



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

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

VOORBEREIDING

Maak met stoepkrijt 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 precies in de Schijf van Vijf staat. Of kijk op www.voedingscentrum.nl.

VARIATIE

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

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Begrippen

- ◆ Snoepen
- ◆ Groeien

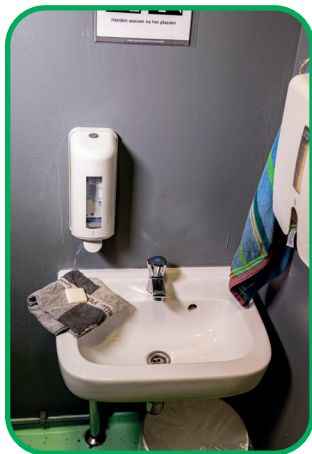


mogelijk gemaakt door





Handen wassen



KERNDOEL

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

LEERDOEL

Het kind leert dat handenwassen voor het eten noodzakelijk is.

NODIG

- ◆ 1 afwasteil per 4 kinderen of de wasbak in de groepsruimte
- ◆ Zeep
- ◆ Keukenpapier of handdoeken

Thema's

- ◆ Welbevinden
- ◆ Voeding
- ◆ Verzorging

VOORBEREIDING

Doe deze activiteit in de groepsruimte of buiten. Doe dit bijvoorbeeld na het buitenspelen, als de handen van de kinderen vies zijn.

ACTIVITEIT

Van eten met vuile handen kun je ziek worden. Vraag de kinderen waar je vuile handen van krijgt. Vaak kan je zien dat je handen vuil zijn, bijvoorbeeld na het buitenspelen, kleien of verven. Het kan ook dat je handen vuil zijn geworden zonder dat je het kunt zien, bijvoorbeeld wanneer je naar de wc bent geweest. Ook dan is het belangrijk om je handen te wassen.

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 kinderen de handelingen nadoen.

Plastificeer de handenwas-kaart en hang deze bij de wasbak.

Begrippen

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

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door



Handen wassen 🍏 bijlage



mogelijk gemaakt door



Ontdekdoos



LEERDOEL

Het kind benoemt verschillende voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheid.

NODIG

- ◆ Ontdekdoos (doos met gaten voor de armen) zelfgemaakt of een bestaande.
- ◆ Ten minste 3 soorten groenten en/of 3 soorten fruit die verschillend zijn in vorm, grootte, zachtheid, enz.

Thema's

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

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de groepsruimte. Stop de stukken groente of fruit in de ontdekdoos.

ACTIVITEIT

Eén van de kinderen mag zijn handen in de voelgaten steken en zoekt een voedingsmiddel.

Heeft het kind iets gevonden? Stel dan de volgende vragen:

- ◆ Is het groot of klein?
- ◆ Is het zacht of hard?
- ◆ Is het glad of stekelig?
- ◆ Is het rond?
- ◆ Weet je wat het is?

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

VARIATIE

Laat voor de activiteit de kinderen zien welke stukken fruit of groente er in de voeldoos zitten. Dat maakt het minder spannend en geeft een geheugensteuntje. Bespreek vooraf wat de verschillen zijn tussen hard en zacht, glad en stekelig, enz.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Begrippen

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



mogelijk gemaakt door



Picknicken



KERND OEL

Eten kopen, bereiden, beleven; sociale aspecten van eten

LEERDOEL

Het kind beleeft plezier aan samen eten met anderen.

NODIG

- ◆ Hapjes
- ◆ Drinkjes
- ◆ Borden
- ◆ Bekers
- ◆ Bestek
- ◆ Kleedjes (1 per 4 kinderen)
- ◆ Picknickmand(en) eventueel

Thema's

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

VOORBEREIDING

Organiseer met de groep een gezonde picknick met gezonde hapjes. Kies een locatie buiten (park, veldje in de buurt of schoolplein). Bij slecht weer kan de picknick ook in de groepsruimte plaatsvinden. Regel per 4 kinderen een ouder die helpt.

ACTIVITEIT

Maak zelf eenvoudige hapjes klaar voor de picknick of vraag de ouders gezonde hapjes te maken.

De hapjes hoeven niet ingewikkeld te zijn.

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.

Ga met de kinderen naar de picknicklocatie en laat hen zoveel mogelijk helpen.

Spread met elkaar kleedjes uit in het gras en zet de picknickspullen klaar.

Eten maar.

VARIATIE

Neem wat speelmateriaal mee, zodat de kinderen direct na de picknick kunnen spelen.

Maak foto's van de gezonde hapjes en hang ze op om andere klassen te inspireren.

Begrippen

- ◆ Picknick
- ◆ Buiten eten
- ◆ Samen eten

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door

