



Kleuren eten



KERNDOEL

Voeding en gezondheid; functies van voeding

LEERDOEL

- ◆ De leerling benoemt verschillende voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheid.
- ◆ De leerling leert verschillende manieren van voortbewegen

NODIG

- ◆ 4 kleuren stoeperkrijt of gekleurde hoepels (rood, groen, geel, oranje)
- ◆ De fruit- en groentekaarten bij deze lessen of de verse producten.

Thema's

- ◆ Buitenspelen
- ◆ Bewegen
- ◆ Voeding
- ◆ Kleuren

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden op het schoolplein of in de speelzaal.

Voor het plein: Leg gekleurde hoepels verdeeld over het plein of teken met krijt 4 grote gekleurde vlakken: rood, oranje, geel en groen. De vakken moeten verspreid over het plein getekend worden.

In de speelzaal: leg gekleurde hoepels in de hoeken: rood, oranje, geel en groen.

ACTIVITEIT

Geef steeds een fruit of groentesoort met één van de kleuren van de vlakken. De leerlingen rennen naar het vlak dat dezelfde kleur heeft als het genoemde voedingsmiddel. Laat de leerlingen aan de hand van de fruit- en groentekaarten bij deze lessen ook zelf soorten groenten en fruit noemen. Wissel de beweging af met huppelen naar een vak, springen met twee benen tegelijk, hinkelen, op handen en voeten, achteruitlopen, enz.

VARIATIE

Noem ook voedingsmiddelen die bestaan in meerdere kleuren, zoals paprika's of appels.
Voeg een paars vak toe (aubergine) en een wit vak (champignons, bloemkool)

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

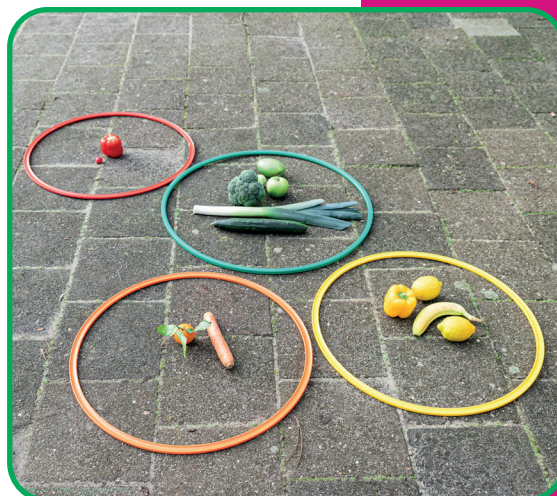
.....

.....

.....

.....

.....



Begrippen

- ◆ Gezond eten
- ◆ Groenten
- ◆ Fruit



Buitenkeuken



KERND OEL

Voedselkwaliteit; voedselproductie en bewerking

LEERDOEL

De leerling herkent de voorwerpen die nodig zijn om voeding klaar te maken

NODIG

- ◆ Verschillende soorten pannen
- ◆ Pollepels
- ◆ Gardes
- ◆ Ander keukengerei
- ◆ Maatbekers
- ◆ Water en zand
- ◆ De Schijf van Vijf uit de handleiding

Thema's

- ◆ Buitenspelen
- ◆ Bewegen
- ◆ Voeding

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in de zandbak worden gedaan. Is er toevallig een oud fornuisje of keukentje uit de poppenhoek, gebruik dat dan in de zandbak. De activiteit kan in kleine groepjes worden gedaan of verdeel de groep in twee groepen. Laat een deel koken voor de rest van de klas en het andere deel zit in het restaurant. Wissel daarna af.

ACTIVITEIT

Vertel de leerlingen dat ze koks zijn en een gezonde maaltijd gaan bereiden. Ze mogen zelf kiezen welke materialen ze gebruiken. Bespreek wat een gezonde maaltijd is. In een gezonde maaltijd gaat veel groenten, volkoren pasta of zilvervliesrijst en een stukje vis of vlees(vervanger) of ei/noten.

Laat de Schijf van Vijf zien. Een gezonde maaltijd heeft uit elk vak iets.

Laat de leerlingen vertellen wat ze doen. Welke ingrediënten gebruiken ze? Moet er geroerd worden? Moet het gerecht in de oven? Waar ruikt het gerecht naar?

VARIATIE:

Doe er plastic of papieren borden bij, zodat ze het gerecht ook kunnen serveren.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Begrippen

- ◆ Pan
- ◆ Pollepel
- ◆ Garde
- ◆ Maatbeker
- ◆ Koken
- ◆ Bakken



Heksensoep brouwen



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven, eten bereiden

LEERDOEL

De leerling voert spelenderwijs eenvoudige bereidingstechnieken uit, zoals snijden, kneden, malen en zeven.

De leerling speelt alsof hij soep gaat koken.

NODIG

Pannen of emmers

Thema's

- ◆ Buitenspelen
- ◆ Bewegen
- ◆ Voeding
- ◆ Spreekjes

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan buiten op het schoolplein gedaan worden, maar een park in de buurt geeft meer mogelijkheden. Verdeel de leerlingen in groepjes van 3 of 4. Geef elk groepje een grote pan of emmer.

ACTIVITEIT

Laat de leerlingen in de pan een heksensoep brouwen van allerlei materialen die ze in de natuur kunnen vinden (water, blaadjes, bloemetjes, schors, takjes, zand etc.).

Geef ze kindermesjes zodat de 'ingrediënten' en eventueel kunnen snijden. Moet de soep ook geroerd worden? Laat de leerlingen zoeken naar een grote tak die kan dienen als lepel om te roeren. Let op: er mag niks geplukt of afgebroken worden.

VARIATIE:

Laat de leerlingen hun soep een naam geven en de ingrediënten zelfbedachte namen geven.

Pas de activiteit aan naar het seizoen. Maak zomersoep, lentesoep, enzovoort of maak echte heksensoep van brandnetels. Zie www.natuurmonumenten.nl/kinderen/zelf-spelen/maak-zelf-brandnetelsoep

Begrippen

- ◆ Ingrediënten
- ◆ Roeren
- ◆ Soep

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Moddertaartjes



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; eten bereiden

LEERDOEL

Het kind voert spelenderwijs eenvoudige bereidingstechnieken uit, zoals snijden, kneden, malen en zeven.
De leerling speelt alsof hij taartjes bakt.

NODIG

- ◆ Modder
- ◆ Zandvormpjes / Rubberen cakevormpjes of cupcakevormpjes

Thema's

- ◆ Buitenspelen
- ◆ Bewegen
- ◆ Voeding
- ◆ Keuken
- ◆ Koken

VOORBEREIDING

Als het geregend heeft, is dit een goed moment om een modderkeuken te maken. Een mengsel van zand en water leent zich goed om moddertaartjes van te kleien. Geen regen? Kieper dan een paar emmers water in de zandbak.

ACTIVITEIT

Laat de kinderen zandvormpjes of rubberen cakevormpjes gebruiken. Bij gebruik van papieren vormpjes is het beter om er twee te gebruiken in verband met de stevigheid. Voor een extra mooi resultaat kunnen de leerlingen hun moddertaartjes versieren met zelf gevonden steentjes, blaadjes of bloemetjes.

VARIATIE:

Voeren jullie de activiteit uit in de klas? Gebruik in dit geval een zandtafel om modder in te maken.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Begrippen

- ◆ Cakevormpjes
- ◆ Moddertaartjes
- ◆ Bakken



mogelijk gemaakt door

