groep 1 t/m 8

Lekker leren met EU-Schoolfruit

Lessuggesties over groente en fruit

www.euschoolfruit.nl

Deze activiteit draagt bij aan een GEZONDE SCHOOL

Aan de slag met lessuggesties over groente en fruit

Deze lessuggesties over fruit en groente horen bij het Europees Schoolfruit- en groenteprogramma. Dit programma biedt Nederlandse basisscholen een bepaalde periode gratis fruit en groente aan. Op deze manier eten kinderen meer fruit en groente. Dit is nodig omdat kinderen in Nederland nog steeds te weinig groente en fruit eten. Naast het eten van fruit en groente, vergroot u met behulp van dit lesboekje spelenderwijs de kennis van kinderen over fruit en groente.

De lessuggesties

Tijdens de periode van 21 weken gratis fruit gebruikt u als leerkracht de lessuggesties uit dit lesboekje. In de klas proeven en onderzoeken de kinderen fruit en groente, bekijken ze hun eigen fruit- en groentegebruik en maken lekkere gerechten klaar. In dit lesboekje staan verschillende lessuggesties per groep. De lesduur varieert van 5 tot 30 minuten.

Het Schoolfruitdigibord

Op www.schoolfruitdigibord.nl vindt u interactieve lessen over fruit en groente die speciaal voor EU-Schoolfruit ontwikkeld zijn. Kinderen uit groep 1-2, 3, 4 en 5 kijken en luisteren naar de voorleesverhalen. Voor de groepen 6, 7 en 8 zijn er kennisquizzen over groente en fruit waarin twee teams met elkaar de strijd aangaan. Op deze manier verwerven kinderen op een actieve, ervaringsgerichte wijze kennis over verschillende fruit- en groentesoorten.

Schoolfruitbeleid

Met EU-Schoolfruit zet u een jaar lang het eten van fruit en groente op school op de kaart. Zet deze goede start voort. Neem het eten van fruit en groente op in het beleid van uw school. Vanuit het EU-Schoolfruitprogramma wordt een stappenplan aangereikt voor het maken van schoolfruitbeleid. Bekijk het stappenplan op www.euschoolfruit.nl/stappenplan.

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma wordt u aangeboden door de Europese Unie, het ministerie van Economische Zaken, de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO.nl), het Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit en sponsors uit de fruit- en groentesector. Het programma wordt ondersteund door Stichting Voedingscentrum Nederland. Lees meer informatie over EU-Schoolfruit op www.euschoolfruit.nl.

TIP! Geef het lesboekje door totdat de lessen in elke klas gegeven zijn! Of kopieer de lessen en kopieerbladen voor elke klas.

Inhoudsopgave

Groep 1.	Groente en fruit voor op school	7
Groep 2.	Gezond sap	9
Groep 3.	Nieuwe fruitsmaken	11
Groep 4.	Nieuwe schoolgroente	13
Groep 5.	Vreemde sappen	15
Groep 6.	Fruit testen	17
Groep 7.	Hoe zit het met ons schoolfruit?	19
Groep 8.	Wat proef ik in deze shake?	21
Kopieerblad 1		23
Kopieerblad 2		24
Kopieerblad 3		25
Kopieerblad 4		26
Kopieerblad 5		27
Kopieerblad 6		28
Kopieerblad 7		29
Kopieerblad 8a		30
Kopieerblad 8b		31
Colofon		32

Groep 1

Groente en fruit voor op school

De kinderen ontdekken dat je allerlei groente en fruit mee kunt nemen naar school.

Materiaal:
- Vier soorten fruit: appel, peer, banaan, sinaasappel
- Vier soorten groenten: wortel, tomaat, komkommer, paprika
- Schilmesje
- Enkele borden
- Vorkjes
- Blinddoek
- Kopieerblad 1 voor ieder kind

Inleiding
Laat de kinderen hun broodtrommeltjes open maken en elkaar laten zien welke soorten groenten en fruit ze bij zich hebben. Vraag of ze weten hoe het fruit en de groente heten. Wie heeft hetzelfde mee? Vraag daarna of de kinderen nog meer soorten groenten en fruit kunnen noemen die je mee naar school kunt nemen.

Lessuggesties
Noem de volgende groente- en fruit(gerechten) op. Laat de kinderen gaan staan als je dat zo mee naar school kunt nemen voor in de pauze en blijven zitten als je dat niet zo mee naar school kunt nemen. Vraag hierbij steeds één kind waarom hij staat of zit. Bijvoorbeeld: druiven, groentesoep, stukjes paprika op je boterham met kaas, rozijnen, spruitjes, een rauwe wortel, sperzieboontjes, appelsap, een stuk meloen, champignons, een tomaatje, boerenkoolstamppot, appelmoes, schijfjes komkommer op je brood, yoghurt met stukjes banaan.

Kijken en nadenken
Laat de kinderen vier bekende soorten fruit en vier bekende soorten groenten zien. Bijvoorbeeld een appel, een peer, een banaan en een sinaasappel, een wortel, een tomaat, een komkommer en een paprika. Vraag bij iedere vrucht en groente hoe het heet en hoe het klaargemaakt moet worden voor je het kunt eten.

Blind proeven en ruiken
Snijd en/of schil iedere vrucht en groente in hapklare stukjes of partjes of doe dit samen met de kinderen. Vraag wie geblinddoekt durft te proeven en te raden wat hij eet. Blinddoek vervolgens steeds een kind en stop één van de stukjes fruit of groente in zijn mond. Weet het kind wat hij eet? Hoe weet hij dat? Vindt hij het lekker? Maak het hierna moeilijker. Laat de geblinddoekte kinderen alleen aan het fruit of de groente ruiken. Weten ze nu ook wat het is? Hoe weten ze dat? Vinden ze het lekker?

Proef- en ruikhoek
Richt een proefhoek in en laat de kinderen later het blinde proef- en ruikspelletje zelf met elkaar spelen.

Kopieerblad maken
De kinderen kleuren de groenten en het fruit op het kopieerblad in de juiste kleuren.

Kindervragen beantwoorden
Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:
- Welke groente- en fruitsoorten ken je?
- Welke kunnen mee naar school?

Extra:

Fruitsalade
Maak van de stukjes fruit die jij in de klas gehaald hebt een heerlijke fruitsalade met de kinderen. Laat de kinderen het fruit zelf schillen, snijden of verdelen. Vergeet niet wat citroensap over het gesneden fruit te sprenkelen om de kleuren fris te houden. Meng het fruit ten slotte met een lepel honing. Smullen maar!

Naar de groenteboer
Ga met de kinderen op bezoek bij de plaatselijke groenteboer of groenteafdeling van de supermarkt. Wat zien ze daar allemaal voor groenten en fruit? Wat kun je daar allemaal kopen?

Groep 2
Gezond sap

De kinderen ontdekken dat je van allerlei fruit en zelfs sommige groenten zelf lekker sap kunt maken.

Materiaal:
- Vier stukken groenten en fruit: appel, sinaasappel, druiven, tomaat
- Vier soorten (pakken) sap: appelsap, sinaasappelsap, druivensap en tomatensap
- (Fluor)bekertjes
- Blinddoek
- Kopieerblad 2 voor ieder groepje

Inleiding
Kijk overdreven heimelijk in je eigen drinkbeker, ruik eraan en vertel de kinderen dat je even hebt gekeken wat voor drinken je vandaag bij je hebt. Laat de kinderen door vragen te stellen raden wat voor drinken je bij je hebt. Ze mogen er eventueel ook aan ruiken. Geef ze af en toe een aanwijzing. Bijvoorbeeld: het is oranje, het is zoet en zuur, het is gemaakt van fruit, het fruit is óók oranje en je moet het schillen. Kunnen ze het raden? Laat de kinderen dan in hun eigen drinkbeker kijken of ze sap bij zich hebben. Bij degenen die dat hebben, mag de klas ook proberen te raden welk sap ze bij zich hebben.

Lessuggesties
Laat de kinderen de vier bekende soorten fruit en groenten zien. Vraag de kinderen hoe je van iedere soort sap kunt maken. Bijvoorbeeld: appel, druiven en tomaat met de sapcentrifuge, sinaasappels kun je persen. Vraag de kinderen welke van deze sappen ze zelf wel eens drinken. Kennen ze ook nog andere soorten sap?

Blind proeven
Schenk steeds een beetje sap in een plastic bekertje. Blinddoek een kind en laat hem één van de sappen proeven. Hoe smaakt het? En hoe ruikt het? Vindt hij het lekker? Waarom wel of niet? Wat voor sap denkt hij dat het is? Daarna mogen de kinderen ook een slokje proberen van een ander soort sap.

Saphoek
Richt een saphoek in en laat de kinderen later dit blinde proefspelletje zelf met elkaar spelen.

Kopieerblad maken
De kinderen kleuren op het kopieerblad de groente- en fruitsoorten (in de juiste kleuren!) waarvan je sap kunt maken.
Goede antwoorden: druiven, sinaasappel, wortels, peer, tomaat, appel, aardbeien en banaan.

Kindervragen beantwoorden
Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:
- Welke soorten sap ken je?
- Welke kunnen mee naar school?

Extra:

Sapshake
Maak een heerlijke, gezonde sapshake met de kinderen. Neem vier appels, vier perssinaasappels en vier stengels bleekselderij. Laat de kinderen de sinaasappels persen, de klokhuizen uit de appels verwijderen en de appels en bleekselderij in stukken snijden. Doe de stukken appel en selderij in de sapcentrifuge. Roer alles door elkaar. Drink smakelijk!

Uit een pakje of vers
Laat de kinderen het verschil ervaren tussen appelsap uit een pakje en zelfgemaakte appelsap uit de sapcentrifuge. Ziet het er hetzelfde uit? Hoe zou dat komen? Laat de kinderen ook proeven. Smaakt het ook anders? Welke vinden ze lekkerder?

Groep 3

Nieuwe fruitsmaken

De kinderen leren nieuwe soorten fruit kennen.

Materiaal:
- Vier of vijf stukken onbekend fruit zoals sharon, litchi, mango, vijg en papaja
- Schilmesje
- Enkele borden
- Kopieerblad 3 voor ieder groepje
- Enkele grote vellen papier

Inleiding

Bespreek met de kinderen welke soorten fruit je mee naar school kunt nemen. Doe dit in de vorm van een alfabetspel. Het kind naast je probeert een vrucht te noemen met een ‘a’. Lukt dat niet, dan mag de buurman totdat dat gelukt is. Daarna wordt doorgegaan met een vrucht met een ‘b’.
(Tip: Laat lastige letters zoals de q, x en y zitten!)
Vraag de kinderen welke vruchten er genoemd zijn die ze zelf nooit meenemen. Kennen ze alle genoemde vruchten?

Lessuggesties

Vertel de kinderen dat je ze wat nieuwe soorten fruit wilt tonen die ze misschien ook mee kunnen nemen naar school. Laat de klas de vier of vijf onbekende soorten fruit zien. Kennen de kinderen hier al iets van? Laat de kinderen ook aan het fruit ruiken. Bespreek samen met de kinderen de namen van de verschillende vruchten. Laat de kinderen zien hoe de soorten schoongemaakt moeten worden.

- Een sharon kan het beste dun geschild en in stukjes gesneden worden.
- De brosse schil van een litchi laat zich makkelijk van de vrucht afpellen. De pit is niet eetbaar.
- Van een rijpe mango kan de schil er vrij makkelijk afgetrokken worden, zoals bij een sinaasappel. Omdat het vruchtvlees stevig aan de grote pit vastzit, kan men dit het beste rond de pit wegsnijden en in blokjes verdelen.
- Trek de schil van een vijg voorzichtig los en snijd de vrucht in stukjes.
- Papaja moet geschild worden. Daarna moeten de pitjes verwijderd worden. Het vruchtvlees kan dan in stukjes worden gesneden.

Samen proeven

Als de verschillende vruchten in hapklare stukjes of partjes zijn gesneden, is het tijd om te proeven! Laat alle kinderen één of twee soorten fruit proberen die ze nog nooit hebben gegeten. Wat vinden ze ervan? Hoe smaakt het? Hoe ruikt het? (zoet, zuur, een beetje bitter, fris, glibberig, korrelig, sappig enz.)

Poster maken

Maak met de klas enkele grote posters met de titel ‘Schoolfruit’. De titel kan van het kopieerblad worden uitgeknipt en ingekleurd. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen de klas te verdelen in groepjes van 4 á 5 kinderen die ieder één poster maken. De kinderen kunnen plaatjes van fruit tekenen, schilderen, uit oude tijdschriften knippen, van het kopieerblad uitknippen en inkleuren of uitdraaien van de computer. Hang de posters in de klas en op de gang. Wisten de kinderen (en hun ouders!) dat je uit zóveel soorten kunt kiezen?!

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

- Welke soorten fruit kun je allemaal mee naar school nemen?
- Welke wil je meenemen naar school?

Extra:

Zaden planten
Laat de pitten en zaden van de nieuwe vruchten drogen. Plant ze daarna in potten met grond. Ontkiemen ze? Hoe zien de planten eruit en hoe groeien ze?

Reclame drama
Laat de kinderen één van de nieuwe vruchten kiezen en spelen dat hij een marktkoopman is. Wat kan hij zeggen tegen de klanten om ze te overtuigen om deze lekkere vrucht te proberen?

Groep 4
Nieuwe schoolgroenten

De kinderen leren nieuwe soorten groenten kennen.

Materiaal:
- Vier of vijf stukken onbekende schoolgroenten zoals rettich, asperge (uit een pot), avocado (besprenkeld met citroen!), babymaïs (uit een pot), tuinkers, taugé, bleekselderij
- Schilmesje
- Enkele borden
- Kopieerblad 4 voor ieder groepje
- Enkele grote vellen papier

Inleiding
Bespreek met de kinderen welke groenten je allemaal mee naar school kunt nemen. Ze zullen waarschijnlijk gangbare groenten noemen als radijs, komkommer, (kers)tomaat, wortel, sla en paprika. Bespreek daarbij ook de verschillende manieren waarop dat kan: een stuk komkommer kun je bijvoorbeeld zo uit het vuistje eten, maar je kunt ook plakjes komkommer op je boterham met kaas leggen.

Lessuggesties
Vertel de kinderen dat er nog meer soorten groenten zijn die je mee kunt nemen naar school. Laat de kinderen de vier of vijf soorten groenten zien. Kennen de kinderen deze? Hoe heten ze? Bespreek samen met de kinderen de namen van de verschillende groenten. Laat de kinderen zien hoe ze schoongemaakt moeten worden.
- Rettich moet geschild worden, goed gewassen en in plakjes worden gesneden of geraspt.
- Een rijpe avocado moet geschild en gehalveerd worden, waarna de grote pit verwijderd kan worden. Besprenkeling met citroen houdt de kleur fris.

Bedenk met de kinderen manieren waarop deze groenten op school gegeten kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan: rettichplakjes op je smeerleverworst, asperge in een rolletje boterhamworst, avocadostukjes prikken met een vorkje, babymaïs uit het vuistje, tuinkers op je boterham met smeerkaas, taugé gestrooid op een broodje sandwichspread, een stengel bleekselderij uit het vuistje of enkele plakjes op een boterham met kaas.

Samen proeven
Snijd de groenten in hapklare stukjes. Laat alle kinderen één of twee soorten groenten proeven.
Wat vinden ze ervan? Hoe smaakt het? Vinden ze het lekker? Hoe ruikt het? (zacht, knapperig, pittig, zoet, zuur, een beetje bitter, fris, glibberig, korrelig, sappig enz.) Moedig de kinderen aan later bij het pauzehapje stukjes van de uitgestalde groenten toe te voegen aan hun hapje. Ze leggen bijv. wat tuinkers op hun boterham met kaas of rollen een asperge in een stukje ham.

Poster maken
Maak met de klas enkele grote posters met de titel ‘Schoolgroenten’. De titel van het kopieerblad kan worden uitgeknipt en ingekleurd. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om de klas te verdelen in groepjes van 4 á 5 kinderen die ieder één zo’n poster maken. De kinderen kunnen plaatjes van groenten tekenen, schilderen, uit oude tijdschriften knippen, van het kopieerblad uitknippen en inkleuren of uitdraaien van de computer. Hang de posters in de klas en gang op. Wisten de kinderen (en hun ouders!) dat je uit zóveel soorten kunt kiezen?!

Kindervragen beantwoorden
Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:
- Welke soorten groenten kun je allemaal mee naar school nemen?
- Welke zou jij mee willen nemen naar school?

Extra:

Tuinkers planten
Zaai tuinkers in de klas en laat de kinderen elke dag bekijken wat er verandert. Als de tuinkers groot genoeg is, spreek je met ze af dat alle kinderen de volgende dag brood voor hun hapje meenemen, waar de klassetuinkers bovenop kan.

Groente drama
Laat de kinderen één van de nieuwe groenten kiezen en spelen dat hij de directeur van een school is. Wat kan hij zeggen tegen de kinderen om ze te overtuigen deze lekkere groente op school als hapje mee te nemen?

Groep 5
Vreemde sappen

De kinderen leren nieuwe soorten vruchtensap kennen.

Materiaal:
- Zes of zeven soorten (pakken) sap: druivensap, mangosap, papajasap, ananassap, bessensap, meervruchtensap, wortelsap
- (Fluor)bekertjes
- Kopieerblad 5 voor ieder groepje

Inleiding
Praat samen met de kinderen over dat het belangrijk en lekker is om groente en/of fruit toe te voegen aan hun dagelijkse hapje op school. Wie doet dat al? Wat nemen ze mee? Waar kunnen ze nog meer aan denken? Wijs de kinderen hierbij nadrukkelijk ook op het drinken dat ze mee naar school nemen. Wat drinken ze? Zou dat ook groente en/of fruit kunnen zijn? De kinderen denken waarschijnlijk dat het drinken van sinaasappel- en appelsap ook een manier is om meer fruit binnen te krijgen. Het is echter zo dat slechts één portie fruit per dag vervangen kan worden door 100% vruchtensap met vitamine C!

Lessuggesties
Vertel de kinderen dat er nog meer soorten sap zijn die je mee kunt nemen naar school. Nodig de kinderen uit om de verschillende soorten minder bekende sappen die nu op tafel staan te bekijken. Welke sappen kennen de kinderen misschien al?
Vraag de kinderen om één of twee sappen te kiezen die ze nog niet kennen. Ze gaan deze sappen proeven en hun ervaringen op het kopieerblad verwerken.

Samen proeven
Schenk het sap in kleine bekertjes en laat de kinderen de vragen beantwoorden op hun kopieerblad. Laat ze kijken, ruiken en proeven. Laat ze meerdere soorten proberen totdat al het sap op is.

Ervaringen uitwisselen
De kinderen wisselen hun ervaringen met elkaar uit. Welke sappen willen ze vaker drinken? Willen ze het mee naar school nemen? Laat ze eventueel erna in tweetallen een artikel schrijven voor de schoolkrant waarin ze over deze ervaringen vertellen. Wat willen ze aan de ouders hierover kwijt? Groepjes die dat willen mogen hun artikel aan de rest van de klas voorlezen. Laat de kinderen reageren op elkaar. Kies samen het mooiste artikel uit om daadwerkelijk af te drukken in de volgende schoolkrant!

Kindervragen beantwoorden
Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:
- Welke soorten sap kun je allemaal mee naar school nemen?
- Welke zou jij mee willen nemen naar school?

Extra:

Meervruchtensap maken
Maak met de kinderen jullie eigen ‘recept’ voor meervruchtensap. Laat de kinderen allemaal een vrucht mee naar school nemen en doe deze samen in een sapcentrifuge. Het sap wordt vervolgens door de kinderen samen gedronken. Hoe vinden ze ‘hun’ sap smaken?

Appelsappen testen
Neem enkele soorten appelsap mee naar school, waaronder biologische of zelfgemaakte. Laat de kinderen in groepjes deze sappen blind testen. Welk appelsap vinden ze het lekkerst en waarom? Is er verschil in prijs? Is die ook het duurst?

Groep 6

Fruit testen

De kinderen onderzoeken hoe ze kunnen testen welke appels ze lekker vinden.

Materiaal:
- 5 verschillende soorten appels, b.v.: Granny Smith, Jonagold, Golden Delicious, Elstar en Rubens (voor ieder groepje 1/2 appel van iedere soort)
- Bordjes
- Mesjes
- Kopieerblad 6 voor ieder kind

Inleiding

Vraag de kinderen of ze van appels houden. Als iemand zegt dat hij/zij niet zo van appels houdt heb je de gelegenheid de groep erop te wijzen dat er veel soorten appels zijn, met veel verschillende smaken. In Nederland worden veel soorten geteeld, dus voor iedere smaak is er wel een appel! Laat vervolgens de kinderen de appels zien die je hebt meegenomen. Kennen ze (enkele) namen ervan? Geef de namen van de appels. Vertel de kinderen dat het goed is om, als er meerdere soorten van een fruitsoort bestaan, te proberen te ontdekken welke jij lekker vindt. Bij druiven bijvoorbeeld heb je dat ook: de ene persoon vindt stevige blauwe druiven lekker, de volgende witte pitloze en de derde zoete witte... Er is vaak een soort bij die bij jou past!

Lessuggesties

Verdeel de klas in groepjes van vier kinderen. Snijd de appels in helften en geef ieder groepje een halve appel van iedere soort. Tip: Zorg dat de namen van de appels op kaartjes bij de juiste soorten komen te liggen! Leg de kinderen uit dat ieder groepje nu moet gaan bedenken hoe ze erachter kunnen komen welke appel(s) ze het lekkerste vinden. Smaak is heel persoonlijk, dus binnen een groepje hoeft zeker niet iedereen dezelfde appel te kiezen!
Voor deze test gebruiken ze het kopieerblad. Laat de kinderen alle soorten proberen en steeds hun ervaringen op hun kopieerblad opschrijven.

Ervaringen uitwisselen

Deze les eindigt met de klassikale uitwisseling. Het is hierbij leuk te beginnen met vijf plekken in de klas die staan voor de diverse appelsoorten. De kinderen gaan staan bij de appelsoort die ze het lekkerst vonden. Zo is meteen duidelijk hoeveel ‘fans’ iedere appel heeft. Vraag de kinderen hun keuze toe te lichten. Zo wisselt de klas ervaringen met elkaar uit. Hoe vonden ze iedere appel smaken? Kenden ze deze appel al? Hun keuze kan bijvoorbeeld gebaseerd zijn op smaak (zoet, zuur), structuur (hard, zacht), kleur (groen, rood), manier van produceren, prijs enz.

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:
- Welke soorten appels ken je?
- Welke zou jij mee willen nemen naar school?
- Waarom is het goed om verschillende soorten van een bepaald soort fruit te proberen?

Extra:

Appelmoes maken
Als er appels overblijven is het leuk om met de kinderen zelf appelmoes te maken. Laat de kinderen de appels schillen, in vieren snijden en de klokhuizen verwijderen. Snijd de parten appel nog één of twee keer doormidden en doe de stukken appel in een pan. Laat de appels met een deksel op de pan op matig vuur gaar worden. Roer regelmatig met een houten lepel. Let op dat de appels niet aanbranden! Kook de appels circa 15 tot 30 minuten tot ze zacht en kapot gekookt zijn. Roer de appelmoes goed door en laat het afkoelen. Eet smakelijk!

Druiven of tomaten testen
Je kunt meer van zulke tests uitvoeren met de klas. Denk bijvoorbeeld aan verschillende druivensoorten of tomaten!

Groep 7

Hoe zit het met ons Schoolfruit?

Op school kunnen kinderen groente en fruit eten in de pauze. In deze les kijken kinderen kritisch naar hun eigen groente- en fruitgebruik.

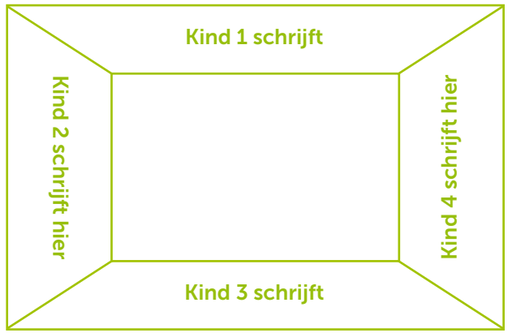
Materiaal:
- (Vierkante) bladen papier
- Kopieerblad 7 voor ieder kind

Inleiding
Laat de kinderen hun pauzehapje kritisch bekijken op (aanwezigheid van) groente en fruit. Ze geven hun pauzehapje een cijfer: is het volgens hen gezond, minder gezond of niet zo gezond, en waarom wel of niet? Weten de kinderen waaróm het belangrijk is om voldoende groente en fruit te eten (en drinken) en dus waarom het goed is om groente en fruit ook mee naar school te nemen?

Lessuggesties
Laat de kinderen het kopieerblad zien. Daarop gaan ze een week lang bijhouden wat ze aan groente en fruit eten en drinken op school. Begin met de dag van de les en laat ze dat vak vast invullen. De kinderen leggen de tabel in hun laatje. Ze houden deze de volgende vier dagen bij. Bespreek na vijf dagen hoe het ermee gesteld is. Wat willen ze veranderen?

Coöperatief leren met de placemat
Vertel de kinderen dat ze met elkaar gaan proberen om zoveel mogelijk ideeën te bedenken hoe en welke soorten fruit en groenten je mee naar school kunt nemen. Geef ze één eigen tip, bijvoorbeeld: je kunt thuis enkele soorten fruit in de sapcentrifuge persen en het sap mee naar school nemen.

Verdeel de klas nu in groepjes van vier. Ieder groepje krijgt één vel papier.
Maak hier op de volgende manier een placemat van:



Ieder kind schrijft zijn idee in zijn vakje. Daarna discussiëren de kinderen in hun groepje over hun ideeën. De andere kinderen in het groepje stellen daar vragen over. Ze proberen tot overeenstemming te komen over welk (eventueel gecombineerd) idee ze het beste vinden. Dit idee schrijven ze in het gemeenschappelijke vierkant in het midden van het blad.

Ervaringen uitwisselen
Nu volgt de klassikale uitwisseling. Vraag steeds aan één kind uit ieder groepje hun selectie voor te lezen en toe te lichten. Zo wisselt de klas hun ervaringen met elkaar uit. Hoe kun je meer groente en fruit eten op school? Welke tips hebben ze voor andere kinderen?
Laat de kinderen in groepjes hun mooiste tip kiezen en hier een slagzin op een poster van maken.
Denk bijvoorbeeld aan: 'Taugé op kaas. Gezond en onweerstaanbaar!' en 'Gezonde dubbeldrank met sinaasappelsap en wortelsap!' Ze maken of zoeken hier mooie plaatjes bij.
Hang deze slagzinnen door de school op.

Kindervragen beantwoorden
Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:
- Hoe kun je op school meer groente en fruit eten?
- Wat ga jij veranderen aan je hapje?

Extra:

Zoeken naar onbekende soorten groenten en fruit
Laat de kinderen in groepjes, verspreid over de dag, naar de dichtstbijzijnde groenteboer of groenteafdeling van de supermarkt gaan. Laat ze zoeken naar (voor hen) onbekende fruit- en groentesoorten die mee naar school genomen kunnen worden. Laat ze later hun ervaringen uitwisselen.

Schoolfruit
Vertel de kinderen dat jij morgen voor fruit zorgt in de pauze. Ze hoeven het niet zelf mee te nemen. Neem minder bekende soorten fruit mee, voldoende voor ieder kind. Denk bijvoorbeeld aan passievrucht, sharonfruit, litchi, papaja, kumquat, granaatappel, ugli, babybanaantjes... Wat vinden de kinderen ervan? Laat ze hapjes met elkaar uitwisselen!

Groep 8

Wat proef ik in deze shake?

De kinderen bereiden bijzondere drankjes met groente en fruit en testen hun smaakpapillen.

Materiaal:
- Ingrediënten voor de shakes: zie de recepten op kopieerblad 8a
- (Fluor)bekertjes
- Kopieerblad 8a voor ieder groepje één vierde van het blad
- Kopieerblad 8b voor ieder kind vier keer

Inleiding

Laat de kinderen ideeën uitwisselen om meer groente en fruit te eten, vooral op school. Ze kunnen hierbij zowel denken aan eten als aan drinken. Stap vervolgens over op het onderwerp van vandaag: ze gaan in groepjes verrassende drankjes maken met gebruik van groente en fruit waar ze misschien niet zo gauw aan zouden denken!
Verdeel de klas in vier groepen. Ieder groepje maakt één van de recepten van het kopieerblad. Het is hierbij de bedoeling dat ze de ingrediënten geheim houden voor de andere groepjes! Zet dus schotten of iets dergelijks tussen de vier groepjes of laat ze op verschillende plekken in de school hun drankje maken.
(Tip: extra assistentie van volwassenen is misschien handig!)

Lessuggesties

De kinderen snijden de groente en fruit van hun drankje en volgen het recept.
(Tip: Als er slechts één blender aanwezig is, is het handig om ieder groepje hun voorbereide ingrediënten in een schaal te laten doen in afwachting van hun beurt.)

Proeven en raden

Geef ieder kind in de klas een bekertje van het drankje van groepje 1. De kinderen proberen te proeven en te ruiken welke groente en fruit ze menen te proeven in het drankje en kruisen deze aan op kopieerblad 8b. Verder vertellen ze wat ze van de smaak van het drankje vinden: zouden ze zoiets lekker vinden om mee te nemen naar school?
Daarna verklapt het groepje welke soorten groente en fruit in het drankje zaten. Hoeveel hadden ze goed geraden? Zijn ze verrast?
Zo wordt ook het drankje van groepje 2, 3 en 4 geproefd.

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:
- Hoe kun je op school meer groente en fruit eten?
- Wat heeft je vandaag verrast?

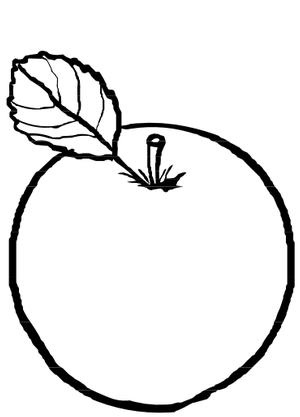
Extra

Reclame maken
Laat de kinderen doen alsof ze producenten zijn van het door hen gemaakte drankje. Ze ontwerpen een reclameposter voor hun drankje of een reclame voor op de televisie.

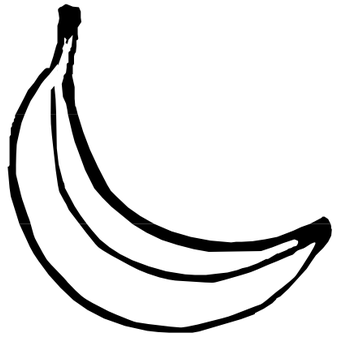
Calorieën tellen
Laat de kinderen in groepjes uitzoeken hoeveel calorieën in hun drankje zitten. Om achter de aantallen calorieën per ingrediënt van hun drankje te komen kunnen ze op diverse sites terecht, waaronder die van het Voedingscentrum. Kunnen ze het uitrekenen?

Kopieerblad 1

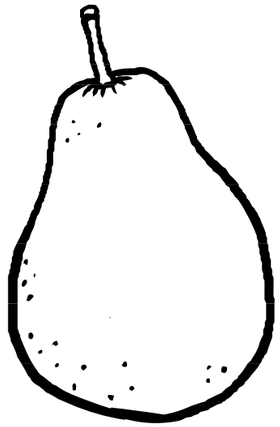
Kleur de groenten en fruit in de juiste kleuren



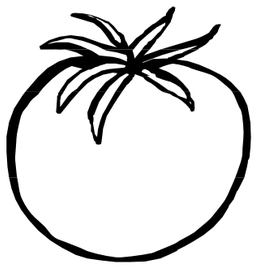
Appel



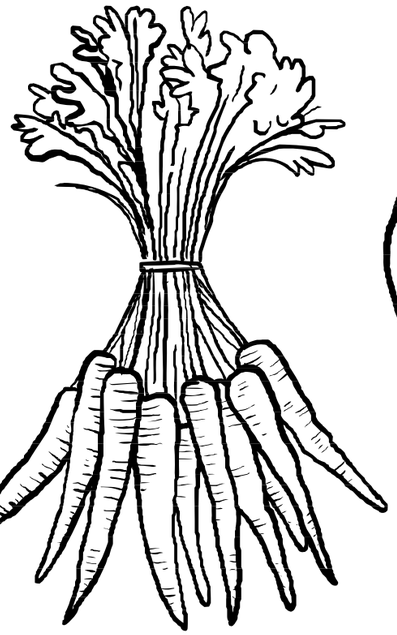
Banaan



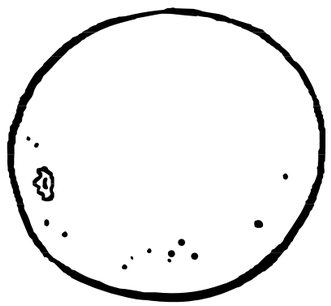
Peer



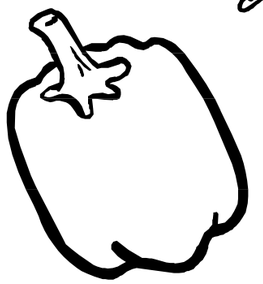
Tomaat



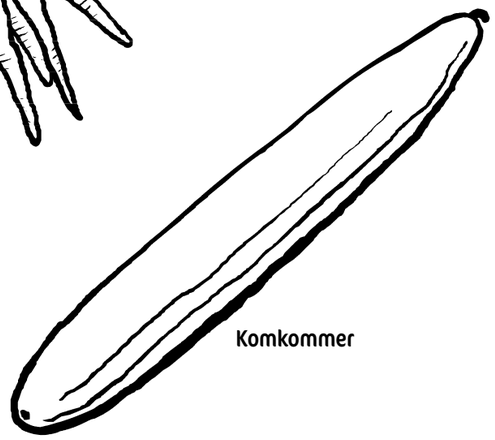
Wortel



Sinaasappel



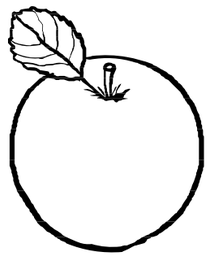
Paprika



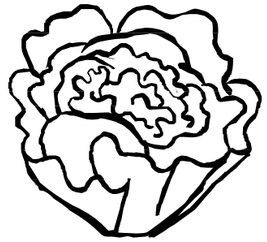
Komkommer

Kopieerblad 2

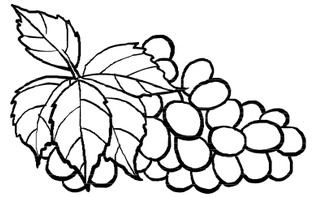
Kleur de groenten en fruit waarvan je sap kunt maken



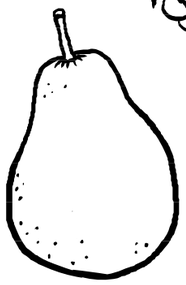
Appel



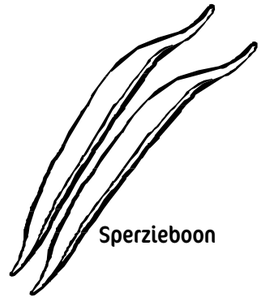
Sla



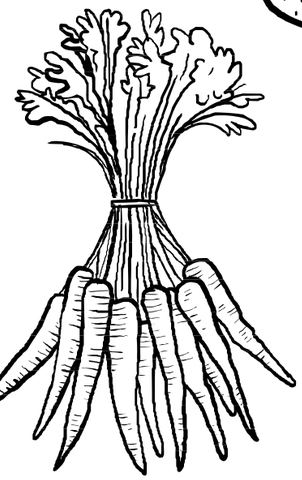
Druiven



Peer

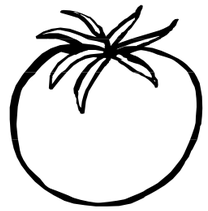


Sperzieboon

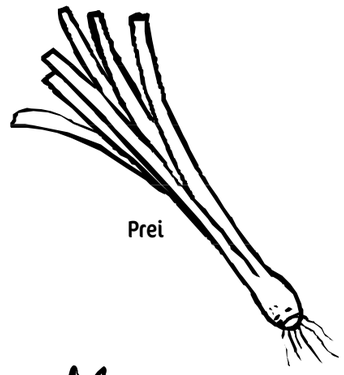


Wortel

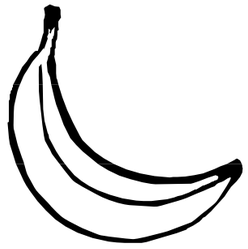
Bloemkool



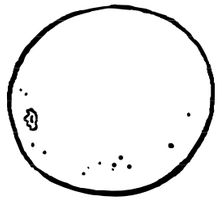
Tomaat



Prei



Banaan

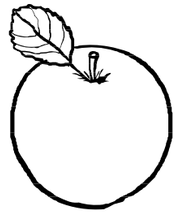


Sinaasappel

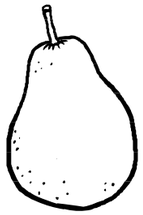
Aardbei

Kopieerblad 3

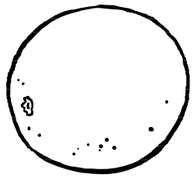
schoolfruit



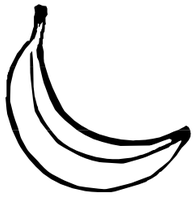
Appel



Peer



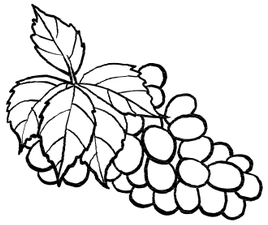
Sinaasappel



Banaan

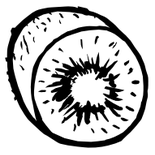
Mandarijn

Mango

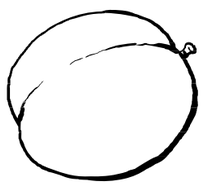


Druiven

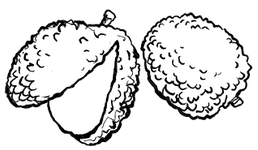
Perzik



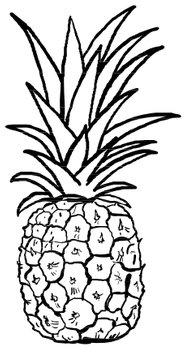
Kiwi



Pruim

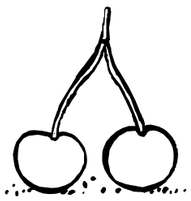


Lychee



Ananas

Sharon

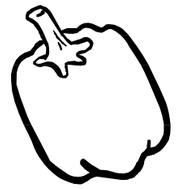


Kersjes

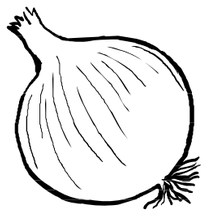
Vijg

Kopieerblad 4

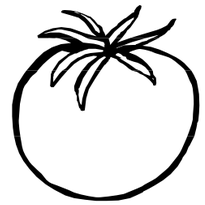
schoolgroente



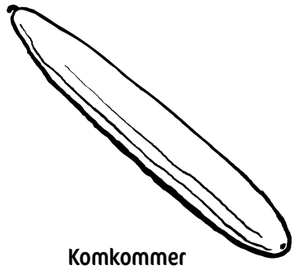
Paprika



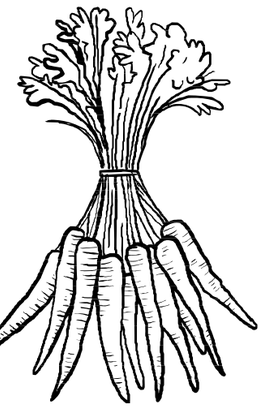
Ui



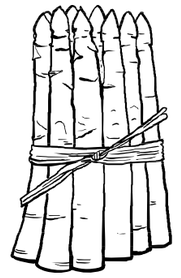
Tomaat



Komkommer



Wortel

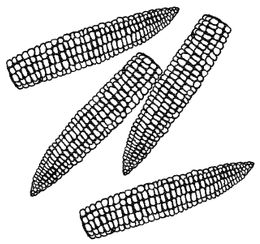


Asperge

Avocado

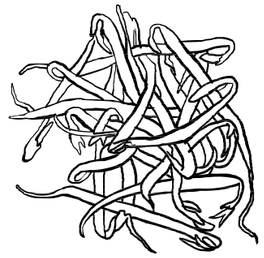
Bleekselderij

Rettich



Babymaïs

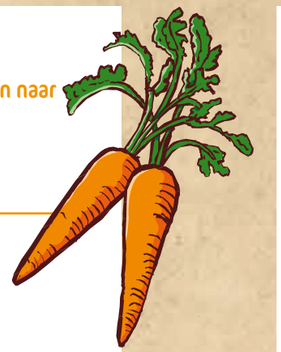
Tuinkers



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



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 groente en fruit eten

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 _____

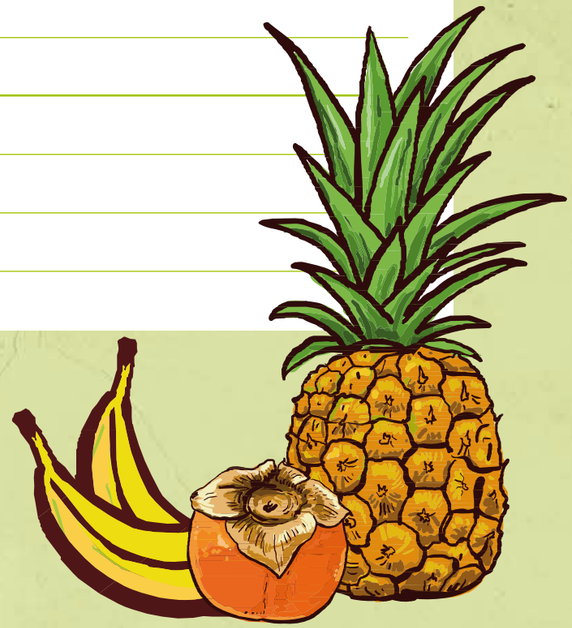
Dinsdag _____

Woensdag _____

Donderdag _____

Vrijdag _____

Wat kan ik verbeteren?: _____



Kopieerblad 8a

Groene gruwel

Ingrediënten
- 1 sinaasappel
- 200 gram verse sla
- 1 glas water
- 1 banaan

snijplank, mesje, vergiet, glas, blender

Schil de sinaasappel en snijd deze in stukjes. Was de sla en laat deze goed uitlekken in een vergiet. Doe de sinaasappel en sla in de blender en voeg een glas water toe. Meng de inhoud eerst kort en pureer alles daarna met de blender tot een gladde mix.

Na bereiding direct serveren!

Rode drabsap

Ingrediënten
- 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

Ingrediënten
- 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

Ingrediënten
- 4 wortels
- 2 kiwi's
- 150 ml kokosmelk
- ¼ komkommer

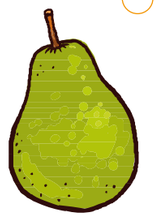
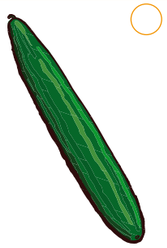
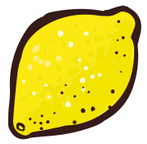
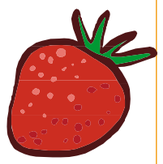
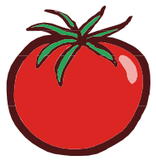
snijplank, mesjes, maatbeker, blender

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	Sla	Appel	Rode kool	 Citroen	Aardappel
Sinaasappel	 Aardbei	Druiven	Kiwi	Banaan	Broccoli
 Tomaat	Ui	Kokosnoot	Spruitjes	Bloemkool	Sperziebonen

Colofon

Voedingsinhoudelijk en didactisch concept
Voedingscentrum & Wageningen University
Jeltje Snel & Hante Meester
Eindredactie: Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit, Wageningen University

Auteur Celeste Snoek
Vormgeving Vuurrood

Het EU-Schoolfruitprogramma wordt u aangeboden door de Europese Unie, het ministerie van Economische Zaken en schoolfruitleveranciers. De Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt EU-Schoolfruit – Wageningen University zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de regeling. Stichting Voedingscentrum Nederland ondersteunt het programma.

Het programma wordt uitgevoerd door:
Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit - Wageningen University
Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

Contact
Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit - Wageningen University
Telefoon: 0317 48 59 66
Email: euschoolfruit@wur.nl
Website: www.euschoolfruit.nl
Twitter: @EU_Schoolfruit

Copyright© Alle auteursrechten en andere intellectuele eigendomsrechten op de inhoud van dit materiaal berusten bij Wageningen University en Stichting Voedingscentrum Nederland. Niets van dit materiaal mag zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van Wageningen University openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd in de zin van de Auteurswet 1912, met uitzondering van het gebruik van het materiaal binnen de eigen onderwijsinstelling. Voor elk ander gebruik dient contact opgenomen te worden met Wageningen University.

© Wageningen University en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2015

Ministerie van Economische Zaken

WAGENINGEN UNIVERSITY
WAGENINGEN UR

Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit- en groente