



Lerarenhandleiding SchoolGruiten

Bevat lessuggesties voor groep 1 t/m 6
en lessen voor groep 7 en 8



Een programma over groenten en fruit voor
groep 1 t/m 8 van het basisonderwijs



Inhoudsopgave lerarenhandleiding

Introductie	pag. 4
1 Materialen en hulpmiddelen SchoolGruiten	pag. 5
1.1 Lerarenhandleiding	
1.2 Kopieerbladen voor leerlingen	
1.3 Posters	
1.4 DVD 'SchoolGruiten on Tour'	
1.5 Brochure voor ouders	
1.6 Website www.schoolgruiten.nl	
2 Toelichting op de lessen en lessuggesties	pag. 6
2.1 Lessen voor groepen 7 en 8	
2.2 Lessuggesties voor groepen 1 t/m 6	
3 Lesvoorbereiding	pag. 7
3.1 Voorbereiding per les	
3.2 Ouders bij SchoolGruiten betrekken	
4 Achtergrondinformatie over groenten en fruit	pag. 8

Lesmaterialen

10 Lessen voor groepen 7 en 8

- Les 1 Test jezelf!
- Les 2 Eetdagboekje
- Les 3 Is dat lekker?
- Les 4 Dit soort fruit kende ik nog niet!
- Les 5 Wie bepaalt wat ik eet?
- Les 6 Etiket
- Les 7 Wat wil ik veranderen?
- Les 8 Koop jij ook verstandig?
- Les 9 Ben je veranderd?
- Les 10 Zelf koken!

Kopieerbladen lessen 1 t/m 10 voor leerlingen van groepen 7 en 8

Lessuggesties voor groepen 1 t/m 6



Introductie

Jongeren van 4 tot 21 jaar eten gemiddeld maar de helft van de hoeveelheid groenten en fruit die nodig zijn om gezond te blijven. Onderzoek toont aan dat groenten en fruit een belangrijke rol spelen in de preventie van welvaartsziekten en overgewicht. Aandacht op de basisschool voor het leren kiezen van gezond dagelijks eten is daarom belangrijk. Dit is het meest gerelateerd aan drie kerndoelen (34, 35 en 36) binnen het domein 'mens en samenleving' en één domein bij 'natuur en techniek' (41). Leerlingen leren; in kerndoel 34 zorgdragen voor lichamelijke en psychische gezondheid voor henzelf en anderen; in kerndoel 35 zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument; in kerndoel 36 zich gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen; in kerndoel 41 over de bouw van planten, dieren, mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Waarom?

Om kinderen bewust te maken van het feit dat ze dagelijks groenten en twee keer fruit nodig hebben om gezond te blijven, is in Nederland het programma 'SchoolGruiten' opgezet. Het woord 'SchoolGruiten' komt van GROenten en FRUIT eten in de klas. Het voorlichtingsmateriaal dat speciaal voor dit programma is ontwikkeld bestaat uit een lespakket, een DVD en posters. Het lesmateriaal en de DVD gaan in op kennis en houding ten aanzien van groenten en fruit. Het programma SchoolGruiten heeft pas echt effect wanneer lesactiviteiten met het eten van groenten en fruit wordt gecombineerd. Dus een gedragscomponent aan het programma wordt toegevoegd. Ook de ouders spelen een belangrijke rol. Want gruiten is niet alleen een kwestie van de school. Gezond eten blijft allereerst een verantwoordelijkheid van de ouders.

Voor wie?

De lessenserie is bedoeld voor leraren die lesgeven aan groep 7 of 8 van het basisonderwijs. Voor jongere kinderen zijn er per groep tien lessuggesties opgesteld. In de lessen en suggesties zijn veel taal- en rekenopdrachten verwerkt. Daarnaast is er van alles te vinden op de internetsite www.schoolgruiten.nl.

De rode draad is: SchoolGruiten is leuk, lekker en gezond.

Leerdoelen

Wanneer u de lessenserie met de kinderen behandeld hebt:

- Weten de kinderen waarom het belangrijk is om elke dag groenten en fruit te eten.
- Hebben de kinderen meer kennis over de aanbevolen hoeveelheden groenten en fruit, weten ze hoe groot een portie is, kennen ze verschillende soorten groenten en fruit en weten ze wat het begrip variatie inhoudt.
- Zijn de kinderen zich ervan bewust hoeveel groenten en fruit zij zelf eten.
- Zijn de kinderen zich bewust van zaken die invloed hebben op hun eetgewoonten. Wat is hun eigen invloed en welke van hun ouders, klasgenoten, vriendjes en reclame.
- Staan kinderen positiever ten opzichte van het eten van meer groenten en fruit.
- Kunnen de kinderen in een klassikaal actieplan aangeven wat en hoe ze hun eigen groente- en fruitgebruik willen aanpakken.



Gruiten op school

Ervaring leert dat kinderen meer groenten en fruit gaan eten wanneer op school uitgebreid aandacht aan deze producten wordt besteed en er gezamenlijk in de klas groenten en fruit wordt gegeten. Het instellen van een vast gruitmoment, zoals vlak voor de ochtendpauze, kan helpen het eten van groenten en fruit onderdeel te laten worden van de voedingsgewoonten van kinderen. U kunt beginnen met het invoeren van een gruitmoment op bijvoorbeeld 2 vaste dagen in de week. Er zijn verschillende manieren om te zorgen voor groenten en fruit in de klas:

- de school vraagt een bijdrage aan de ouders, eventueel met medefinanciering door een lokale overheid, waarmee de school groenten en fruit inkoopt (model 1)
- de school gaat een samenwerking met een groente- en fruitverkoop-punt aan. De ouders betalen een bedrag rechtstreeks aan de groente-man en deze zorgt ervoor dat er groenten en fruit op school wordt afgeleverd (model 1).
- de school vraagt ouders op de betreffende dagen een portie groenten of fruit mee te geven (model 3).

1 Materialen en hulpmiddelen SchoolGruiten

1.1 Lerarenhandleiding

Deze leest u nu. De doelen, lessen voor groepen 7 en 8 en de lessuggesties voor groepen 1 t/m 6 worden hierin kort uitgelegd.

1.2 Kopieerbladen voor leerlingen

Dit zijn kopieerbladen met opdrachten voor in de klas en soms voor thuis.

1.3 Posters

Er zijn diverse kleurige SchoolGruiten posters te bestellen voor in de klas of elders op school. Voor scholen die met het meegeefmodel werken (dus kinderen op minimaal 2 vaste dagen groenten en fruit mee naar de school laten nemen), zijn speciale posters verkrijgbaar die zowel kinderen als ouders herinneren om gruit mee naar school te nemen en geven. De poster met afbeeldingen van verschillende soorten groenten en fruit, de productposter, is instructief bij de lessen en lessuggesties voor alle groepen. De posters kunt u aanvragen door middel

van het bestelformulier op www.schoolgruiten.nl

1.4 DVD 'SchoolGruiten on Tour'

De DVD hoort bij de lesactiviteiten, maar het kan ook zonder. Deze DVD is voornamelijk geschikt voor groep 5 t/m 8 met een focus op groep 6 en 7. Het concept waar mee gewerkt wordt is 'peer-education' ofwel de voor- en door-methode: leren met, voor en door kinderen. Daarom spelen kinderen een hoofdrol in de afleveringen: twee kinderen van het SchoolGruit team maken een 'SchoolGruiten Tour' langs verschillende scholen met presentatrice Bep. Op vijf scholen praten ze met elkaar over allerlei onderwerpen die bij groenten en fruit spelen, zoals uiterlijk, sporten, snoepen, lekker, niet lekker, niet te dik worden, recepten. Ze nodigen uit tot nadenken hierover, bieden oplossingen en motiveren hiermee andere kinderen. Er zijn vijf afleveringen die ieder 7 – 8 minuten duren.



De opbouw is volgens een vast stramien.

- **Inleiding**

Elke aflevering begint met het SchoolGruitenteam in de Tourbus. De twee SchoolGruiters, Yannick en Nina en presentatrice Bep rijden in de bus en zingen en rappen het SchoolGruitentlied. Met de leus 'Iedere dag groenten en twee keer fruit' rijdt de bus het schoolplein op. De bus wordt uitgepakt en even later zien we de kinderen van de school aan tafel.

- **Aan Tafel**

De twee SchoolGruiters beginnen met een stelling waar de kinderen om de tafel op reageren. Bep vult aan en zet de antwoorden in het juiste kader.

- **Bereidingstijd**

Dit onderdeel is een demonstratie van een lekker, fris en makkelijk te maken groente- en fruitrecept.

- **De Gruitenquiz**

Twee schoolteams dagen elkaar uit tijdens de quiz. Een spannend onderdeel is Gruitgraaien: voelen van een groente- of fruitsoort zonder dit te kunnen zien. Raden maar!

- **Afsluiting**

SchoolGruiten on Tour pakt in en vertrekt naar de volgende school. Met het SchoolGruitentlied op de achtergrond wordt de bekende boodschap: 'Iedere dag groenten en twee keer fruit' weer herhaald.

De DVD kunt u aanvragen door middel van het bestelformulier op www.schoolgruiten.nl.

1.5. Brochure voor ouders

Er is een brochure opgesteld "Doe mee met de lekkerste en leukste 'les' op school!". Hierin worden ouders algemeen geïnformeerd over het SchoolGruiten programma. Deze brochure kan door de scholen gebruikt worden om ouders over de doelstellingen en de inhoud van het programma te informeren.

1.6 Website www.schoolgruiten.nl

De website sluit aan bij de verschillende lessen en lessuggesties. U kunt quizjes en wetenswaardigheden op de website gebruiken ter ondersteuning van uw lessen.

2 Toelichting op de lessen en lessuggesties

2.1 Lessen voor groepen 7 en 8

De opzet van de lessen is steeds gelijk. Per les wordt aangegeven welk onderwerp wordt behandeld en welke **materialen en kopieerbladen** voor de leerlingen nodig zijn. De **kern van de les** bestaat uit een activiteit, een klassengesprek of een testje etc.

Als er een thuisopdracht is voor de volgende les dan is het aangegeven. Elke les wordt afgesloten met diverse mogelijkheden voor extra opdrachten en verdieping. Aan het eind van de les kunt u aan de hand van de **kinder-vragen** kijken of het doel van de les gehaald is en of de kinderen meer over

het onderwerp weten. Uittesten van dit materiaal heeft geleerd dat een les gemiddeld 30 tot 45 minuten duurt. De lessen sluiten aan bij het programma Smaaklessen, maar kunnen ook afzonderlijk van elkaar gebruik worden. Smaaklessen is een lesprogramma over smaak, voeding en voedsel voor het basisonderwijs. Het lesprogramma is ontwikkeld door het Voedingscentrum in samenwerking met Wageningen Universiteit. Meer informatie vindt u op www.smaaklessen.nl. Bij elke les horen een of meerdere **kopieerbladen** die kunnen worden uitgedeeld aan de leerlingen. Ze kunnen hierop hun opdracht maken.



2.2 Lessuggesties voor groepen 1 t/m 6

Dit zijn kleine, losse ideeën rond groenten en fruit. Voor elke groep zijn er tien lessuggesties gemaakt die door de leraren kunnen worden ingezet bij taal, rekenen, wereldoriëntatie, natuuronder-

wijs of lessen over herkomst en smaak van groenten en fruit.

Op de website www.schoolgruiten.nl vindt u aanvullende spelletjes en wetenswaardigheden. Deze kunt u gebruiken als aanvulling op uw lessen.

3 Lesvoorbereiding

3.1 Voorbereiding per les

Het is handig om van tevoren even te kijken welke materialen u voor de volgende les nodig gaat hebben bij voorbeeld als u echt groenten en fruit nodig hebt in de klas. Koopt u dit van tevoren bij de supermarkt of groentewinkel of vraagt u de kinderen het te willen meenemen van huis? Indien u een of meerdere extra lesonderdelen wilt uitvoeren, moeten ook daarvoor de benodigde materialen aanwezig zijn. Deze staan niet bij materiaal maar bij de extra opdrachten zelf vermeld. SchoolGruiten kan op verschillende manieren op school gedaan worden. Voor elke les moet u wat betreft de uitvoering in de klas ongeveer rekenen op circa 45 minuten.

3.2 Ouders bij SchoolGruiten betrekken

Het is van belang ouders te informeren over SchoolGruiten en hen te betrekken bij het gehele programma. Naast de verspreiding van de informatieve ouderbrochure zijn er diverse mogelijkheden om SchoolGruiten blijvend onder de aandacht te brengen.

- Zoek naar mogelijkheden om bestaande activiteiten een SchoolGruitentintje te geven, bijvoorbeeld ouderavonden of vieringen. Dit kunt u doen door de SchoolGruiten-posters op te hangen, vruchtensap te

serveren en/of wat groenten en fruit neer te zetten, zoals bakjes met druiven, cherrytomaatjes, radijsjes, worteltjes etc.

- Nodig de ouders eens uit op een inloopochtend of -middag, waarbij ze de klas van hun kind kunnen bezoeken. Een inloopochtend of -middag hoeft niet langer dan een half uur te duren en is voor zowel ouders als kinderen gezellig!
- Organiseer een groenten- en fruitmarkt waar kinderen met hun ouders naar toe kunnen. U zou er bijvoorbeeld verschillende soorten groenten en fruit kunnen laten proeven. Misschien kan er zelf groentesoep en/of fruitsalade worden gemaakt en kunnen fruitstillevenen worden geschilderd.
- Nodig de ouders uit bij de oorkonde-uitreiking van 'Groente- en fruitkenner' zoals aangegeven in les 9 als extra activiteit.
- De achtergrondinformatie over groenten en fruit is ook voor ouders heel informatief. Bijvoorbeeld voor in de schoolkrant of om mee te geven bij een ouderavond.
- Als u nog andere wetenswaardigheden over gezonde voeding voor ouders wilt, kunt u van alles vinden op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl. Wilt u specifieke groente- en fruitinformatie, kijk dan op www.groentenfruitbureau.nl.



- Het zou leuk zijn als iedere groep een keer de ingang van de school versiert met uitingen rond SchoolGruiten, zoals: foto's, werkstukken, posters, raadsels en muurkranten. Zo worden ouders bij binnenkomst direct betrokken bij het thema.
- De kinderen van groepen 7 en 8 kunnen heel goed een krant rond SchoolGruiten maken. Iedere groep verzorgt bijvoorbeeld vier kantjes van de krant. Deze krant gaat mee naar huis. Zet er raadsels in of een moeilijke vraag rond groenten en fruit en loof een prijs (bijv. een fruitmandje) uit voor degene die het goede antwoord inlevert.
- Iedere groep kan een keer op de weekopening of -sluiting een onderdeel rond SchoolGruiten organiseren. Bijvoorbeeld: een lied, raadsels, toneelstukjes rond groenten en fruit.
- Vraag een teler of een groentechef van een groentewinkel of een supermarkt om een les over groenten en fruit te verzorgen. Of ga op bezoek bij een teler of supermarkt.
- De GGD of diëtisten van de thuiszorg kunnen u ondersteunen bij een programma gezonde voeding.

4 Achtergrondinformatie over groenten en fruit

Wat zijn groenten en wat is fruit?

Groenten en fruit zijn plantaardige producten die als hoofdkenmerk vitamine C bevatten.

Fruit is een vrucht van bomen of planten. Vruchtensappen en vruchten in blik of glas horen ook bij de groep fruit.

Groenten zijn de wortels, stengels, bladeren, bloemen en zaden van planten. Groenten, die in blik of glas worden verkocht, zijn natuurlijk ook groenten.

Tomaten, komkommers en onder andere ook aubergines zijn vruchten, maar ze worden als groenten gebruikt.

Champignons zijn paddenstoelen. Ze worden voedingskundig bij groenten gerekend omdat er een beetje vitamine C in zit.

Aardappelen zijn zetmeelrijke knollen. In Nederland worden ze bij de zetmeelrijke producten gerekend, zoals rijst, pasta en gedroogde peulvruchten. Ze hebben wel veel vitamine C, maar worden in Nederland niet gebruikt als

groenten. In Amerika en Frankrijk eten ze aardappelen wél als groenten.

Gedroogde peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen en capucijners zijn zetmeelrijke zaden. Door het droogproces zit er geen vitamine C meer in. Ze horen daarom bij de groep van zetmeelrijke producten en niet bij de groenten.

Wat maakt groenten en fruit zo gezond?

In groenten en fruit zitten veel verschillende voedingsstoffen, namelijk:

Vitamine C: dat regelt allerlei processen in de cellen van het lichaam.

Mineralen zoals ijzer: dat voorkomt bloedarmoede.

Voedingsvezels: die zijn nodig voor een goede darmfunctie.

Bio-actieve stoffen: dat zijn allerlei stoffen waar nog veel onderzoek naar gedaan wordt. Aangenomen wordt dat ze een belangrijke rol spelen bij de bevordering van de gezondheid.

**Zijn alle groenten en fruitsoorten even gezond?**

Dat kun je zo niet zeggen omdat elke groente- of fruitsoort zijn eigen samenstelling heeft en de afzonderlijke (bio-actieve) stoffen hun eigen speciale gezondheidseffect hebben. Vooral van de bio-actieve stoffen is niet precies bekend welke belangrijk zijn en hoeveel het lichaam daar van nodig heeft. Het beste advies blijft daarom om heel gevarieerd te eten.

Wat is variatie?

Variatie betekent dat je iedere dag andere groenten en ander fruit eet. Variatie is belangrijk omdat je door te variëren genoeg van alle goede stoffen binnenkrijgt.

Hoeveel groenten en fruit heb ik per dag nodig?

Volwassenen hebben per dag 2 ons groenten en 2 keer fruit (400 gram groenten en fruit) nodig om gezond te blijven. Voor kinderen zijn deze aanbevelingen wat lager: 4-12 jarige kinderen hebben per dag 150 gram groenten en 2 keer fruit nodig. Vanaf 12 jaar zijn dit 2 ons groenten en 2 keer fruit.

Is het erg als ik een dag geen groenten en fruit eet?

Nee, het is niet erg, maar je moet het altijd compenseren. Dus de ene dag wat minder, betekent de andere dag wat meer.

Wat is een portie groenten of fruit?

Een portie gekookte groenten weegt ongeveer 50 gram. Dit past op ongeveer één groentelepel of opscheplepel gekookte groenten. Dus 200 gram gekookte groenten is 4 opscheplepels groenten.

Een schaalpje sla of bladgroenten weegt ongeveer 35 gram, het is daarom lastiger om alle groenten die je per dag

nodig hebt bijvoorbeeld van alleen sla binnen te krijgen. Je kunt daarbij nog 'losse' groenten tussendoor eten. Een tomaat bijvoorbeeld weegt ongeveer 70 gram en 5 radijsjes wegen samen 25 gram.

Bij fruit reken je in keer. Eén keer fruit is ongeveer 100 gram. Veel fruitsoorten wegen ongeveer 100 gram, zoals een appel of een peer. Kleinere vruchten zoals een mandarijn of een pruim wegen ongeveer 50 gram. Een schaalpje aardbeien, kersen, bessen of een schijf meloen weegt ongeveer 100 gram. In plaats van één keer fruit kan ook een glas ongezoet vruchtensap, zoals sinaasappelsap, grapefruitsap of ananassap worden genomen.

Moet ik elke dag groenten én fruit eten?

Ja, groenten en fruit kun je niet zomaar tegen elkaar uitwisselen. Maar iemand die niet van fruit houdt doet er wel goed aan veel groenten te eten en andersom. De globale aanbeveling is om elke dag groenten en fruit te eten, bijvoorbeeld door vaker een groente- of fruitsnack te gebruiken, ook bij de lunch of tussendoor, of een vruchtensap te drinken.

Is een voedingssupplement (vitamine-pil) een goed alternatief voor groenten en fruit?

Nee, het is een misverstand dat pillen gezonde voeding kunnen vervangen. Het gaat niet alleen om de vitamines, maar ook om bijvoorbeeld de bio-actieve stoffen die in groenten en fruit zitten. Pillen leveren maar een klein deel van de stoffen die ons lichaam nodig heeft. Bovendien kun je bij onzorgvuldig gebruik van vitaminepillen een overdosis binnenkrijgen.

**Zijn rauwe groenten beter dan gekookte?**

Nee. Vergelijk je een portie rauwe met gekookte groenten dan blijkt er bijna geen verschil te zijn in voedingswaarde. Bij het koken van groenten kan een deel van de vitamines en mineralen verloren gaan. Maar van gekookte groenten kan je lichaam vitamines beter opnemen en je kunt er meer van op. Je krijgt niet genoeg als je alleen rauwkost eet.

Zijn glas/blik/diepvries/voorgesneden groenten net zo gezond als verse groenten?

Ja, verse groenten zijn goed te vervangen door glas/blik/diepvries/voorgesneden groenten. De meeste groenten zijn namelijk snel en goed verwerkt. Er hangt verder veel af van de bereiding en de manier van bewaren.

Kun je ook te veel groenten en fruit eten?

Nee, vanuit de voedingswetenschap gezien niet. Het is wel belangrijk gevarieerd en gebalanceerd te blijven eten, dus niet elke dag spinazie of altijd sperzieboontjes.

Zijn biologische groenten en fruit beter dan de 'gewone' producten?

De smaak wordt wel eens beter gewaardeerd, maar voedingsinhoudelijk gezien zijn er geen verschillen. Soms zijn de restniveaus van bestrijdingsmiddelen in biologische producten wat lager.

Kan je fruit vervangen door vruchtensap?

Vruchtensap kan fruit niet helemaal vervangen. Vers fruit is altijd het beste, want daarin zitten de meeste voedingsstoffen zoals vitamine C, vezels, mineralen zoals ijzer en andere bio-actieve stoffen die goed zijn voor je gezondheid. Bij het maken van vruchtensap gaat een

deel van deze voedingsstoffen verloren. Sinaasappelsap, ananassap, grapefruit-sap en sappen, waarin verschillende soorten vruchtensappen zitten, houden na de bewerking in de fabriek nog genoeg voedingsstoffen over. Ze zijn dus een goede tweede keus.

Géén vruchtensappen zijn allerlei drankjes met een **fruitsmaak**, zoals vruchtenlimonade, zuivelranken en frisdranken. Kijk op het etiket bij de 'ingrediëntendeclaratie', dan kun je zien wat er allemaal inzit aan suiker en kunstmatige stoffen.

Wat is 'echt' vruchtensap?

'Echt' vruchtensap is sap dat bestaat uit puur ongezoet vruchtensap. Dat betekent dat er geen extra suiker inzit. Het kan vers geperst zijn of is verpakt in bijvoorbeeld een fles of pak. Op de verpakking of het etiket wordt vermeld: 100% sap, puur, ongezoet. Het kan ook uit geconcentreerd vruchtensap gemaakt zijn, dat weer wordt aangevuld met water. Dit staat dan op de verpakking of het etiket.

Wat is het verschil tussen ingrediënten en voedingswaarde?

Ingrediënten zijn de grondstoffen waaruit een voedingsmiddel is samengesteld. Aan de volgorde van de ingrediënten is te zien welke grondstof er het meest inzit. De 'voedingswaardedeclaratie' geeft aan hoeveel energie, eiwitten, vetten en koolhydraten het product bevat. Soms staat er ook informatie over hoeveel vitamines of mineralen er van een bepaalde soort in zitten.

Websites

Kijk voor algemene informatie over groenten en fruit ook eens op de volgende websites. www.voedingscentrum.nl, www.groentenfruitbureau.nl en www.freshweb.nl



Colofon

Voedingsinhoudelijk en didactisch concept Stichting Voedingscentrum Nederland
Jeltje Snel en Wieteke van Zadelhoff

Auteur	Celeste Snoek
Eindredactie	Stichting Voedingscentrum Nederland
Opdrachtgever	Steunpunt SchoolGruiten®
Vormgeving	vandrveen scherp reclamewerk

SchoolGruiten is een gezamenlijk programma van:
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)
Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OC&W)
Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV)
Productschap Tuinbouw
GroentenFruit Bureau
Stichting Voedingscentrum Nederland

SchoolGruiten wordt uitgevoerd door:
Steunpunt SchoolGruiten
Wageningen Universiteit

Telefoon	0317 48 59 66
Telefax	0317 48 48 93
E-mail	schoolgruiten@wur.nl
Internet	www.schoolgruiten.nl

Copyright© Werkgroep SchoolGruiten, Zoetermeer 2007
Alle rechten over teksten en illustraties berusten bij de opdrachtgever,
die door derden kunnen worden gebruikt onder bronvermelding.



Groep 1

rekenen

• Van groot naar klein

Neem een aantal (ronde) stukken fruit mee van verschillende groottes. Denk b.v. aan een bes, een druif, een lychee, een kiwi, een mandarijn, een citroen, een appel, een sinaasappel, een grapefruit en een meloen. (N.B. De plaatselijke groenteboer wil misschien meewerken.) Laat de kinderen de stukken fruit van groot naar klein leggen. Weten ze overigens hoe ieder soort fruit heet?

taal

• Welk woord is langer?

Noem steeds de namen van twee groenten en/of fruitsoorten op. Weten de kinderen welk woord langer is? Denk aan combinaties als: banaan – mandarijn, champignon – witlof, prei – appel.

wereldoriëntatie

• Bij de groenteboer

Praat met de kinderen over de groenteboer (en de groenteafdeling van de supermarkt). Wat kun je daar allemaal kopen? Wat zijn groenten? Wat is fruit? Waarom eten mensen dat elke dag? Verkleed daarna één kind als groenteboer en laat steeds een kind iets bij hem bestellen. Fluister de klant steeds in wat hij bij de groenteboer gaat kopen, waar ook artikelen bij zitten die je er niet kunt kopen. (Denk b.v. aan: een trosje druiven, w.c. papier, vier appels, een bakje aardbeien, twee worstjes, drie uien.) Heeft de groenteman dat door?

Misschien bent u in de gelegenheid om de kinderen eens mee te nemen naar de plaatselijke groenteboer, groenteafdeling van de supermarkt of de markt.

natuuronderwijs

• Bekijk een champignon

Bespreek (liefst met een grote (speel)paddestoel) met de kinderen de onderdelen van een paddestoel: de steel, hoed, ring en sporen. Waar zouden die onderdelen zitten? Zijn paddestoelen groenten of fruit? Geef ieder kind een champignon. Weten ze hoe deze paddestoelsoort heet? Laat ze eerst hun champignon natekenen op een blaadje. Als ze daarna met hun champignon over hun tekening wrijven ruiken ze de champignon pas echt! Hoe ruikt het? Hoe voelt het? Zing daarna met de kinderen "Op een grote paddestoel".

U kunt ook een sporenafdruk maken. Snijd de steel van de hoed en leg de hoed met de sporen naar beneden op een wit blaadje. Zet daar een pot overheen. De volgende morgen is een kring van sporen zichtbaar.

smaak

• Blind proeven

Laat de kinderen vier of vijf bekende soorten fruit zien, b.v. een appel, een peer, een banaan, een sinaasappel, druiven. Vraag bij iedere vrucht hoe het schoongemaakt moet worden. Snijd het in hapklare stukjes of partjes. Blinddoek steeds een kind en stop één van de stukjes fruit in zijn mond. Weet het kind welk soort fruit hij in zijn mond heeft? Hoe weet hij dat? Laat de kinderen dit spelletje eventueel zelf doen in de speelhoek. Speel het spel daarna waarbij de kinderen nu alleen maar mogen ruiken aan het soort fruit. Weten ze nog steeds welke het is? Hoe weten ze dat?



herkomst van
groenten en fruit

• De appel en de sinaasappel

Maak een kleine voorstelling in de kring m.b.v. een appel en een sinaasappel. Doe alsof de twee vruchten samen een gesprekje voeren. De appel spreekt Nederlands, de sinaasappel Spaans-getint Nederlands. Laat de appel nieuwsgierig vragen aan de sinaasappel hoe hij heet, waar hij vandaan komt en hoe hij hier kwam en andersom. B.v. A: 'Goedemorgen! Wie ben jij?' S: 'Ik is Sinaasappel. En jaai?' A: 'Ik ben Appel. Jij komt zeker niet uit Nederland?' S: 'Hoe weet jaai dat? Ik kom ut Spanje.' A: 'Hee! Net als Sinterklaas!' S: 'Ja die ouwde man met lange baard! Die ken iek!' A: 'Wat is Spanje voor een land?' enz. Laat de kinderen zelf ook kleine voorstellingen bedenken met fruit uit hun eigen gruitbox.

kiezen en kopen van
groenten en fruit

• Wat koopt mama?

Vraag de kinderen of ze wel eens boodschappen gaan doen met mama en papa. Hoe kiest mama welke groenten ze koopt? En welk fruit? Kijkt ze naar de borden in de winkel? Heeft ze van tevoren een boodschappenlijstje gemaakt? Wijs jij wel eens iets aan? Luistert ze dan naar jou? Koopt ze elke week hetzelfde? Waarom niet? De kinderen mogen daarna naspelen hoe het gaat in de groentewinkel of de groente-afdeling van de supermarkt. Speel eventueel hier zelf ook een rol in, b.v. de groenteman die ook probeert invloed op 'mama' uit te oefenen!

eten op school

• Kan ik dat meenemen naar school?

De kinderen laten zien welke groenten en fruit ze in hun broodtrommeltjes hebben zitten. Welke groenten of fruit kun je nog meer meenemen naar school? Noem de volgende groenten en fruit(gerechten) op en laat de kinderen gaan staan als je dat mee naar school kunt nemen en blijven zitten als je dat niet mee naar school kunt nemen: druiven, groentesoep, stukjes paprika op je boterham met kaas, rozijnen, gekookte spruitjes, een rauwe wortel, sperzieboontjes, appelsap, een stuk meloen, champignons, een tomaatje, boerenkoolstamppot, appelmoes, schijfjes komkommer op je brood, yoghurt met stukjes banaan.

eten thuis

• In de huishoek

Richt de huishoek in met (echt en/of speelgoed) groenten en fruit. De kinderen spelen hun thuissituatie na: Wie bepaalt wat er gegeten wordt? Wie maakt het klaar? Wie dekt de tafel? Wie zegt hoeveel het kind moet eten? Bespreek deze vragen met de kinderen terwijl ze spelen en daarna.

groenten en fruit
bereiden

• Appel-rabarbermoes

Rabarber wordt vaak gezien als fruit, maar is groenten! Dit recept voor heerlijke appel-rabarbermoes is leuk een eenvoudig voor de kinderen om te helpen maken in de klas. De hele school zal er heerlijk van geuren!

Ingrediënten: 1 kilo zachtzure appels, 4 grote rabarberstengels, 100 gram suiker, evt. kaneel

Werkwijze: Was de appels en rabarberstengels. Snijd hen in stukjes. Verwijder de klokhuizen uit de appels en de harde stukjes aan de rabarberstengels. Kook hen samen op een laag vuurtje in een laagje water voor een minuut op 20 tot alles boterzacht is. Voeg 5 minuten voor het einde de suiker toe. Mix het geheel daarna met een staafmixer of in de blender tot een mooie zachte massa. Zowel koud als warm op te dienen.



Groep 2

rekenen

• Druiven tellen

Neem steeds een handje druiven en leg die voor een (groepje) kind(eren) neer. U kunt hierbij ook werken met witte én blauwe druiven. Hoeveel druiven liggen er? Hoeveel zijn er blauw? En wit? Samen of alleen worden de druiven geteld. Laat een kind een druif opeten. Hoeveel druiven liggen er nu? Moeten ze de druiven weer opnieuw tellen of kunnen ze al verzinnen hoeveel druiven er nog over zijn? Zo kunnen diverse telopdrachtjes bedacht worden.

taal

• Noem groenten met een 'b'

Laat de kinderen groenten en fruit bedenken die beginnen met diverse letters die ze al gehad hebben. B.v.: Noem een soort groenten met een 'b', noem fruit met een 'm' enz. Daarna kunnen er posters gemaakt worden waar de letter groot opgeschreven wordt en waar de kinderen fruit of groenten met die letter omheen tekenen.

wereldoriëntatie

• Vitamines

Hebben de kinderen ooit het woord 'vitamines' gehoord? Gebruiken mama of papa ooit dat woord? Weet iemand wat dat betekent? In groenten en fruit zitten veel vitamines. Kun je die zien? Leer de kinderen het volgende versje aan:
Groter groeien is zo fijn, Ik blijf heus niet altijd klein
Mijn botten sterk, mijn wangen rond, Fruit en groenten zijn gezond.

natuuronderwijs

• Bonen planten

Ontkiem bonen met de kinderen. Zijn bonen groenten of fruit? Laat de kinderen de bonen zien nadat ze een nacht in het water gestaan hebben en die vergelijken met eentje dat niet in het water gestaan heeft. Is de ene groter? Hoe komt dat? (door het opnemen van vocht). Plant de gekiemde bonen in potjes en volg dagelijks de ontwikkeling van de plantjes met de kinderen.

smaak

• Welk sap is dit?

Laat de kinderen vier soorten sap zien, b.v. appelsap, sinaasappelsap, perensap en druivensap. Vraag welke sappen ze wel eens drinken. Schenk steeds een beetje sap in een plastic bekertje. Blinddoek een kind en laat hem één van de sappen proeven. Hoe smaakt het? Vinden ze het lekker? Waarom wel of niet? Wat voor soort sap denkt hij dat het is? Daarna mogen de kinderen ook een beetje sap proberen van een andere vrucht. Liefst sap dat ze nog niet eerder hebben geproefd. Hoe smaakt het? Hoe ruikt het?

herkomst van
groenten en fruit

• Van zaadje tot fruithapje

Laat de kinderen het fruit van hun fruithapjes tevoorschijn halen. Waar komt fruit vandaan? Om daar achter te komen gaat u met de kleuters 'achteruit'. Stel steeds een vraag waarbij ze weer een stap terug moeten in de voedselketen. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen: Wat heb je voor fruit bij je? Waar koopt mama/papa dat fruit? In wat voor winkel / van welke afdeling? Waar haalt de winkelier het vandaan? En waar heeft de boer het fruit vandaan? En hoe kwamen de fruitplanten en bomen op zijn land? Kunnen de kinderen nu het proces van zaadje of pitje tot boterhamtrommeltje zelf opnoemen? (zaadje/pitje > plant/boom op het land > boer > groenteboer > fruitschaal thuis > boterhamtrommeltje) Maak hier bijvoorbeeld een rubriceerkaarten-setje van.



*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

- **"Héérlijke druiven!"**

Speel een marktkoopman met een groenten- en fruitkraam (met echte producten als dat kan!). Prijs luidruchtig een paar producten aan door de 'klanten' b.v. te wijzen op hoe gezond ze zijn, hoe mooi ze eruit zien, hoe gezond ze zijn en hoe goedkoop. Vraag de kinderen daarna waarom de marktkoopman wil dat zij die producten kopen. Hoe probeert hij hen over te halen? Laat de kinderen daarna zelf proberen een bepaalde groenten of fruit aan te prijzen als marktkoopman. Ze mogen er ook bordjes bij maken.

eten op school

- **Wat heb ik bij me?**

Kijk overdreven heerlijk in uw broodtrommel en vertel de kinderen dat u zit te kijken wat u vandaag bij u heeft om op school te eten. Vertel ze dat u iets van groenten hebt én iets van fruit. Geef een paar kleine aanwijzingen. (B.v. 'De groenten zijn rood en rond.' En 'Het fruit is niet één ding, maar een heleboel blauwe rondjes.') De kinderen mogen u ook vragen stellen. Kunnen ze raden wat u bij u heeft? Laat de kinderen dan stiekem in hun eigen broodtrommeltje kijken of ze groenten of fruit bij zich hebben. Nu mogen ze elkaar raadseltjes opgeven.

eten thuis

- **Mama, papa of ik?**

De kinderen zitten in de kring. Hang in drie hoeken van de klas de 'p' van papa, de 'm' van mama en de 'i' van ik (of hang tekeningen van een man, vrouw en kind op). Stel elke keer één van de volgende vragen. De kinderen gaan onder het (voor hun) juiste antwoord staan. Wie bepaalt meestal wat jullie thuis eten? Wie koopt de groenten en fruit? Wie maakt het eten meestal klaar? Wie dekt de tafel? Wie bepaalt hoeveel groenten je aan tafel moet opeten? Wie ruimt de tafel af? Praat daarna met de kinderen over hun antwoorden. Wat valt ze op? Zouden zij vaker willen kiezen? Wat zouden ze dan kiezen?

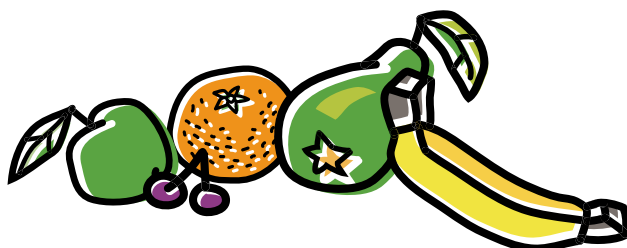
*groenten en fruit
bereiden*

- **Fruitmix**

Laat de kinderen oefenen met eten bereiden van deze eenvoudige fruitsalade.

Ingrediënten: 4 soorten fruit, b.v. 4 sinaasappels, 1 tros druiven, 4 bananen en 4 appels.

Werkwijze: Schil de appels eerst even voor. De appels worden in stukjes gesneden. De bananen worden geschild en in plakjes gesneden. De druiven worden losgemaakt en gewassen. De sinaasappels worden geperst. De stukjes fruit worden door elkaar gemengd waarna het sinaasappelsap eroverheen wordt gegoten. Als het dan nog iets te zuur is, kan er nog wat suiker overheen gestrooid worden.





Groep 3

rekenen

• Welk fruit is het zwaarst?

Zorg voor diverse soorten fruit, zoals een appel, een banaan, een sinaasappel, een mandarijn en een druif. Span een elastiekje voor een tekenbord of vel papier. Aan het elastiekje hangt een netje. In het netje kunnen de verschillende soorten fruit één voor één gehangen worden. De kinderen trekken steeds met een ander kleurtje de lijn van het elastiek over op het papier. Zo kunnen ze het gewicht van ieder stuk fruit vergelijken. Kunnen ze de stukken fruit daarna op volgorde leggen, van licht tot zwaar?

taal

• Groenten en fruit-synthese

Vertel de kinderen dat u een boodschappenlijstje heeft voor de groenteboer. Vraag de kinderen om goed te luisteren wat u op uw boodschappenlijstje heeft staan. Noem diverse soorten fruit en groenten synthetisch op: k-e-r-s, b-oo-n, k-oo-l, p-ee-r, s-p-r-ui-t, d-r-ui-f. Horen de kinderen wat u gaat kopen? Zijn er kinderen die zelf ook synthetisch een fruit of groenten kunnen noemen? Kunnen de andere kinderen raden wat er gezegd werd?

wereldoriëntatie

• Naar de moestuin

Ga met de kinderen naar een moestuintje of teler in de buurt en bekijk met de kinderen wat er voor groenten groeien. Weten ze hoe alle groenten heten? Wisten ze dat die groenten zo groeien? Zien ze eruit zoals in de winkel? Welke dingen verbazen hun?

natuuronderwijs

• Alle groenten en fruit zijn eigen huid

Op tafel staan drie dozen met in iedere doos een gat. In de dozen zitten drie soorten groenten en/of fruit met een verschillende huid, b.v. een ananas, een maïskolf en een kokosnoot. Laat steeds een kind zijn hand in een doos steken. Wat zou er in zitten? Het kind mag beschrijven wat hij voelt. B.v. "Het is niet hard, maar ook niet zacht. Het lijkt wel alsof er heel veel kleine haartjes op zitten". Daarna tovert u uit de dozen de groenten en fruit voorschijn. Alle groenten en fruit blijkt zijn eigen huid te hebben. Laat de kinderen plaatjes verzamelen (b.v. van internet) of tekenen van fruit en groenten met verschillende soorten 'huiden'.

smaak

• Hoe smaakt dat?

Laat de kinderen vier of vijf onbekende soorten fruit zien, b.v. carambola, lychee, mango en sharon. Kennen de kinderen deze etenswaren? Zijn het groenten of fruit? (Laat ze ook aan het fruit ruiken.) Waarom denken ze dat? Vertel de kinderen de namen van deze vruchten. Laat de kinderen zien hoe de soorten schoongemaakt moeten worden. Snijd ze dan in hapklare stukjes of partjes. Laat alle kinderen één of twee soorten fruit proberen die ze nog nooit gegeten hebben. Wat vinden ze ervan? Hoe smaakt het? (zoet, zuur, een beetje bitter, fris, glibberig, korrelig, sappig enz.)

herkomst van
groenten en fruit

• Surinaams tellen

Haal (10) Surinaamse bonen in de klas (kousenband). Vraag de kinderen of ze weten wat het is. Ze lijken op onze sperzieboontjes, maar de bonen zijn veel langer. Dit zijn geen gewone boontjes uit Nederland. Deze komen uit een ver land, Suriname. Wijs Suriname en Nederland eventueel aan op de wereldbol. Surinamers noemen deze



boontjes kousenband. Hoe komen ze bij die naam? Hoeveel boontjes liggen er eigenlijk? Leer de kinderen om in het Surinaams de boontjes te tellen: wan (1), tu (2), dri (3), fo (4), feyfi (5), siksi (6), seybi (7), ayti (8), neygi (9), tin (10).

*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

• Reclame, reclame

Neem een aantal reclamefolders van de supermarkt mee naar school. Welke groenten en fruit staan er in de folders? Waarom wordt daar reclame voor gemaakt? Wat is reclame eigenlijk? Bespreek met de kinderen wat er bij de reclames voor woorden staan. De kinderen mogen nu zelf een reclamefolder maken. Dat kan door groenten of fruit zelf te tekenen of schilderen en er een prijs bij te schrijven of door plaatjes uit de folders te knippen en op een poster te plakken waarna ze b.v. het woord van de betreffende groenten en/of fruit erbij mogen stempelen.

eten op school

• Welke groenten en fruit eet ik op school?

Bespreek met de kinderen welke groenten en fruit je allemaal mee zou kunnen nemen naar school. Misschien wel op verschillende manieren zelfs, b.v. een stuk komkommer kun je zo uit het vuistje eten, maar je kunt ook plakjes komkommer doen op je boterham met kaas. Maak daarna met de klas twee grote posters, één krijgt het kopje 'schoolgroenten'. De ander 'schoolfruit'. De kinderen kunnen plaatjes ervoor tekenen, schilderen, uitknippen en uitdraaien. Wisten de kinderen dat je uit zóveel groenten en fruit kon kiezen?!

eten thuis

• Mijn ontbijt

Vraag de kinderen te tekenen (en te schrijven als ze dat kunnen) wat ze die ochtend hebben gegeten en gedronken. Kom daarna in de kring samen en bespreek met hen wat ze hebben getekend. Stel daarbij vragen als: Waarom is het heel belangrijk om te ontbijten? Heb jij dit ontbijt gekozen? Wie bepaalt wat je elke ochtend eet en drinkt? Zou je wat anders willen eten of drinken als ontbijt? Wat dan? Waarom kan/mag dat niet? Eet jij elke ochtend hetzelfde? Waarom wel/niet? Zit er iets van groenten of fruit bij je ontbijt? Zou je dat willen? Wat dan?

*groenten en fruit
bereiden*

• Groentesoep

De kinderen worden met het zelf maken van groentesoep aangespoord om een mes goed te leren hanteren en diverse groenten te leren schoonmaken.

Ingrediënten: bouillonblokjes voor 2 liter bouillon, 2 preien, 2 uien, 200 gram bloemkool, 2 paprika's, 2 winterwortels, 200 gram sperziebonen, een handvol vermicelli (+ evt. 200 gram gehakt voor soepballetjes)

Werkwijze: Snijd de preien in dunne plakjes, schil de uien en hak deze fijn, breek de bloemkool in kleine stukjes, snijd de paprika in kleine stukjes, schrap de worteltjes of schil ze met een dunschiller en snijd ze in plakjes en snijd de puntjes van de sperziebonen af en breek ze doormidden. Was alle groenten. (Draai evt. kleine balletjes gehakt.) Breng 2 liter water met de bouillonblokjes aan de kook. Laat de soep ongeveer 20 minuten koken. Voeg na een minuut of 10 de vermicelli toe. Proef en breng de soep (indien nodig) op smaak met wat zout.



Groep 4

rekenen

• Turven met groenten

Schrijf een aantal bekende groenten alvast op het bord. (De kinderen mogen zelf nog iets anders noemen als ze aan de beurt zijn.) Vertel de kinderen dat we erachter willen komen welke drie groenten de klas het liefste eet. Daarvoor moeten we turven. Leg uit hoe dat gaat: je zet steeds een streepje achter de groenten die iemand het lekkerste vindt. Na vier streepjes wordt de vijfde streep dwars over de vier streepjes getrokken. Laat een kind vervolgens het turven bijhouden. Laat alle kinderen nu hun lievelingsgroenten noemen. Het kind bij het bord turft deze. Daarna tellen we de streepjes per vijf: 5, 10, 15 enz. plus de losse streepjes. Welke groenten zijn de top drie van de klas?

taal

• Wat zit er op mijn rug?

Schrijf op papiertjes diverse soorten fruit en groenten (b.v. kersen, bloemkool, appel, boontjes, sinaasappel, spruitjes). Speld een papiertje op de rug van een kind. De andere kinderen zien welk woord er op zijn rug staat. Het kind mag nu vragen stellen aan de rest van de klas om erachter te komen welke fruit of groenten er op zijn rug zit. De kinderen mogen alleen antwoorden met ja en nee. Hoeveel vragen heeft het kind nodig om te raden welke fruit of groenten er op zijn rug staat?

wereldoriëntatie

• Fruitbomen bekijken

Ga met de kinderen (evt. in groepjes) eens op bezoek bij een fruitteler in de buurt. Misschien kan de teler de kinderen iets vertellen over de bomen en fruit en hoe en wanneer hij ze kan plukken. Zien de kinderen wat voor fruit er aan deze bomen groeit/zal groeien? Welke vragen hebben ze? Laat ze die stellen aan de teler. (Bij gebrek aan een boomgaard: Soms heeft iemand een appel- of kersenboom in de tuin.)

natuuronderwijs

• Zaden planten

Laat de kinderen zaadjes en pitten verzamelen uit groenten of fruit die ze de week ervoor thuis en op school aten. De kinderen vertellen en tonen welke zaadjes en pitjes ze gevonden hebben en van welke groenten of fruit ze komen. Laat ze kiezen van welke groenten of fruit ze een zaadje of pitje willen planten. (Laat ze een paar uitzetten.) Laat de kinderen voorspellen hoe snel ze denken dat het plantje uit de grond zal komen en hoe de plant eruit zal zien. U kunt hun de vorderingen van de groei van hun plant bij laten houden in een logboekje.

smaak

• Hoe smaakt dat?

Laat de kinderen een aantal onbekende soorten groenten zien (die koud en/of rauw gegeten kunnen worden), b.v. rettich, kerstomaatje, gele tomaat, pomodori-tomaat, diverse kleuren paprika, minikomkommer, asperge en maïs in blik of pot. Kennen de kinderen deze etenswaren? Zijn het groenten of fruit? (Laat ze ook aan de groenten ruiken.) Waarom denken ze dat? Vertel de kinderen de namen van deze groenten. Was de verse groenten en snijd alles in hapklare stukjes of partjes. Laat alle kinderen één of twee soorten groenten proberen die ze nog nooit op hebben. Wat vinden ze ervan? Hoe smaakt het? (zoetig, zuur, een beetje bitter, fris, glibberig, korrelig, sappig enz.)



herkomst van
groenten en fruit

• De stappen van sap

Laat de kinderen een sinaasappel zien en een pak sinaasappelsap. Hoe komt de sinaasappel van hier (de vrucht) naar daar (het pak sap)? Schrijf de volgende 'sapstappen' van tevoren door elkaar op het bord: groeien – plukken – vrachtwagen – fabriek – schoonmaken – persen – water eruit dampen – invriezen – schip naar Nederland – fabriek – water weer toevoegen – in pakken schenken. Kunnen de kinderen de volgorde bedenken? Hadden ze verwacht dat het zoveel werk was? Laat ze daarna de stappen d.m.v. tekeningen op een zelfgemaakte tijdlijn zetten.

kiezen en kopen van
groenten en fruit

• Ik wil die fruityoghurt uit de reclame!

Neem een stukje video op van een reclameblok over een voedingsmiddel met groenten en fruit. Bij gebrek hieraan kan een bekende reclame ook beschreven worden of gewerkt worden met een tijdschriftreclame of supermarktfolder. Laat de video aan de kinderen zien en stel daarna vragen als: Wat wil de reclamemaker voor elkaar krijgen? Voor wie is deze reclame bedoeld? Waar zie je dat aan? Wat probeert de reclamemaker met deze reclame te zeggen? Wat willen mensen die zoiets kopen? Is dit dan een goede reclame? Ken je nog andere reclames rond groenten en fruit? Welke? Wat doen die reclames met jou? Laat de kinderen daarna in groepjes zelf een reclame bedenken bij een bepaalde groentesoort of fruit. Ze laten de reclames aan elkaar zien en bespreken ze.

eten op school

• Wij hebben hetzelfde meegenomen!

Laat de kinderen stiekem in hun broodtrommeltje kijken wat ze voor groenten of fruit(sap) bij zich hebben. Laat de kinderen daarna op uw teken een tweetal proberen te vormen met iemand die iets hetzelfde bij zich heeft. De tweetallen die iets gemeenschappelijks hebben gevonden gaan vlug bij het bord staan. Wie stonden er het eerst? Welke groenten of fruit(sap) waren hetzelfde bij de verschillende paren? Praat daarna met de kinderen over wat ze nog meer mee naar school zouden kunnen nemen. Aan welke groenten zouden we nog meer kunnen denken? Hoe neem je het mee? (In schijfjes op je brood, hapklaar, als sap enz.) Welk fruit(sap) kun je nog meer mee naar school nemen?

eten thuis

• Groenten in de nasi

Laat de kinderen met elkaar praten over groenten in nasi en macaroni. Denken ze dat er veel (lees: genoeg, 3 groentelepels p.p.) groenten in een portie nasi zitten? En in macaroni? Waarom wel of niet? Hoe kun je dat oplossen? (Rauwkost in de vorm van een tomaten- of komkommersalade smaakt er b.v. heel fris bij.)

groenten en fruit
bereiden

• Fruit smoothies

Bij het bereiden van deze frisse drankjes oefenen de kinderen kookvaardigheden en worden ze aangemoedigd om nieuwe dingen te proberen.

Laat de kinderen in groepjes van vier hun eigen smoothies bereiden. Ze kiezen als groepje voor een soort fruit (b.v. perzik, banaan, guava, papaja, mango). Dat wordt de smaak van hun smoothie. Het recept hieronder is voor perzikensmoothie. De perziken kunnen worden vervangen door ieder ander (rijp) fruit. Houd twee stuks aan bij kleiner fruit (zoals de banaan) en 1 voor grotere stukken (zoals de mango).



Ingrediënten: 2 rijpe perziken, ½ liter melk, 2 eetlepels suiker, 2 perssinaasappels (en evt. 4 ijsblokjes).

Werkwijze: Schil de perziken en haal de pit eruit. Pers de sinaasappels. Voeg de perzik bij de helft van de melk en pureer met een keukenmachine totdat een glad mengsel ontstaat. Voeg het restant van de melk en de suiker (en de ijsblokjes) toe en pureer opnieuw. Voeg daarna langzaam onder het roeren het versgeperste sinaasappelsap toe. Serveer de perziksmoothie in drinkglazen.





Groep 5

rekenen

• Hoeveel is één keer fruit?

Kinderen moeten elke dag '2 keer fruit' eten. Dat is 2x100 gram fruit. Maar hoeveel is dat nou echt? Laat de kinderen met behulp van fruit dat ze bij zich hebben (of zorg zelf voor een banaan, een sinaasappel en een trosje druiven) hiermee stoeien. U heeft ook een weegschaal en een schaalpje nodig. Hoeveel weegt een (geschild) sinaasappel? En een appel? En een banaan? Dat noemen we allemaal dus één keer fruit. (Een partje is dus niet één keer fruit!) Hoe moet je rekenen bij los fruit zoals kersen en druiven? Hoeveel druiven zijn samen 100 gram fruit? Doe die in het schaalpje. Zo rekenen we met los fruit: per schaalpje.

taal

• Reclameposter maken

De kinderen stellen zich voor dat ze bij een promotiebureau voor groenten en fruit werken. Laat ze reclameposters maken met een pakkende slagzin om andere kinderen aan te moedigen om meer groenten en fruit te eten. Hang deze slagzinnen in de gangen van de school. Bijvoorbeeld: 'Tomaat op je brood smaakt groot!' of 'Een appel ja dat mag, maar ook ander fruit elke dag!' en 'Een sappige peer smaakt naar meer!'

wereldoriëntatie

• Seizoensgroenten

Bijna alle groenten kunnen tegenwoordig het hele jaar door gekocht worden. Wat lusten de kinderen graag? Hoe kan het dat groenten die vroeger alleen in de zomer groeiden nu het hele jaar door verkocht worden? (Ze worden in kassen geteeld of uit het buitenland gehaald.) Doe het volgende quizje met de kinderen. Noem de volgende 10 groenten en laat de kinderen steeds opschrijven of ze denken dat het (eigenlijk) een zomer- of wintergroente is (z of w): komkommer (z), spinazie (z), broccoli (w), tomaat (z), spruitjes (w), winterpeen (w), courgette (z), witlof (w), boerenkool (w), sla (z). Bespreek daarna de antwoorden. Hadden ze dat verwacht? N.B. Eten we stampotten graag in de zomer of de winter? Welke groenten kom je in stampotten tegen? Juist! Wintergroenten!

natuuronderwijs

• Proef je wat dit is?

Laat de kinderen in groepjes proberen te raden wat ze drinken met hun neus dicht. Zorg voor 1 glas met limonade, 1 glas met sinaasappelsap en 1 glas met appelsap. De kinderen doen steeds een blinddoek om bij de proefpersoon. De proefpersoon knijpt zijn neus goed dicht en doet dan het hele proefje! De proefpersoon neemt om beurten een slok van de verschillende glazen. Kan hij raden wat hij op heeft? (N.B. Zonder geur is proeven een stuk moeilijker. Zoet en zuur zijn enigszins te onderscheiden zonder geurvermogen. De tong zou de substantie van sinaasappelsap ook kunnen herkennen (het is wat 'dikker').)

smaak

• Sap met smaak

Nodig de kinderen uit om de verschillende soorten minder bekende sappen die op tafel staan te bekijken, zoals b.v. witte druivensap, mangosap, papajasap, ananassap, bessensap, meervruchtensap, tomatensap en wortelsap. Welke sappen kennen sommige kinderen al? Vraag de kinderen één sap te kiezen die ze nog niet kennen. Schrijf op het bord: Hoe ziet het eruit? Hoe ruikt het? Hoe smaakt het? Deze observaties schrijven ze op een blaadje. Schenk het sap in kleine bekertjes en laat



de kinderen de vragen beantwoorden terwijl ze kijken, ruiken en proeven. Als er genoeg sap is, kunnen de kinderen daarna nog iets uitproberen. Laat de kinderen daarna hun ervaringen uitwisselen. Zouden ze dit vaker willen drinken? Zouden ze het mee naar school nemen?

*herkomst van
groenten en fruit*

• Groe(n)ten uit ...

Op veel fruit en groenten of hun verpakking staat waar het vandaan komt. Laat de kinderen hier een voorbeeld van zien (b.v. op een lege sinaasappelkist). Anders staat het er vaak op het bordje bij de groenteboer of -afdeling bij. Ga met de kinderen (in groepjes) op bezoek bij de groenteboer of groenteafdeling van de supermarkt en laat de kinderen zoveel mogelijk groenten en fruit zoeken waar de herkomst bij staat en laat ze die opschrijven. Terug in de klas kunt u hier met de kinderen over praten: Wat heb je ontdekt? Welke groenten en fruit komen van onverwachte plaatsen? Wat verbaasde je? Waarom? Bij deze opdracht kan ook een wereldkaart gebruikt worden.

*kiezen en kopen van
groenten en fruit*

• Welke worteltjes kies ik?

Zorg voor drie verpakkingen van worteltjes: rauwe ongeschilde worteltjes in een zakje, een pakje voorverpakte geschraapte worteltjes en een blik of pot met worteltjes. De prijs van iedere verpakking moet erbij staan. Laat de kinderen de verschillende verpakte worteltjes zien. Vertel de prijs van ieder product. Laat zaken als prijs per 100 gram, kleur, uiterlijk, verpakking, geur en smaak aan de orde komen. Stel vragen als: Welke zou jij nemen? Waarom? Welke kan langer bewaard worden? Hoe komt dat? Is het evenveel? Welke is duurder? Hoe kun je dat eerlijk uitrekenen? Welke is het duurst? Waarom? Zijn ze allemaal even gezond? (Ja, vanwege de goede bewaarstechnieken zijn groenten in glas of pot even gezond als verse groenten.)

eten op school

• Eten op school (pauze, overblijven)

Praat met de kinderen over hun pauzehapje en het belang groente en/of fruit toe te voegen aan hun dagelijkse hapje op school. Wie doet dat al? Wat nemen ze mee? Waar kun je nog meer aan denken? Laat de kinderen daarna in tweetallen een artikel hierover voor de schoolkrant schrijven. Wat willen ze aan de ouders vertellen of vragen? Hoe kunnen ze dat doen? Laat ze daarna hun artikelen aan de rest van de klas voorlezen. Laat de kinderen reageren op elkaar. Kies samen het mooiste artikel om daadwerkelijk af te drukken in de volgende schoolkrant!

eten thuis

• Mijn eetdagboekje

Laat de kinderen de volgende dag een eetdagboekje bijhouden: wat eten ze voor groenten en fruit op die dag? Gebruik hiervoor een blaadje dat verdeeld is in zes vakjes. Ieder vakje staat voor één eetmoment: ontbijt, hapje op school, middageten, tussendoortje, avondeten, late snack. U kunt hiervoor ook kopieerblad 2 'eetdagboekje' van de lessen voor groep 7-8 gebruiken. De kinderen schrijven zo nauwkeurig mogelijk in ieder vakje op hoeveel en wat voor groenten en fruit ze per moment hebben gegeten. De dag erna vergelijken de kinderen elkaars resultaten. Hebben ze genoeg groenten en fruit gegeten (en gedronken)? (3 groentelepels groenten en 2 stuks fruit) Waar kunnen ze misschien iets verbeteren?



groenten en fruit
bereiden

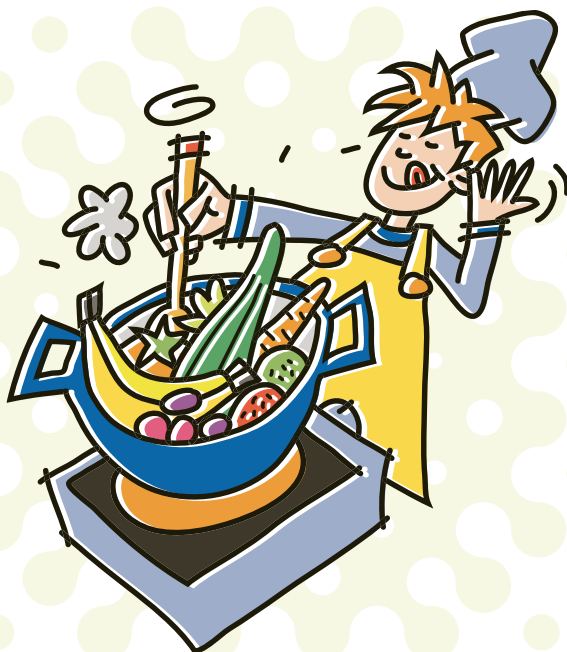
• Tomatenrauwkostsalade

Laat de kinderen op speelse wijze kookvaardigheden oefenen terwijl ze deze heerlijke salade samen maken.

Laat ze het liefst in groepjes van vier werken. (De hoeveelheden zijn voldoende voor 4 personen).

Ingrediënten: 6 tomaten, 1 komkommer, 2 stengels bleekselderij, 12 radijsjes, 2 citroenen, 2 eetlepels (olijf)olie, 2 eetlepels fijngehakte peterselie, zout en vers-gemalen peper, 6 eetlepels yoghurtmayonaise

Werkwijze: Was de tomaten, komkommer en bleekselderij en snij ze in stukjes. Maak de radijsjes schoon door het groen eraf te snijden en het worteltje aan de onderkant en snij ze ook in plakjes. Pers de citroen uit. Roer in een schaal 1 eetlepel citroensap met de olijfolie en peterselie tot een sausje. Schep de tomaten, komkommer en bleekselderij erdoor. Voeg wat zout en peper naar smaak toe. Laat de salade minstens een kwartier staan. Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ eetlepel citroensap door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de salade op twee borden en geef de dressing er apart bij.





Groep 6

rekenen

• Hoeveel is 150 gram?

Kinderen moeten per dag 150 gram groenten eten. Maar hoeveel is dat eigenlijk? Ga met de kinderen aan de gang met verschillende groenten, een weegschaal en een groentelepel. Kies qua groenten b.v. voor doperwten, spinazie (gekookt in een pot) en sla. Laat de kinderen eerst steeds schatten hoeveel doperwten, spinazie en sla 150 gram is en daarna pas wegen. Hebben ze ongeveer goed geschat? Hoeveel groentelepels is 150 gram ongeveer? Wat lijkt het meest? (sla) Waarom?

taal

• Spreekwoorden met groenten en fruit

Bespreek de volgende spreekwoorden met de kinderen. Wat denken ze dat ze betekenen? Wat betekenen ze echt? Kunnen ze een situatie bedenken waarin je dat spreekwoord zou kunnen gebruiken? De spreekwoorden zijn: dat is appels met peren vergelijken; door de zure appel heen bijten; hij moet zijn eigen boontjes doppen; knollen voor citroenen verkopen. Daarna kunnen de kinderen er eentje kiezen om een tekening bij te bedenken.

wereldoriëntatie

• Dat zoeken we op!

Laat de kinderen in tweetallen een soort groenten of fruit kiezen waar ze nog niet veel over weten en meer over zouden willen ontdekken. Ook waar die groenten of fruit vandaan komt. Laat ze op internet en in het documentatiecentrum zoeken naar informatie over hun groenten of fruit. Vervolgens gebruiken ze alle gevonden informatie om een mooi werkstuk te maken over de betreffende groenten of fruit. Deze werkstukken kunnen later aan de groep worden voorgelezen.

natuuronderwijs

• Citroenbatterij

Een leuk proefje met citroenen en een batterij is het volgende: Benodigdheden: 4 citroenen, een meter koperdraad, 1 lampje (1,4 volt), 4 spijkers. Handelingen: Verdeel het koperdraad in 5 stukjes. Maak aan elke spijker een stukje koperdraad vast. Steek in elke citroen een spijker (met koperdraad). Leg de vier citroenen op een rijtje. Neem het losse stukje koperdraad van de eerste citroen en prik dat in de tweede. Neem het losse stukje koperdraad van de tweede citroen en prik dat in de derde. Neem het losse stukje koperdraad van de derde citroen en prik dat in de vierde. Neem het losse stukje koperdraad van de vierde citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Je hebt nog 1 stukje draad over. Prik dat in de laatste citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Probeer het net zo lang tot het gaat branden.

smaak

• Smaakbeleving

Nodig de kinderen uit om te kijken naar verschillende onbekende vruchten die op tafel liggen, zoals b.v. babybanaantjes, mango, passievrucht, sharonfruit, lychee, papaja, kumquat, granaatappel, avocado en ugli. Welke kinderen kennen sommige soorten al? Vraag de kinderen één vrucht te kiezen die ze nog niet kennen. Schrijf op het bord: Hoe ziet het eruit? Hoe ruikt het? Hoe smaakt het? Deze observaties schrijven ze op een blaadje. Snij of verdeel de vruchten in stukjes en leg ze op bordjes. De kinderen beantwoorden de vragen terwijl ze kijken, ruiken en proeven. Als er genoeg fruit is, kunnen de kinderen daarna nog iets uitproberen. Laat de kinderen daarna hun ervaringen uitwisselen. Zouden ze dit vaker willen eten? Zouden ze het mee naar school nemen?



herkomst van
groenten en fruit

• Waar komt het vandaan?

Geef de kinderen allemaal een kaart van Europa. (Kies b.v. een kaart uit de Google afbeeldingen na intoetsing van 'kaart Europa!') Laat de kinderen met behulp van een atlas de herkomst van een aantal bekende groenten en fruit zoeken en b.v. de groenten of vrucht erbij tekenen. Noem b.v. de volgende groenten en fruit met herkomst: sinaasappel en mandarijn: Spanje, Marokko; appel: Nederland, Frankrijk; kiwi en druiven: Griekenland, Italië; bloemkool en broccoli: Nederland en Italië; sperziebonen: Nederland, Spanje; spruitjes: Nederland, België; paprika. U kunt het ook omdraaien en de kinderen vragen van welke groenten en fruit ze de herkomst willen weten. Op de site www.milieucentraal.nl bijvoorbeeld, vindt u onder 'voeding'/'groenten en fruit kopen' de 'groenten en fruit kalender' met groenten en fruit op alfabetische volgorde met hun herkomst.

kiezen en kopen van
groenten en fruit

• De sinaasappelsaptest

Zorg voor een aantal merken sinaasappelsap, zowel uit het koelvak, glas én karton, als van het schap. De prijs van ieder pak moet erbij staan. Bespreek eerst met de kinderen wat een 'test' is. Waar kun je allemaal op letten als je iets eerlijk wilt vergelijken? (prijs, smaak, uiterlijk, verpakking, geur) Schrijf deze dingen op het bord. De kinderen gaan vervolgens in groepjes nu de verschillende soorten sinaasappelsap testen. Iedere groep krijgt een bekertje sap van ieder merk. De verpakkingen en prijzen moet voor iedereen ook te bekijken zijn. Bespreek daarna wat hun bevindingen zijn: Welk sap is volgens ieder groepje de beste keus? Waarom? Is er ook gekeken naar de prijs en hoeveelheid? Welke sappen zijn 'echt' vruchtensap?

eten op school

• Eten op school (pauze, overblijven)

Laat de kinderen hun pauzehapje kritisch bekijken op (de aanwezigheid van) groenten en fruit. Ze geven hun pauzehapje een cijfer: is het volgens hen gezond, minder gezond of niet zo gezond, en waarom niet? Zing met de kinderen daarna het schoolgruitenlied van de DVD 'Schoolgruiten on tour'! Deze is ook te vinden op de site www.schoolgruiten.nl.

eten thuis

• Mijn eetdagboekje

Laat de kinderen twee dagen een eetdagboekje bijhouden: wat eten ze voor groenten en fruit op een dag? Gebruik hiervoor twee blaadjes die ieder verdeeld zijn in zes vakjes. Ieder vakje staat dan voor één eetmoment: ontbijt, hapje op school, middageten, tussendoortje, avondeten, late snack. U kunt hiervoor ook kopieerblad 2 'eetdagboekje' van de lessen voor groep 7-8 gebruiken. De kinderen schrijven zo nauwkeurig mogelijk in ieder vakje op hoeveel en wat voor groenten en fruit ze per moment hebben gegeten. Na twee dagen vergelijken de kinderen elkaars resultaten. Hebben ze genoeg groenten en fruit per dag gegeten (en gedronken)? (150 gram (3 groentelepels) groenten en 2 stuks fruit) Waar kunnen ze misschien iets verbeteren?



groenten en fruit
bereiden

• Mijn eigen panpizza

Bij deze les mogen de kinderen in groepjes van vier bepalen wat ze op hun panpizza willen en die samen bereiden.

Leg de volgende keuze-ingrediënten klaar: tomaten, courgette, champignons, uien, paprika, maïs uit blik, asperges uit blik, knoflook, meloen, ananas.

Werkwijze: Bestrijk de bodem van een koekenpan met wat margarine. Snij de korsten van het brood. Maak de groenten en fruit die jullie op de pizza gaan doen schoon en snijd ze in stukjes of plakjes. Leg de sneetjes brood tegen elkaar aan in de koekenpan zodat de bodem bedekt is. Leg hierop de plakken kaas. Verdeel jullie groenten en fruit over de pizza. Strooi de geraspte kaas erover. Zet de koekenpan op een kookplaat op een lage stand. Doe het deksel op de pan en laat de panpizza in 20 minuten gaar worden.



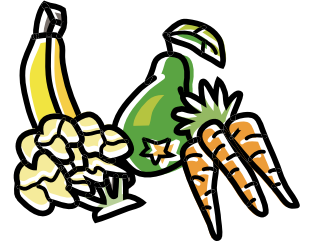


Les 1 Test jezelf! (test invullen, klassengesprek)

De kinderen komen er tijdens deze les achter dat groenten en fruit hen fit en gezond houden.

Materiaal:

- Kopieerbladen 1a en 1b voor ieder kind



Woordenboek spelen

Schrijf de woorden 'groenten' en 'fruit' op het bord. Laat de kinderen doen alsof ze de betekenis van 'groenten' en 'fruit' voorlezen uit een woordenboek waarbij ze zo duidelijk mogelijk moeten proberen uit te leggen wat beide woorden precies betekenen en wat het verschil is. Het woordenboek kan daarna ook daadwerkelijk geraadpleegd worden!

Kennis testen

Laat ieder kind de groenten- en fruittest op kopieerblad 1a en 1b individueel maken. Kinderen die eerder klaar zijn mogen zelf een grappige vraag verzinnen over groenten en fruit en deze opschrijven. U kunt de kinderen die eerder klaar zijn ook de opdracht geven zelf de antwoorden van de test op te zoeken op internet.

Klassengesprek

Bespreek de antwoorden op de meerkeuzevragen met de groep. Hoeveel antwoorden hadden de kinderen goed? Kunnen ze dat omzetten in een cijfer? Vraag daarna wat het interessantste is dat ze vandaag hebben geleerd. Waarom vonden ze dat? Bespreek ook de zelfbedachte vragen van kinderen die eerder klaar waren.

Antwoorden

- 1c Groenten en fruit helpen je om je gezond en fit te blijven. Dat weet iedereen eigenlijk wel!
- 2c Wie elke dag genoeg en verschillende soorten groenten en fruit eet, blijft gezonder en fitter.
Je krijgt meer weerstand en je vermindert de kans om in de toekomst hartproblemen, problemen met je bloedvaten en kanker te krijgen.
- 3b Variatie is belangrijk. In groenten zitten verschillende voedingsstoffen. Van die voedingsstoffen is je lichaam gemaakt. Er is niet één soort groenten die alle stoffen levert die nodig zijn. Door te variëren krijgt het lichaam in ieder geval genoeg stoffen binnen om het goed in elkaar te zetten, zodat alles in je lichaam werkt. Dan ben je gezond.
- 4c Groenten en fruit kun je niet door elkaar vervangen. Fruit heeft weer andere voedingsstoffen dan groenten. Daarom zijn groenten EN fruit elke dag nodig.
- 5/6b Tot je 12 jaar bent, heb je ongeveer 150 gram groenten per dag (3 groentelepels gekookte groenten) en 2 keer fruit nodig. Als je ouder bent, is dat voor groenten 200 gram. Twee keer fruit betekent 2 keer 100 gram fruit. Twee mandarijntjes wegen 100 gram, evenveel als een trosje druiven. Zoveel heb je dus twee keer per dag nodig.



- 7c Groenten en fruit horen bij elkaar in één groep, omdat ze allemaal vitamine C bevatten. Vitamine C speelt een belangrijke rol bij het in stand houden van de weerstand tegen ziekten, bijvoorbeeld verkoudheid en griep. Het helpt tegen moeheid en laat wondjes snel genezen. In groenten en fruit zitten speciale rode, gele en oranje stoffen, zoals in wortel en tomaat, waar je lichaam zelf vitamine A van kan maken. Vitamine A zorgt ervoor dat je beter kunt zien. Behalve vitamines zitten er in groenten en fruit nog veel meer andere stoffen die goed zijn om gezond te blijven, de zogenaamde bio-actieve stoffen.
- 8b In groenten en fruit zitten ook vezels. Bij sinaasappels kun je ze goed zien zitten. Vezels zetten je darmen aan het werk en zorgen er bijvoorbeeld voor dat je goed naar de wc kunt. Voedingsvezel zit alleen in producten van planten. Groenten, fruit en grove graanproducten zijn er rijk aan.
- 9a Een vitaminepil kan groenten en fruit niet vervangen. In groenten en fruit zitten vitamines, mineralen en vezels. Pillen leveren maar een heel klein deel van de stoffen die het lichaam nodig heeft. Het is ook niet bekend welke stoffen in groenten en fruit nu eigenlijk precies beschermen tegen ziekten. Het is goed mogelijk dat er veel meer zijn dan wij nu weten, zeggen voedingswetenschappers.
- 10/11c Het is wel gek, 65% van de Nederlanders denkt zelf dat ze genoeg groenten eten, maar 18% eet dat echt! Ook bij het fruit eten schatten mensen zichzelf verkeerd in: 45% denkt dat ze genoeg fruit eten, maar 20% eet dat echt.
- 12c Het beste is om elke dag ten minste 150 gram groenten en 2 keer fruit te eten. Als je de aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit een keertje niet haalt, is dat niet zo erg. Maar als je fit en gezond wilt blijven, is elke dag groenten en fruit echt nodig.
- 13b 150 gram is ongeveer 3 (volle) groentelepels gekookte groenten.
- 14a Kinderen hebben 2 keer fruit nodig. 1 keer fruit is één portie fruit. Eén banaan bijvoorbeeld, maar ook een schaalje kersen of een glas vruchtensap.
- 15a Het leuke van de groenten- en fruitgroep is dat het voedingskundig verantwoord is om er zoveel van te eten als je wilt! Wel is er een minimum. Tot 12 jaar heb je op z'n minst 150 gram groenten per dag (3 groentelepels gekookte groenten) en 2 keer fruit nodig. Gelukkig zijn er heel veel soorten groenten en fruit. Voor iedereen is er iets lekkers te kiezen!
- 16b De sperzieboon staat in Nederland al jaren op nummer 1.
- 17a De appel is al heel lang nummer 1 in Nederland.

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

Waarom zijn groenten en fruit zo belangrijk? Eet iedereen groenten? Eet iedereen fruit?

N.B.

Denk aan de thuisopdracht voor de volgende les!



Extra

Tekening

Laat de kinderen een tekening of schilderij maken van een groenten en fruitkraam of -schaal.

Internetopdracht

Laat de kinderen op het internet de site www.schoolgruiten.nl opzoeken. Daar vinden ze allerlei informatie, weetjes en spelletjes over groenten en fruit. Ook kunnen ze naar de site www.voedingscentrum.nl voor nog meer informatie. Misschien wilt u de kinderen nog een werkstuk laten maken over bepaalde informatie van deze sites.

Journal maken

De kinderen zouden informatie die ze in deze les hebben opgestoken kunnen gebruiken om in tweetallen een stukje voor het journaal te maken. Opgenomen met een videocamera is dat erg leuk om in andere klassen te laten zien.





Les 2 Eetdagboekje (dagboekje bijhouden, klassengesprek, rekenen)

In deze les denken de kinderen na over wat ze elke dag eten, vooral groenten en fruit, en in hoeverre dat verschilt van hun klasgenootjes.

Materiaal:

- Kopieerblad 2 voor ieder kind

Vooraf / Thuisopdracht

Voor les 2 is het de bedoeling dat de kinderen in hun eetdagboekje twee dagen (een doordeweekse en een weekenddag) bijhouden en opschrijven wat ze allemaal eten en drinken. Als voorbereiding kunt u met de kinderen bespreken hoe ze het eetdagboekje het beste kunnen invullen: Het dagboekje zes keer per dag invullen. Zo vergeten ze niet wat ze hebben gegeten of gedronken. Vraag ze om het 's morgens, in de pauze op school, na het middageten, na schooltijd, na het avondeten en 's avonds voordat ze naar bed gaan, in te vullen.

Voor die dag hebben ze dus zes keer een beetje huiswerk te doen. Laat ze goed opletten: alles telt mee, dus groenten, fruit, (verse) vruchtensappen en dranken maar ook appelmoes, compôte en vers fruit in smoothies of milkshakes. De kinderen kunnen natuurlijk thuis vragen of ze willen helpen de hoeveelheden te bepalen. Wijs er op dat de hoeveelheden groenten en fruit steeds op dezelfde manier moeten worden opgeschreven: fruit aangeven in hele vruchten (of schaalpjes) en groenten in groentelepels gekookte groenten en sla en een salade per schaalpje.

Klassengesprek

De eetdagboekjes worden met elkaar vergeleken en besproken. Stel vragen zoals:

- At je groenten of fruit 's morgens? Welke dan? Hoeveel?
- Had je ook voor de pauze iets?
- Zaten er groenten of fruit bij je middageten? Welke dan? Hoeveel?
- Welke groenten of fruit zaten bij je avondeten? Hoeveel?
- Hoe was dat klaargemaakt? Gekookt, als salade of door roerbakken?
- At je tussendoor nog groenten of fruit? Wanneer?
- Hoe rekende jij uit hoeveel je had gegeten?
- Wanneer eet jij de meeste groenten, bij je warme eten, bij het brood of tussendoor? En fruit? Eet iedereen zo ongeveer hetzelfde? Hoe komt dat?
- Hoeveel vruchtensap heb je gedronken?

Rekenen

Reken met de kinderen uit hoeveel groenten en fruit een kind eigenlijk nodig zou hebben in twee dagen:

$2 \times 150 \text{ gram groenten} = 300 \text{ gram}$. Oftewel: 6 groentelepels gekookte groenten.
(Op 1 groentelepeltel gaat ongeveer 50 gram.)

$2 \times 2 \text{ keer fruit} = 4 \text{ keer fruit}$.

Laat de kinderen hun eigen hoeveelheden bij elkaar optellen. Aten ze genoeg?

Hoeveel kwamen ze te kort? Hoe zouden ze daar meer van kunnen maken?

Trek samen conclusies t.a.v. het groenten- en fruitgebruik in de eigen klas.

(Te veel, voldoende, te weinig groenten- en fruiteters.)



Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

Welke groenten/fruit/vruchtensappen eet/drink jij? Hoeveel groenten, fruit, vruchtensappen eet/drink jij? Wanneer? Bij welke maaltijd? Waar: thuis, op school?

Extra

Elfjes over groenten en fruit

Laat de kinderen een elfje schrijven over de groenten of het fruit dat ze afgelopen week hebben gegeten. Elfjes zijn gedichtjes die altijd bestaan uit elf woorden:

regel 1 = 1 woord, regel 2 = 2 woorden, regel 3 = 3 woorden, regel 4 = 4 woorden,

regel 5 = 1 woord. Ervaring leert dat kinderen deze dichtvorm snel oppakken en dat de resultaten vaak verrassend zijn.

Een voorbeeld:

Banaan

Tropische verrassing

Zacht en zoet

Dat is zo lekker

Hap!

Van de gemaakte elfjes kan een mooie slinger gemaakt worden door de klas.

Wie is net als ik?

Speel het volgende spelletje met de kinderen: Laat hen op uw teken in tweetallen snel proberen te ontdekken welke groenten of fruit ze allebei hebben gegeten (die dus in hun eetdagboekjes staan). De tweetallen die iets gemeenschappelijks hebben gevonden gaan vlug bij het bord staan. Wie stonden er het eerst? Welke groenten of fruit waren hetzelfde bij de verschillende paren?





Les 3 Is dat lekker? (bekende en lievelingsgroenten en fruit beschrijven, voorkeuren vergelijken)

In deze les houden de kinderen zich bezig met de verschillende soorten groenten en fruit die er zijn en denken ze na over wat ze lekker vinden. Denkt de rest van de groep hetzelfde als jijzelf?

Materiaal:

- Kopieerbladen 3a, 3b en 3c voor ieder kind
- Productenposter

Bekende groenten en fruit aankruisen

De kinderen kruisen op het bovenste deel van de kopieerbladen 3a en 3b aan welke groenten en fruit ze al kennen. Het onderste deel van deze kopieerbladen wordt gebruikt in combinatie met de poster die in klas wordt opgehangen. Kinderen kijken op de poster welke groenten- en fruitsoorten ze ook kennen en geven dit aan op de kopieerbladen. Laat ze daarna elkaar bevragen over de hun onbekende groenten of fruit: Kent iemand anders het wel? Hoe smaakt het? (Zoet, zuur, zout, bitter) Hoe voelt het in je mond? (glibberig, sappig, fris, korrelig, taai etc.) Hoe eet je het?

Wat vind jij het lekkerst?

Op kopieerblad 3c vullen de kinderen individueel in wat ze het lekkerste fruit vinden, de lekkerste groenten en het lekkerste vruchtensap. Ze schrijven er enkele kenmerken bij en waarom ze het lekker vinden. Ze laten hun antwoorden niet aan een ander zien.

Spreek de vragen van tevoren door met de kinderen. Waar kunnen ze aan denken bij: Hoe smaakt het? (zoet, zuur, bitter, zout) Hoe voelt het in je mond? (fris, glibberig, korrelig, sappig, taai enz.). Waar kunnen ze aan denken bij: Waarom vind je het zo lekker? (omdat het zo heerlijk zacht is op mijn tong, omdat het zo kraakt als je het doorbijt, omdat het in mijn mond zo lekker uit elkaar spat enz.)

Vergelijken met elkaar

Wat is de Top 5 lievelingsgroenten van de klas? En van fruit? Wat is de Top 3 lievelingssap? Om daar achter te komen laat u een kind op het bord turven wat ieder kind noemt.

Welke worden het meest genoemd? Komen de nummers 1 overeen met de lievelingsgroenten en het lievelingsfruit van Nederland? (Sperziebonen en de appel.) Schrijf de Top 5 over op een groot vel en hang het in de klas, of druk het af in de volgende schoolkrant!

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen na deze les de volgende vragen beantwoorden:

Welke soorten groenten en fruit zijn er allemaal?

Welke ken je al?

Welke daarvan eet jij?

Wat vind je lekker?

Wat vind je niet lekker?

Welk soort fruit wordt het meest gegeten?





Extra

Kringspel: Wat zijn groenten en wat is fruit?

Er zijn zoveel groenten en fruit om uit te kiezen! Maar weten we wel wat groenten zijn en wat fruit?! De kinderen zitten in de kring. Laat ze opstaan als ze denken dat wat u noemt groenten zijn en blijven zitten als ze denken dat het fruit is. Noem bijvoorbeeld de volgende groenten en fruit: banaan, champignon, citroen, kiwi, maïs, peer, bietjes, spruiten, framboos, tomaat, ananas, taurg , aardappel, paprika, mandarijn.

N.B. Aardappel is een denkvraag! Het is noch groenten noch fruit, maar hoort bij de groep van zetmeel rijke producten zoals rijst, macaroni en brood.

Groenten en fruit Pim-pam-pet

Laat de kinderen pim-pam-petten maar nu met groenten- en fruitnamen.

Onbekende groenten en fruit

Zijn er groenten en fruit die niemand kent? De kinderen kunnen daar zelf informatie over opzoeken. Dat kan goed via internet. Op de websites www.schoolgruiten.nl en www.voedingscentrum.nl staat informatie over bekende en onbekende groente- en fruitsoorten. Via de webshop van www.voedingscentrum.nl kunt u de groente- en fruitwijzer bestellen. U kunt de kinderen ook vragen om thuis, op de markt of in de groentewinkel op zoek te gaan naar onbekende groente- en fruitsoorten. Tot slot kan een bezoek aan de bibliotheek tot leuke resultaten leiden. Na de zoektocht kunnen de kinderen in de klas vertellen wat zij geleerd hebben.

Aanprijzen

De kinderen zetten de sterke punten van hun lievelingsgroenten, -fruit of -sap nog eens op een rij. Vervolgens prijzen ze het aan als een marktkoopman bij hun klasgenootjes.



Les 4 Dit soort fruit kende ik nog niet! (groepsgesprek, proeven, nabespreken)

De kinderen houden zich in deze les bezig met vruchten en sappen die ze nog niet (goed) kennen. Verder ontdekken ze waar écht vruchtensap aan moet voldoen.

Materiaal:

- Kopieerblad 4a en 4b voor ieder kind
- Plastic bordjes, bekertjes, aardappelmessjes en eventueel servetjes of een keukenrol
- Verschillende soorten minder bekend fruit, zoals babybanaantjes, mango, passievrucht, sharonfruit, lychee, papaja, kumquat, granaatappel, avocado en ugli
- Verschillende soorten minder bekende sappen zoals witte druivensap, mangosap, papajasap, ananassap, bessensap, meervruchtensap, tomatensap en wortelsap

Tip vooraf

Misschien kunt u de plaatselijke groentewinkel of supermarkt interesseren om mee te werken aan deze les.

Groepsgesprek

Nodig de kinderen uit om te kijken naar de verschillende vruchten en sappen die op tafel liggen. Ze kunnen ze zelf benoemen. Welke kinderen kennen sommige soorten al? Vraag de kinderen één vrucht en één soort sap te kiezen die ze nog niet kennen. Vertel hen dat ze deze straks gaan proeven. Ze moeten het goed bekijken, ruiken en proeven. Deze observaties schrijven de kinderen op kopieerblad 4a.

Spreek de vragen van tevoren door met de kinderen. Waar kunnen ze aan denken bij 'Wat is er bijzonder aan?' (Het is lekker zoet, onverwacht zuur, een beetje bitter, een tikkeltje zout.) Waar kunnen ze aan denken bij 'Hoe voelt het in je mond?' (Het glijdt zo heerlijk weg op mijn tong, het kraakt zo bijzonder als je het doorbijt, zo fris als een ijsje, lekker glibberig, een beetje korrelig, heerlijk sappig, het spat uit elkaar in mijn mond alsof hij een douche krijgt enz.)

Proeven

Laat ieder kind eerst de vrucht die gekozen is zorgvuldig natekenen en kleuren op kopieerblad 4a. Snij of verdeel de vruchten in stukjes en leg ze op bordjes. Schenk het sap in bekertjes.

De kinderen vullen de vragen van het kopieerblad 4a in terwijl ze kijken, ruiken en proeven. Ze hebben maar één hapje en één slokje nodig. Als er genoeg is, kunnen de kinderen daarna nog iets uitproberen.



Nabespreken

De kinderen wisselen hun ervaringen met elkaar uit. Zouden ze dit vaker willen eten en drinken? Zouden ze het mee naar school nemen? Bij kopieerblad 4b wordt ook uitgelegd wat écht vruchtensap is. Bespreek dat met de kinderen. Welk etiket hebben ze ingekleurd? (alleen de laatste betreft echt vruchtensap)



Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

Welk fruit vind ik het lekkerst? Waarom?

Welk sap vind ik het lekkerst? Waarom?

Waarom hoort vruchtensap ook bij groenten en fruit?

Welke sappen kunnen een stuk fruit vervangen en welke niet?

Hoe kun je dat zien aan het pak?



Extra

Vruchtensap of niet?

Neem de volgende drankjes mee naar school en bespreek met de kinderen of ze echt vruchtensap zijn en waarom dan wel of niet.

- Appelsientje (puur ongezoet sinaasappelsap). Ongezoet sap is het enige 'echte' vruchtensap.
- Cool Best (puur ongezoet vruchtensap). Net zoals bij Appelsientje geldt dat puur sap de enige 'echte' vruchtensap is. Naast de pure vorm van Cool Best zijn er ook varianten waarbij extra water is toegevoegd.
- Fruitdruifje (puur ongezoet druivensap, maar met nauwelijks nog vitamine C).
- Dubbeldrank (mengsel van vruchtensappen, toegevoegde suiker en water).
- Taksi (vruchtenlimonade, met een heel klein beetje vruchtensap).
- Sinas en Cassis (vruchtenlimonade, dit is water, suiker en een fruitsmaak. Er zit nog een héél klein beetje vruchtensap in).
- 7 UP of Cola (frisdrank met water, suiker en kunstmatige fruitsmaak of planten-extract. Er zit geen fruit meer in).

Thuisopdracht

De kinderen kijken thuis in de koelkast of in de (kinder)winkel welke drankjes echt vruchtensap zijn en welke niet.

Groenten proeven

In plaats van vruchten, kan de opdracht ook worden gedaan met verschillende soorten minder bekende groenten die rauw gegeten kunnen worden zoals rettich, 'Tasty Tom' tomaat, gele tomaat, pomodori-tomaat, diverse kleuren paprika, minikomkommer, asperge en maïs in blik of pot.

Fruit en groenten met je eigen voorletters

We kennen allemaal al veel soorten fruit. Daar springt dit spelletje op creatieve wijze op in. Vraag elke leerling zijn of haar voor- en achternaam te zeggen en twee namen van fruit te bedenken met de eerste letter van de voor- en van de achternaam. Bijvoorbeeld: Mohamed Aarab: mandarijn en abrikoos. Eventueel kunnen er ook namen van groenten genoemd worden.



Les 5 Wie bepaalt wat ik eet? (vragenlijst, antwoorden bespreken, praten in tweetallen)

De kinderen worden zich er tijdens deze les bewust van wie nou eigenlijk bepaalt wat ze eten aan groenten en fruit en wat ze daarvan vinden.

Materiaal:

- Kopieerblad 5 voor ieder kind

Vooraf

Heeft u de kinderen bij de vorige les een thuisopdracht meegegeven? Behandel deze dan eerst.

Vragenlijst invullen

De kinderen vullen de vragenlijst in op kopieerblad 5. De antwoorden van de vragenlijst wijzen uit wie de meeste invloed thuis heeft op wat ieder kind eet en welke eigen verantwoordelijkheid ze hier in hebben.

Antwoorden bespreken

Bespreek met de kinderen wat ze hebben opgeschreven. Stel vragen als:

- Wanneer eet jij groenten?
- Wanneer eet jij fruit?
- Mag jij zelf kiezen wat er gegeten wordt? Wie bepaalt dat meestal? Waarom?
- Mag je zelf kiezen hoeveel je eet? Wie bepaalt dat meestal? Waarom?
- Moet jij thuis alle groenten en fruit op je bord opeten, ook die je niet lekker vindt? Zijn er groenten en fruit die je vroeger niet lekker vond, die je hebt leren eten?
- Wat vind je daarvan? Waarom?
- Wanneer mag je zelf kiezen welke groenten of fruit er gegeten wordt? Vind je dat vaak genoeg?

Concludeer met de kinderen dat het heel interessant kan zijn dat je allerlei groenten en fruit probeert en eet, want zo kun je leren meer dingen lekker te gaan vinden. Natuurlijk kan het voorkomen dat de kinderen iets niet lekker vinden. In het lichaam zit namelijk een soort alarmbelletje dat rinkelt als je iets eet of drinkt dat je niet kent. Hierdoor beschermt je lijf het lichaam tegen giftige stoffen. Als je een keer iets gegeten hebt en je vond het lekker, dan zal je lijf dit opslaan. De volgende keer kent het lichaam het eten en keurt het goed. Dit heet het 'smaakgeheugen'. Je smaakgeheugen wordt steeds groter omdat je steeds meer dingen eet. Nieuwe smaken moet je wel 10 tot 15 keer proeven voordat je ze herkent.

Het is dus heel goed als je ouders je aanmoedigen om toch iets nieuws te laten proberen. Soms kan het helpen als het anders klaargemaakt wordt, zodat je het wel lekker gaat vinden. Soms heeft het met de smaak te maken waar je aan moet wennen, zoals witlof of spruitjes die een beetje bitter kunnen smaken.

Praten in tweetallen

Laat de kinderen nu in twee- of drietallen hun antwoorden uitwisselen. Laat ze zoeken naar overeenkomsten en opvallende verschillen. Kom daarna weer samen en vraag iedere tweetal één opvallend iets dat ze ontdekten te noemen.



Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

Wie bepaalt wat je eet?

Wie heeft de meeste invloed op het eten van groenten en fruit bij jullie thuis?

Wanneer wordt er groenten en fruit gegeten?

Mag je dat zelf kiezen?

Extra

Stelopdracht

Laat de kinderen een eigen menu samenstellen.

Stelopdracht 1

Laat de kinderen zelf een menu samenstellen. Eén van de onderdelen van het menu is groente of fruit dat de kinderen niet zo vaak gegeten hebben. Kinderen kunnen ideeën opdoen in kookboeken of op internet. Ze kunnen natuurlijk ook helemaal zelf een fantasie menu bedenken. Laat de kinderen het menu opschrijven. Zo kunnen ze het bewaren en mee naar huis nemen. Wie weet gaan de kinderen het menu thuis (of op school) echt maken.

Stelopdracht 2

Laat de kinderen een verhaaltje schrijven over wat ze vinden van de antwoorden van de vragenlijst van vandaag. Bijvoorbeeld: 'Bij ons thuis kiest mijn moeder altijd wat er wordt gegeten. Ik mag alleen op mijn verjaardag zelf kiezen. Ik vind dat meestal prima, want thuis hoef ik nooit te eten wat ik echt vies vind.' Enz.

Tweespraak

Laat de kinderen ouder en kind spelen die allebei iets anders willen: de kinderen spreken in tweetallen af wie het kind zal spelen en wie de ouder en wat de één wil en wat de ander. Dit spelen ze dan uit voor de groep.

Praatopdracht

Praat met de kinderen over de vraag of ze zelf ook al (wel eens) koken. Zo ja, wat dan?





Les 6 Etiket (etiketten bekijken, thuisopdracht)

In deze les leren de kinderen begrijpen wat er op een etiket staat.

Materiaal

- Kopieerbladen 6a en 6b voor ieder kind
- Extra etiketten van groenten- of fruitproducten. Dit maakt de les concreter voor de kinderen.
- Een weegschaal

Etiketten bestuderen

Op kopieerblad 6a is een etiket van een zak voorgesneden roerbakgroenten afgedrukt. Laat de kinderen in groepjes proberen de vragen over het etiket eronder te beantwoorden. Ze schrijven de vragen op die ze eventueel nog hebben.

Bespreek de onderstaande antwoorden met de kinderen. Praat ook met de kinderen over wat er verplicht op een etiket moet staan: naam product, naam fabrikant, de hoeveelheid die in de verpakking zit, de ingrediëntenlijst en de houdbaarheid. Verder vind je vaak, maar dat is niet verplicht: de voedingswaarde.

Het verschil tussen ingrediënten en voedingswaarde: Ingrediënten zijn de grondstoffen waaruit een voedingsmiddel is samengesteld. Aan de volgorde van de ingrediënten is te zien welke grondstof er het meest inzit. Deze staat namelijk vooraan.

De voedingswaardedeclaratie geeft aan hoeveel energie, eiwitten, vetten en koolhydraten het product bevat. Soms staat er ook informatie over hoeveel vitamines of mineralen er van een bepaalde soort in zitten.

Antwoorden

- De inhoud is: 300 gram.
- De houdbaarheid is: te gebruiken tot en met 14 maart.
- Je kunt ze het beste koel bewaren: bij maximaal 7°C, dus in de koelkast.
- De volgende ingrediënten zitten er in: taugé, prei, wortel, rode paprika, bamboescheuten, kruidenmix.
- Verdere informatie op het etiket: naam van het product: Oosterse roerbakmix, gekocht bij: een supermarkt, het product is vers.
- Het blokje met zwarte streepjes heet de streepjescode of barcode. Een scanapparaat bij de kassa 'leest' de prijs van het product hiermee.

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

Wat staat er allemaal op de verpakking?

Hoe weet je of er, behalve groenten en fruit, andere ingrediënten in zitten?

Thuisopdracht

Laat de kinderen de 2e opdracht op kopieerblad 6b met een 'Zelfgevonden etiket' in hun eigen tijd doen. Het is de bedoeling dat ze alleen of in tweetallen etiketten zoeken in een winkel in de buurt of in de keuken thuis of in de kindwinkel. Op het kopieerblad 6b kunnen ze onder 'Zelfgevonden etiket' hun bevindingen opschrijven. Kom later in de week hier kort op terug.



Extra

Hoe lang bewaren?

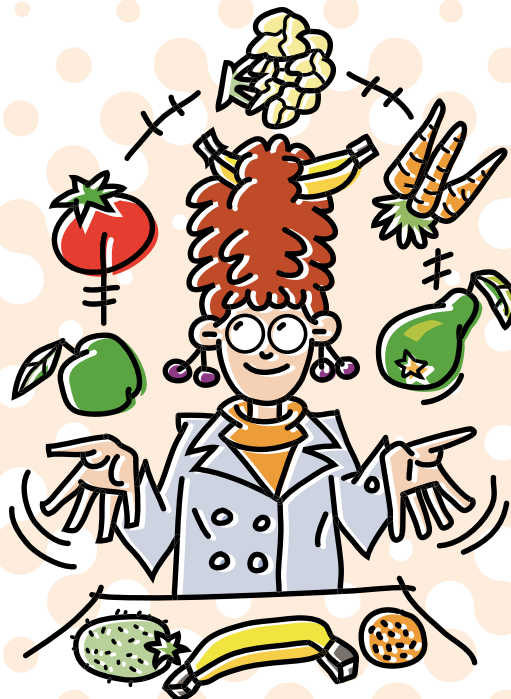
Praat met de kinderen over hoe je er achter kunt komen hoe lang je iets kunt bewaren dat niet verpakt is en dus geen 'uiterste verkoopdatum' of 'ten minste houdbaar tot' op de verpakking heeft. Met deze vraag kunnen ze ook thuis navraag doen.

Etiket maken

Neem een verpakking van gemengde groenten en/of fruit, bijvoorbeeld van een fruitsalade of een macaroni-pakket en verwijder het etiket. Laat de kinderen nu proberen zelf het etiket te bedenken, waarbij ze de verschillende ingrediënten bekijken en wegen. Vergelijk het daarna met het oorspronkelijke etiket: is het hetzelfde, wat is er eventueel anders en hoe komt dat?

Professor Weetal

De kinderen bedenken een ludiek 'lezinkje' waarbij ze een wijsneuzige professor spelen die een grappige verhandeling geeft aan de toehoorders over 'het etiket'. Laat kinderen die dat leuk vinden hun lezing aan elkaar laten horen.





Les 7 Wat wil ik veranderen? (vragen beantwoorden, groepsgesprek, actieplan maken)

Tijdens deze les bedenken de kinderen wat ze zouden willen en kunnen veranderen aan hun eigen groenten- en fruitconsumptie. Dit moet wel reëel zijn en uitgaan van de aanbevolen hoeveelheden. De kinderen maken daar een eenvoudige actieplan voor.

Materiaal:

- Kopieerblad 7 voor ieder kind

Vooraf

Heeft u de kinderen bij de vorige les een thuisopdracht meegegeven? Behandel deze dan eerst.

Vragen beantwoorden

De kinderen vullen de vragen op kopieerblad 7 in. Zo worden ze aangezet tot nadenken over hun huidige (voedings)patronen en wat eventueel zou kunnen verbeteren.

Hierbij kunnen de kinderen ook hun eerder ingevulde eetdagboekje van kopieerblad 2 raadplegen.

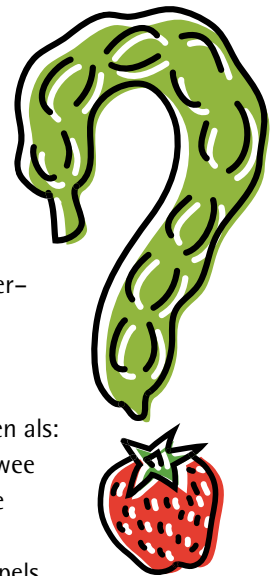
Groepsgesprek

Voer nu een gesprek met de kinderen over wat ze willen verbeteren. Stel vragen als:

- Eet je genoeg fruit? (2 keer per dag: bijvoorbeeld een schaalje bessen en twee mandarijntjes, een appel en een schaalje met allerlei vruchten of een halve grapefruit en een peer)
- Eet je genoeg groenten? (150 gram per dag: bijvoorbeeld 3 grote groentelepels gekookte groenten óf 2 groentelepels gekookte en een schaalje sla óf 2 groentelepels groenten en een tomaat of wortel bij het ontbijt, lunch of tussendoor)
- Eet je gevarieerd genoeg? Dus iedere dag andere groenten en ander fruit?
- Ben je tevreden over je groenten- en fruitgebruik?
- Is dat terecht als je het vergelijkt met wat je nodig hebt?
- Valt er nog wat te verbeteren?
- Wat dan?
- Noem één ding dat je aan je groenten- en fruitgebruik wilt of kunt veranderen?
- Waarom wil je dat veranderen?

Help de kinderen een verbetering te vinden die reëel is en relatief makkelijk te realiseren is, bijvoorbeeld een soort fruit te proberen (b.v. bij het pauzehapje) die ze niet eerder aten of thuis een groenten proberen die ze (nog) niet aten of lustten. N.B. Een verandering hoeft niet altijd gezocht te worden bij meer fruit of groenten eten bij de warme maaltijd. Je kunt ook meer groenten en fruit gaan eten door een keer een stukje bleekselderij tussendoor te eten of een wortel mee naar school te nemen, of komkommerschijfjes op brood te leggen.

Ook kan gekeken worden naar hoe dingen die ze niet lekker vinden met een ander recept wel lekker kunnen worden. Bijvoorbeeld bij spruitjes een gebakken uitje en knoflook toevoegen, de spruitjes kort roerbakken, gehakt erdoor roeren en rul bakken, een paar tomaatjes meebakken of samen met de spruitjes beetgaar smoren. Of bij witlof: bereid dit eens als salade met allerlei stukjes fruit zoals mandarijn, appel en banaan, een paar stukjes walnoot of cashewnoot en een lekker slausje.





Actieplan maken

Bedenk nu met de klas een collectief, klassikaal actieplan. Schrijf het voornemen op het bord. Bijvoorbeeld: Ons plan is: Ik neem elke dag een stuk groente of fruit mee naar school.

N.B. Vergeet ouders niet op de hoogte te stellen! B.v. om (ander) fruit mee te geven naar school.

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

Je lust iets niet, wat doe je?

Je hebt zin in iets anders, wat doe je, wat vraag je?

Maakt je moeder de groenten wel eens op een andere manier klaar? Vind je het dan wel lekker?

Vraag je wel eens aan je moeder om de groenten anders klaar te maken?

Extra

Rollenspel

Laat een aantal kinderen hun actieplan vertellen en in de vorm van rollenspel voordoen hoe hij dat (thuis) wil aanpakken. Een ander kind kan eventueel voor ouder spelen. Bespreek ieder rollenspel met de groep: Zou jij het ook zo doen? Wat zou jij anders doen? Waarom? Wat kan beter of duidelijker? Laat het kind daarna het rollenspel nog eens doen, met de voorgestelde verbeteringen.

Ervaringen opschrijven

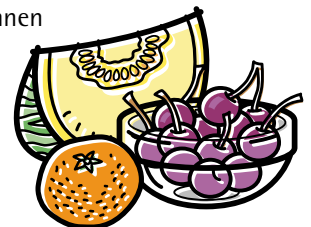
Laat de kinderen hun ervaringen opschrijven over de verandering die ze hebben geprobeerd. Wie wil zijn of haar verhaal voorlezen? Herkennen anderen hier iets van?

Laat de kinderen in groepjes proberen een oplossing te vinden voor het probleem van Daan. Daan heeft op school gehoord over roerbakken. Het lijkt hem erg lekker. Maar zijn moeder maakt thuis altijd alles op dezelfde manier klaar. Hebben de kinderen ideeën hoe hij zijn moeder kan overhalen roerbakken eens te proberen?

Oudertips

Neem een keer in de schoolkrant de volgende tips op, die ouders eenvoudig kunnen toepassen om het groenten- en fruitgebruik van hun kind te verbeteren.

- Geef uw kind 's morgens een glas 'echt' sinaasappelsap.
- Geef uw kind een extra stuk fruit mee naar school.
- Doe eens schijfjes tomaat of komkommer op een belegde boterham.
- Geef uw kind na school een wortel of een schaalpje fruit.
- Geef uw kind 'echt' vruchtensap mee naar school of het sporten i.p.v. sport- of frisdrank.
- Vraag uw kind welke nieuwe soorten groenten of fruit hij zou willen proberen.
- Laat uw kind meedenken over een nieuw recept met groenten die hij niet lust.
- Laat uw kind meehelpen met koken om groenten lekker klaar te maken.
- Geef uw kind als toetje fruit i.p.v. vla of ijs.
- Geef uw kind groentenknabbels voor de tv i.p.v. chips.





Les 8 Koop jij ook verstandig? (opdrachten maken, nabespreken)

De kinderen oefenen tijdens deze les verschillende vaardigheden die nuttig zijn bij het boodschappen doen.

Materiaal:

- Kopieerblad 8 voor ieder kind
- Verschillende soorten verpakte sperziebonen: verse sperziebonen in een papieren of plastic zakje, voorgesneden sperziebonen in plastic, boontjes in blik, boontjes in een glazen pot

Opdrachten maken

Leg de verschillend verpakte sperziebonen in het midden op tafel. De kinderen maken individueel of in tweetallen de opdrachten op kopieerblad 8. In deze opdrachten worden vaardigheden geoefend die je bij het kopen in de winkel nodig hebt. Doe deze opdrachten in de kindwinkel als deze voorhanden is.

Nabespreken

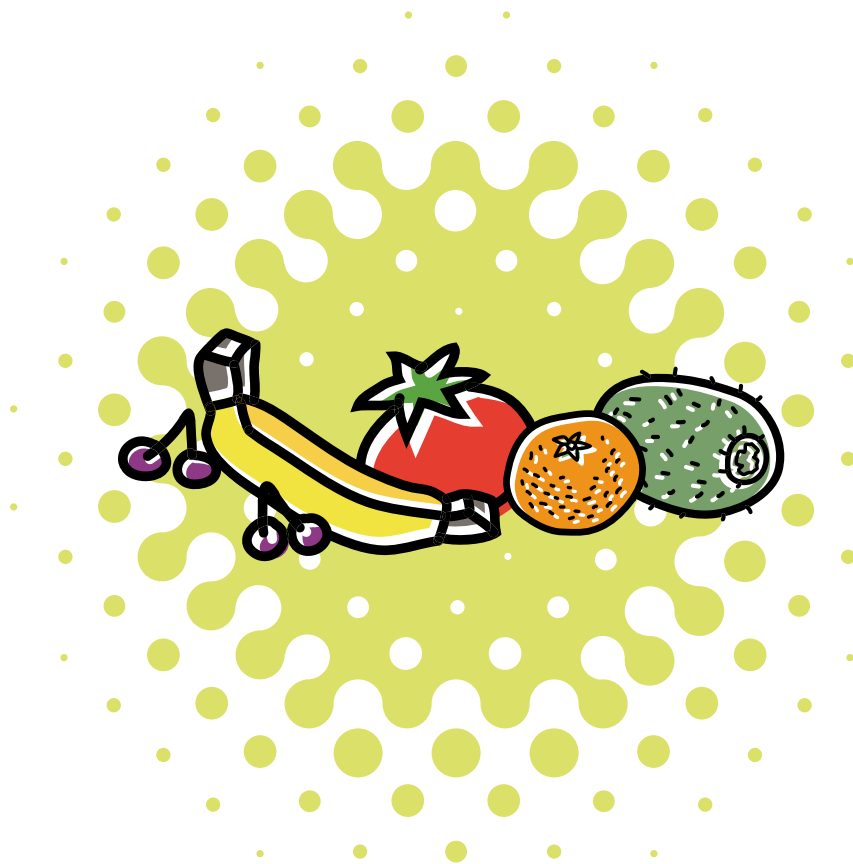
Bespreek de antwoorden van de kinderen na.

Antwoorden

1. Sperziebonen worden verkocht op de volgende manieren: verse sperziebonen, schoongemaakte sperziebonen, boontjes in blik, boontjes in een glazen pot.
2. Er kan gekozen worden voor prijs (al schoongemaakte sperziebonen zijn duurder) of gebruiksgemak (al gesneden, al gekookt in pot en blik) enz. Vanwege de goede bewaartechnieken tegenwoordig zijn de sperziebonen allemaal ongeveer even gezond.
3. Sperziebonen kunnen in een blik of glas lang bewaard worden (zie houdbaarheidsdatum).
4. Je zou denken dat de rauwe, niet voorgesneden sperziebonen het goedkoopste zijn want hieraan zijn de minste handelingen verricht. Toch zijn vaak conservenbonen in blik of glas goedkoper.
5. Verse producten kunnen duurder zijn dan conservenbonen omdat winkels met voorraden van verse producten kunnen blijven zitten. Ook kunnen Conservenfabrieken grote hoeveelheden verwerken wat de prijs kan drukken.
6. De voorgesneden sperziebonen zijn het duurst.
7. De rauwe, niet schoongemaakte sperziebonen zijn goedkoop omdat ze zo van het land komen. Voorgesneden sperziebonen zijn al in de fabriek gesneden. Daar moet je voor betalen.
8. Er zit nauwelijks aardbei in een pak aardbeiyoghurt. Je mag het niet eens meetellen bij fruitgebruik!
9. Geen.
10. Het is slimmer om naturel yoghurt te kopen en verse aardbeien toe te voegen.

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden: Hoe weet je voor hoeveel personen een verpakking is?



Extra

Spreekwoord

Bespreek het spreekwoord: 'Iemand knollen voor citroenen verkopen' (Iemand dingen zonder (geld)waarde laten aannemen als iets kostbaars.) Bespreek met de kinderen wat het zou kunnen betekenen en de eigenlijke betekenis. Hebben de kinderen wel eens knollen voor citroenen gekregen? In deze les hebben ze gekeken of ze slim boodschappen konden doen. Dan krijgen ze minder gauw 'knollen voor citroenen'!

Zelf op zoek

Laat de kinderen gerichte zoekopdrachten uitvoeren in de (kinder)winkel zoals: Zoek groenten en fruit die op zoveel mogelijk manieren verpakt zijn. Zoek groenten en fruit die jij goed verpakt vindt. Zoek uit welke groenten voorgesneden worden. U kunt ook met de klas een supermarkt in de buurt bezoeken.

Raadspelletjes

Laat de kinderen raadspelletjes bedenken rond groenten en fruit uit de (kinder) winkel, b.v. 'Ik ben rood en rond. Ik ben klein en zoet. Ik heb één grote pit in mijn hart'. Kunnen de andere kinderen raden om welke groenten of vrucht het gaat?

Smaak

Hoe eten de kinderen sperziebonen thuis? Uit blik, pot, vers of gesneden? Welke vinden ze het lekkerst? Maak het nog leuker en doe een smaaktest met de verschillende producten!



Les 9 Ben je veranderd? (interview, test maken, test bespreken)

De kinderen kijken in deze les terug op hun actie om iets te verbeteren aan hun groenten- en fruitconsumptie. Door middel van een grappige test bepalen de kinderen hoe ze, voor wat hun groenten- en fruitgebruik betreft, ervoor staan.

Materiaal:

- Kopieerblad 9a en 9b voor ieder kind

Vooraf

Heeft u de kinderen bij de vorige les een thuisopdracht meegegeven? Behandel deze dan eerst.

Interview

Speel een interviewer (met 'microfoon') en vraag een aantal kinderen naar voren te komen voor een interview met hen. Stel de volgende vragen tijdens het interview:

- Wat heeft u proberen te veranderen aan uw groenten- en fruitgebruik?
- Waarom koos u daarvoor?
- Hoe heeft u dat aangepakt?
- Hoe vaak heeft u het gedaan?
- Vond u het leuk?
- Wat vonden ze er thuis van?
- Is het al gewoon geworden?
- Gaat u het nu altijd doen? Waarom wel/niet?
- Gaat u nog iets proberen aan te pakken?
- Zo ja: Wat dan? Hoe?

Laat daarna de kinderen in tweetallen elkaar ook interviewen.





Test maken

De kinderen maken de test op kopieerblad 9a.

Test bespreken

Bespreek de antwoorden met de kinderen.

Antwoorden

- | | | | |
|----|------------|------------|------------|
| A. | ① 3 punten | ② 2 punten | ③ 1 punt |
| B. | ① 3 punten | ② 2 punten | ③ 1 punt |
| C. | ① 1 punt | ② 2 punten | ③ 3 punten |
| D. | ① 3 punten | ② 2 punten | ③ 1 punt |
| E. | ① 3 punten | ② 2 punten | ③ 1 punt |
| F. | ① 3 punten | ② 2 punten | ③ 1 punt |

Uitslag

De kinderen kunnen het kopieerblad zelf nalezen, aan de hand van de hoeveelheid punten, hoe ze ervoor staan voor wat betreft hun groenten- en fruitgebruik. Vraag of er kinderen zijn die hier vrijwillig iets over kwijt willen. Geef ze de gelegenheid iets te vertellen: Hadden ze deze uitslag verwacht? Zijn er dingen die beter kunnen? Welke? Gaan ze daar wat aan proberen te doen?

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

Ga je door met de verandering? Waarom wel/niet?

Waarom zijn groenten, fruit en vruchtensappen zo belangrijk?

Extra

Quiz

Op www.schoolgruiten.nl kunnen kinderen ook een quiz doen.

Poster maken

Laat de kinderen in tweetallen op grote vellen papier reclameposters maken rondom groenten- en fruitgebruik. Hierbij bedenken ze een pakkende slogan en een leuke tekening. B.v. 'Twee keer fruit, punt uit!' of 'Op één met stip: Groenten met dip!' of 'Kom gezondheid! Kom komkommer!'

Oorkonde

Maak een grappige oorkonde op de computer en draai die uit voor elk kind.

Zet er bijvoorbeeld op:

Bij deze verklaar ik dat:de afgelopen weken veel geleerd heeft over Groenten en fruit. Hij/zij is een kenner geworden op het gebied van groenten en fruit!

Reik de oorkondes uit aan alle kinderen. Een leuke manier hiervoor is om alle kinderen één voor één naar voren te roepen en plaats te laten nemen aan een bureau voor in de klas. Daar mogen ze op de oorkonde hun handtekening zetten, nadat u uw handtekening erop hebt gezet. Laat iedereen voor elkaar klappen.



Les 10 Zelf koken! (voorbereiden en koken)

De kinderen sluiten deze lessenserie af met een les waarbij gekokkereld wordt.

Vooraf: Wellicht is ouderhulp wenselijk.

Materiaal:

- Kopieerblad 10 (voor ieder groepje één)
- Groenten en/of fruitrecepten van www.schoolgruiten.nl of uit kookboeken
- Ingrediënten (zie recepten)
- Kookgerei (zie recepten)
- (evt.) Tafelkleden, borden, bestek, servetten, bloemen, slingers (crêpepapier)



Samen voorbereiden

Vertel de kinderen dat ze recepten met groenten en /of fruit mogen kiezen om te maken in de klas. Op kopieerblad 10 staan sowieso twee recepten. Maar de kinderen kunnen zelf ook recepten kiezen van de site www.schoolgruiten.nl. Of ze kunnen uit kookboeken van school of uit de bibliotheek worden uitgezocht. Kies samen met de klas welke recepten de kinderen gaan maken voor de feestelijke afsluiting. Ieder groepje kan bijvoorbeeld één recept kiezen. Voor het feestje kunnen de tafels ook feestelijk gedekt worden. Laat de tafels bijvoorbeeld dekken met mooie tafelkleden, borden, glazen en bestek en versieren met kunstig gevouwen servetten, bloemen en slingers. U kunt er ook voor kiezen om één groepje zelf vrij te stellen van koken en de tafels te laten versieren.

Stal alle benodigde boodschappen 's morgens uit in de klas. Bederfelijke dingen moeten in de koelkast worden bewaard. U kunt er ook voor kiezen om de kinderen zelf boodschappen te laten doen. Ieder kookgroepje maakt, wanneer gewenst, met een ouder het gekozen gerecht.

Ze kunnen koksmutsen dragen om de sfeer te verhogen. Deze worden eenvoudig gemaakt van papier: een groot vel wordt in de lengte door midden geknipt. Deze helft wordt als een harmonica gevouwen en aan een kartonnen rand geplakt die precies om het hoofd van het kind past.

Alternatief

Als u het koken in de klas te ingewikkeld vindt: Vraag dan een aantal ouders (met hun kind) één van de gerechten thuis te maken en mee te nemen naar school. Dan kunt u de voorgaande dag de tafels met de kinderen feestelijk dekken.

Extra

Kookboek maken

Laat de kinderen een zestal groenten- en fruitrecepten uitkiezen die ze thuis ook zouden willen maken en zorg voor kopieën daarvan. De kinderen maken nu zelf van een wit A4-vel een 'voorkantje' voor hun receptenboekje. Ze nieten het boekje daarna aan elkaar.

Ouders eten mee

U kunt er ook voor kiezen om de ouders ook uit te nodigen in de klas om een hapje mee te eten. Een uitgelezen kans om nog één keer de ouders te betrekken bij het groenten- en fruitgebruik van hun kinderen!



Les 1 Wat weet je al over groenten en fruit? Test jezelf

1. Wat denk je? Waarom zou je nu eigenlijk groenten en fruit eten?

- A Omdat het lekker is.
- B Omdat ze mooie kleuren hebben.
- C Omdat het helpt fit en gezond te blijven.

2. Waarvoor zorgen groenten en fruit?

- A Je krijgt er direct een mooie huid van.
- B Je wordt nooit meer verkouden.
- C Je helpt jezelf om er gezond oud mee te worden.

3. Wat is het gezondst?

- A Spruitjes, want die hebben alle stofjes die je nodig hebt.
- B Afwisselen, want alle groenten en fruit hebben net weer wat andere stofjes.
- C Boontjes, want die vindt bijna iedereen lekker.

4. Als je geen groenten lust, kun je dan alleen fruit eten?

- A In plaats van groenten kun je dan appelmoes eten.
- B Als je meer dan 5 keer fruit eet, kan dat.
- C Nee, groenten en fruit kun je niet door elkaar vervangen.

5. Hoeveel groenten heb jij per dag op z'n minst nodig?

- A 4 groentelepels met gekookte groenten.
- B 3 groentelepels met gekookte groenten.
- C 2 groentelepels met gekookte groenten.

6. Hoeveel fruit heb jij per dag ten minste nodig?

- A 3 keer
- B 2 keer
- C 1 keer

7. Welke vitamines zitten er veel in groenten en fruit?

- A Alle vitamines zitten er in.
- B Er zitten haast geen vitamines in. Wel veel vezels.
- C Er zit vooral veel vitamine C in.

8. Vezels zijn de draderige, hardere stukjes in groenten en fruit.

Bij een sinaasappel zie je ze bijvoorbeeld gewoon zitten.

Waarom zijn vezels in groenten en fruit goed voor ons?

- A Vezels maken je botten steviger, zodat je geen kromme benen krijgt.
- B Vezels zorgen dat je darmen goed werken, zodat je beter naar de wc kunt.
- C Vezels maken je spieren sterker, zodat je goed kunt rennen.





Les 1

Wat weet je al over groenten en fruit? Test jezelf (vervolg)

- 9. Kun je in plaats van groenten en fruit vitaminepillen slikken?**
- A** Nee, in een vitaminepil zitten niet alle stoffen die je nodig hebt.
 - B** Ja, in een vitaminepil zitten wel alle stoffen die je nodig hebt.
 - C** Nee, alleen volwassen mensen kunnen een vitaminepil slikken.
- 10. Hoeveel mensen in Nederland eten genoeg groenten?**
- A** 82 van de 100 mensen: 82%
 - B** 46 van de 100 mensen: 46%
 - C** 18 van de 100 mensen: 18%
- 11. Hoeveel mensen in Nederland eten genoeg fruit?**
- A** 73 van de 100 mensen: 73%
 - B** 45 van de 100 mensen: 45%
 - C** 20 van de 100 mensen: 20%
- 12. Als ik vandaag veel groenten eet, kan ik dat dan morgen overslaan?**
- A** Ja, als je tenminste 6 groentelepels gekookte groenten hebt gegeten.
 - B** Alleen als je twee keer zoveel fruit hebt gegeten.
 - C** Nee, je hebt elke dag groenten en twee keer fruit nodig.
- 13. Per dag heb je tot 12 jaar 150 gram gekookte groenten nodig.
Hoeveel groenten is dat?**
- A** Twee groentelepels met gekookte groenten.
 - B** Drie groentelepels met gekookte groenten.
 - C** Vier groentelepels met gekookte groenten.
- 14. Hoeveel is twee keer fruit?**
- A** Een peer en een schaalje druiven.
 - B** Twee partjes appel.
 - C** Twee keer een mond vol.
- 15. Kun je ook te veel groenten en fruit eten?**
- A** Nee, je kunt er zoveel van eten als je wilt!
 - B** Ja, want sommige soorten zijn ongezond.
 - C** Ja, je mag maar 6 keer fruit per dag.
- 16. Wat denk je: welke groenten wordt in Nederland het meeste gegeten?**
- A** Bloemkool
 - B** Sperzieboon
 - C** Sla
- 17. Wat denk je: welk fruit wordt in Nederland het meeste gegeten?**
- A** Appel
 - B** Banaan
 - C** Sinaasappel





Les 2 Eetdagboekje

De komende week ga je twee dagen ALLES opschrijven wat je aan groenten en fruit eet en drinkt. Een glas sap is ook fruit! Kies één schooldag en één weekenddag. Op de dagen dat je alles bijhoudt, schrijf je zes keer wat op in je eetdagboekje. Begin 's morgens na het opstaan en ga ermee door tot je naar bed gaat. Probeer het heel precies te doen! Let op: Je hoeft dus alleen op te schrijven wat je eet en drinkt aan groenten en fruit!



Schooldag:

Wanneer?

's Morgens tot de pauze

Van de pauze tot 12 uur

Tussen de middag



Na school tot het avondeten

Bij het avondeten



Na het avondeten tot slaaptijd

Fruit?

Groenten?

Sappen/dranken?

Weekenddag:

Wanneer?

's Morgens

Tussen ontbijt en middageten

Tussen de middag

Tussen lunch en avondeten

Bij het avondeten

Na het avondeten tot slaaptijd

Fruit?

Groenten?

Sappen/dranken?





Les 3 Ken ik dit?

Kruis aan welke groenten je kent.

☐ Aubergine



☐ Paprika



☐ Broccoli



☐ Rode bieten



☐ Komkommer



☐ Tomaten



Herken je nog meer groenten op de poster in de klas?

☐ Andijvie

☐ Maïs

☐ Slasoorten

☐ Asperges

☐ Paddestoelen

☐ Snijbonen

☐ Bleekselderij

☐ Paksoi

☐ Sperziebonen

☐ Bloemkool

☐ Pastinaak

☐ Spinazie

☐ Boerenkool

☐ Peulen

☐ Spitskool

☐ Bospeen

☐ Pompoen

☐ Spruiten

☐ Champignon

☐ Prei

☐ Taugé

☐ Chinese kool

☐ Rabarber

☐ Tuinbonen

☐ Courgette

☐ Radijs

☐ Tuinkers

☐ Knolselderij

☐ Rettich

☐ Venkel

☐ Koolraap

☐ Rode kool

☐ Winterpeen

☐ Koolrabi

☐ Savooiekool

☐ Witlof

☐ Kousenband

☐ Schorseneren

☐ Witte kool



Les 3 Ken ik dit?

Kruis aan welk fruit je kent.

☐ Aardbei



☐ Kersen



☐ Ananas



☐ Peer



☐ Bramen



☐ Pruim



Herken je nog meer soorten fruit op de poster in de klas?

☐ Abrikoos

☐ Granaatappel

☐ Papaja

☐ Appel

☐ Grapefruit

☐ Passievrucht

☐ Avocado

☐ Kiwi

☐ Perzik

☐ Banaan

☐ Lychee

☐ Rode bessen

☐ Carambola

☐ Mandarijn

☐ Sharonfruit

☐ Citroen

☐ Mango

☐ Sinaasappel

☐ Druiven

☐ Meloen

☐ Frambozen

☐ Nectarine

**Kijk ook op
www.schoolgruiten.nl**



Les 3 Wat is lekker?

1. Wat vind jij het allerlekkerste fruit dat er is?

2. Hoe ziet het eruit?

3. Hoe smaakt het?

4. Waarom vind je het zo lekker?

5. Hoe vaak eet je het?

6. Wat vind jij de allerlekkerste groente die er is?

7. Hoe ziet het eruit?

8. Hoe smaakt het?

9. Waarom vind je het zo lekker?

10. Hoe vaak eet je het?

11. Wat vind jij het allerlekkerste vruchtensap dat er is?

12. Hoe ziet het eruit?

13. Hoe smaakt het?

14. Waarom vind je het zo lekker?

15. Hoe vaak drink je het?

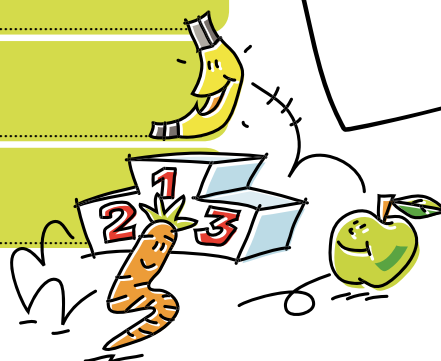
Teken je favoriete
fruit hier



Teken je allerlekkerste
groente hier.



Teken je lekkerste
vruchtensap hier.





Les 4 Dit soort fruit kende ik nog niet!

Je hebt fruit gekozen dat je nog niet kent.
Schrijf hieronder wat je ervan vindt.

Naam van het fruit dat ik niet kende:

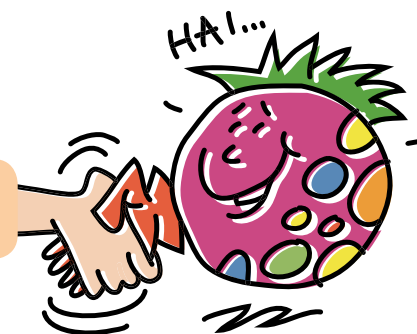
1. Hoe ziet het eruit?

2. Wat is er bijzonder aan?

3. Hoe ruikt het?

4. Hoe voelt het in je mond? (zacht, glibberig, droog, fris, sappig, taai, korrelig, knapperig enz.)

5. Hoe smaakt het? (zoet, zuur, zout, bitter)



Zo ziet deze
fruitsoort eruit:

Dit soort vruchtensap kende ik nog niet!

Je hebt sap gekozen dat je nog niet kent.
Schrijf hieronder wat je ervan vindt.

Naam van het sap dat ik nog niet kende:

1. Hoe ziet het eruit?

2. Wat is er bijzonder aan?

3. Hoe ruikt het?

4. Hoe voelt het in je mond? (zacht, glibberig, droog, fris, sappig, taai, korrelig, knapperig enz.)

5. Hoe smaakt het? (zoet, zuur, zout, bitter)





Les 4 Wat is vruchtensap?

Vruchtensap is een drank waar alléén het sap van fruit inzit. Dat is logisch. Toch zijn er veel fruitdrankjes te koop die naar fruit smaken maar dat niet zijn! Echt vruchtensap bestaat helemaal uit vruchtensap, waar geen extra suiker in zit. Het is vers geperst of zit in een pak.

Komen de volgende etiketten van een pak vruchtensap of niet?
Kleur alleen de vruchtensap etiketten.

Ingrediënten: fructosesap, suiker, vruchtensap (30%), voedingszuur, natuurlijke aroma's

Ingrediënten: sprankelend water, suiker, sinaasappelsap (10%), voedingszuur, E 330, aroma, conserveermiddel E211, antioxidant E300

100% puur, ongezoet sinaasappelsap (uit geconcentreerd sinaasappelsap gemaakt)





Les 5 Wie mag kiezen?

Beantwoord de volgende vragen die gaan over het eten thuis.

1. Wie beslist wat er bij jullie thuis op tafel komt?
.....
2. Eten jullie elke dag groenten?
.....
3. Eten jullie elke dag fruit?
.....
4. Mag jij thuis zelf kiezen wat er wordt gegeten?
.....
5. Welke groenten eten jullie thuis heel vaak?
.....
6. Van wie bij jullie thuis is dat de lievelingsgroente?
.....
7. Wie zegt "Zoveel groenten moet je echt eten?"
.....
8. Ben je het daar mee eens? Waarom?
.....
.....
9. Moet jij thuis alle soorten groenten opeten, zelfs als je ze niet lekker vindt?
.....
10. Wanneer mag je zelf kiezen welke soorten groenten of fruit jullie eten?
.....

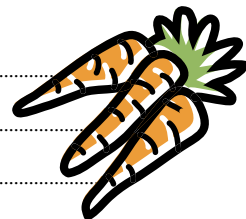


Les 6 Etiket?

Kijk naar het etiket en probeer de vragen te beantwoorden.
Schrijf vragen die je daarna nog hebt op een kladblaadje.



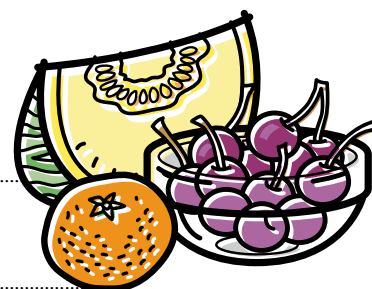
1. Hoeveel groenten zitten er in dit pak (de inhoud)?
.....
2. Hoe lang is het houdbaar?
.....
3. Hoe kun je deze roerbakgroenten het beste bewaren?
.....
.....
4. Welke ingrediënten zitten er in deze verpakking?
.....
.....
5. Welke informatie staat er verder nog op het etiket?
.....
.....
6. Hoe heet het blokje met zwarte streepjes?
Waar is dat voor?
.....
.....
.....





Zelf gevonden etiket

Zoek in een winkel in de buurt of in de keuken thuis een etiket op met groenten of fruit. Maak dan de vragen hieronder.



1. Hoe heet het product in jouw verpakking?

.....

2. Wat is de inhoud?

.....

3. Hoe lang is het houdbaar?

.....

4. Hoe kun je het het beste bewaren?

.....

5. Welke ingrediënten zitten er in?

.....

.....

6. Zitten er behalve groenten of fruit nog andere ingrediënten in? Zo ja, wat dan?

.....

.....

.....

7. Welke informatie staat er verder nog op het etiket?

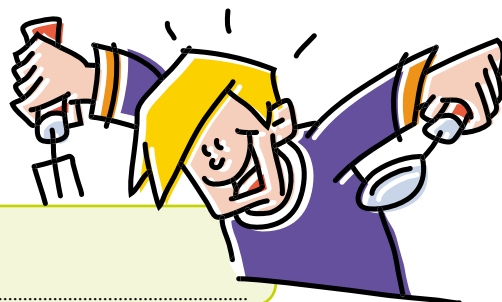
.....

.....



Les 7 Wat wil ik veranderen?

Beantwoord de volgende vragen over jouw groenten- en fruitgebruik op dit moment.



1. Wat eet je 's morgens?

2. Eet of drink je fruit (of groenten) 's morgens?

3. Neem je meestal fruit (of groenten) mee naar school?

4. Hoeveel keer fruit eet je per dag?



5. Eet je elke dag verschillende soorten fruit?

6. Welke soorten fruit vind je lekker?

7. Welke soort fruit zou je wel eens durven proberen?

8. Hoeveel groenten eet je per dag? Geef je antwoord in porties groenten. B.v.: groentelepels, schaalpjes groenten, losse tomaten of radijsjes.

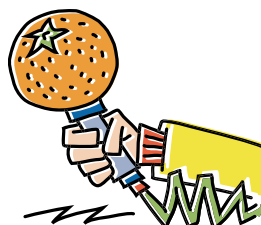
9. Je hebt per dag 150 gram groenten (3 groentelepels) nodig. Haal je dat?

10. Zijn er veel groenten die je niet lust? Welke lust je niet?

11. Welke groenten zou je wel eens durven proberen?



12. Wat zou je kunnen verbeteren aan wat je eet aan groenten en fruit?





Les 8 Koop jij ook verstandig?

Maak de volgende opdrachten:

1. Op welke manieren worden sperziebonen verkocht?

.....

2. Welke verpakking zou jij kopen? Waarom?

.....

3. Welke kun je het langst bewaren?

.....

4. Welke denk je dat het goedkoopst is?

.....

5. Waarom?

.....

6. Welke denk je dat het duurst is?

.....

7. Waarom is dat zo?

.....

8. Je wilt graag yoghurt met aardbeien kopen.
Hoeveel aardbeien denk je dat er in aardbeienyoghurt zitten?

.....

9. Hoeveel aardbeien eet je dan per schaaltje aardbeien-
yoghurt?

.....

10. Hoe krijg je meer aardbeien in de yoghurt?

.....

.....





Les 9 Ben je veranderd? Test jezelf

Ben jij inmiddels goed bezig met groenten en fruit?
Kruis steeds jouw antwoord aan bij de volgende 6 vragen
en je weet zo het antwoord.



A. Groenten eet ik ...

- ☐ elke dag
- ☐ 5 tot 6 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week of minder

B. Tussendoor of bij mijn brood eet ik groenten,
zoals rauwkost...

- ☐ bijna altijd
- ☐ soms
- ☐ bijna nooit



C. Als ik op een dag groenten eet, dan is dat bij elkaar...

- ☐ ongeveer 2 groentelepels (= 100 gram of minder)
- ☐ ongeveer 3 groentelepels (= 150 gram)
- ☐ ongeveer 4 groentelepels (= 200 gram of meer)

D. Fruit eet ik ...

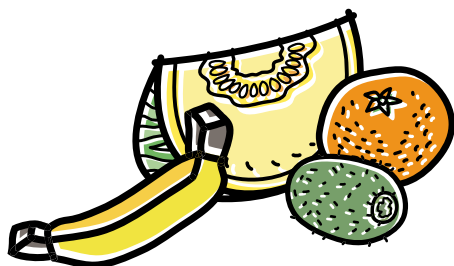
- ☐ elke dag
- ☐ 5 tot 6 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week of minder

E. Als ik fruit eet, dan is dat...

- ☐ 2 of meer keer per dag
- ☐ 1 keer per dag
- ☐ bijna nooit

F. Van ongezoet vruchtensap, vers of uit een pak of fles,
drink ik meestal...

- ☐ citrussap (sap van sinaasappels, citroenen,
mandarijnen, grapefruit)
- ☐ ander sap (appelsap en druivensap)
- ☐ geen enkel soort sap





Score

Tussen de 1 en 8 punten: onvoldoende

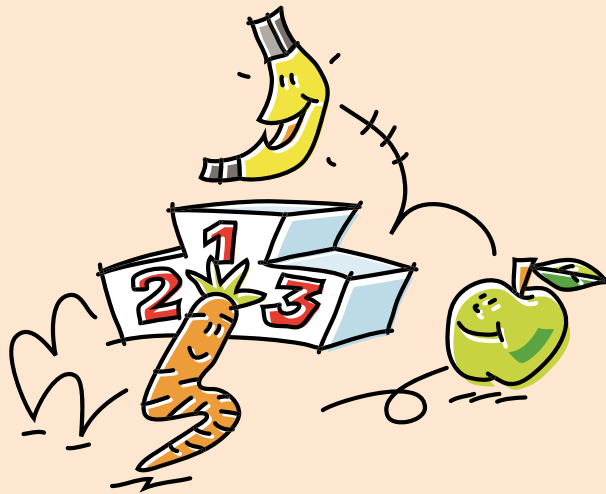
Je kunt echt beter meer groenten en fruit eten om fit en gezond te blijven. Probeer eens een portie groenten bij het avondeten en fruit na je eten. Groenten en fruit bij of op je brood is ook weer eens wat anders of eet het tussendoor. Wat dacht je bijvoorbeeld van stokjes wortel, bleekselderij of paprika met een lekker dipsausje? En sinaasappelsap smaakt toch op elk moment van de dag?!

Tussen de 9 en 12 punten: redelijk

Het kan beter, probeer eens wat meer groenten en fruit te eten. Denk eens aan vruchtensap, een appel of banaan tussendoor en stukjes groenten en fruit met een dipsaus bij de buis.

Tussen de 13 en 18 punten: heel goed

Je eet genoeg groenten en fruit. Ga zo door. Je kunt nooit te veel groenten en fruit eten!





Les 9

Oorkonde

Bij deze verklaar ik dat:

.....

de afgelopen weken veel geleerd heeft over
groenten en fruit

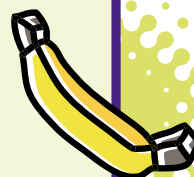
Hij/zij is een kenner geworden op het gebied
van groente- en fruitgebruik

Handtekening leraar

.....

Handtekening leerling

.....





Les 10 Recepten

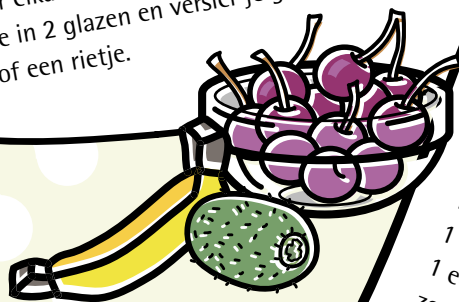
Yog-

Yoghurt shake met fruit

Ingrediënten voor 2 glazen:

- 2 stukken fruit, b.v. 2 kiwi's, een schaalkje kersen of 2 bananen
- 1,5 dl yoghurt
- 1 bolletje vanille-ijs

Doe de schoongemaakte vruchten in stukjes in een mengbeker of blender. Doe dan het bolletje ijs erin en schenk de yoghurt erbij. Klop het ijs, de yoghurt en de kiwi met een mixer of blender door elkaar tot het gaat schuimen. Schenk de shake in 2 glazen en versier je glas met een stukje fruit of een rietje.



Groentesalade met yoghurtdressing

Ingrediënten voor 2 schaalpjes:

- 4 tomaten
- 1/2 komkommer
- 1 stengel bleekselderij
- 6 radijsjes
- 1 citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- zout, peper
- 3 eetlepels yoghurtmayonaise

Was de tomaten, komkommer en bleekselderij en snij ze in stukjes. Maak de radijsjes schoon door de blaadjes en de wortel aan de onderkant eraf te snijden. Pers de citroen uit. Roer in een schaal 1 eetlepel citroensap met de olijfolie en peterselie tot een sausje. Schep de tomaten, komkommer, wortel, radijsjes en bleekselderij erdoor. Voeg wat zout en peper naar smaak toe. Laat de salade minstens een kwartier staan. Roer in een ander schaalpje de yoghurtmayonaise met 1/2 eetlepel citroensap door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de salade op twee borden en geef de dressing er apart bij.

