



Broodbak massage



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven, eten bereiden

LEERDOEL

- ◆ Het kind voert spelenderwijs eenvoudige bereidingstechnieken uit, zoals kneden.
- ◆ Het kind leert een rustgevende massage.

NODIG

Eventueel kleedjes om op te liggen.

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Gezondheid
- ◆ Voeding

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de groepsruimte, maar ook buiten. Maak tweetallen. Het ene kind masseert de ander en wisselt daarna af. De oefening kan liggend op de buik of zittend worden gedaan. Gebruik eventueel kleedjes om op te liggen. Doe zelf de oefening voor bij een kind.

ACTIVITEIT

De kinderen zitten of liggen in tweetallen. Het ene kind voert de bewegingen uit op de rug van de ander. De bewegingen kunnen ook eerst afzonderlijk geoefend worden.

Lees de tekst voor en doe de bewegingen voor.

- ◆ We gaan brood bakken.
- ◆ Strooi het volkorenmeel in de kom. (Tik met de vingers op de rug)
- ◆ Stop er gist bij en een beetje zout. (Pluk met de vingers op de rug)
- ◆ Giet er een beetje olie bij en een heleboel water. (Strijk met de vlakke hand over de rug)
- ◆ Roer alle ingrediënten door elkaar. (Maak cirkels met de vlakke hand)
- ◆ Nu gaan we het deeg kneden. (Kneed met twee handen)
- ◆ Het deeg is klaar en gaat in de oven (Leg de handen plat op de rug)
- ◆ Tringgg! Het volkorenbrood is klaar.

VARIATIE

Gebruik de bewegingen voor andere bereidingen zoals het maken van een salade.

Doe de oefening bij individuele kinderen als ze rust nodig hebben.

Er zijn online kindermassagekaarten te vinden met meer leuke oefeningen.

Begrippen

- ◆ Masseren
- ◆ Kneden
- ◆ Plukken
- ◆ Tikken

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door





De appelboom



KERNDOEL

Voedselkwaliteit; voedselproductie en bewerking

LEERDOEL

- ◆ Het kind herkent wat de groei van planten is die voedsel geven in hun natuurlijke omgeving, bijvoorbeeld in de schooltuin.
- ◆ Het kind leert een oefening om te aarden.

NODIG

Foto van een appelboom op het digibord.

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Gezondheid
- ◆ Voeding

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de groepsruimte, maar ook buiten. De kinderen moet voldoende ruimte hebben om te staan en zijn armen te spreiden zonder een ander te raken

ACTIVITEIT

De kinderen staan verspreid. Ze staan stevig met hun voeten uit elkaar. Oudere kinderen kunnen proberen hun ogen dicht te doen.

Lees de tekst voor en doe de bewegingen mee.

- ◆ Ga stevig op je twee benen staan.
- ◆ Hang je armen slap naar beneden.
- ◆ Je wordt een appelboom.
- ◆ Aan je voeten groeien wortels de grond in.
- ◆ Doe je armen omhoog.
- ◆ Je armen zijn de takken van de boom.
- ◆ De takken bewegen zachtjes in de wind. Je handen zijn de blaadjes. Ook die bewegen zachtjes in de wind.
- ◆ In de boom hangt een appel.
- ◆ Pluk de appel vast en breng hem naar je mond. Hap!
- ◆ Je wordt weer jezelf. Schud met je benen, schud met je armen. We zijn klaar

VARIATIE

Laat tijdens de oefening een andere boom groeien met andere vruchten, zoals een perenboom of een notenboom

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Begrippen

- ◆ appelboom
- ◆ Wortels
- ◆ Stam
- ◆ Takken
- ◆ Bladeren



mogelijk gemaakt door





Geur herkennen



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; sociale aspecten van eten.

LEERDOEL

- ◆ De leerling herkent en beschrijft verschillende geuren en smaken.
- ◆ De leerling kan aangeven wat een bepaalde geur met hem doet.

NODIG

- ◆ Papieren zakdoekjes of kleine bakjes
- ◆ Etherische oliën zoals lavendel, sinaasappel, citrus, munt. Kies voor geuren van gezonde producten of laat verschillende kruiden ruiken, zoals kaneel of laurier.

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Voeding
- ◆ Ruiken

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in groepjes worden gedaan.

ACTIVITEIT

Dit is een mindfulness oefening. Laat de kinderen rustig en ontspannen gaan zitten met hun ogen dicht. Laat ze om beurten ruiken aan de olie.

Stel de volgende vragen zonder dat de leerlingen hoeven te antwoorden:

Wat voel je bij deze geur? Word je blij of juist niet? Voel je frisheid?

Waar denk je aan als je dit ruikt? Bloemen of de zee of iets anders?

Laat ze nu rustig hun ogen opendoen en laat ze nog een keer ruiken.

VARIATIE

Als extra kunt u ook van ieder geur twee bakjes maken. Laat de kinderen door te ruiken de twee dezelfde geuren bij elkaar zoeken.

Vinden veel leerlingen een bepaalde geur lekker? Gebruik hem dan in de klas bijvoorbeeld door zelf geurstokjes te maken. Op internet staan handleidingen om dat te doen.

Begrippen

- ◆ Geur
- ◆ Ruiken
- ◆ Gevoel

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door





Water met een smaakje



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; sociale aspecten van eten

LEERDOEL

- ◆ Het kind herkent en beschrijft verschillende geuren en smaken.
- ◆ Het kind leert met aandacht te drinken en te proeven.

NODIG

- ◆ Waterkannen
- ◆ Bekertjes (één per kind)
- ◆ Schijfjes van een citroen, 10 aardbeien doormidden gesneden
- ◆ Mesje
- ◆ Snijplank

VOORBEREIDING

Vul twee kannen met water. Doe de aardbeien in een kan water en doe de schijfjes citroen in de andere kan. Doe dit bij voorkeur van tevoren zodat de smaak goed in het water kan trekken. Haal net voor de activiteit start, de ingrediënten uit het water, zodat de kinderen niet kunnen zien wat erin zat. Zo moeten ze op de geur en smaak afgaan. Leg de aardbeien en de citroen op een schoteltje.

ACTIVITEIT

Geef de kinderen het water van de citroen

Geef de volgende opdrachten:

- ◆ Doe je ogen dicht.
- ◆ Ruik aan het water.
- ◆ Bedenk wat voor geur je ruikt. Is het fris, zoet of zuur?
- ◆ Ruik nog een keer heel goed.
- ◆ Neem een slokje van het water.
- ◆ Bedenk wat je proeft. Is het fris, zoet of zuur?
- ◆ Neem nog een slok.
- ◆ Vraag dan wie de smaak herkent. Wat heeft er in het water gezeten? Laat de kinderen het schoteltje aanwijzen met de citroen of de aardbeien aanwijzen.

VARIATIE

Laat kinderen zelf watersmaakjes maken, bijvoorbeeld met komkommer, munt of sinaasappel.

Vries ijsblokjes in met verschillende soorten fruit. Laat de kinderen kijken hoe het fruit tevoorschijn komt als de ijsblokjes smelten. Zien ze welk fruit het is?

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Voeding
- ◆ Drinken

Begrippen

- ◆ Zuur
- ◆ Zoet
- ◆ Fris



mogelijk gemaakt door

