



Eten om te groeien of om te snoepen?

Thema's

- ◆ Welbevinden
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Groeien



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; Het kind beschrijft zijn/haar eetgewoonten.

LEERDOEL

De leerling wordt zich bewust van de verschillen tussen eten om te groeien en om te snoepen.

NODIG

- ◆ Stoeperkrijt of hoepels in de kleuren rood en groen
- ◆ De fotokaartjes bij deze activiteit of echte producten

VOORBEREIDING

Maak met stoeperkrijt 2 vakken op het speelplein, minstens 3 meter uit elkaar. Het groene vak betekent 'eten om te groeien', het rode vak 'eten om te snoepen'. Wordt de activiteit binnen uitgevoerd? Gebruik dan rode en groene hoepels.

ACTIVITEIT

Laat de kinderen tussen de twee vakken in staan. Laat een kaartje of een product zien. Vraag hoe het eten heet. Is het eten om te snoepen of om van te groeien?

Is het eten om van te groeien, dan legt het kind het eten in het groene vak of in de groene hoepel.

Is het eten om te snoepen, dan legt het kind het eten in het rode vak of in de rode hoepel.

Eten om van te groeien is eten dat in de Schijf van Vijf staat, zoals groenten en fruit. Eten om van te snoepen staat niet in de Schijf van Vijf. Kijk in de handleiding bij deze activiteiten wat er in de Schijf van Vijf staat en wat niet.

VARIATIE

Laat ieder kind individueel alleen de kaartjes in de verschillende hoepels of mandjes leggen.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Begrippen

- ◆ Snoepen
- ◆ Groeien
- ◆ Snacken
- ◆ Gezond



Handen wassen



KERND OEL

Voedselkwaliteit; Het kind beschrijft op hoofdlijnen wat de risico's zijn in de keuken.

LEERDOEL

- ◆ De leerling beschrijft op hoofdlijnen wat de risico's zijn in de keuken.
- ◆ De leerling leert dat handenwassen voor het eten of eten maken noodzakelijk is.

NODIG

- ◆ 1 afwasteil per 3 á 4 leerlingen of de wasbak in de klas
- ◆ Zeep
- ◆ Keukenpapier of handdoeken

Thema's

- ◆ Welbevinden
- ◆ Voeding
- ◆ Verzorging

VOORBEREIDING

Verdeel de leerlingen in groepjes en geef elk groepje een afwasteil gevuld met water, een stuk zeep en een handdoek of keukenpapier.

ACTIVITEIT

Waarom wassen we onze handen voor het eten? Als je met vieze handen eet, dan kan je sneller ziek worden. Handen wassen we daarom altijd voor het eten, nadat je naar de wc bent geweest en als ze vuil zijn van het buitenspelen of verven.

Nu de leerlingen weten dat handen wassen belangrijk is, mogen ze dit gaan oefenen. Laat stap voor stap zien hoe je je handen goed schoon kunt wassen. Wees hierbij zorgvuldig. Was beide kanten van de handen, tussen de vingers, onder de nagels, etc. Laat de leerlingen de handelingen nadoen. Plastificeer de handenwas kaart en hang deze bij de wasbak.

VARIATIE

Doe deze activiteit speciaal na een activiteit waarbij de handen van de leerlingen vies zijn geworden. Dan kunnen de leerlingen een groot verschil zien tussen vóór en ná het wassen. Maak samen een lijst van de stappen die genomen worden bij het handen wassen en hang deze op boven de kraan. Dit kan in woorden, maar ook met plaatjes.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Begrippen

- ◆ Wassen
- ◆ Water
- ◆ Zeep
- ◆ Vuil
- ◆ Schoon
- ◆ Gezond zijn



mogelijk gemaakt door



Handen wassen 🍏 bijlage



mogelijk gemaakt door





Ontdekdoos



LEERDOEL

De leerling benoemt verschillende voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheid.

NODIG

- ◆ Ontdekdoos (doos met gaten voor de armen)
- ◆ Ten minste 5 soorten groenten en/of 5 soorten fruit

Thema's

- ◆ Welbevinden
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Voelen

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de kring in de klas.

Verzamel een aantal verschillende groenten en stukken fruit (variërend in grootte, vorm, hardheid etc.) en stop deze in de ontdekdoos zonder dat de leerlingen het kunnen zien.

ACTIVITEIT

Eén van de leerlingen mag zijn handen in de voelgaten steken en zoekt een voedingsmiddel. Laat de leerling beschrijven wat het voelt door de leerling antwoorden te laten geven op vragen naar de grootte, de vorm, de hardheid, naar hoe de schil aanvoelt etc.

Stimuleer de andere leerlingen om zelf vragen te verzinnen en deze te stellen. Kom er samen achter wat er in de doos zit. Haal het omschreven voedingsmiddel uit de doos en geef de andere leerlingen de gelegenheid het te voelen.

VARIATIE

De leerlingen kunnen na een klassikale variant de activiteit ook in groepjes uitvoeren.

Voorafgaand aan deze activiteit kan klassikaal worden besproken waaraan je groenten en fruit kan herkennen als je het niet kunt zien maar wel kunt voelen (grootte, vorm, hardheid, geur, etc.).

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Begrippen

- ◆ Gezond eten
- ◆ Groenten
- ◆ Fruit
- ◆ Voelen



mogelijk gemaakt door



Picknicken



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; sociale aspecten van eten

LEERDOEL

Het kind beleeft plezier aan samen eten met anderen.

NODIG

- ◆ Hapjes
- ◆ Drankjes
- ◆ Borden
- ◆ Bekers
- ◆ Bestek
- ◆ Kleedjes (1 per 4 leerlingen)

Thema's

- ◆ Welbevinden
- ◆ Voeding
- ◆ Zomer
- ◆ Vakantie

VOORBEREIDING

Organiseer met de klas een picknick. Kies een locatie buiten (park, veldje in de buurt of schoolplein). Bij slecht weer kan de picknick ook in de speelzaal plaatsvinden. Regel per 4 kinderen een ouder die helpt. Of vraag leerlingen uit groep 8 om te helpen. Natuurlijk worden er alleen gezonde hapjes gemaakt.

ACTIVITEIT

Overleg met de kinderen wat zij graag zouden eten en drinken tijdens de picknick. Zo zijn de kinderen betrokken en zullen ze uitkijken naar de picknick. U kunt de kinderen vragen allemaal iets thuis met hun ouders klaar te maken voor de picknick of ga bijvoorbeeld samen naar de winkel en doe daarna op school gezamenlijk de voorbereidingen. Maak foto's van de gezonde hapjes en hang ze op om andere klassen te inspireren.

VARIATIE

Gezonde hapjes: fruitspiesjes, snackgroenten, mini-mueslibol met magere smeerkaas of notenpasta. Schijf meloen, aardbeien en ander fruit. Broodspiesjes van een volkorenboterham in 4 stukken afgewisseld met appel, blaadjes sla, komkommer en plakjes kaas of kipfilet.

Gezonde drankjes: water met een smaakje zoals, munt, citroen of aardbei. Thee met een smaakje, halfvolle melk of karnemelk.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Begrippen

- ◆ Picknick
- ◆ Buiten eten
- ◆ Samen eten



mogelijk gemaakt door

