



Zoek de groenten of fruit



KERNDOEL

Het kind leert verschillende soorten groenten herkennen.

LEERDOEL

- ◆ Het kind benoemt verschillende voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheid.
- ◆ Het kind leert een lijn te volgen en te zoeken.

NODIG

- ◆ Verschillende kleuren stoepkrijt.
- ◆ Groentekaarten bij deze lessen of verse groenten en fruit.

Thema's

- ◆ Buitenspelen
- ◆ Bewegen
- ◆ Voeding

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden op het speelplein in kleine groepjes. Teken met krijt vanaf één bepaald punt een kronkelende lijn. Laat de lijn verdwijnen in een struik of achter de zandbak. Leg aan het eind van de lijn een groentekaart of verse groenten of fruit.

Teken zo meerdere lijnen in verschillende kleuren. Leg telkens aan het eind een groente- of fruitkaart.

ACTIVITEIT

Laat het kind over de lijn lopen tot het kind de groentekaart vindt. Het kind loopt weer terug over de lijn en vertelt welke groente het gevonden heeft.

VARIATIE:

Om het moeilijk te maken kunnen alle verschillende kleuren lijnen door elkaar lopen.

Deze activiteit kan ook met fruit en groenten door elkaar gedaan worden of apart met groenten of apart met fruit.

Begrippen

- ◆ Groenten
- ◆ Fruit
- ◆ Zoeken
- ◆ Volgen

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door



Buitenkeuken



KERNDOEL

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

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.

ACTIVITEIT

Vertel de kinderen 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 kinderen 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.

Begrippen

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

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

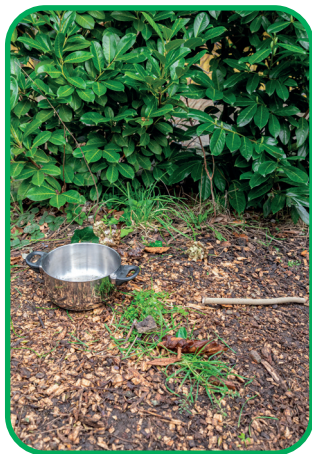


mogelijk gemaakt door





Heksensoep brouwen



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven, eten bereiden

LEERDOEL

Het kind voert spelenderwijs eenvoudige bereidingstechnieken uit, zoals snijden, kneden, malen en zeven.
Het kind 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 kinderen in groepjes. Geef elk groepje een grote pan of emmer.

ACTIVITEIT

Laat de kinderen 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' eventueel kunnen snijden. Moet de soep ook geroerd worden? Laat de kinderen zoeken naar een grote tak die kan dienen als lepel om te roeren. Laat ze geen takken afbreken.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door





Moddertaartjes



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; eten bereiden

LEERDOEL

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

NODIG

- ◆ Modder
- ◆ Zandvormpjes, cakevormpjes of taartvormen

Thema's

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

VOORBEREIDING

Als het geregend heeft, is dit een goed moment om moddertaartjes 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. Voor een extra mooi resultaat kunnen de kinderen hun moddertaartjes versieren met zelf gevonden steentjes, blaadjes of bloemetjes. Gebruik bij papieren vormpjes er twee tegelijk voor de stevigheid.

VARIATIE:

Deze activiteit kan ook binnen uitgevoerd worden. Gebruik in dit geval een zandtafel om modder in te maken.

Begrippen

- ◆ Cakevormpjes
- ◆ Moddertaartjes
- ◆ Bakken

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door

