

Lessuggesties voor groep 3



Deze lessuggesties horen bij het Europees Schoolfruit- en groenteprogramma. De meeste lessen duren 15 tot 20 minuten en zijn aan een vak te koppelen.

Welk fruit is het zwaarst?

rekenen

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

Groenten en fruit-synthese

taal

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

Naar de moestuin

wereldoriëntatie

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

Alle groenten en fruit zijn eigen huid

natuuronderwijs

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

Hoe smaakt dat?

smaak

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



Surinaams tellen

herkomst van groenten en fruit

Haal (10) Surinaamse bonen in de klas (kousenband). Vraag de kinderen of ze weten wat het is. Ze lijken op onze sperzieboontjes, maar de bonen zijn veel langer. Dit zijn geen gewone boontjes uit Nederland. Deze komen uit een ver land, Suriname. Wijs Suriname en Nederland eventueel aan op de wereldbol. Surinamers noemen deze boontjes kousenband. Hoe komen ze bij die naam? Hoeveel boontjes liggen er eigenlijk? Leer de kinderen om in het Surinaams de boontjes te tellen: wan (1), tu (2), dri (3), fo (4), feyfi (5), siksi (6), seybi (7), ayti (8), neygi (9), tin (10).

Reclame, reclame

kiezen en kopen van groenten en fruit

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

Welke groenten en fruit eet ik op school?

eten op school

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

Mijn ontbijt

eten thuis

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

Groentesoep

groenten en fruit bereiden

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

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

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

Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit Wageningen University

Telefoon: 0317 48 59 66
E-mail: euschoolfruit@wur.nl
Website: www.euschoolfruit.nl
Twitter: @EU_Schoolfruit