



Van Telen tot Bord Challenge

We gaan zaaien, kiemen, groeien, oogsten, koken en proeven.





Inleiding

We willen dat kinderen meer in contact komen met weten waar je eten vandaan komt en zien hoe de groente die je eet groeien. Het mooiste is wanneer kinderen zelf kunnen ervaren welke natuurprocessen erbij komen kijken, voordat het eten op je bord ligt. Er zijn allerlei mogelijkheden om te telen en te kweken, ook als je geen schooltuin hebt. Dit willen we jullie laten zien door

- ✓ Kiemgroenten kweken op de vensterbank
- ✓ Rekenen, taal, wereldoriëntatie en beweging integraal laten deelnemen in het programma.
- ✓ We geven informatie, begeleiding, tips voor ontdekkend leren en ervaren dat oogsten het prettige resultaat is van hard werken.
- ✓ En tot slot koppelen we er een challenge aan, zodat spelenderwijs de motivatie om te willen leren spontaan groeit en ontwikkelt.

Dit lespakket en de opdrachten in deze challenge zijn samengesteld uit materialen die elders in het land zijn ontwikkeld en door veel scholen met plezier worden ingezet om kinderen bewust te maken van gezonde voeding.

Wil je de materialen uit dit lespakket op een ander moment in het schooljaar ook nog eens gebruiken? Dat kan natuurlijk ook. Het digitale bestand van dit lespakket is terug te vinden op onze website onder : jaarprogramma <https://jibbplus.nl/gezonde-voeding/voedingseducatie-basisscholen/>



Vanuit Jibb+ hebben we de ambitie om jonge kinderen “voedselvaardig” te maken. Dat is dus leren over gezonde voeding voor jezelf en voor de aarde, waardoor zij zelf in staat zijn om gezonde en duurzame voedselkeuzes te kunnen maken.

Middels dit lespakket met challenge willen we de kinderen kennis laten maken met het onderwerp; ‘Van Telen tot Bord’ waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Haal eruit wat voor jou bruikbaar is. Hierdoor worden kinderen gestimuleerd om de uitdaging aan te gaan door zorg te dragen voor hun eigen teeltproces.

Door kennis te maken met tuinieren, zaaien, verzorgen en oogsten ervaren kinderen wat er nodig is voor een succesvol groeiproces. Diverse onderzoeken hebben uitgewezen dat zelf telen er voor zorgt dat kinderen meer open staan voor het proeven en eten van groente en fruit op lange termijn. Moestuinen draagt bij aan een positieve houding van kinderen tegenover gezond voedsel.

- ✓ De kinderen leren verschillende soorten groenten verzorgen, oogsten en verwerken
- ✓ De kinderen leren dat verschillende groenten op verschillende manieren groeien
- ✓ We maken kennis met verschillende teeltwijzen.
- ✓ De kinderen leren dat je goed voor (groente)plantjes moet zorgen
- ✓ leren dat je tijd in een moestuin moet investeren
- ✓ De kinderen leren van de oogst een gerecht bereiden

Bij een les in de moestuin komen veel vakken samen. Denk aan rekenen, bijv. hoeveel ruimte heb je nodig voor de zaadjes, zodat ze goed kunnen groeien, maar ook wereldoriëntatie, taal en beweging komen aan bod bij de les in de moestuin. Tuinieren doe je met je hoofd, hart en handen.

Uitleg challenge

In het lespakket staat voor elke bouw een challenge uitgelegd. Met de challenge dagen we scholen en klassen uit met een opdracht die aangepast is voor onder-midden en bovenbouw.

De challenge van dit lespakket loopt van **16 mei tot en met 3 juni 2022**. Maak een keuze uit het aanbod wat we voor de verschillende leeftijdsgroepen hebben uitgewerkt. Doe de challenge en deel je creatie met #vantelentotbord , of stuur je vlog naar marijetkuijpers@jibbplus.nl

GAAN JULLIE DE UITDAGING AAN?

Voordat je begint;

Maak een gratis Chef! account aan. Dit is nodig om enkele lesmaterialen te downloaden. Een account aanmaken op Chef! Is gelukkig heel eenvoudig. Ga naar www.voedseleducatie.nl en klik op registreren. Doorloop alle stappen en vul je gegevens aan. Je ontvangt een e-mail om je account te bevestigen.

In Chef! zijn de volgende lesmaterialen opgenomen:

- ✓ Smaaklessen
- ✓ Smaakmissies
- ✓ (start)lessen en Snacks EU-Schoolfruit-en Groenteprogramma
- ✓ Introductie gastles voor gastdocenten
- ✓ Kok in de klas-les

Bij elke les staat een handleiding voor de leerkracht, de benodigdheden, de voorbereiding, werkbladen en de aansluiting op reguliere lesmethodes. De interactieve lessen worden via het digibord gegeven. Door de les te starten, opent Chef! de bijbehorende digibordmodule.

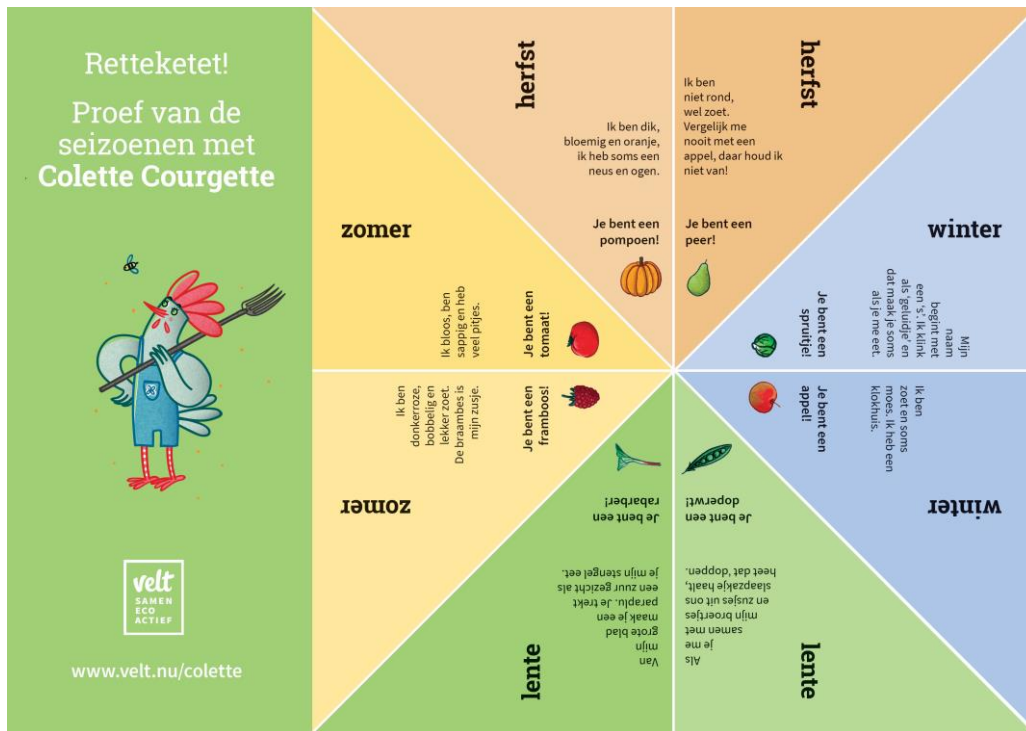
Drukwerk bestellen (speciaal voor groep 3, 4 en 5)

Voor de groepen 3-4-5 is een old school vouwspelletje ontwikkeld. Deze kunnen scholen in Helmond gratis aanvragen door een mail te sturen naar marijetkuijpers@jibbplus.nl met de naam van de school, gegevens contactpersoon en het aantal afdrukken.

Doe dit voor dinsdag 3 mei 2022.

De bestelde exemplaren worden op school bezorgd op woensdag 11 mei of vrijdag 13 mei 2022.

Op de volgende pagina zie je een voorbeeld van het drukwerk en de uitleg van het spel.



Uitleg vouwspel met groenteraadsels

Dit is een old skool street wise spelletje, waarbij het geluk bepaald waar je uitkomt. Het gekozen cijfer bepaald welk vakje omgeplooid mag worden. Raad het juiste antwoord. Het gaat steeds om een groente-of fruitsoort. Door dit spelletje in de klas aan te bieden ontstaat er een spontane herhaling van de groentenamen uit de verschillende seizoenen.

Dit drukwerk is het meest geschikt voor de groepen 3, 4 en 5. Meld je aan en geef de aantallen door, zodat ook jij dit spelletje kunt gebruiken voor jou klas. We hopen dat dit vouwspel overal komt te liggen en kinderen spelenderwijs leren welke groente in welk seizoen thuis hoort.

Voorafgaande aan dit project hebben alle scholen de mogelijkheid gehad om een aardappel teel emmer inclusief gastles aan te vragen. Hier is flink gebruik van gemaakt en we zijn blij met dit enthousiasme. Inmiddels groeien de aardappelen al op in de emmers. Voor de groepen 7 en 8 sluit dit ook aan bij de smaakmissie Aardappel, rijst en pasta. Deze smaakmissie is gratis beschikbaar op het online lesportaal Chef www.voedseleducatie.nl





Lespakket van Telen tot Bord

Onderbouw – Middenbouw – Bovenbouw





Van Telen tot Bord

Doelen onderbouw

- ✓ De kinderen leren verschillende soorten groenten en fruit verzorgen, oogsten en verwerken
- ✓ De kinderen leren dat verschillende groenten en fruit op verschillende manieren groeien
- ✓ De kinderen leren dat je goed voor (groente)plantjes moet zorgen
- ✓ De kinderen leren dat je tijd in een moestuin moet investeren
- ✓ De kinderen leren dat je van de oogst een gerecht bereiden

Middels een stappenplan willen we de kinderen kennis laten maken met het van 'Telen tot Bord', waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Gebruik wat voor jullie bruikbaar is. Hierdoor kunnen kinderen gestimuleerd worden om de uitdaging aan te gaan om hun eigen zaadjes te laten groeien en er iets lekkers van te maken.

Het programma bestaat uit 3 delen:

Deel 1 Gaat over het proces van zaaien tot op je bord.

- 1.1 Besteedt aandacht aan het zaaien en telen in een moestuinbak. Bekijk samen het filmpje over moestuinieren en hiermee kun je direct aan de slag met het thema groeien.
- 1.2 Eerst gaan we zaaien. In de inspiratie tas van Jibb+ vind je al zaden die je hiervoor gebruiken kunt.
- 1.3 Moestuintaakjes. Wanneer je zaden tot leven wekt leren we zorgzaamheid en verantwoordelijkheid over wat we doen.
- 1.4 Nu gaan we alle indrukken verwerken op papier. De kinderen meten en rekenen en verwerken de informatie in een staafdiagram.
- 1.5 Tot slot gaan we koken met de oogst. Gelukkig kunnen we ook gebruik maken van de supermarkt om de hoeveelheden aan te vullen. Alle voorgaande lessen zijn geschikt voor de groepen 1, 2, 3 en 4. In dit laatste onderdeel voegen we verdieping toe voor de groepen 3 en 4. Dit onderdeel gaat over snijtechnieken. Hiermee werken we toe naar het maken van salades en een groenten soepje in de klas.

Deel 2 Geeft informatie over een gastles, extra materialen en een excursie. Iedere school kan aangeven waar behoefte ligt aan meer activiteiten zoals extra lesideeën, workshops, een excursie of gastles.

Deel 3 Gaat over de challenge. Zijn jullie klaar voor de uitdaging?

In deel 3 lees je alles over de challenge **"Wie kweekt de grootste kiemplant in 14 dagen?"**

Deel 1 Het proces van telen tot op je bord.

1.1. Introductie

Filmpjes

Bekijk het filmpje; De smaakmissie moestuin op www.voedseleducatie.nl

of op YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=gSCKJrC5EQE>

Dit laat een kennismaking met de moestuin zien en gaat over; wat er te zien is, water geven onkruid wieden en beestjes kijken.

Extra filmpje; Een zaadje in de wind. Prentenboek van Eric Carle. Geeft informatie en bewustwording over hoeveel kansen een zaadje heeft om te ontkiemen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Lir58oUuckA>

1.2. Zaaïen

We planten zaden in toiletrollen totdat ze zaailingen zijn en klaar om te worden geplant in de moestuinbak. Wat je nodig hebt:

- ✓ Wc rolletjes (dit kunnen ook zaaibakjes of plantenpotjes zijn)
- ✓ Plastic bak
- ✓ Zaden uit de tas van Jibb+
- ✓ Markeerstift

Stap 1. Zet de rolletjes in een plastic bak.

Stap 2 Vul de rolletjes met tuinaarde.

Het maakt niet uit of de tuinaarde over de rolletjes in de bak valt.



Stap 3: Leg de zaadjes er bovenop en markeer met een kleurtje het rolletje. Noteer bij elke kleur op een notitieblaadje wat je zaait.

Stap 4: Maak de aarde vochtig en druk de zaadjes in het zand. Niet te diep. Zorg dat er een beetje aarde overheen zit, zodat je de zaadjes niet meer zien kunt. Leg een paar zaadjes in elke toiletrol volgens de kleurcodering. Praat met de kinderen over de vorm, kleur en grootte van de verschillende zaden. Sommige zaden zijn zo klein en lastig te verdelen over het zand.



Stap 5: Geef water

(Bronvermelding foto's: www.beafunmum.com)

1.3. Moestuinbak taakjes

Laat 2x per week twee leerlingen de taak op zich nemen om bij de moestuin te gaan kijken. Het tweetal brengt na het uitvoeren van hun taak kort verslag uit aan de klas.

Ze letten op 3 dingen:

1. Gietertje: Hoe voelt de grond aan? Hiervoor steken ze hun vingers in de grond. Als die droog aanvoelt, geven ze de planten water met de gieter. Als de grond erg nat is, doen ze niks.
2. Onkruid: Groeit er onkruid? Dus andere plantjes dan die ze er neergezet hebben? Als er onkruid opkomt, halen ze deze met wortel en al weg.
3. Beestjes: Zitten er beestjes op de plantjes? Of zijn er plantjes aangevreten door beestjes? Als de plant een beestje heeft, bekijken ze deze heel nauwkeurig en halen deze weg.

De leerlingen gaan één keer per week kijken hoe de planten groeien.

Dit kan met de hele klas gedaan worden of in groepjes/tweetallen die om de beurt gaan kijken.

Wat heb je hiervoor nodig:

- ✓ strookjes papier (per plantensoort een andere kleur)
- ✓ scharen
- ✓ lijm
- ✓ werkblad 2 - Hoe groeit het plantje? (groep 1-2)

De strookjes papier worden gebruikt om de groei van de planten bij te houden. Bespreek met de leerlingen welke kleur papier bij welk plantje hoort. Laat de leerlingen het een herkenningsteken geven. De leerlingen houden het strookje papier naast het plantje en knippen deze af tot waar het plantje gegroeid is. Dit wordt elke twee weken gemeten, zo ontdekken de leerlingen dat het plantje groeit.

Terug in de klas: groei vastleggen

In de klas worden de strookjes papier op werkblad 2 geplakt. De werkbladen vind je op de volgende bladzijde en digitaal op www.voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/21/les/96

De leerlingen schrijven of tekenen op het werkblad welk plantje ze gemeten hebben.

Vervolgens plakken ze het strookje op. Elke 2 weken komt er een strookje bij. Zo ontstaat er een staafdiagram van de groei. Is de plant veel gegroeid of weinig?

Tip: als het plantje groter is dan het werkblad, kun je het werkblad ook op A3 formaat printen.



Werkblad 2

Hoe groeit het plantje?

--	--	--	--	--	--	--	--

1

2

3

4

5

6

7

8

Welk plantje heb je gemeten?

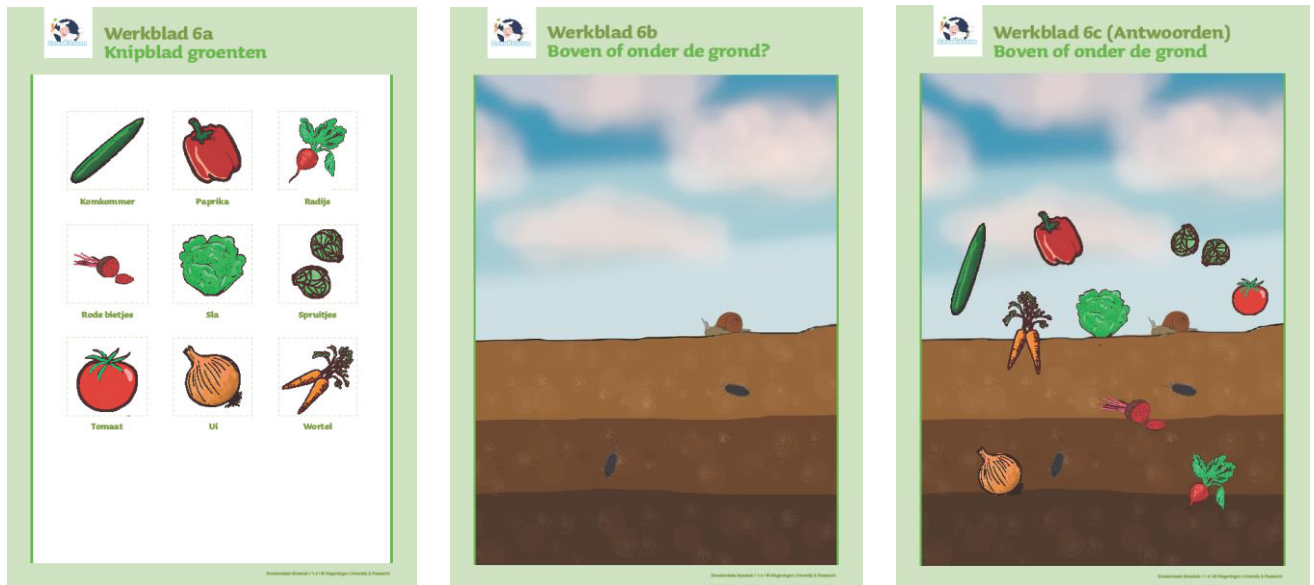


Smakmissie Moestuin / 1-4 / © Wageningen University & Research

1.4. Waar groeien ze?

Verdeel de klas in tweetallen. De leerlingen knippen de soorten groenten van werkblad 6a uit. Vervolgens leggen ze deze op de juiste plek op werkblad 6b, dus boven of onder de grond. Bespreek met de leerlingen of de groente onder (radijs, rode bietjes, ui, wortelen) of boven (komkommer, paprika, sla, spruitjes, tomaat) de grond groeit. Print de werkbladen of open jullie Chef! account en ga naar het werkblad op het digibord.

<https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/21/les/99>



1.5. Oogsten

Wanneer kan groente geoogst worden?

In het Chef! account zijn de verschillende stadia van ontwikkeling weergegeven.

Download de werkbladen van de plantjes die in jullie gezaaid hebben en die je aandacht wilt geven in je lessen. Er zijn werkbladen van aardbei, broccoli, doperwt, kamille, radijs en snijbiet. Gebruik wat voor jullie van toepassing is. Laat de leerlingen de afbeeldingen bekijken. Een plantje doorloopt namelijk verschillende fases voordat het geoogst kan worden. Het blad kan groeien, er kunnen bloemetjes komen, kleine knoppen/vruchtjes en ga zo maar door. Op welk plaatje lijken de plantjes die in de moestuin staan? Die plantjes mogen de leerlingen inkleuren. Een volgend plaatje wordt pas ingekleurd als dat stadium ook daadwerkelijk bereikt is. Eventueel kunnen (oudere) leerlingen onder het ingekleurde plaatje schrijven hoeveel dagen het duurde om dit stadium te bereiken.

1.6. Koken maar!

Tijd om iets lekkers te bereiden met jullie geoogste groente of kruiden. Jullie gaan samen koken en eten het daarna natuurlijk gezellig samen op. Wanneer je zelf groente of kruiden uit een moestuin hebt geoogst kun je deze gebruiken voor deze les. Zo niet, koop dan de groente- of fruitsoorten in de winkel. Kijk tussendoor in 1 minuut naar een complimentje voor jullie werk op <https://www.youtube.com/watch?v=5tlunsfJT4>. Succes mag worden benoemd.

Ideeën voor gerechtjes staan op werkblad 5a t/m 5f in het Chef! account.

Neem het gekozen recept stap voor stap door met de leerlingen. Verdeel de taken over verschillende groepjes. Nadat de handen en het groente/fruit gewassen zijn en alles duidelijk is, gaan de leerlingen koken.

De leerlingen eten gezamenlijk het feestelijke gerechtje. Daarna wordt er samen opgeruimd.
Tip: vraag ouders of leerlingen uit groep 8 om tijdens de les te helpen.

Soms wil je koken in de klas, zonder dat je allerlei apparaten uit de keuken wilt gebruiken of beschikbaar hebt, waarbij het handig is om als basisvaardigheden de snijtechnieken te oefenen. (meer geschikt voor de groepen 3 en 4) Eerst worden de snijtechnieken beschreven en daarna vind je eenvoudige gerechten van salades. Deze salades kun je in de klas zelf laten maken. Serveer deze salades op een stukje brood.

Vaardigheden; rasp, snijden, snipperen, blokjes snijden en persen.

Stap 1. Introductie; snijtechnieken. We bekijken een filmpje over snijtechnieken.

Brugtechniek, klauwtechniek, rasptechniek <https://www.youtube.com/watch?v=BKfzZudh-Xg>
Florine en Isabella staan klaar om groente te snijden. En kok Pierre Wind hakt gezellig mee. Hij laat verschillende snijtechnieken zien, zoals de brug en de klauw. Of je nu wortels raspt, peterselie hakt of paprika snijdt: veiligheid is super belangrijk, gebruik dus je mes op de juiste manier. Want je wil niet in je vingers snijden.

Snipperen van een ui; <https://www.youtube.com/watch?v=e8RrUwQSSAU>

Stap 2. Nu we het filmpje hebben gezien, gaan we dit aan tafel nog eens bekijken en uitproberen samen in tweetallen. Kijk goed hoe de ander het doet.

Nodig;

Producten; paprika, wortel, tomaat, champignons, peterselie

Materialen; schilmesjes, grote snijmessen, rasp

Instructie; herhaal in een demo de technieken van het filmpje.

Klauwtechniek;

Bij de klauwtechniek maak je een klauw van je hand en vouw je je vingertoppen naar binnen. Ook je duim zit naar binnen. Als je rechts snijdt maak je een klauw van je linkerhand en als je links bent van je linkerhand. Tijdens het snijden gaat je “klauw” steeds een stukje naar achteren.



Brugtechniek;

Maak een “bruggetje” met je duim en je wijsvinger. Leg de groente die je wilt halveren op de snijplank. Houd het mes in je rechterhand (als je links bent, in je linkerhand) en snijd de groente

doormidden onder het “bruggetje.” Bij zachte groente zoals tomaten, is het handig om eerst even met het puntje van je mes in de schil te prikken voor meer stevigheid.

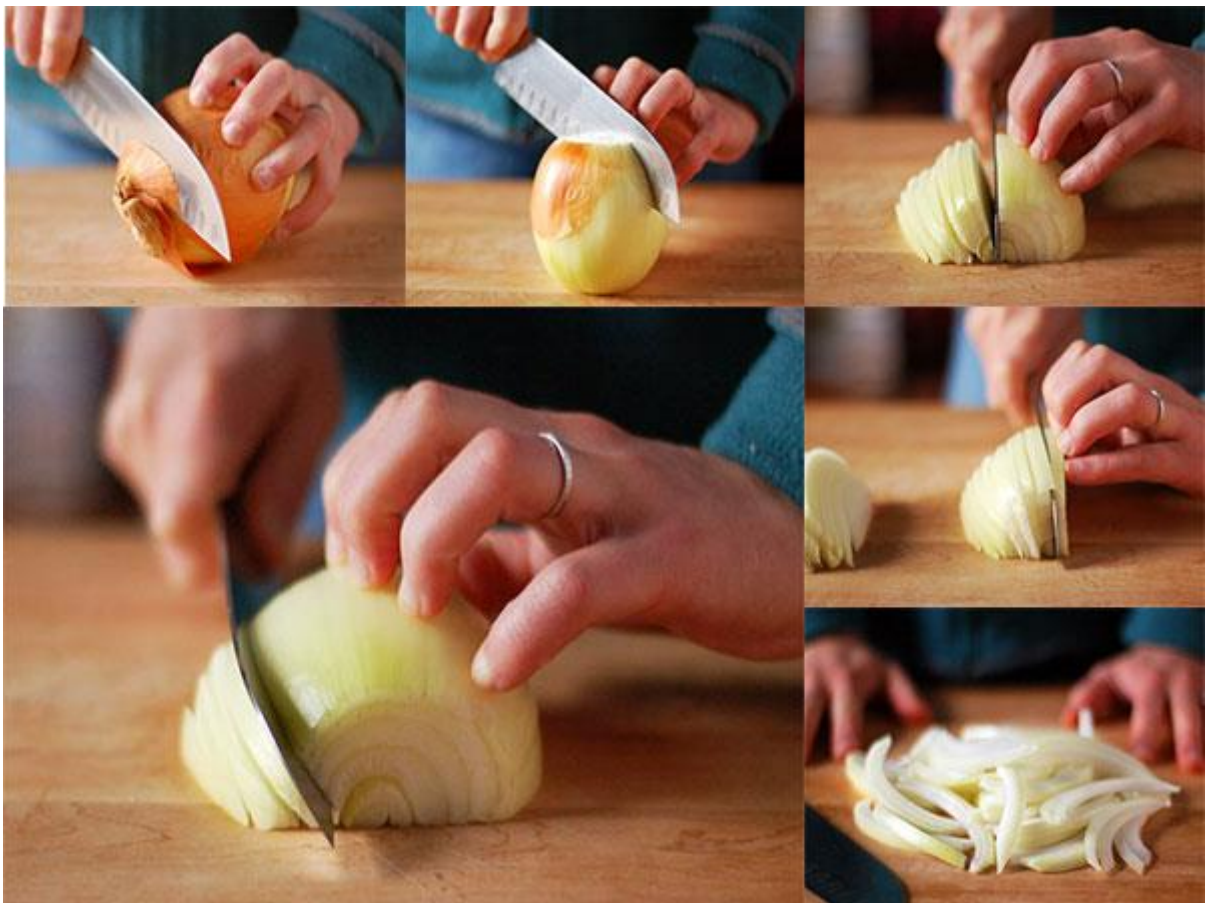
Een ui snijden;

Snijd het topje van de ui af, zet de ui op het platte vlakje en snijd hem verticaal doormidden met de brugtechniek. Haal de (papieren) velletjes eraf. Laat het eind met de worteltjes eraan zitten. Leg de halve ui plat op de snijplank en snijd verticaal in met de klauwtechniek. Het stukje met de wortel blijft eraan zitten. Dit is het “geheim” dat je je ui veel makkelijker kan snijden, zonder dat hij uit elkaar valt.

Draai de ui en snijd nu de ui horizontaal in snippers.

Tip; Hoe dicht je bij elkaar de verticale sneetjes maakt, hoe kleiner je de uisnippers kan snijden.

Tip; Als je maar een halve ui gebruikt laat je het velletje eromheen zitten en bewaar je wat je niet gebruikt in plastic folie.



Brunoise snijden;

Dit is blokjes maken. Dit een uitbreiding van **julienne snijden**, wat reepjes snijden betekent. Je moet een stap extra maken voor die mooie kubusjes van 3×3 mm. Brunoise kom je veel tegen in soep, denk maar aan knolselderij en wortel.

Wortel is bij deze snijtechniek mooi om goed te kunnen oefenen. We gaan beginnen met het hanteerbaar maken van de wortel. Eerst snijden we hem in twee stukken. Daarna kunnen de uiteinden eraf. Zet de wortel nu recht op.

We gaan er een balk van snijden. De schil moet er aan alle kanten af zijn. Wat over blijft is een mooi recht stuk, zonder schil. Natuurlijk is de schil ook gewoon bruikbaar. Eerst gaan we plakken snijden van ongeveer 3 mm dik. Dan leggen we de plakken op de brede kant en snijden we hier repen van, van weer 3 mm dik. Nu hebben we dus julienne. Draai de repen 90° en snijd er kleine blokjes van. Houd weer 3 mm aan. Als je dit gedaan hebt, hou je brunoise over.



Stap 1: Snijd de wortel in twee stukken



Stap 2: Verwijder 't uiteinde en snijd de schil eraf.



Stap 2: Resultaat na verwijderen van de schil



Stap 3: Snijd plakken van 3 mm



Stap 3.Resultaat.



Stap 4: Snijd reepjes van de plakken.



Stap 5: Draai 90 graden en snijd kleine blokjes



Stap 5: Het resultaat.

Nu jullie! We gaan oefenen.

In groepjes van 4 kinderen gaan we een salade maken.





1. Wortelsalade (materialen; rasp/bakje/lepel)

2 el. olijfolie/sap van ½ citroen/40 gr. Rozijnen/100 gr. Wortel

Maak een sausje van olie en citroensap en meng er de rozijnen door. Boen de wortels schoon, rasp ze en vermeng ze met het sausje.

2. Rodekoolsalade (materialen; mes/bakje/lepel)

2 el. Olie/1 el. Azijn/ 100 gr. Rode kool/ ½ appel/1 prei

Maak een sausje van olie en azijn. Was rode kool, appel en prei. Snijd de prei heel fijn, de appel in blokjes en de kool in smalle reepjes. Vermeng de groenten met het sausje.

3. Bietensalade (materialen; rasp/mes/ bakje/lepel)

1 el. Olijfolie/ ½ el. azijn/ 1 teentje knoflook/ ½ uitje/100 gr. rode biet

Snijd de knoflook en ui zo klein mogelijk. Maak een sausje van olie, azijn, fijngesneden knoflook en ui. Was de biet goed schoon en rasp het. Meng het meteen door het sausje.

4. Radijssalade. (materialen; mes/bakje/vork/lepel)

1 bos radijsjes incl. blaadjes/ 3 stengels lente ui/ 10 sprietjes bieslook/80 ml. verse kaas of kwark/1 el witte wijnazijn/ zout en peper

Snijd de radijsjes zo dun mogelijk in schijfjes. Snijd de lente ui en de bieslook in ringetjes. Hak de radijsblaadjes fijn. Meng alles vlak voor het serveren met de verse kaas, de azijn, zout en peper.

5. Komkommersalade. (materialen; mes/bakje,lepel)

1 komkommer/ 1 appel/2 takjes dille/ 2 el. Yoghurt/ ½ tl. Venkelzaad/ peper en zout

Snijd de komkommer en de ongeschildde appel in dunne sliertjes. Versnipper de dille. Voeg yoghurt, venkelzaad en peper en zout toe. Meng alles voorzichtig. Dien meteen op. Wordt dunner wanneer je het langer laat staan.

Heb je een kookplaatje en wil je nog een warm gerecht serveren? Dan past een soepje er nog makkelijk bij. Je kunt veel variatie toepassen in het soepje. Kijk hierbij bv. naar de seizoen groenten.

Extra optie; Heldere groentesoep (materialen; pan/kookplaatje/mes)

1 worteltje/1 ui/ ½ prei/1tomaat/50 gr. knolselderij/ 4 dl. Water/zout/selderij

Maak de groenten schoon, was ze en snijd ze klein. Breng de groenten in het water aan de kook en laat ze ongeveer 20 minuten koken. Maak de soep af met zout, peper en fijngesneden selderij.

Deel 2 Gastles of excursie

Kinderen die alleen voorlichting krijgen over gezonde voeding leren wel dat groente en fruit gezond zijn, maar brengen deze kennis niet in de praktijk. Het is dus ook belangrijk dat kinderen in de praktijk kunnen zien en ervaren waar het eten vandaan komt.

Denk aan

- ✓ Een bezoek aan een moestuin
 - ✓ Een bezoek aan een supermarkt
 - ✓ Vraag een ouder of grootouder om over de moestuin te vertellen
 - ✓ Een gastles door Jibb+ over salades maken, waarbij kinderen de genoemde snijtechnieken oefenen
 - ✓ Een gastles door Jibb+ over het maken van boterhamsmeersels met groente
 - ✓ Een bezoek aan een klasseboer
 - ✓ Een leskist Colette courgette of over kiemgroenten lenen bij Jibb+
- Deze kun je reserveren via de uitleenservice van Jibb+ Stuur een mail naar marijetkuijpers@jibbplus.nl

Deel 3 De challenge

Wie kweekt de grootste kiemplant in veertien dagen?

Projectleider voedseleducatie Marijet Kuijpers heeft op elke school een tasje met dit lespakket en zaden bezorgd als aanvulling op de boodschappentas die in september 2021 is rondgebracht. Mocht je Marijet nog niet kennen, bekijk dan dit filmpje. Hier stelt ze zich even aan jullie voor <https://youtu.be/Ps8zmoVH1ms>

In de tas vind je de zaden van de kievitsboon. De leerlingen krijgen een kievitsboon (toverboon) met de volgende opdracht;



- ✓ Zaai de boon en vertroetel het zo goed je kunt! Denk samen na en overleg hoe je dit doet.
- ✓ Het kan op school in de klas, thuis op de vensterbank, of buiten.
- ✓ Houd een vertroeteldagboek bij en strijdt om de grote kiemtrofee!
- ✓ Na 14 dagen deel je een foto met meetlat langs je kiemplant op Facebook of Instagram met #vantelentotbord
- ✓ Wie kweekt de hoogste kiemplant en wint hiermee een 'wortel-groei-kijk-bak' ?



De wedstrijd stopt na 14 dagen. Daarna stopt jou plant natuurlijk niet met groeien. Waarschijnlijk heeft het nu meer ruimte nodig om sterk en groot te worden. Plant jou bonenstaak nu in de volle grond en plaats er een stok of rekje bij. Pas op dat je bij het plantje niet de worteltjes breekt met de stok of met het aandrukken van het zand.

Extra ; Vind op internet het sprookje; Sjaak en de bonenstaak. Om voor te lezen:

<https://www.yumpu.com/nl/document/read/20149391/verhaal-sjaak-en-de-bonenstaak-juf-leonie>. Om het verhaal te luisteren: https://www.youtube.com/watch?v=c_cGlssLths

Hoe hoog wordt jou bonenstaak? Vorige jaar haalden we vier meter in onze moestuin. Hoe hoog is dat? Laat de kinderen inschatten en antwoorden geven.



Bron: <http://www.beafunmum.com/wp-content/uploads/2015/07/DSC0585-001.jpg>

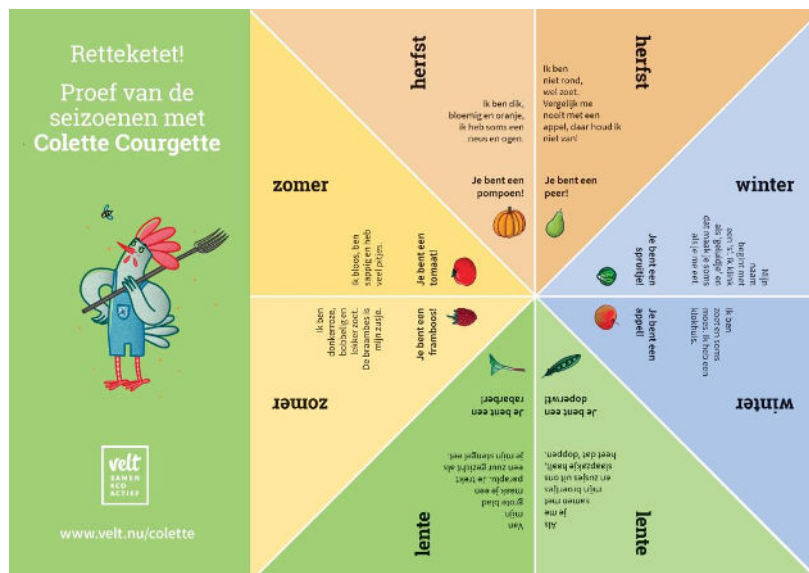


Inleiding

We willen dat kinderen meer in contact komen met weten waar je eten vandaan komt en zien hoe de groente die je eet groeien. Het mooiste is wanneer kinderen zelf kunnen ervaren welke natuurprocessen hierbij komen kijken, voordat het eten op je bord ligt. Er zijn allerlei mogelijkheden om te telen en te kweken, ook als je geen schooltuin hebt. Dit willen we jullie laten zien door

- ✓ De kinderen leren te tuinieren in een moestuinbak
- ✓ Rekenen, taal, wereldoriëntatie en beweging integraal laten deelnemen in het programma.
- ✓ Door informatie te geven, begeleiding, tips voor ontdekkend leren en ervaren dat oogsten het prettige resultaat is van hard werken.
- ✓ En tot slot koppelen we er een challenge aan, zodat spelenderwijs de motivatie om te willen leren spontaan groeit en ontwikkelt.

Bij deze groepen past het old school street wise spelletje. Door dit spelletje in de klas aan te bieden ontstaat er een spontane herhaling van de groentenamen uit de verschillende seizoenen.



Thema van Telen tot Bord

Doelen middenbouw

- ✓ De kinderen leren verschillende soorten groenten en fruit verzorgen, oogsten en verwerken
- ✓ De kinderen leren dat verschillende groenten en fruit op verschillende manieren groeien
- ✓ De kinderen leren dat je goed voor (groente)plantjes moet zorgen
- ✓ De kinderen leren dat je tijd in een moestuin moet investeren
- ✓ De kinderen kunnen een gerecht met groente of fruit bereiden

Middels een stappenplan willen we de kinderen kennis laten maken met het van 'Telen tot Bord' , waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Gebruik wat voor jullie bruikbaar is. Hierdoor kunnen kinderen gestimuleerd worden om de uitdaging aan te gaan om hun smaak aan te kunnen geven en om iets lekkers te maken.

Het programma bestaat uit 3 delen:

Deel 1 gaat over een positieve houding tegenover gezond voedsel en over smaakbeleving.

- 1.1. Een goed begin van de dag
- 1.2. Filmpjes
- 1.3 Smaak
- 1.4 Proeven
- 1.5 Tomaten onderzoek
- 1.6 Rekenen met groente
- 1.7 Taal met groente
- 1.8 Groente in de verschillende seizoenen

Deel 2 Geeft informatie over een gastles en een excursie. Iedere school kan aangeven waar behoefte ligt aan meer activiteiten zoals extra lesideeën, workshops, een excursie, of gastles.

Deel 3 Gaat over de challenge. Zijn jullie klaar voor de uitdaging?

In deel 3 lees je alles over de challenge; "Kraak het code woord en ontwerp jou groentekarakter"
Door de vragen goed te beantwoorden puzzel je letters in de goede volgorde. Maak vervolgens ook een mooie tekening en maak kans op een 'wortel-groei-kijk-bak' voor jou klas.

Deel 1 Smaakbeleving en positieve houding

1.1. Een goed begin van de dag

Begin je dag met iets dat, net als een mandarijn, áltijd in de smaak valt: **een complimentje!**
Van 'met jou zou ik altijd mijn mandarijntje delen' tot 'jij bent er eentje uit één meloen': je weet vast wel **iets zoets** over je klasgenootjes te schrijven.

- ✓ Zoek een doos en maak er een gleuf in net zoals bij een brievenbus.
- ✓ Laat de kinderen deze brievenbus versieren.
- ✓ Print de complimenten briefjes (bron: zespri.com)
- ✓ Knip de briefjes uit
- ✓ Vraag elk kind om minstens 3 complimentjes voor klasgenootjes te schrijven en in de brievenbus te posten.
- ✓ Op het einde van de dag worden de complimenten uitgedeeld. Dit kan door het briefje aan de juiste persoon te geven of voor te lezen aan de hele klas.

Voorbeelden:

Met jou zou ik altijd mijn kiwi delen

Jij bent er eentje uit het meloen

Jij maakt mij aardblij

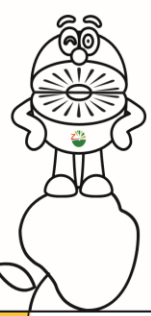
Jij bent mijn (to)maatje.



Bron: www.ameliescreaties.be



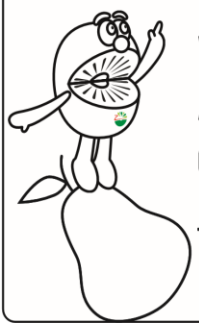
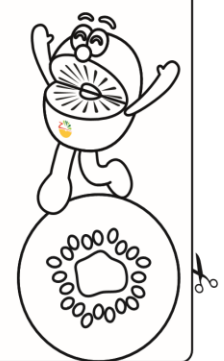
VAN:
AAN:
COMPLIMENT:
.....



VAN:
AAN:
COMPLIMENT:
.....



VAN:
AAN:
COMPLIMENT:
.....



VAN:
AAN:
COMPLIMENT:
.....



Bron: Zespri.eu

1.2. Filmpjes

Een filmpje over kiemen <https://schooltv.nl/video/huisje-boompje-beestje-kiemen/#q=kiemen>

Het moestuintjesjournaal van IVN in 15 afleveringen. De eerste vind je hier
<https://www.youtube.com/watch?v=whna5Ow0RxE>

Welke smaken kun je proeven ? <https://www.youtube.com/watch?v=XQf0VSTDrC4>

De samenwerking van je smaakzintuigen <https://www.youtube.com/watch?v=eNGODgGNRLw>

1.3. Smaak

Dit gaat over smaak, proeven en smaakontwikkeling. De smaak is heel belangrijk, maar ook hoe het in je mond aanvoelt. Een knapperig worteltje of een glibberige champignon. Proef je iets bekends of onbekends? Het maakt ook uit wat je gewend bent. Puree met stukjes erin ervaar je anders dan een romige puree. Groente die gekookt, gegrild of gebakken is smaakt elke keer weer anders. Wist je dat je mond er wel 10 keer over doet om aan een nieuwe smaak te wennen ? En dat je mond met je hersenen moet gaan samenwerken om de nieuwe smaak lekker te vinden en te gaan herkennen?

Fruit is van nature zoet en groente is wat bitterder van smaak en wordt dus minder vaak lekker gevonden door kinderen. Dat is verklaarbaar vanuit de evolutie: Toen de mens nog meer één was met de natuur en zijn voedsel zelf verzamelde, neigde hij naar zoete dingen die door ervaring rijk aan energie bleken te zijn. Bittere en zure dingen waren vaak een waarschuwing van de natuur dat iets giftig kon zijn. Men paste er wel voor op om dat zomaar te eten. Tegenwoordig kunnen we alle smaken leren eten, maar je zult merken dat iedereen toch wel een verschillende voorkeur of afkeer heeft.

Opdracht; bespreek met de leerlingen de verschillende voorkeuren

Wat is jouw smaakprobleem?

- Wat zijn 3 dingen waar je echt van walgt?
- Welke van de 3 moet je echt van kotsen?
- Waarom is dat?
- Wat durf je niet te eten?
- Wat is je lievelingsgerecht?
- Noem 3 ingrediënten die je echt lekker vindt

1.4. Proeven

We hebben allemaal wel lievelingsgroenten en groenten die we minder lekker vinden.

In dit deel gaan we koken met ingrediënten die niet zo bekend zijn om te ontdekken of ze stiekem wel lekker zijn. Ook gaan we nieuwe combinaties maken en wie weet ga je die wel heel lekker vinden.

Hiervoor houden we **een proefkring**. Wat is een proefkring?

Kinderen maken thuis een gerecht klaar en nemen dit mee naar school. De klasgenootjes mogen proeven. Wat proef je ? Als je niet weet wat je eet is je smaakbeleving anders. Vind je het lekker ? Vervolgens vertellen de makers van het gerecht over de ingrediënten en hoe ze het hebben



gemaakt. De kinderen mogen zelf kiezen wat ze thuis gaan maken. Vooraf bespreek je met de kinderen hoe je gezonde keuzes maakt. Zijn er lievelingsrecepten of familietradities?

Hebben jullie al meer ervaring met een proefkring in de klas? Dan kun je het eens helemaal anders doen, zoals met een geheim ingrediënt. Dan vertel je namelijk niet wat er in je gerecht zit. Misschien houd je tot op het laatst nog wel de deksel op de pan, zodat het ook niet geroken of gezien kan worden. Een blinddoek kun je gebruiken voor de echte durfals. Dit kan natuurlijk alleen maar wanneer dit vrijwillig en veilig voelt voor de deelnemers. Hieronder vind je een paar suggesties voor ongewone ingrediënten en bijzondere combinaties.

Pesto. Het geheime ingrediënt: Brandnetel

Brandnetelpesto

Bij brandnetels denk je waarschijnlijk aan rode plekken en een prikkend gevoel. Gelukkig smaakt het anders. Vertel niemand over het geheime ingrediënt. Let goed op waar je de brandnetels plukt. Het liefst uit je eigen tuin, zodat ze niet met gif bespoten zijn of door dieren besnuffeld. In dit gerecht zitten veel verschillende smaakbelevingen met een divers mondgevoel. Het zachte natte van een tomaat voelt heel anders dan het sponsachtige van mozzarella. Samen met het pittige van de pesto maakt dit gerecht tot een echte uitdaging.

Wat heb je nodig:

- ✓ ijsblokjes
- ✓ 1 grote bos brandnetels
- ✓ 1 klein zakje (400 gr.) pijnboompitten
- ✓ Een handvol geraspte Parmezaanse kaas
- ✓ Een scheutje extra viergne olijfolie
- ✓ grote tomaten
- ✓ 1 bol buffermozzarella

Zet een pan water op het vuur. Zet ook een grote kom met ijsklontjes klaar. Doe handschoenen aan en pluk de bladeren van de brandnetels. Doe een handje bladeren 30 seconden in het kokende water en schep ze dan in het ijswater. Laat ze daarna uitlekken op keukenpapier, of op een theedoek. Doe dit ook met de rest van de bladeren.

Doe nu de pijnboompitten en de Parmezaanse kaas in een vijzel of keukenmachine en maal daarna de bladeren erbij en maal weer fijn. Voeg een scheutje olie toe als het te droog is. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de tomaten en de mozzarella in plakken en leg om en om op een bord. Schep de pesto erop en eet smakelijk.

Wordt het een nachtmerrie of een verrassing?

Voor de echte durfals kun je ook een paar vrijwilligers met een blinddoek om laten proeven en laten vertellen wat ze proeven en ervaren.

Het kan zijn dat je broccoli of een andere groente helemaal niet lekker vindt, omdat je ze altijd eet als ze zijn gekookt. Door het eens helemaal anders te gaan bereiden, ontstaat er misschien een andere mening. Kies een groente die je normaal niet zo lekker vindt en ontdek nieuwe combinaties. Wat vind je ervan om onderstaande voorbeelden eens te gaan uitproberen en deel je dit in de proefkring? Durf de kinderen uit te nodigen om hun mening eventueel te kunnen herzien of bij te sturen. Wanneer je broccoli bv. niet lekker vindt, vindt je broccoli wel lekker mits..... Hiermee kun je de smaak ontwikkelen.

- ✓ Snijd broccoli wortel en courgette in stukjes en doe ze in een kom. Meng de groentestukjes met shoarma kruiden en wat olie op een bakplaat en laat ze roosteren voor ongeveer 20 minuutjes op 180 graden.
- ✓ Spruitjes, je bent er gek op of je vindt het niet te eten. Een geheim ingrediënt om spruitjes nog lekkerder te maken is sojasaus. Probeer maar eens uit en wie weet wordt dit jou favoriete groente. Het gaat er hier om dat jij je flexibiliteit en je ondernemingszin oefent waardoor je smaakontwikkeling groeit en verfijnt.
300 gram spruitjes/ 1 eetlepel olijfolie/ zout/ 1 eetlepel sojasaus/ oven
Begin met de kontjes van de spruitjes eraf te snijden. Dit kan even duren, omdat je tegelijk ook de buitenste blaadjes verwijdert. Als je dit klusje af hebt, verwarm je de oven alvast voor op 180 graden. Snijd intussen alle spruitjes doormidden en leg je ze op een velletje bakpapier op een bakplaat. Zorg dat de binnenkant naar boven wijst. Verdeel de olijfolie en het zout over de spruitjes en laat ze 20 minuten in de oven garen. Doe er lekker veel sojasaus overheen.

Kijk voor meer inspiratie en gratis lessen op je gratis Chef! account op www.voedseleducatie.nl en neem een kijkje op: www.watmaakjemenu.nl en www.zappyourplanet.nl

1.5. Tomaten onderzoek

Tomaten onderzoek

Proeven is onderzoeken. Dat doe je niet alleen met je mond. Je doet het met vijf zintuigen;

Horen:	Hoe klinkt een tomaat als je hem doorsnijdt?
Kijken:	Is een tomaat groen? Dan is hij nog niet rijp.
Voelen:	Een tomaat is rond. Voel maar of de tomaat glad is. Wat voel jij nog meer?
Ruiken:	Een tomaat ruikt niet echt. Maar haal je dat groene kroontje eraf, dan wel!
Proeven:	Bijt een hapje uit de tomaat en laat het 15 seconden door je hele mond gaan. Dan komt de smaak vrij. Kauw erop en daarna kun je de tomaat doorslikken.

Sommigen zeggen dat emotie een zesde zintuig is. Als je verliefd bent, smaakt een tomaat lekkerder dan als je ruzie hebt.

Smaakgeheugen

Als je voor het eerst iets eet en je vindt het lekker, dan zal je lijf het de volgende keer ook goedkeuren. Dat heet je smaakgeheugen. Dit geheugen wordt steeds groter, omdat je steeds meer verschillende smaken eet. Nieuwe dingen moet je soms wel tien keer proberen, voor je eraan gewend bent.

Bitter eten

De smaak bitter eten moet je leren lekker te vinden. Je moet afleren om het bittere eten uit te willen spugen en aanleren om het door te slikken. Een mens kan dat. De meeste dieren kunnen dat niet, maar de rat kan dat weer wel.

Wist je dat 'pittig' geen smaak is, maar een pijnlijk gevoel? Eet je bijvoorbeeld sambal, dan proef je dat niet, maar je voelt dat het prikt op je tong.

Spuugreflex.

Wanneer je eten vies vindt, maakt je tong een speciale beweging; je tong wil het eten naar buiten duwen en je lippen worden klein. Baby's doen dat al, maar volwassenen ook. Vies eten roept een spuugreflex op.

Let op je hartslag

Wanneer je denkt dat je iets écht vies vindt, gaat je hartslag sneller kloppen.

En dan nog even dit; Vies bestaat niet

Over het algemeen kun je zeggen dat lekker en vies zijn aangeleerd. Wanneer we een positieve ervaring hebben, of je omgeving geeft aan dat iets lekker is, vinden we het zelf ook makkelijker lekker. Hetzelfde geldt voor vies.

Proef opdracht;

Voeg aan vijf bekertjes water een smaakje toe: citroensap (zuur), suiker (zoet), zout, grapefruitsap (bitter) en iets pittigs zoals tabasco of sambal. Vraag een proefpersoon om te komen proeven. Welke smaken worden goed herkend? Extra moeilijk: mix ook eens twee smaken door elkaar!

1.6. Rekenen met groente

-Nodig; 3 preien van ongeveer 3 cm dik.

Prei zit vol vitaminen en mineralen. Vooral in het donkergroene gedeelte. Weten jullie hoeveel ringen een prei heeft? Snij er samen eentje open en tel alle ringen. Doe dit ook bij de andere preien. Hoeveel schillen heeft een gemiddelde prei?.

A: Tussen de 4 en 8

B: Tussen de 10 en 13

C Tussen de 8 en 10

-Reken tijdens het fruitmoment even door

Snijd een appel door de helft = $\frac{1}{2}$ van de appel
Deel daarna de appel nogmaals = $\frac{1}{4}$ van de appel
Etc.



Hoeveel partjes heeft een sinaasappel?

Hoeveel partjes moet je vasthouden om de helft van de sinaasappel vast te houden?

<https://www.schoolfruitdigibord.nl/lesidee/rekenen-met-groente-en-fruit/>

1.7. Taal met groente



Er zitten twee aardappels op een bankje. De één zegt tegen de ander: Waarom huil je zo? De ander antwoordt: mijn vader zit in de puree!

Kennen jullie de grap van het konijn dat aan de bakker vraagt of hij worteltjestaart heeft?

Of het is groen en het springt door het bos? Een dophert!

Kunnen jullie ook een goede grap met een groente erin bedenken? Schrijf de grap op voor in de nieuwsbrief van de school of presenteer hem voor je klas. Hang de grappen zomaar ergens op in de school. Wie dit leest krijgt vast een goede bui vandaag.

1.8. Groente in de verschillende seizoenen



Deze poster met stickervel heeft iedere school aan het begin van het schooljaar ontvangen in de boodschappentas van Jibb+. Hang de poster op een centrale plek die iedereen goed zien kan. Wil je meerdere exemplaren voor jou school? Dan kun je deze bestellen op

<https://www.velt.nu/workshops-onderwijs/onderwijs/lager-onderwijs/educatieve-pakketten/seizoenskalender-0>

De poster krijgt bij elke wisseling van seizoen extra aandacht en zorgt ervoor dat men weet wat de seizoengroenten zijn op dit moment. Ook leren ze veel groentenamen benoemen. Bespreek met de kinderen de groente van het seizoen en plak de betreffende sticker in het juiste vak. Bij elk seizoen komen er nieuwe stickers bij. De kalender past goed bij het lessenpakket.

Deel 2 Gastlessen en excursies

Kinderen die alleen voorlichting krijgen over gezonde voeding leren wel dat groente en fruit gezond zijn, maar brengen deze kennis niet in de praktijk. Het is dus belangrijk dat kinderen in de praktijk kunnen zien en ervaren waar het eten vandaan komt.

Denk aan

- ✓ Een bezoek aan een moestuin
- ✓ Een bezoek aan een supermarkt
- ✓ Vraag een ouder of grootouder om over de moestuin te vertellen
- ✓ Een gastles door Jibb+ over salades maken of boterhamsmeersels van groente
- ✓ Een bezoek aan een klasseboer
- ✓ Een bezoek naar het bedrijfsleven zoals bv. de appelmoesfabriek Ariza
- ✓ Bestel het lespakket en/of een gastles "Bijt". Onderzoekend leren met kiemgroenten op www.growwizzkid.nl
- ✓ Leen een leskist Colette courgette of over kiemgroenten bij Jibb+
Deze kun je reserveren via de uitleenservice van Jibb+ Stuur een mail naar marijetkuijpers@jibbplus.nl



Deel 3 De challenge

Op de volgende pagina ontdekken de leerlingen een codewoord na het beantwoorden van de vragen. De gevonden letters staan niet in de goede volgorde. Kraak de code en bij de laatste opdracht zie je een tekenopdracht, waar we een wedstrijd bij hebben bedacht. Stuur jou oplossing van het codewoord naar Marijetkuijpers@jibbplus.nl Deel je tekening op Facebook of Instagram met #vantelentotbord en je maakt kans om een 'wortel-groei-kijk-bak' voor jou klas te winnen.



Maak per dag even tijd vrij voor 1 opdracht. Bij elke opdracht raad je een letter. Heb je alle goede letters verzameld en in de juiste volgorde gezet? Dan hebben jullie het codewoord gekraakt.

Wanneer je het antwoord echt niet weet en je elkaar niet kunt helpen, zoek dan ook op internet



Je hoeft geen tuin te hebben om te kunnen tuinieren. Welke soort kan goed geteeld worden bij vensterbank tuinieren?

Boerenkool / Tuinkers / Bessenstruik / Sperziebonen

Vul de eerste letter in van het goede antwoord.



Raad het geluid



Luister naar dit fragment. Welke groente wordt hier gegeten? Vul de eerste letter van deze groente in.



Bij het snijden van deze groente krijg je een huilbui, ook al heb je geen verdriet

Wat is het goede antwoord?

Bloemkool / sperzieboontjes / uien

Vul de eerste letter in van het goede antwoord



Welke groente is geen sla maar een koolsoort?

Kropsla / ijsbergsla / Rucola / Veldsla / Eikenbladsla

Vul de eerste letter in van het juiste antwoord



Welke soort hoort niet thuis in het rijtje van fruit?

Avocado / Paprika / Pompoen / Spinazie / Tomaat

Vul de eerste letter in van de enige echte groente.



Waar vind je de zaadjes? Er is één fruitsoort die zaadjes heeft aan de buitenkant. Welke?

Appel / Kiwi / Aardbei / Perzik

Vul de eerste letter in van het goede antwoord



Wat moet je doen wanneer je groente wilt blanceren?

Wokken / koken / snijden

Vul de eerste letter in van de juiste bereidingswijze bij blanceren.



Welke van deze soorten is geen groente of fruit, maar een kruid?

Ananas / Pastinaak / Oregano / komkommer / aardappel

Vul de eerste letter in van de naam van het kruid.



Extra opdracht

Teken je favoriete groente en maak er een karakter van. Geef het ook een naam. Bv. Bert Broccoli. Hoe ziet deze eruit? Heeft het een harig baardje, pet op of zwembroek aan? Maak een foto en stuur naar Jibb+ en wie weet win jij de prijs.

Inleiding

We willen dat kinderen meer in contact komen met moestuinieren en hiermee laten zien hoe de groente die je eet groeit. Het mooiste is wanneer kinderen zelf kunnen ervaren welke natuurprocessen hierbij komen kijken, voordat het eten op hun bord ligt. Er zijn allerlei mogelijkheden om te telen en te kweken, ook als je geen schooltuin hebt. Dit willen we jullie laten zien door

- ✓ Aardappelen te kweken in een emmer (teel emmer op aanvraag)
- ✓ Rekenen, taal, wereldoriëntatie en beweging integraal laten deelnemen in het programma.
- ✓ We geven informatie, begeleiding, tips voor ontdekkend leren en ervaren dat oogsten het prettige resultaat is van hard werken.
- ✓ En tot slot koppelen we er een challenge aan, zodat spelenderwijs de motivatie om te willen leren spontaan groeit en ontwikkelt.

Doelen :

- ✓ De kinderen leren verschillende soorten groenten en fruit verzorgen, oogsten en verwerken
- ✓ De kinderen leren dat verschillende groenten en fruit op verschillende manieren groeien
- ✓ De kinderen leren dat je goed voor (groente)plantjes moet zorgen
- ✓ De kinderen leren dat je tijd in een moestuin moet investeren
- ✓ De kinderen kunnen een gerecht met groente of fruit bereiden

Middels een stappenplan willen we de kinderen kennis laten maken met het van 'telen tot bord', waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Gebruik wat voor jullie bruikbaar is. Hierdoor kunnen kinderen gestimuleerd worden om de uitdaging aan te gaan om meer te weten waar de aardappel vandaan komt, hoe het groeit en hoe je er iets lekkers van maakt. Het programma bestaat uit drie delen.

Deel 1 gaat over aardappelen.

- 1.1. Besteedt aandacht aan filmpjes over aardappelen.
Bekijk de filmpjes en bespreek de indrukken met de kinderen.
- 1.2. Gaat over de meest bekende rassen en welke aardappelen jij koopt in de supermarkt. Hiermee maken we de kinderen bewust van verschillende soorten aardappelen en kenmerken.
- 1.3. Werkblad 'de aardappel'.
- 1.4. Gaat over het telen van aardappelen
- 1.5. Achtergrondinformatie over de aardappel
- 1.6. Hoe groeien de aardappelen?
- 1.7. Wie eet er mee?
- 1.8. De cyclus van de aardappel kever
- 1.9. Opbouw van de planten
- 1.10. Zo oogst je de aardappelen
- 1.11. Recepten

Deel 2 geeft informatie over een gastles en een excursie.

Deel 3 gaat over de challenge. Nu zijn we klaar voor de uitdaging!

De challenge gaat over het maken van een vlog via de aanwijzingen op smaaklessen uit jullie Chef! account.

Deel 1 Aardappelen

1.1. informatie over aardappelen.

Bekijk samen met de leerlingen enkele filmpjes. Maak een keuze uit de onderwerpen:

Hoe groeit een aardappel ?

<https://schooltv.nl/video/hoe-groeit-een-aardappel-het-groeiproces-van-de-aardappel/>

Aardappels kweken

<https://vimeo.com/405769195/3183ae71ab>

Wil je thuis ook aardappels kweken? Kijk dan naar dit filmpje

<https://vimeo.com/423118869/c2e55c9d86>

Koken met aardappelen. Rosti, gevulde aardappelen en chips.

<https://schooltv.nl/video/koken-met-aardappelen-van-aardappelen-kun-je-een-heleboel-lekkere-gerechten-maken/#q=chips>

Hoe wordt chips gemaakt?

<https://schooltv.nl/video/chips-hoe-wordt-het-eigenlijk-gemaakt/>

Vlog over smaakmissie les 4 de aardappelteelt

https://www.youtube.com/watch?v=e5K_9NEvews

Een filmpje over kiemen

<https://schooltv.nl/video/huisje-boompje-beestje-kiemen/#q=kiemen>

Aardappelen wassen en verpakken

https://www.youtube.com/watch?v=EhB_1zSiMBs

1.2. Aardappelrassen

Opdracht; Geef de kinderen vooraf de opdracht om een aardappel van thuis mee te nemen. Die liggen nu allemaal op tafel.

Vergelijken; Wat zijn de verschillen en de overeenkomsten ? Let op kleur, afmeting, schil, aantal ogen. Ogen, zijn de uitlopers van de nieuwe aardappelplanten.

Waarom zijn er verschillende soorten aardappelen?

Bereidingswijzen Bakken, koken, frituren, poffen

Wat maak je ervan? Aardappelpuree-stampot-ovenshotel-friet-gebakken aardappelen-chips-

Rassen; De aardappel komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Er zijn ongeveer 300 rassen.

Groeiwijze; Wie kan vertellen hoe een aardappel groeit?

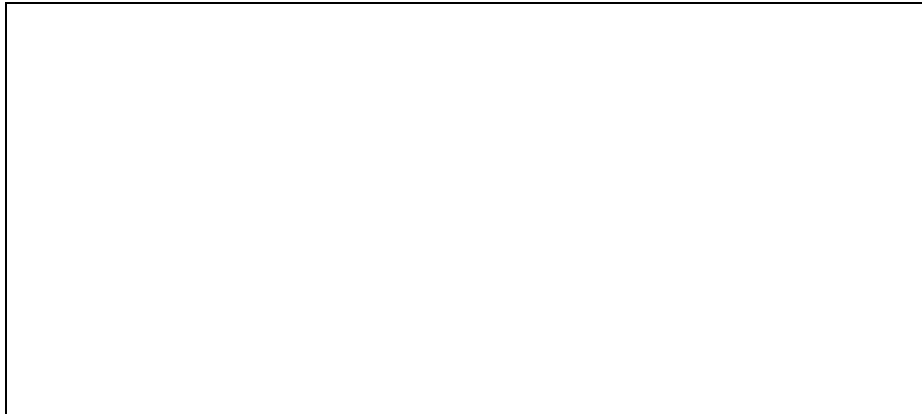
Foto blad; Knip de kaartjes uit het fotoblad en verdeel ze op tafel. Laat de kinderen nu hun aardappel bij het meest gelijkende ras leggen. Hoe zou jou aardappel heten ? Verwerk dit op je werkblad

Werkblad; Kopieer het werkblad en laat de kinderen invullen. De meegebrachte aardappelen worden in een donkere kast bewaard om na een aantal weken te gaan zien wat er is gebeurd. Zijn er uitlopers gekomen? Zijn ze gerimpeld of beschimmeld? Bekijk en vertel elkaar hierover. Maak een lijstje van de aantallen en hoe de aardappelen zich ontwikkeld hebben.



1.3 WERKBLAD De aardappel

Mijn aardappel ziet er zo uit:



Mijn aardappel heet _____
De kleur is

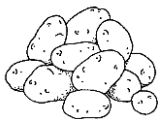
- ☐ geel
- ☐ bruin
- ☐ rood
- ☐ blauw

Mijn aardappel heeft _____ ogen
De schil is

- ☐ ruw
- ☐ glad
- ☐ rimpelig

Mijn aardappel ruikt _____

- ☐ Ik eet nooit aardappelen



- ☐ Ik eet _____ aardappelen per week
- ☐ Ik eet elke dag aardappelen

Schrijf op wat je van aardappelen kunt maken

VERGELIJK DE AARDAPPELRASSEN

Vergelijk jouw meegebrachte aardappel met deze rassen.

Bij welk ras past deze aardappel?

Bildstar



Doré



Eigenheimer



Truffelaardappel



Irene



Malta



Nicola



Opperdoeser



Zoete aardappel



DIT ZIJN DE KENMERKEN EN VERSCHILLEN

Bildstar

Rode, ronde, vrij vastkokende aardappel met een mooi los kruimlaagje. Geschikt om te koken, bakken en frituren, maar ook te verwerken in ovenschotels. Door het mooie rode schilletje doet hij het eveneens heel goed in salades.

Doré

Zeer kruimige aardappel met een volle smaak. Deze aardappel is lekker in combinatie met spruiten, wortelen en uien en daarom heel geschikt in de hutspot. Wil je eens een andere smaak aan hutspot geven? Roer er een eetlepel currypasta door.

Eigenheimer

Zeer kruimige aardappel die ook wel eens Borger genoemd wordt. Ideaal voor aardappelpuree. Tip voor extra luchtige puree: klop er een flinke klont boter en warme melk door met een pollepel van hout. Dat materiaal geeft het luchtigste effect.

Truffelaardappel

Ze worden zo genoemd omdat ze lijken op een truffel. Een veelzijdige aardappel: je kunt hem koken, bakken, frituren, pureren en omdat hij z'n kleur houdt in salades verwerken. Kook 1 kilo van deze piepers 5 minuten in schil. Verwijder de vellen en snij ze in stukken.

Irene

Een zeer kruimige aardappel. Goed voor koken en pureren. Doet het heel goed bij echte winterkost en dus bij stoofpotjes. En lekker in soepen.

Malta

Deze pieper heeft een ruwe gele schil en een volle smaak. Na het koken heeft hij een mooi kruimlaagje. De naam dankt deze pieper aan het eiland waar hij vandaan komt. 7 min. koken en dan in de oven voor 'n lekker korstje.

Nicola

Deze vastkokende aardappel heeft geel kruim, een volle smaak en is het hele jaar verkrijgbaar. Hij is geschikt om te bakken, koken, frituren en smaakt prima in salades.

Opperdoeser

Een echte Nederlandse uitbinker, deze vastkokende aardappel met geelwit kruim en heerlijke smaak. Dit ras mag alleen in Opperdoes (N.Holland) verbouwd worden. BOB-status beschermde oorsprong benaming.

Zoete aardappel

Wist je dat niet alle zoete aardappelen dezelfde oranje kleur van binnen hebben? Deze aardappel is net iets gezonder door de langzame suikers en omdat ze geen glycoalkaliden (gifstoffen) bevat en gewone aardappelen wel.

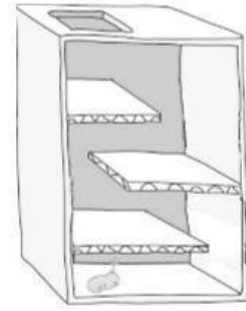
1.4. Telen van aardappelen

Experiment; Aardappeldoolhof

Een aardappeldoolhof maken

Nodig

- ✓ Doos (schoenendoos of ontbijtgranen doos)
- ✓ Karton of stevig papier
- ✓ Lijm of plakband
- ✓ Schaar



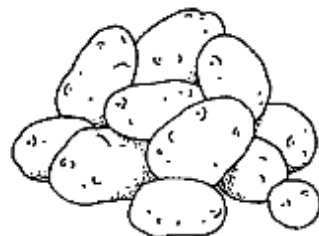
Kiemplanten hebben licht nodig. Een plant in het donker zal naar het licht toe groeien. Daar kun je een leuk proefje mee doen: een aardappel doolhof.

Je gaat van de doos een soort flatgebouw maken, met in elke verdieping op een andere plek een 'trapgat' en bovenin een dakraam. De kiemplant moet zijn weg door het doolhof in de flat vinden.

Doen

1. Zet de doos op de korte zijkant, zoals een flatgebouw.
2. Leg de aardappel onderin de doos. Teken 3-5 cm boven de aardappel een streep.
3. Maak met het karton verdiepingen in de doos. Je kiemplant heeft ruimte nodig om te groeien. Begin daarom boven de streep en zorg dat tussen de eerste en volgende verdiepingen steeds minstens 5-7 cm zit.
4. Knip bij elke verdieping op een andere plek een gat van ongeveer 3 cm.
5. Maak in de bovenkant van de doos ook een gat van 3 cm: het 'dakraam'.
6. Sluit de doos licht-dicht af: er mag alleen door het dakraam licht in de doos komen!
7. Wat denk je? Kan jouw aardappelplant de weg door de doolhof vinden?

1.5. Achtergrond informatie over de aardappel



De aardappel behoort tot de Nachtschadefamilie, waartoe ook de tomaat behoort en allerlei giftige soorten als; Zwarte nachtschade en Doornappel. Van de tomaat is alleen de vrucht eetbaar. Bij de aardappel is alleen de knol geschikt om te eten.

De aardappel is oorspronkelijk afkomstig uit Zuid-Amerika. Zo'n 2000 jaar geleden werd de aardappel in de Andes, daar waar nu Peru en Bolivia liggen, gevonden en gegeten.

De eerste aardappels waren klein, onregelmatig gevormd, hadden vele kleuren en hadden een bittere smaak. Maar al snel ontdekten de Andesbewoners dat wanneer ze de aardappels kookten, ze heel wat smakelijker werden. De aardappel was toen al een zeer variabele soort, die op grote hoogte in de bergen kon groeien en daardoor tegen vorst kon, maar ook in het laagland met een warmer en droger klimaat het goed doet.

Dankzij de ontdekkingsreizen van Columbus en zijn navolgers werd de aardappel in Europa bekend. De eerste, beschreven kennismaking dateert van 1537. In wat nu Colombia is ontdekten Spaanse legers onder leiding van Jimenez de Quesada in een dorp, waaruit de bewoners al waren weggevlucht, allerlei etenswaren, zoals suikermaïs, bonen en 'truffels'. Die truffel werd beschreven als 'van goede smaak, een delicatessen voor de Indianen en een verfijnd maal voor de Spanjaarden'. Die truffels waren aardappels.

Rondom 1600 werd de aardappel in Europa geïntroduceerd, maar de aardappel werd niet lekker gevonden. In Mechelen werden de eerste aardappelen hier gegeten.

De aardappel werd pas echt populair, nadat regeringen en regenten zich er mee gingen bemoeien. Frederik de Grote van Pruisen gaf bijvoorbeeld de opdracht overal in Pommern en Silezië aardappels te verbouwen. In Frankrijk werd de aardappel pas populair aan het eind van de 18de eeuw, toen een soldaat die in Duitsland gevangen had gezeten en daar aardappels had gegeten, aan het Franse hof enthousiaste verhalen over deze groente vertelde. Uiteindelijk werd de aardappel in de koninklijke tuinen gekweekt. De aardappelakkers waren met hekken omheind en werden zelfs bewaakt. Dit maakte de gewone bevolking zo nieuwsgierig, dat zij aardappelplanten van de koninklijke akkers stalen en zelf gingen verbouwen.

Pas in de 19de eeuw werd de aardappel echt populair in heel Europa, zelfs zodanig dat er soms alleen nog maar aardappels werden gegeten. Op dit moment worden er zo'n 300 aardappelrassen gekweekt

1.6 Hoe groeien aardappelen

We poten aardappelen



Poten buiten in de volle grond.

We maken de grond klaar. Maak voor het poten ondiepe geulen van 5 cm diep op kleigrond of 10 cm diep op zandgrond. Tijdens de groei van de aardappel schuif je steeds meer grond tegen de planten aan. Haal hiervoor de grond tussen de rijen weg. Op deze manier maakt de aardappelplant meer ondergrondse stengels en aardappels.

Vroege aardappelen: 30 cm tussen de planten ; 55 cm tussen de rijen

Middelvroeg aardappelen: 30 cm tussen de planten ; 55 cm tussen de rijen

Late aardappelen: 50 cm tussen de planten ; 70 cm tussen de rijen

Verzorgen

Bij droog weer geef je de aardappel na het poten meteen water.

N = Stikstof zorgt voor de groei van de groene delen van de plant, zoals de bladeren en stengels, teveel stikstof is niet goed, daar krijg je lange slappe planten van, doordat ze te snel groeien.

P = Phosphor, ofwel fosfor zorgt voor de ontwikkeling van de wortels van de planten, de bloemen vruchtvorming, ook met mate geven.

K = Kalium zorgt voor de stevigheid van de plant en verhoogt de weerstand tegen ziektes, plagen en droogte. Bovendien worden planten beter winterhard door Kalium te geven. Kalk zorgt voor een betere ontwikkeling van de planten. Kalk verbetert de bodemstructuur en gaat verzuring van de grond tegen.

Groeien

Na het poten zijn de uitlopers onder de grond snel gaan groeien. Na ruim een week zie je het eerste blad al verschijnen.

Aardappels hebben veel zon nodig en op tijd water. Verder hoef je niet veel te doen.

Wieden

Rondom de aardappelen gaan we wieden met de hand. Dit betekent dat we het onkruid rondom de planten weghalen. Zijn de planten goed gegroeid, dan gaan we aanaarden.

Aanaarden

Dit betekent dat je extra grind naar de voet van de plant schuift. Dat doe je als de plant ongeveer

15 cm. hoog is. Daardoor groeien er ondergronds meer knollen aan de plant. Ook voorkom je dat de aardappelknollen boven de grond uitkomen en groen worden door het licht. Groene aardappelen zijn giftig.

Ogen

Ogen groeien uit tot planten. Eerst zie je witte stengeltjes. Die worden groen als ze boven de grond uitkomen. Daarna krijgen deze groene stengeltjes blaadjes en bloemetjes.

1.7 Wie eet er mee?

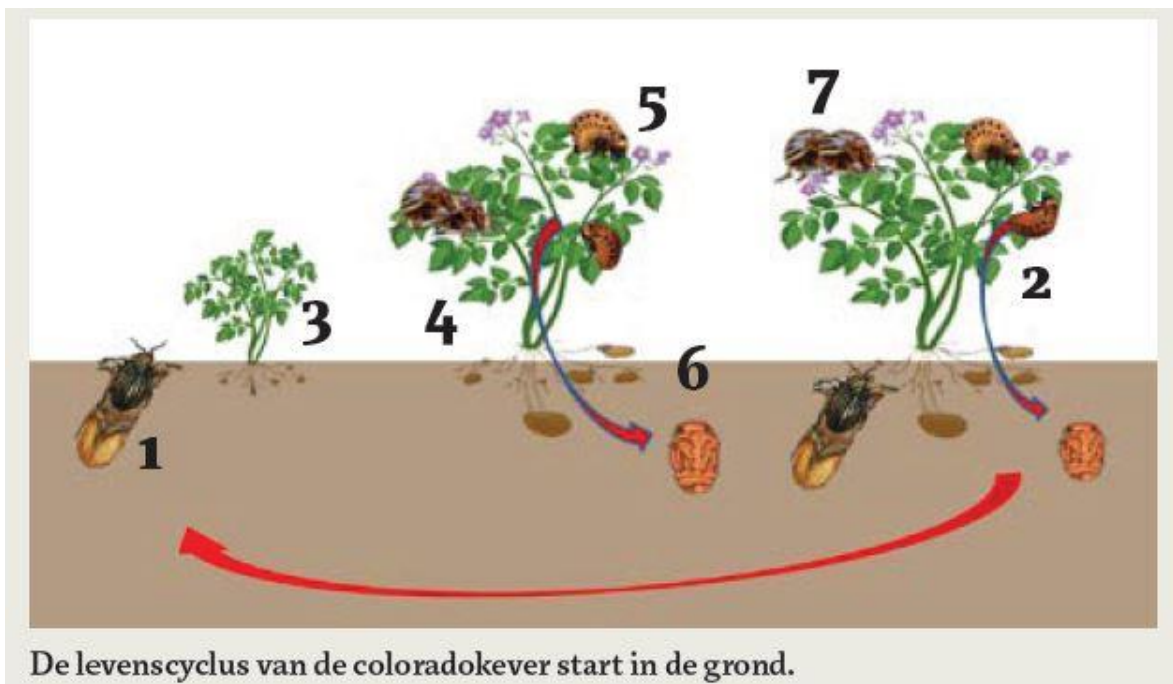
Wie eet er allemaal mee? Loop eens rond bij de aardappelplanten en kijk eens goed wie er allemaal zou kunnen mee eten.

Opdracht; Neem schrijfspullen mee en schrijf alles op waar je aan denkt.

Slakken, kever, rupsen, bladluizen, meeltorren, kakkerlakken, vliegen, vogels, mollen, konijnen, hazen, muizen, ratten en coloradokevers. Deze laatste vormt een groot gevaar voor de aardappelplant en als we deze spotten, zullen we ze allemaal moeten vangen. Kijk naar de afbeelding en speur opnieuw. Vind jij dit diertje?



1.8 De cyclus van de kever.



In het vroege voorjaar ontwaakt de kever in de grond uit zijn overwinterde pop (1). Die was het vorige jaar uit de plant gevallen (2) en tijdens de aardappeloogst met de grond gemengd en diep genoeg terecht gekomen om te overwinteren. Je kan dus spreken van een grondgebonden cyclus.

De pasgeboren kever gaat op zoek naar voedsel. Aanvankelijk zie je volwassen kevers die slechts een beetje eten, vooral paren en nadien massaal eitjes afleggen. Uit deze eitjes komen dan veel rood-oranje larven tevoorschijn, die logischerwijze wel veel eten om te groeien.

In het veld heb je dus vaak veel generaties: de volwassen kever en zijn larvestadia (5). De larve kleurt licht oranje als ze volledig ontwikkeld is en bijna gaat verpoppen. In dit stadium kan ze wel eens een bestrijdingsactie overleven. Vlak voor ze verpopt, laat de larve zich op de bodem vallen (6) en kruipt enkele centimeters de grond in. Dit stadium kan later voor een zogenaamde zomerkever (7) zorgen. We krijgen dus steeds meer twee cyclussen per jaar en je moet ook een langere tijd opletten.

Zit er groeiverschil in de aardappelen van de emmer in vergelijking met de aardappelplanten in de volle grond? Zo ja? Wat kunnen oorzaken hiervan zijn?

1.9 Opbouw van de planten



Wortels

Wortels dienen er in de eerste plaats voor om de plant vast te zetten in de grond. Het kost moeite om een plant uit de grond te trekken. Bij verplanten, moeten we ervoor zorgen dat de wortels met de wortelhaartjes zo min mogelijk worden beschadigd.

De wortel neemt daarnaast uit de bodem water op, vaak in de vorm van verschillende zouten. De grond heeft soms een tekort aan die zouten, zodat de boer of tuinder moet bemesten. Deze voedingsstoffen worden samen met het water door de wortels opgezogen.

Veel planten bewaren reservevoedsel in de wortels om het volgend jaar snel te kunnen groeien. De mens gebruikt voor zijn maaltijden verschillende wortels of wortelknollen. Wortels hebben zuurstof nodig. De grond moet daarom steeds goed los worden gehouden.

Stengel

De stengel van een plant moet stevig, taai en buigzaam zijn, want de wind kan met kracht blazen. Sommige stengels missen die stevigheid en moeten steun zoeken. Zo zijn er klim- en slingerplanten zoals druiven en bonen. Tomaten moeten worden opgebonden.

De stengels zijn ingericht voor het vervoer van stoffen. Water en voedingsstoffen (zouten) worden getransporteerd naar de cellen. De suikers gaan vanuit de bladeren naar de cellen. Overtollige stoffen worden vaak vervoerd naar de wortels. Er is dus een voortdurende sapstroom naar boven en naar beneden. Die sapstroom gaat via vaatbundels, die bij de worteltopjes beginnen, door de stengel lopen en via de nerven eindigen tussen de cellen, die suiker maken in de bladeren. Bij bleekselderij zijn die vaatbundels duidelijk te zien.

Blad

Bladeren bestaan uit een skelet (nerven) voor de stevigheid en bladmoes. Een blad ademt door kleine huidmondjes. Zo kan de buitenlucht gemakkelijk bij de cellen komen. In het blad wordt suiker gemaakt (bouw- en brandstof). Suiker kan worden omgezet in zetmeel, dat beter bewaard kan blijven (bijvoorbeeld in een aardappel). Om suiker te kunnen maken zijn licht, koolzuur uit de lucht en water nodig.

Knol

Een aardappel is een knol die vol zit met reservevoedsel. Dat voedsel wordt gebruikt om de witte stengeltjes uit te laten groeien tot een groene plant. Dan maakt de plant opnieuw knollen om de winter door te komen. Boven de grond gaat de groene plant dood. De knollen kunnen in het voorjaar zorgen voor nieuwe planten, tenminste.... Als wij ze niet hebben opgegeten.



1.10 Zo oogst je de aardappelen.

Oogst de aardappelen en neem de aardappelen mee naar school. Op school kan er aardappelsalade van gemaakt worden.



Oogsten

Als de planten beginnen te bloeien (zo rond half juni) zitten er al kleine aardappeltjes aan. Dan kan je krietjes **oogsten**. Willen jullie grotere **aardappels** telen, dan **oogst** je pas als de plant geel wordt en afsterft: in juli of augustus. We tillen voorzichtig de plant omhoog met een spitvork of schop. Pas op dat je bij het oogsten de aardappels niet beschadigt want dan kan je ze niet meer bewaren. Daarom oogsten we ze gewoon met onze handen. Bovendien is dat superleuk en altijd weer spannend. Het lijkt wel schatgraven.

Rooien

Dit is het opgraven van aardappelen uit de grond (of de emmer).



1.11 Recepten

Aardappelsalade van de geoogste aardappels

Wat heb je nodig;

Pan/ kookplaatje/ mes/ Mayonaise/ peterselie/ bieslook/ keukengerei/ kom/ bordjes

Alle aardappels worden geschild en gekookt.

Daarna moeten ze in plakjes worden gesneden en in een grote kom gedaan.

De kruiden en de mayonaise worden door de aardappelen geroerd.

Klaar is de aardappelsalade.

Wil je meer lessen en recepten? Kijk op Smaakmissie

Open je chef! account en ga op zoek naar de smaakmissie over aardappelen.

Tijdsduur: De Smaakmissie bestaat uit 6 lessen die variëren tussen 30-60 minuten.

Lesdoelen: Op het lesportaal Chef! vind je een overzicht bij welke kerndoelen voor het basisonderwijs voedseleducatie aansluit. Er zijn verschillende manieren om het aanbod in te zetten:

- Project. Verdeel de lessen over de dagen van de projectperiode.

- Maak een planning, verdeeld over het schooljaar, zodat alle lessen aan bod komen

- Maak een koppeling met reguliere lespakketten.

Deel 2 Gastlessen en excursies

Kinderen die alleen voorlichting krijgen over gezonde voeding leren wel dat groente en fruit gezond zijn, maar brengen deze kennis niet in de praktijk. Het is dus belangrijk dat kinderen in de praktijk kunnen zien en ervaren waar het eten vandaan komt.

Denk aan

- ✓ Een bezoek aan een moestuin
 - ✓ Een bezoek aan een supermarkt
 - ✓ Vraag een ouder of grootouder om over de moestuin te vertellen
 - ✓ Een gastles door Jibb+ over salades maken of boterhamsmeersels met groente
 - ✓ Een gastles over het telen van aardappelen in een emmer
 - ✓ Een bezoek aan een klasseboer
 - ✓ Een bezoek naar het bedrijfsleven zoals bv. de appelmoesfabriek Ariza
 - ✓ Een bezoek aan een aardappelteler
 - ✓ Is er een ouder of familielid die aardappelen verbouwt en hierover kan vertellen of gaan bekijken?
 - ✓ Een leskist Colette courgette of kiemgroenten en hydrocultuur lenen bij Jibb+ Kijk op de uitleenlijst voor de mogelijkheden op onze website.
- Een leskist kun je reserveren via de uitleenservice van Jibb+ Stuur een mail naar marijetkuijpers@jibbplus.nl

Deel 3 Challenge

Open jullie Chef! account en ga naar de smaakmissie aardappelen.

<https://www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/Ons-aanbod/Smaakmissies/Smaakmissie-Aardappelen-rijst-en-pasta.htm> Bekijk de filmpjes waarin Britt en Lynn uitleggen hoe je een vlog kunt maken. De filmpjes;

<https://www.youtube.com/watch?v=wjMEEI9j9Bs> Smaaklessen les 1 maak een vlog met de tips van Britt en Lynn

Les 2 Vlog. https://www.youtube.com/watch?v=yDzND3_Ruoo

Bedenk een titel. Dit deel gaat over verschillen in koolhydraten en wat goede porties zijn.

Les 3 Vlog https://www.youtube.com/watch?v=yDzND3_Ruoo de weg die de aardappel aflegt tot op je bord.

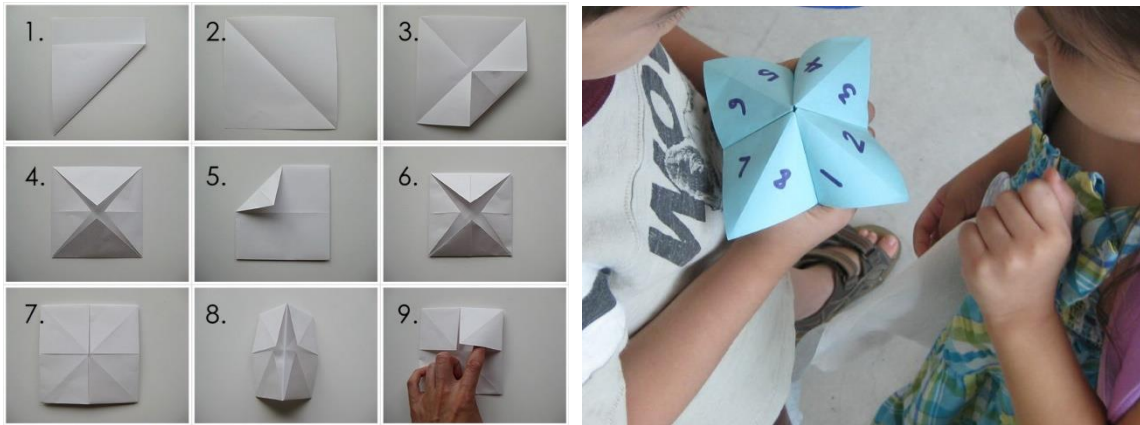
Daarna is het tijd om zelf te gaan vloggen! Laat de leerlingen in teams een vlog maken waarin ze meer vertellen over voedsel en wat ze allemaal geleerd hebben in deze Smaakmissies. Stuur het resultaat vóór vrijdag 3 juni naar marijetkuijpers@jibbplus.nl en maak kans op een 'wortel-groei-kijk-bak' voor jou klas.



BIJLAGE HAPPERTJE

1. Spreekwoorden happer over groente en fruit

Maak zelf een happer. Vouw de happer volgens de volgorde op de foto's



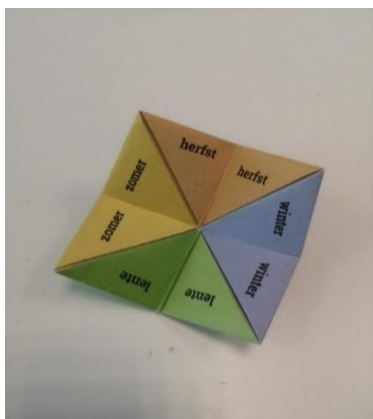
Schrijf in elk vak een cijfer van 1 tot 8. In dit spelletje zitten spreekwoorden verstopt. De spreekwoorden gaan allemaal over soorten groente en fruit. Daarmee willen ze jou iets zeggen. Probeer jij de boodschap te begrijpen? Praat met elkaar over de betekenis van deze spreekwoorden. Schrijf daarna de vetgedrukte woorden over in een van de vakjes in de happer

1. **Boontje komt om zijn loontje.** Dit betekent eigen schuld dikke bult. Heb jij wel eens iets gedaan wat jouw schuld was?
2. **Jij mag voor spek en bonen meedoen.** Dit betekent dat je eigenlijk niet mee telt. Voel jij je er wel eens niet bij horen en hoe los je dat op?
3. **Het is komkommertijd.** Dit betekent dat er niet veel te doen is. Vind je dat wel eens fijn?
4. **Hij praat met een aardappel in zijn mond.** Dit betekent dat iemand overdreven deftig praat. Kun jij dat ook? Laat eens horen.
5. **Dit koop je voor een appel en een ei.** Dit betekent dat iets goedkoop is. Wat heb jij ooit gekocht wat veel goedkoper was dan normaal?
6. **Ik mag een boon wezen als het niet zo is.** Dit betekent dat ik zeker weet dat het waar is.
7. **Het interesseert me geen biet.** Dan heb je totaal geen interesse. Waar geef jij geen biet om?
8. **Je gezicht wordt zo rood als een tomaat.** Dit gebeurt bv. als je bloost. Bloos jij wanneer ik zeg dat ik jou lief vindt?

Nu gaan we het spel spelen. Noem een cijfer onder de tien. Bv. zes. Dan ga je zes keer heen en weer met je happer. Vervolgens zie je vier cijfers. Noem de cijfers. Kies 1 van de cijfers die open zijn. Dat vakje maak je open en lees wat er in staat.

2. Spreekwoorden happer over groenten en fruit in de verschillende seizoenen.

In dit spelletje zitten spreekwoorden verstopt. De spreekwoorden gaan allemaal over soorten groente en fruit. Daarmee willen ze jou iets zeggen. Probeer jij de boodschap te begrijpen? Praat met elkaar over de betekenis van deze spreekwoorden. Schrijf de vetgedrukte woorden over in de binnenkant van de vakjes in de happer. Vouw de happer volgens de handleiding



Schrijf de seizoenen in de happer. Kies een getal onder de tien en ga zoveel keer heen en weer met je happer. Vervolgens ontstaan er twee opties waaruit je kunt kiezen. Lente of herfst. Zomer of winter. Dat vakje maak je open en lees wat er in staat.

Lente

-**Wat een rare snijboon.** Dat zeg je over iemand die heel bijzonder is, maar die niet zo goed begrepen wordt.

-**Dit is een peulenschilletje.** Dit is niet moeilijk.

Zomer

- **Ik peer hem!** Waar ga je naar toe als iemand dit zegt? Weg!

- **Heb je bananen in je oren !** Ben je doof?

Herfst

-**Jij bent een toffe peer!** Dat betekent dat ik jou waardeer om wat je bent of doet.

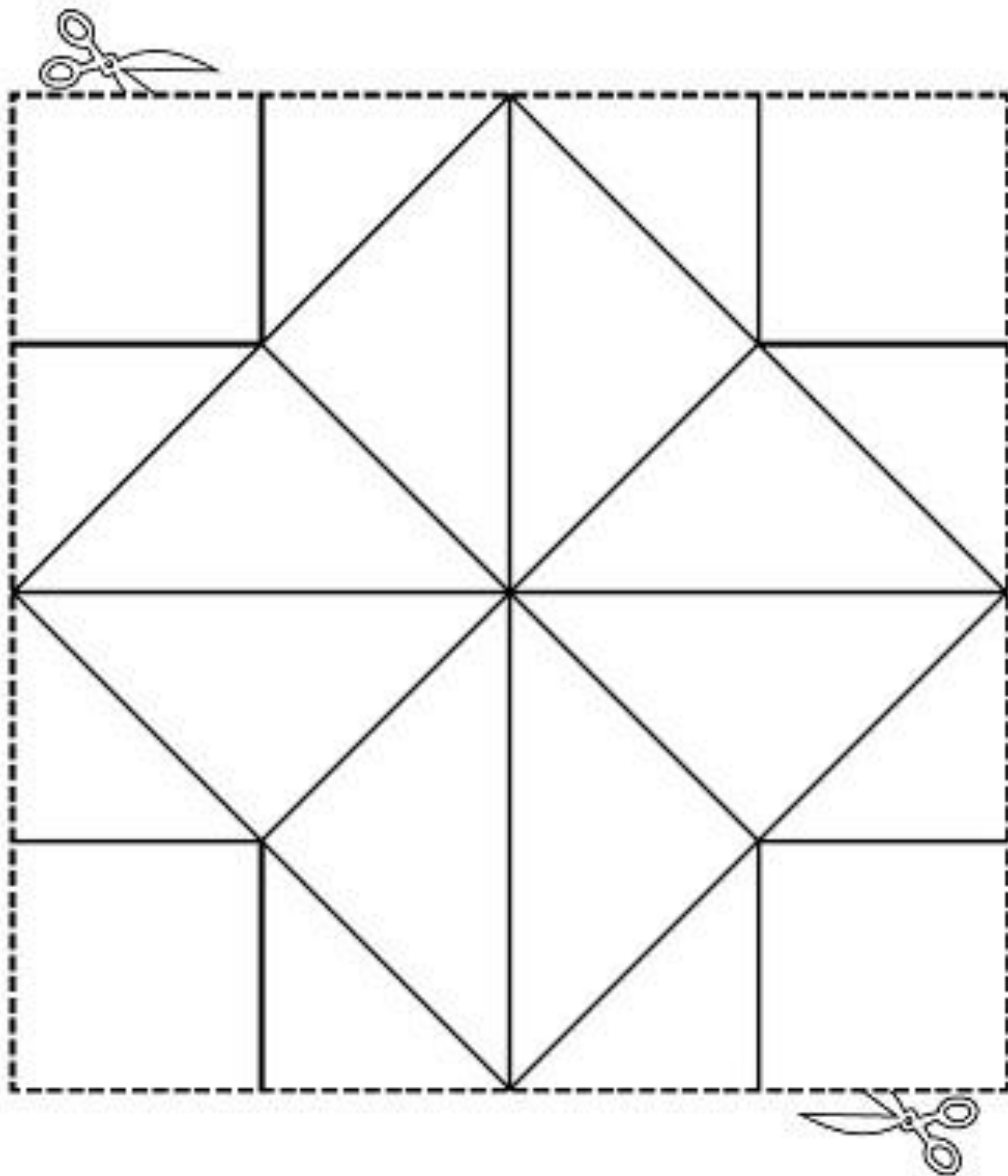
-**Tot ziens in de pruimentijd!** Wanneer gaan we elkaar dan zien? Nooit!

Winter

-**Wie is de jongste spruit in de familie?** Een klein groen kooltje is een spruit, maar ook een kind in de familie.

-**Men zegt wel eens dat kinderen uit de kool komen.** Soms uit de bloemkool, soms uit de boerenkool. Wat durft men dan niet te vertellen?

3. Maak nu je eigen happertje!





Kom in beweging over gezonde voeding en je eigen smaak

Fruit happen

Nodig: Mandje, fruit, touw schaar.

Voorbereiding

Verzamel fruitsoorten die je goed kunt ophangen (bv. appel, peer...) Hang dit met het touwtje op

Doel van het spel

Eet zo snel mogelijk het fruit op zonder je handen te gebruiken

Spelverloop

De kinderen gaan elk bij een stuk fruit staan en houden de handen op hun rug. Na het startsein gaan ze eten. Wie het eerst het stuk fruit volledig op heeft is de winnaar.

Variatie; Je kunt een wedstrijdelement toe voegen door rijtjes te maken van 3. De volgende in de rij mag pas beginnen wanneer het voorgaande stuk fruit volledig op is en je bent aangetikt als startsein. Welk 3 tal het eerst klaar is heeft gewonnen.

Fruit - oversteek

Nodig: Tape. Afbeeldingen van fruitsoorten

Voorbereiding

Zorg voor evenveel afbeeldingen van fruit als er kinderen zijn en laat de afbeelding met tape op de romp plakken.

Bespreek of laat de kinderen eigenschappen bedenken. Voorbeelden;

- Alle vruchten met meer dan 1 pit mogen oversteken
- Alle vruchten die je met schil kan eten mogen oversteken
- Alle vruchten die kleiner zijn dan..... mogen oversteken
- Alle vruchten die een zure/ zoete smaak hebben mogen oversteken
- Alle vruchten die een zachte/harde schil hebben mogen oversteken
- Alle vruchten die een groene/gele/rode/oranje kleur hebben mogen oversteken
- Alle vruchten die een ronde/ langwerpige/ ovale vorm hebben mogen oversteken

Doel van het spel

Ken de eigenschappen van fruit en bepaal of je moet wandelen of rennen

Spelverloop

Elke leerling heeft een fruitafbeelding met tape vastgeplakt op zijn of haar romp. Ze gaan aan 1 kant van de ruimte staan en de afbeelding is duidelijk zichtbaar voor de tikker. De tikker staat in het midden en noemt aan de hand van eigenschappen wie er mag oversteken. Na het startsein gaat iedereen naar de overkant. Beantwoord je hieraan, dan wandel je naar de overkant. Wie niet aan deze eigenschappen voldoet met zijn of haar afbeelding moet snel zijn, want de tikker zoekt jou. Probeer dan de overkant te bereiken zonder dat je door de tikker bent getikt.

Varieer met meerdere tikkers of met afvallers; welk stuk fruit blijft uiteindelijk over?

Nodig: Mandje, fruit, touw schaar.

Vorbereiding

Verzamel fruitsoorten die je goed kunt ophangen (bv. appel, peer...) Hang dit met het touwtje op

Doel van het spel

Eet zo snel mogelijk het fruit op zonder je handen te gebruiken

Spelverloop

De kinderen gaan elk bij een stuk fruit staan en houden de handen op hun rug. Na het startsein gaan ze eten. Wie het eerst het stuk fruit volledig op heeft is de winnaar.

Dansen maar

Nodig: Digibord.

Vorbereiding

Liedjes;

In the summertime Mungo Jerry

<https://music.youtube.com/watch?v=yNSZfEiwwcl&list=RDAMVMMyNSZfEiwwcl>

Aserejé Las Ketchup song

<https://music.youtube.com/watch?v=AMT698ArSfQ&list=RDAMVMAMT698ArSfQ>

Bewegen is gezond Kinderen voor kinderen

https://music.youtube.com/watch?v=QUMygc3_JWA&list=RDAMVMQUMygc3_JWA

Move your feet Junior Senior

<https://music.youtube.com/watch?v=SPIQpGeTbIE&list=RDAMVMSPIQpGeTbIE>

I like to move it Reel to feel ft de Mad Stuntman

<https://music.youtube.com/watch?v=vuo8kD5zF5I&list=RDAMVMvuo8kD5zF5I>

Fitlala Kinderen voor kinderen

<https://music.youtube.com/watch?v=ho9CfacTxA&list=RDAMVMho9CfacTxA>

Energie Kinderen voor kinderen

<https://music.youtube.com/watch?v=t12JsQ5cmo8&list=RDAMVMt12JsQ5cmo8>

Dr. Beans banan dance De guacomole club

https://music.youtube.com/watch?v=MFmr_TZLpS0&list=RDAMVMMFmr_TZLpS0

El baile de la fruta Pica Pica

<https://music.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE&list=RDAMVMFPZhCp5pOFE>

La mané Pica Pica

https://music.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA&list=RDAMVMFPZhCp5pOFE

Food rap <https://music.youtube.com/watch?v=qLtTUd6FPOs&list=RDAMVMqLtTUd6FPOs>

Doel van het spel

Dansen

Spelverloop

De kinderen doen lekker mee met de danspasjes op muziek

