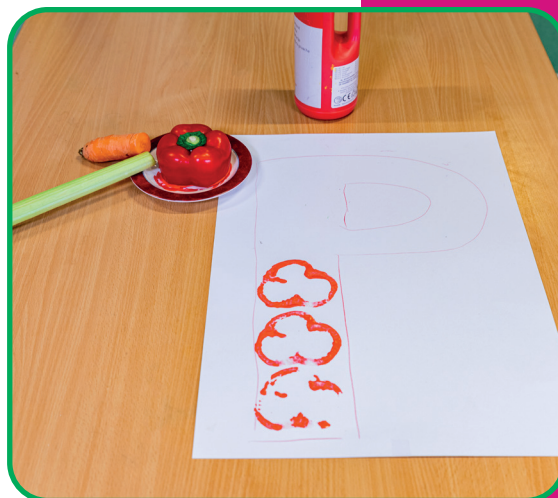
.....

.....

.....

.....

.....



## Begrippen

- ◆ Stempelen
- ◆ Groente
- ◆ Fruit
- ◆ Doorsnede

# Gedroogd fruit



## KERNDOEL

De leerling begrijpt de overeenkomsten en verschillen tussen vers en gedroogd fruit.

## LEERDOEL

Het kind rubriceert de basisproducten van planten zoals groenten, fruit, brood en drinken

## NODIG

- ◆ Gedroogde vruchten en de verse vruchten, bijvoorbeeld:
- ◆ Rozijnen → druiven
- ◆ Gedroogde banaan → verse banaan
- ◆ Gedroogde appel → verse appel

## Thema's

- ◆ Taal
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid

## VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in de klas of buiten gedaan worden. Laat de leerlingen verspreid door de klas of op het plein staan. Deel de verse en gedroogde vruchten door elkaar uit aan de leerlingen.

## ACTIVITEIT

- ◆ Leg aan de leerlingen uit dat sommige vruchten niet alleen vers maar ook gedroogd lekker zijn. Gedroogde vruchten kun je langer bewaren, maar er zit meer suiker en minder vitamine C in dan in verse vruchten. Laat ze nadenken of ze een gedroogde vrucht hebben gekregen of een verse en of ze weten hoe hun vrucht heet.
- ◆ Laat ze daarna door elkaar heen lopen.
- ◆ De verse vruchten zoeken dezelfde gedroogde vrucht en andersom.
- ◆ Als er tweetallen zijn gemaakt bespreken de leerlingen met elkaar wie de gedroogde vrucht heeft en wie de verse en hoe de vrucht heet.
- ◆ Vraag per tweetal welke vrucht ze hebben en laat de vruchten naast elkaar op de grond of op een tafel leggen.
- ◆ Vraag de leerlingen wat er tijdens het drogen gebeurd is met de verse vruchten waardoor het fruit gekrompen is en rimpelig is geworden. Komen ze erachter dat het water uit de verse vruchten is gegaan? Laat de leerlingen zowel het verse als het gedroogde fruit proeven. Kunnen ze de verschillen benoemen

## VARIATIE

- ◆ Laat de leerlingen zelf nog meer voedingsmiddelen bedenken die je gedroogd kunt eten.
- ◆ Doe deze les met bijvoorbeeld halve vruchten die bij elkaar gezocht moeten worden.

## EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Begrippen

- ◆ Vers
- ◆ Gedroogd
- ◆ Vruchten
- ◆ Drogen
- ◆ Krimpen
- ◆ Rimpelig



mogelijk gemaakt door





# Ontbijt altijd



## KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven, eetgewoonten

## LEERDOEL

- ◆ De leerling beschrijft de eigen eetgewoonten.
- ◆ De leerling kan nagaan of een bepaalde uitspraak op hem van toepassing is.

## NODIG

- ◆ Een groen en een rood vel papier of hoepels voor uitvoering in de klas.
- ◆ Stoepkrijt of hoepels voor uitvoering op het schoolplein.

## Thema's

- ◆ Taal
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Ontbijt

## VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in de klas gedaan worden of op het schoolplein. Teken twee vakken op het schoolplein waar de leerlingen in kunnen staan. Schrijf in het groene vak het woord 'JA' en in het rode vak het woord 'NEE'. Voor uitvoering in de klas worden er twee hoeken gekozen, de 'JA' hoek met een groen vel papier of groene hoepel en de 'NEE' hoek met een rood vel papier of rode hoepel.

## ACTIVITEIT

- ◆ Leg aan de leerlingen uit dat gezond ontbijten een belangrijk onderdeel van het begin van de dag is. Je krijgt er energie van waardoor je fit bent op school, goed na kunt denken en lekker kunt bewegen. Ontbijten zorgt er ook voor dat je minder snel trek krijgt en daardoor niet zo snel snoep of koek gaat eten. Speel het ontbijtspel met de leerlingen.
- ◆ Is het antwoord op de vraag 'ja': de leerlingen rennen naar het groene vak.
- ◆ Is het antwoord 'nee': de leerlingen rennen ze naar het rode vak.
- ◆ Geef onder andere onderstaande stellingen. Maak steeds duidelijk dat het belangrijk is om altijd te ontbijten.
  - ◆ Ik ontbijt elke ochtend.
  - ◆ Ik eet brood bij het ontbijt.
  - ◆ Ik eet yoghurt bij het ontbijt.
  - ◆ Ik eet fruit bij het ontbijt.
  - ◆ Ik drink melk bij het ontbijt.
  - ◆ Ik drink thee bij het ontbijt.
  - ◆ Ik vind het fijn om te ontbijten.
  - ◆ Ik voel me fit als ik ontbijt.
  - ◆ Ik sla mijn ontbijt wel eens over.

## VARIATIE

- ◆ Laat de leerlingen zelf stellingen bedenken die ze aan de klas mogen vertellen.
- ◆ Bedenk andere bewegingen bij de stellingen. Bijvoorbeeld 'spring in de lucht als je brood eet bij het ontbijt.'
- ◆ Bespreek met de leerlingen hoe zij hun ontbijt gezonder kunnen maken. Wit brood vervangen door volkoren bijvoorbeeld.

## EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

## Begrippen

- ◆ Ontbijt
- ◆ Gezond
- ◆ Minder gezond
- ◆ Energie
- ◆ Fit zijn



mogelijk gemaakt door





# Raad maar raak



## KERNDOEL

Voeding en gezondheid; Functies van voeding

## LEERDOEL

- ◆ De leerling benoemt verschillende voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheid.
- ◆ De leerling beschrijft het uiterlijk van verschillende voedingsmiddelen.

## NODIG

- ◆ Plaatjes van groenten en fruit bij deze activiteiten.  
Download ze van de website, plastificeer ze en gebruik ze zoveel je wilt.

## Thema's

- ◆ Taal
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid

## VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de klas.  
Verdeel de klas in groepjes van 3 of 4 leerlingen.

## ACTIVITEIT

Per groepje mag 1 leerling een kaartje komen halen van een voedingsmiddel. Hij moet het voedingsmiddel omschrijven zonder de naam te noemen, net zolang tot de andere leerlingen in het groepje raden welk voedingsmiddel het is. Bijvoorbeeld: het heeft pitjes – het is rood - het heeft een groen kroontje (-> aardbei). Laat iedere leerling aan de beurt komen om te beschrijven.

Gaat dit goed? Stap dan over op een moeilijkere variant. De leerlingen zonder kaartje moeten raden wat er op het kaartje staat door vragen te stellen aan de leerling met de kaart. Die mag alleen met ja en nee antwoorden.

## VARIATIE

Laat voor een nog moeilijkere variant een voedingsmiddel in gedachten nemen, dus zonder steun van een plaatje. Deze activiteit kan ook in tweetallen.

Laat jonge of niet taalvaardige leerlingen ook werken met de foto's. Laat ze bijvoorbeeld alle groene groenten bij elkaar zoeken, of alle groenten met blaadjes.

## EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Begrippen

- ◆ Gezond eten
- ◆ Groenten
- ◆ Fruit
- ◆ Vragen
- ◆ Beschrijven



mogelijk gemaakt door