



Groente- en fruitmand

Thema's

- ◆ Rekenen
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Verzameling



KERNDOEL

Voedselkwaliteit; voedselproductie en bewerking

LEERDOEL

- ◆ De leerling rubriceert de basisproducten van planten zoals groente en fruit.
- ◆ De leerling leert dat groente een verzameling producten is en fruit een andere verzameling

NODIG

- ◆ Mand of bak
- ◆ Diverse soorten groenten
- ◆ Diverse soorten fruit
- ◆ Hoepels
- ◆ Digibord met afbeeldingen van fruit aan bomen en struiken en groenten in de volle grond of kas.

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan buiten worden gedaan of in de klas. Leg 2 hoepels klaar met woordkaartje 'fruit' en 'groente'. Zet de mand of bak met de verschillende soorten groenten en fruit in het midden. Zoek op het digibord plaatjes van fruit aan bomen en struiken en groenten in de volle grond of in de volle grond.

ACTIVITEIT

Leg de leerlingen uit dat er een verschil is tussen groente en fruit. Fruit groeit aan een struik of boom en groente groeit in de volle grond of in een kas. Laat op het digibord plaatjes zien van hoe fruit groeit en hoe groente groeit. Geef de leerlingen per tweetal een stuk groente of fruit uit de mand. Laat ze met elkaar overleggen hoe het heet.

Is het groente of is het fruit dat ze in hun handen hebben?

Laat per tweetal vertellen wat ze in hun handen hebben en of het fruit of groente is. Daarna leggen de leerlingen het fruit of de groente in de juiste hoepel.

VARIATIE

Laat de leerlingen zelf groenten en fruit van huis meenemen en speel het spel met onbekendere soorten groenten en fruit.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Begrippen

- ◆ Groenten
- ◆ Fruit
- ◆ Sorteren
- ◆ Verzameling



mogelijk gemaakt door





Suiker in mijn drankje?

Thema's

- ◆ Rekenen
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Suiker



KERNDOEL

Voeding en gezondheid; voeding en groei.

LEERDOEL

- ◆ De leerling legt uit dat je beter water kunt drinken dan drankjes met veel suiker.
- ◆ De leerling telt het aantal suikerklontjes dat in een drankje zit.

NODIG

- ◆ Verschillende pakjes drinken, inclusief een flesje water.
- ◆ Het overzicht van suiker in dranken uit de handleiding bij deze activiteiten.
- ◆ Groot vel stevig papier
- ◆ Plastic zakjes
- ◆ Suikerklontjes
- ◆ Plakband

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de klas in een klein groepje.

Verzamel een aantal lege pakjes drinken, inclusief een flesje water. Plak de pakjes drinken op een groot vel stevig papier op volgorde van waar het minst tot het meest suiker in zit. Kijk daarvoor op het etiket bij het aantal gram suikers. 4 gram suiker is 1 suikerklontje.

Lees van te voren het hoofdstuk 'Dranken' in de handleiding bij deze activiteiten.

ACTIVITEIT

Laat de poster met pakjes drinken zien aan de leerlingen. Stel de volgende vragen:

- ◆ Welke drankjes herken je?
- ◆ Hoe vaak drink je dit drankje?
- ◆ Wanneer drink je dit drankje?
- ◆ Hoe smaken deze drankjes? (Zoet)
- ◆ Wat denk je dat er in veel van deze drankjes zit? (Suiker)
- ◆ Leg uit dat er in de fabriek suiker in het drinken wordt gedaan. Leg uit dat suiker slecht is voor je tanden. Krijg je te veel suiker binnen, dan slaat je lichaam dat op als vet en word je zwaarder.

Laat de leerlingen vervolgens het juiste aantal suikerklontjes per pakje drinken in een zakje doen en plak deze bij het bijbehorende pakje. Benadruk nog een keer dat er in water geen suiker zit en het daarom gezond is om water te drinken. Plak hier een leeg zakje bij. De suikerklontjes kunnen ook rechtstreeks op de poster geplakt worden. Hang de poster op in de klas.

VARIATIE

Laat de leerlingen raden in welk drankjes het meest en in welke drankjes het minst suiker zit.

Van welke andere drankjes willen de leerlingen weten hoeveel suiker erin zit? Zoek het samen op de verpakking of op internet.

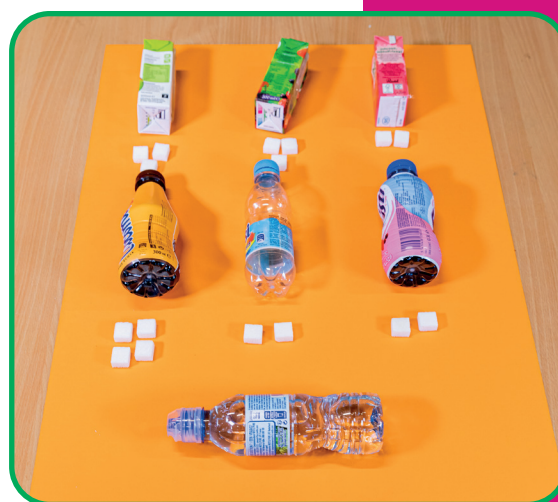
EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

Begrippen

- ◆ Gezonde drankjes
- ◆ Ongezonde drankjes
- ◆ Suiker



mogelijk gemaakt door



Gesneden groente en fruit



Thema's

- ◆ Rekenen
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Deel van het geheel



KERNDOEL

Voedselkwaliteit; voedselproductie en bewerking

LEERDOEL

- ◆ De leerling ordent de basisproducten van planten zoals groenten en fruit.
- ◆ De leerling leert rekenkundige begrippen als hele, halve, stukje.

NODIG

- ◆ Verschillende groenten en fruit, twee stuks van elk soort.
- ◆ Gebruik ook een aantal groenten en vruchten die bij de leerlingen wellicht minder bekend zijn, zoals abrikoos, mango en vijg.
- ◆ 2 dienbladen of gebruik een tafel.
- ◆ Mesje en een snijplank.

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in de klas of deels buiten gedaan worden. Snijd de groenten en het fruit van tevoren zodat er van elke groente en elk stuk fruit het volgende is: een hele, een halve, een stukje en de schil. Teken op het plein 4 vakken of maak 4 hoeken in de klas met heel – helft – stukje – schil.

ACTIVITEIT

Deel alle stukken en delen groenten en fruit door elkaar uit aan de leerlingen. Laat de leerlingen eerst zelf nadenken of ze een hele, een halve, een stukje of de schil hebben gekregen en of ze weten welk soort fruit of groente het is.

Geef de leerlingen de volgende opdrachten:

- ◆ Alle leerlingen met een hele vrucht of groente gaan bij elkaar staan.
- ◆ Alle leerlingen met een halve vrucht of groente gaan bij elkaar staan.
- ◆ Alle leerlingen met een stukje vrucht of groente gaan bij elkaar staan.
- ◆ Alle leerlingen met een schilletje gaan bij elkaar staan.
- ◆ Laat ze met elkaar overleggen welke vrucht of groente ze in hun hand hebben.

- ◆ Laat de groep met de halve vruchten naar de hele vruchten gaan en tweetallen van dezelfde vrucht maken.
- ◆ Laat de groep met een stukje vrucht het juiste tweetal zoeken met de hele en de halve vrucht.
- ◆ Laat de groep met de schilletjes het juiste drietal zoeken met de hele vrucht, de halve en het stukje.
- ◆ Laat de groepjes nu de verzameling op een dienblad op een vaste volgende neerleggen (geheel – helft – stukje – schil). Doe de rij van één groente of één stuk fruit voor, zodat de leerlingen dit na kunnen doen. Schrijf de naam van de groente of het fruit op een kaartje en leg het kaartje naast de rij.

Begrippen

- ◆ Snijden
- ◆ Hele
- ◆ Halve
- ◆ Stukje
- ◆ Schil



VARIATIE

Laat de leerlingen een groente- en fruitsoort naar keuze tekenen. Dit mag in dezelfde delen als bij het echte groente en fruit.

Geef de leerlingen de vruchten in een bakje. Dat voorkomt fijnknippen.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....



mogelijk gemaakt door





Wat hebben we mee?

Thema's

- ◆ Rekenen
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Grafiek



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven, eetgewoonten

LEERDOEL

- ◆ De leerling beschrijft de eigen eetgewoonten.
- ◆ De leerling maakt een grafiek en leert deze te lezen.

NODIG

- ◆ Groot vel papier
- ◆ Tussendoortjes/pauzehappen van de leerlingen
- ◆ Het hoofdstuk 'Tussendoortjes' uit de handleiding bij deze activiteiten

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in de klas in de kring gedaan worden. Leg een groot vel papier in het midden en laat de leerlingen hun tussendoortje/pauzehap pakken. Lees van te voren het hoofdstuk 'Tussendoortjes' in de handleiding bij deze activiteiten. Vraag de ouders van te voren om een gezond tussendoortje mee te geven.

ACTIVITEIT

Laat een leerling vertellen welk tussendoortje hij heeft meegenomen. Laat het tussendoortje bovenaan het vel wil leggen. De leerlingen die hetzelfde tussendoortje mee hebben genomen mogen het tussendoortje ernaast leggen zodat er een rij ontstaat.

Ga zo door totdat alle tussendoortjes in rijen onder elkaar op het papier liggen. Hierdoor is een zelfgemaakt staafdiagram of grafiek ontstaan. Stel de volgende vragen:

- ◆ Welk tussendoortje wordt het meest meegenomen? Is dat een gezond tussendoortje?
- ◆ Welk tussendoortje wordt het minst meegenomen?
- ◆ Welk tussendoortje ken je niet?
- ◆ Zien de leerlingen iets gezonds wat ze zelf nooit meenemen, maar wat ze wel lekker lijkt?
- ◆ De leerlingen leren door het bespreken dat er een grote keuze is in zowel gezonde als minder gezonde tussendoortjes.

VARIATIE

Leg de tussendoortjes met elkaar op volgorde van gezond naar minder gezond. Weten de leerlingen zelf ook waarom sommige tussendoortjes gezonder zijn dan andere?

Laat de leerlingen op een dag allerlei verschillende soorten fruit meenemen en maak met elkaar een fruitsalade om als tussendoortje op te eten.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Begrippen

- ◆ Tussendoortje
- ◆ Gezond
- ◆ Ongezond
- ◆ Gezond eten



mogelijk gemaakt door

