

groente

wat is dat voor groens?

Jonge kinderen eten niet altijd groenten. 'Dat lust ik niet' is een veelgebruikte zin. Maar groenten worden spannend en lekker als je ze 'blind' proeft of er frietjes van maakt! Met deze activiteiten maakt u het eten van gezonde voeding bespreekbaar bij de kinderen. Ze leren nieuwe groenten kennen en ontdekken smaken die ze niet kennen.

Onderbouw - diverse activiteiten



Wat is het doel? De kinderen komen op een positieve manier in aanraking met groenten. Ze ontdekken en herkennen verschillende soorten groenten door deze te zien, te voelen, te ruiken en te proeven.

Sluit aan bij Tule-leerlijn: Kerndoel 34 belang van voedsel; kerndoel 40 het voedsel van mens en dier komt van plant en/of dier.

Hoe lang duurt het? Afhankelijk van het aantal activiteiten.

Wanneer voert u het uit? Het hele jaar door.

Wat hebt u nodig? Verschillende soorten groenten. Voor het blind groenten proeven: zes blinddoeken (grote zakdoek of theedoek, een keuze uit komkommer, kerstomaatjes, bleekselderij, wortel en radijs (minimaal vier verschillende soorten), een aardappelschilmesje, een snijplank en kleine plastic bakjes. Voor het maken van een puntzak groentefrietten: paprika, bleekselderij, komkommer en (bos)peen/ worteltjes, herbruikbare plastic mesjes, snijplanken, grote vouwblaadjes. Om groenten te kunnen onderzoeken heeft u voor ieder kind een sperzieboon en een spuitje nodig. Omdat een aantal van de activiteiten vrij bewerkelijk is, is de hulp van een stagiair of assistent heel handig.

Welke websites kunt u raadplegen? Op www.schooltv.nl/beeldbank vindt u filmpjes om te laten zien (activiteit): de aflevering *Kiemen* (Zaden kunnen kiemen) van *Huisjeboompjebeestje* het filmpje *Groenten eten* en de aflevering *Snoep verstandig*.

Vraag de kinderen tijdens het kringgesprek wat ze gisteravond gegeten hebben. Welke groenten zaten daarin? Leg tijdens het kringgesprek verschillende soorten groenten in het midden. Heeft iemand één van de groenten gisteren gegeten? Wie van de kinderen kan een groente aanwijzen die ze kennen? Hoe heet deze groente en in welk gerecht heb je deze groenten weleens gegeten? Wie weet waar de groente nog meer in gebruikt wordt?

Wat is de lievelingsgroente van de kinderen? Turf de aantallen op het (digi)bord of een stuk papier en laat de kinderen tellen welke groente *gewonnen* heeft.



Groente kleuren

Bespreek met de kinderen welke groenten er op het werkblad te zien zijn. Laat ze de namen noemen en vul aan welke ze niet weten. Welke groenten hebben ze wel eens gegeten? Welke kleur heeft iedere groente? Laat de kinderen de groenten inkleuren in de juiste kleur. U kunt er ook voor kiezen om de kinderen eerst de groente in te laten kleuren waarvan ze de kleur al kennen en daarna kunt u samen met de klas de andere groenten benoemen, waarna ze kunnen worden ingekleurd.

Proeven

Deze activiteit voert u in groepjes van maximaal zes kinderen uit, met hulp van een stagiair of assistent. Vertel de kinderen dat ze groenten gaan proeven zonder dat ze de groenten kunnen zien. Laat eerst de groenten zien die ze kunnen proeven. Laat zowel de hele groente als de gesneden groente zien. Doe de blinddoeken om en geef iedereen de eerste keer dezelfde soort groenten. Laat de kinderen de groente eerst ruiken en voelen. Daarna kunnen ze het stukje opeten. Als iedereen het stukje heeft opgegeten, doen ze de blinddoek af en wijzen aan welke groente ze gegeten hebben. Hoe voelt de groente aan? Is het glad of ruw? Wat was de naam ook alweer? Geef dan de ene helft van de kinderen een ander stukje groente dan de andere helft en herhaal dit enkele keren. Wijst iedereen de juiste groente aan?

Sluit de activiteit af door ieder kind een stukje groente naar keuze uit te laten kiezen om op te eten. Bleekselderij en radijs zorgen soms voor heftige reacties bij kinderen vanwege de sterkere smaak. Zorg ervoor dat u minimaal vier verschillende soorten groenten heeft. Kinderen vinden dit een leuke en spannende activiteit.

Groentefrietten

Om groentefrietten te maken heeft u groenten nodig waar u reepjes van kunt snijden. Geef ieder groepje kinderen eigen groente en per tweetal een snijplank en een (herbruikbaar) plastic mesje.



Bleekselderij en wortel zijn vrij hard om te snijden. Plastic wegwerpmesjes zijn hier niet altijd tegen bestand, herbruikbare plastic mesjes wel. Van paprika, komkommer, bleekselderij en kleine worteltjes zijn goede frietjes te maken. Bospeen is ook leuk, omdat daar een grote bos loof aan zit. Misschien wil iemand het loof mee naar huis nemen voor het konijn, de cavia of geit.

Van een groot vouwblaadje vouwen de kinderen zelf een puntzak, door het blaadje doormidden te vouwen, weer open te doen en de onderkant tot een punt te vouwen. Niet de zijkanten aan elkaar vast. U kunt het vouwblaadje ook aan de onderkant tot een punt vouwen en de zijkanten aan elkaar vast nieten. Zorg dat de groenten drooggedept zijn zodat de frietzak niet nat wordt. De groenten blijven het lekkerst als ze niet te lang niet in de frietzak blijven liggen. Dus gauw opeten maar!

werkblad

Kleur de verschillende groenten.
De kleuren die je nodig hebt zijn:
lichtgroen en donkergroen, geel,
rood, paars en oranje.

groenten kleuren

