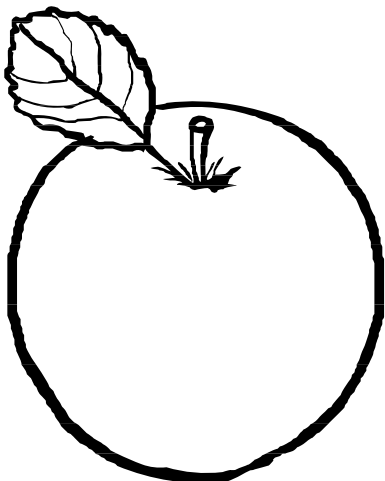
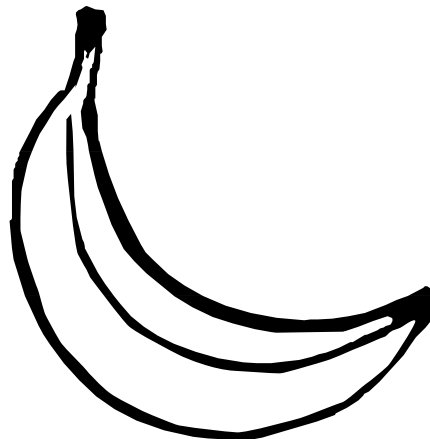


Kopieerblad 1

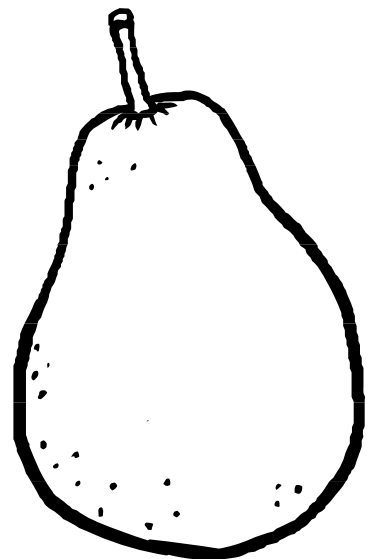
Kleur de groenten en fruit in de juiste kleuren.



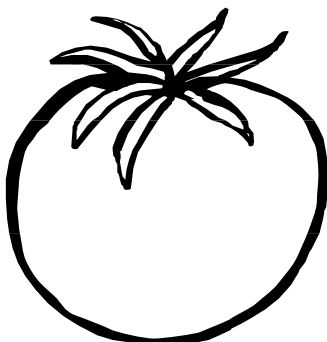
Appel



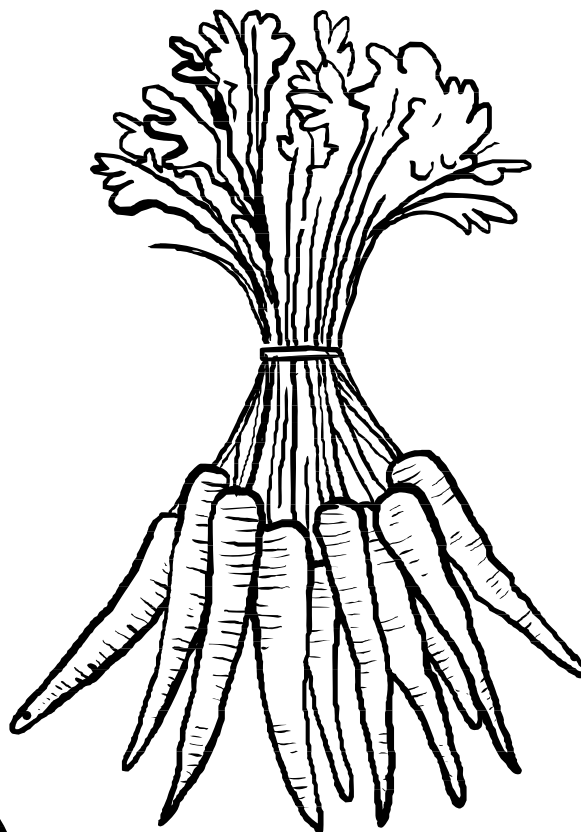
Banaan



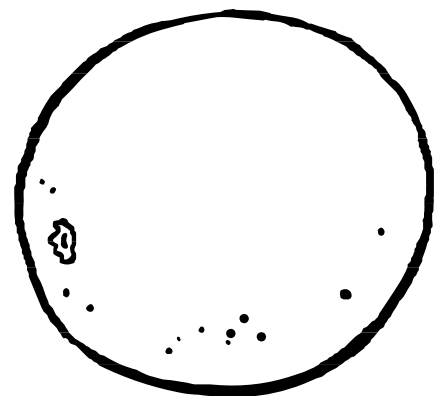
Peer



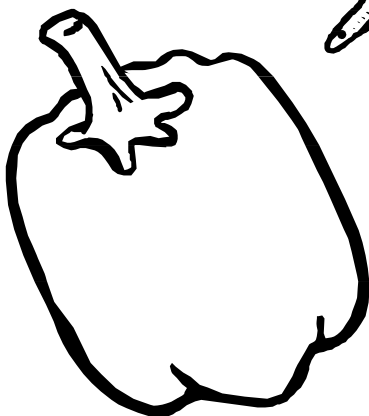
Tomaat



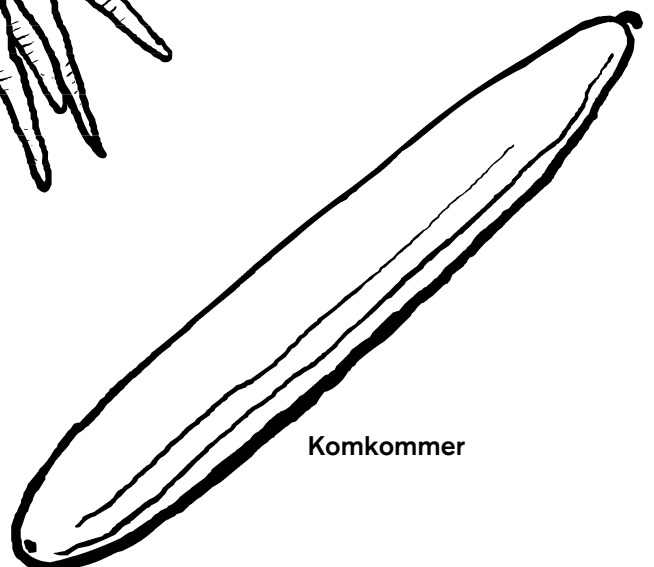
Wortel



Sinaasappel



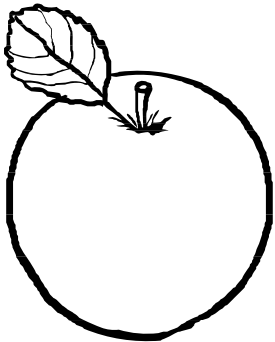
Paprika



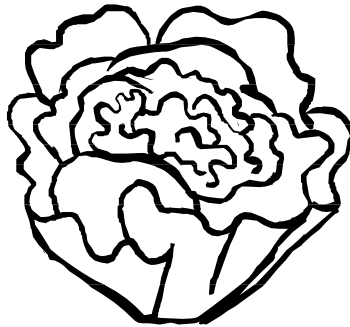
Komkommer

Kopieerblad 2

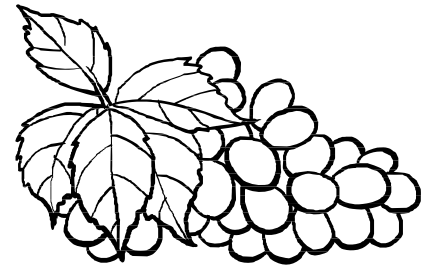
Kleur de groenten en fruit waarvan je sap kunt maken.



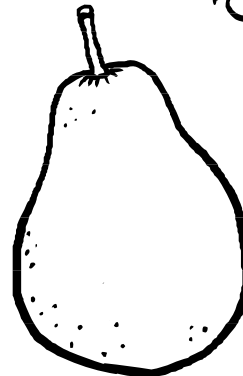
Appel



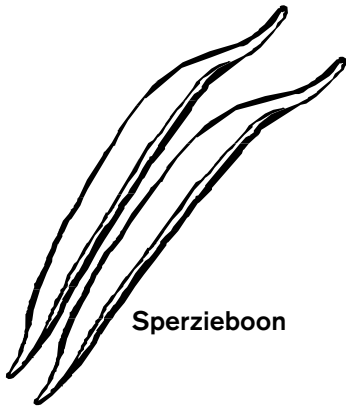
Sla



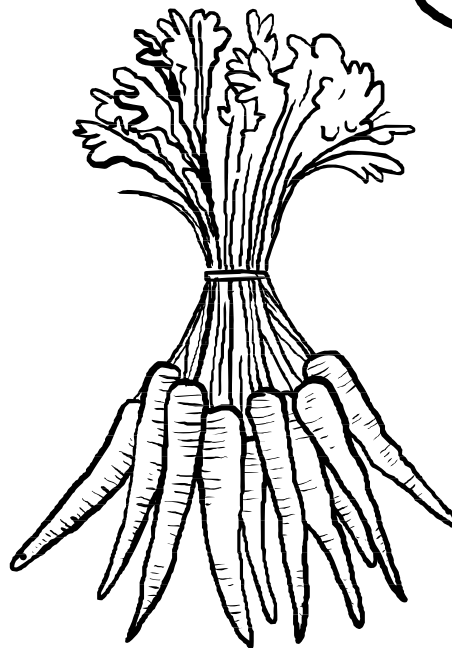
Druiven



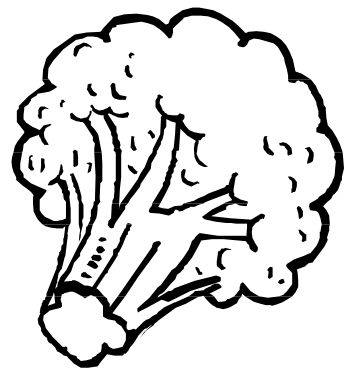
Peer



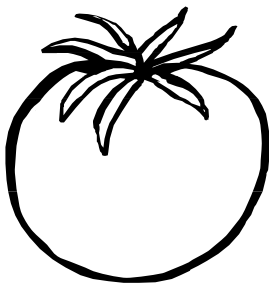
Sperzieboon



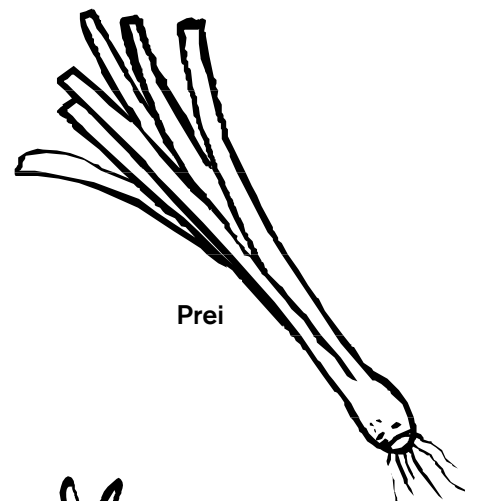
Wortel



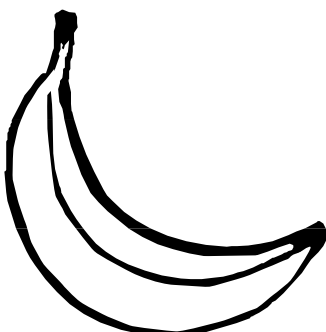
Bloemkool



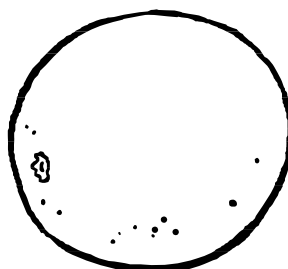
Tomaat



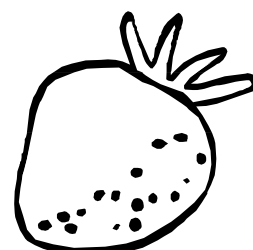
Prei



Banaan

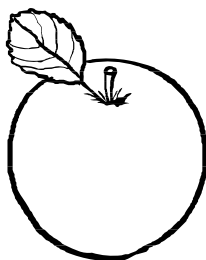


Sinaasappel

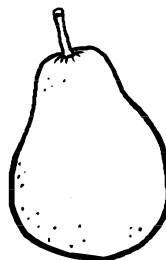


Aardbei

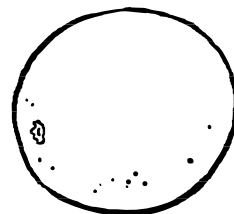
schoolfruit



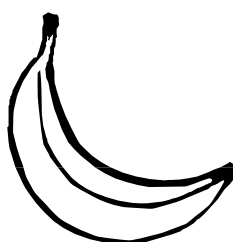
Appel



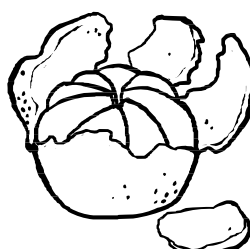
Peer



Sinaasappel



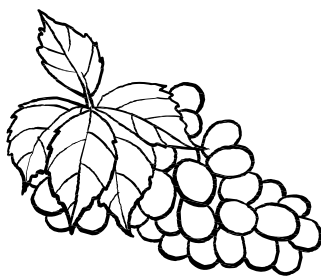
Banaan



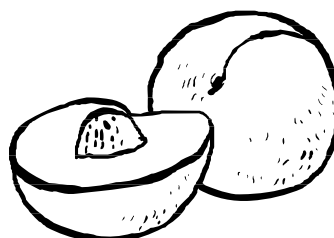
Mandarijn



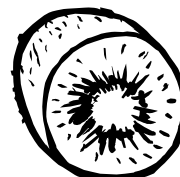
Mango



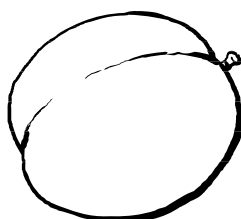
Druiven



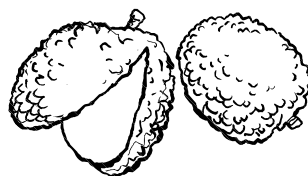
Perzik



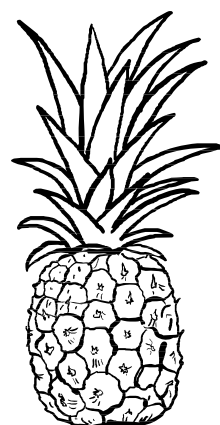
Kiwi



Pruim



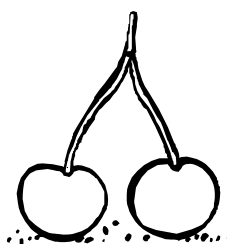
Litchi



Ananas



Sharon



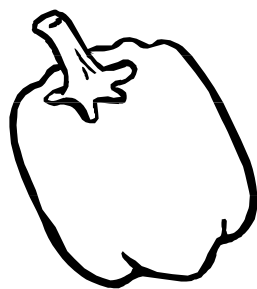
Kersjes



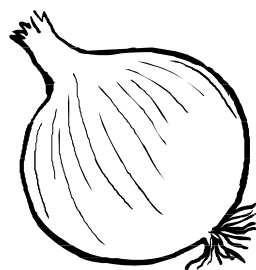
Vijg



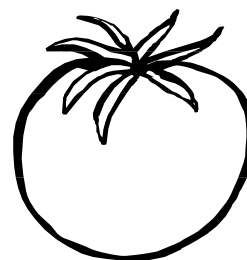
Schoolgroente



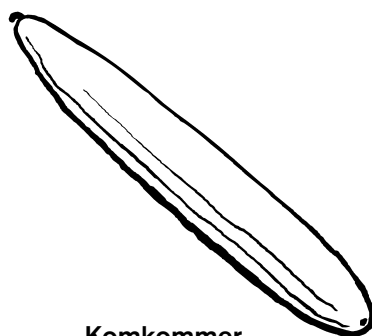
Paprika



Ui



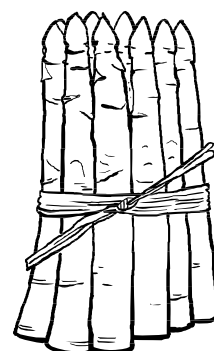
Tomaat



Komkommer



Wortel



Asperge



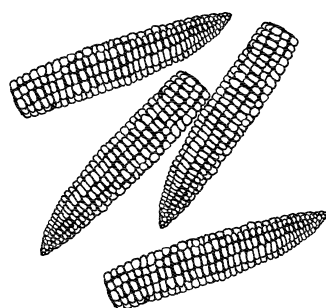
Avocado



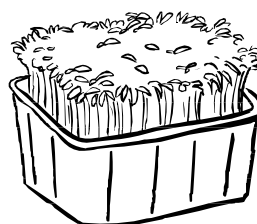
Bleekselderij



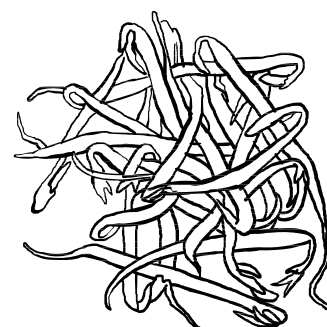
Rettich



Babymaïs

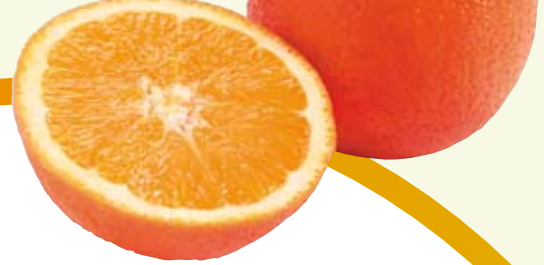


Tuinkers

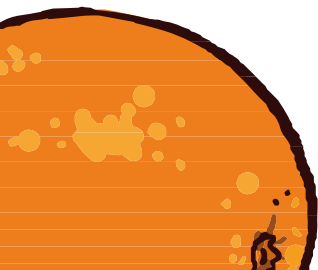


Taugé

Kopieerblad 5



Hoe heet dit sap?	Hoe ziet het eruit?	Hoe ruikt het?	Hoe smaakt het? (zoet, zuur, zout, bitter, hartig, fris, glibberig, korrelig, sappig, dik enz)	Zou je dit meenemen naar school?
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee



Kopieerblad 6



Hoe heet deze appel?	Hoe ziet die eruit?	Hoe ruikt die?	Hoe smaakt die? (zoet, zuur, fris, melig, knapperig, korrelig, sappig enz)	Zou je die meenemen naar school?
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee
				ja / nee



Kopieerblad 7



Een week SchoolGruiten van: _____

Houd een week lang bij wat je aan groente en fruit eet en drinkt op school. Vul het vak in van de dag dat je deze les krijgt. Leg daarna de tabel in je laatje. Vul de tabel de volgende vier dagen ook in.

Maandag _____

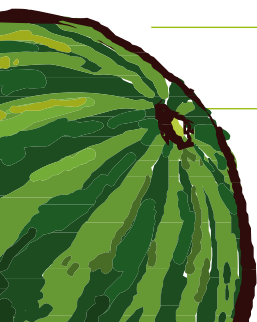
Dinsdag _____

Woensdag _____

Donderdag _____

Vrijdag _____

Wat kan ik verbeteren?: _____

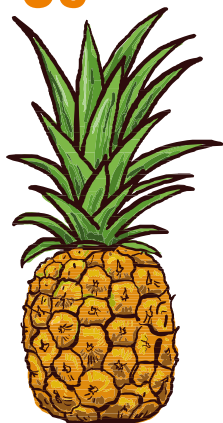


Kopieerblad 8a

Kokobeans

150 gram ananas (uit blik)
200 ml kokosmelk
15 stuks sperzieboontjes
1 appel
½ sinaasappel

snijplank, mesjes, blender



Dop de boontjes. Schil de appel en pel de sinaasappel. Snijd de groente (ongekookt) en fruit in kleine stukjes. Doe alles samen in de blender en sluit de mengkom goed af. Meng de inhoud eerst kort en pureer alles daarna met de blender tot een gladde mix.

Na bereiding direct serveren!

Rode drabsap

1 peer
25-50 gram rode kool
1 appel
2 kiwi's
20 ml ananassap

snijplank, mesjes, maatbeker, blender



Schil de peer, de appel en de kiwi's. Was de rode kool en laat goed uitlekken. Snijd de groente (ongekookt) en fruit in kleine stukjes. Voeg alles samen in de blender en sluit de mengkom goed af. Meng de inhoud eerst kort en pureer alles daarna met de blender tot een gladde mix.

Na bereiding direct serveren!

F+G smoothie

5 spruiten
1 appel
1 citroen
150 gram ananas (uit blik)
2 tomaten
¼ liter yoghurt
1 eetlepel poedersuiker

snijplank, mesjes, blender

Maak de spruiten schoon. Schil de appel en pel de citroen. Snijd de groente (ongekookt) en fruit in kleine stukjes. Schenk eerst de yoghurt in de blender en voeg vervolgens de poedersuiker en het fruit en de groente toe. Sluit de mengkom goed af. Meng de inhoud eerst kort en pureer alles daarna met de blender tot een gladde mix.

Na bereiding direct serveren!

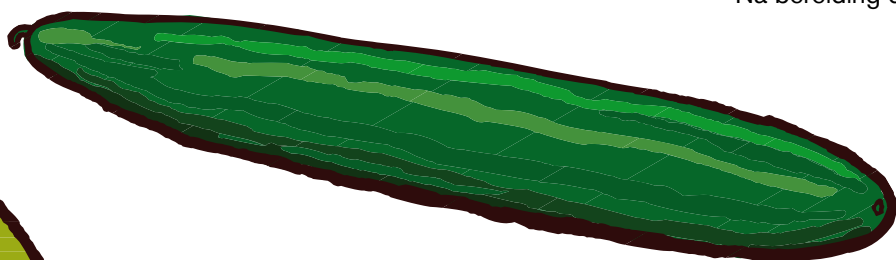
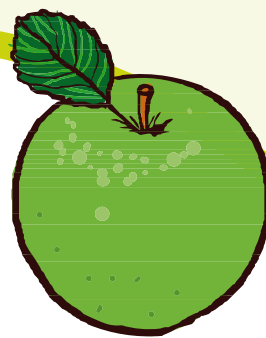
Green Carrot

4 wortels
2 kiwi's
150 ml kokosmelk
¼ komkommer

snijplank, mesjes, maatbeker, blender

Schil de wortels, kiwi's en komkommer. Snijd de groente (ongekookt) en fruit in kleine stukjes. Voeg alles samen in de blender en sluit de mengkom goed af. Meng de inhoud eerst kort en pureer alles daarna met de blender tot een gladde mix.

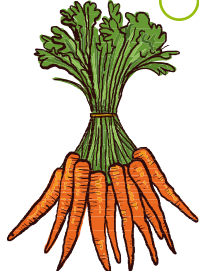
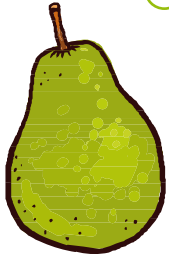
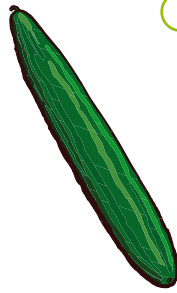
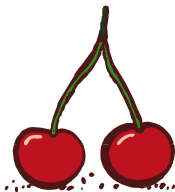
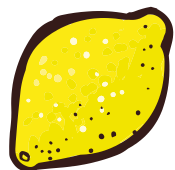
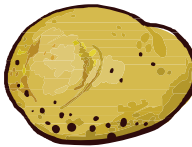
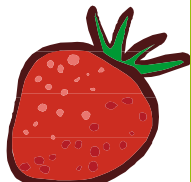
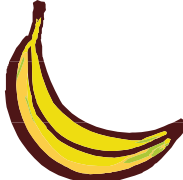
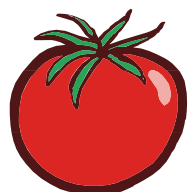
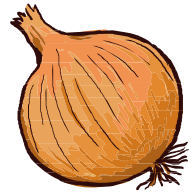
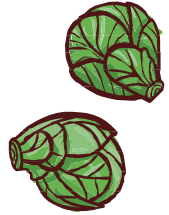
Na bereiding direct serveren!



Kopieerblad 8b

Proef de shake. Wat proef je? Kruis aan!



 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
ananas	wortel	peer	komkommer	kers	watermeloen
avocado	champignon	appel	rode kool	citroen	aardappel
sinaasappel	aardbei	druiven	kiwi	banaan	broccoli
tomaat	ui	kokosnoot	spruitjes	bloemkool	sperziebonen



Ministerie van Landbouw, Natuur en
Voedselkwaliteit



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Colofon

Voedingsinhoudelijk en didactisch concept

Voedingscentrum & Wageningen Universiteit

Jeltje Snel & Hante Meester

Eindredactie: Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten

Auteur Celeste Snoek

Vormgeving Vuurrood.nl Rotterdam

Het EU-Schoolfruitprogramma wordt gefinancierd vanuit
de Europese Unie en het Productschap Tuinbouw.

Het programma wordt ondersteund door het Ministerie
van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV),
het Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn & Sport (VWS), Stichting Voedingscentrum
Nederland en het GroentenFruit Bureau.

Het programma wordt uitgevoerd door:

Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten
bij Wageningen Universiteit
Productschap Tuinbouw

Contactgegevens EU-Schoolfruit

Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten

Telefoon: 0317 48 59 66

Email: euschoolfruit@wur.nl

Website: www.euschoolfruit.nl

Copyright© Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten,
Wageningen 2010. Alle rechten over teksten en
illustraties berusten bij de opdrachtgever, die door
derden kunnen worden gebruikt onder bronvermelding.