

# Lessuggesties voor groep 1



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

## Van groot naar klein

### rekenen

Neem een aantal (ronde) stukken fruit mee van verschillende groottes. Denk b.v. aan een bes, een druif, een lychee, een kiwi, een mandarijn, een citroen, een appel, een sinaasappel, een grapefruit en een meloen. (N.B. De plaatselijke groenteboer wil misschien meewerken.) Laat de kinderen de stukken fruit van groot naar klein leggen. Weten ze overigens hoe ieder soort fruit heet?

## Welk woord is langer?

### taal

Noem steeds twee groenten en/of fruit woorden op. Weten de kinderen welk woord langer is? Denk aan combinaties als: banaan - mandarijn, champignon - witlof, prei - appel.

## Bij de groenteboer

### wereldoriëntatie

Praat met de kinderen over de groenteboer (en de groenteafdeling van de supermarkt). Wat kun je daar allemaal kopen? Wat zijn groenten? Wat is fruit? Waarom eten mensen dat elke dag? Verkleed daarna een kind als groenteboer en laat steeds een kind iets bij hem bestellen. Fluister de klant steeds in wat hij bij de groenteboer gaat kopen, waar ook artikelen bij zitten die je er niet kunt kopen. (Denk b.v. aan: een trosje druiven, w.c. papier, vier appels, een bakje aardbeien, twee worstjes, drie uien.) Heeft de groenteman dat door?

Misschien bent u in de gelegenheid om de kinderen eens mee te nemen naar de plaatselijke groenteboer, groenteafdeling van de supermarkt of de markt.

## Bekijk een champignon

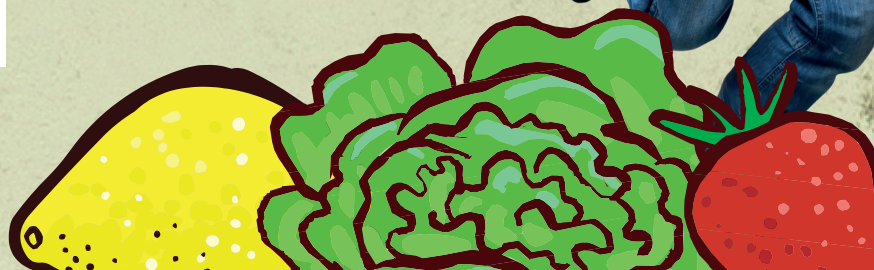
### natuuronderwijs

Bespreek (liefst met een grote (speel) paddestoel) met de kinderen de onderdelen van een paddestoel: de steel, hoed, ring en sporen. Waar zouden die onderdelen zitten? Zijn paddestoelen groenten of fruit? Geef ieder kind een champignon. Weten ze hoe deze paddestoelsoort heet? Laat ze eerst hun champignon natekenen op een blaadje. Als ze daarna met hun champignon over hun tekening wrijven ruiken ze de champignon pas echt! Hoe ruikt het? Hoe voelt het? Zing daarna met de kinderen "Op een grote paddestoel". U kunt ook een sporenafdruk maken. Snijd de steel van de hoed en leg de hoed met de sporen naar beneden op een wit blaadje. Leg daar een pot overheen. De volgende morgen is een kring van sporen zichtbaar.

## Blind proeven

### smaak

Laat de kinderen vier of vijf bekende soorten fruit zien, b.v. een appel, een peer, een banaan, een sinaasappel, druiven. Vraag bij iedere vrucht hoe het schoongemaakt moet worden. Snijd het in hapklare stukjes of partjes. Blinddoek steeds een kind en stop een van de stukjes fruit in zijn mond. Weet het kind welk soort fruit hij in zijn mond heeft? Hoe weet hij dat? Laat kinderen eventueel dit spelletje in een speelhoek later bij elkaar doen. Speel het spel daarna waarbij de kinderen nu alleen maar mogen ruiken aan het soort fruit. Weten ze nog steeds welke het is? Hoe weten ze dat?



## De appel en de sinaasappel

### herkomst van groenten en fruit

Maak een kleine voorstelling in de kring m.b.v. een appel en een sinaasappel. Doe alsof de twee vruchten samen een gesprekje voeren. De appel spreekt Nederlands, de sinaasappel Spaans- getint Nederlands. Laat de appel nieuwsgierig vragen aan de sinaasappel hoe hij heet, waar hij vandaan komt en hoe hij hier kwam en andersom. B.v. A: 'Goedemorgen! Wie ben jij?' S: 'Iek is Sinaasappel. En jaai?' A: 'Ik ben Appel. Jij komt zeker niet uit Nederland?' S: 'Hoe weet jaai dat? Iek kom ut Spanje.' A: 'Heel! Net als Sinterklaas!' S: 'Ja! Die ouwde man met lange baard! Die ken iek!' A: 'Wat is Spanje voor een land?' enz. Laat de kinderen zelf ook kleine voorstellingen bedenken met fruit uit hun eigen boterhamtrommeltje.

## Wat koopt mama?

### kiezen en kopen van groenten en fruit

Vraag de kinderen of ze wel eens boodschappen gaan doen met mama en papa. Hoe kiest mama welke groenten ze koopt? En welk fruit? Kijkt ze naar de borden in de winkel? Heeft ze van tevoren een boodschappenlijstje gemaakt? Wijs jij wel eens iets aan? Luistert ze dan naar jou? Koopt ze elke week hetzelfde? Waarom niet? De kinderen mogen daarna naspelen hoe het gaat in de groentewinkel of de groenteafdeling van de supermarkt. Speel eventueel hier zelf ook een rol in, b.v. de groenteman die ook probeert invloed op 'mama' uit te oefenen!

## Kan ik dat meenemen naar school?

### eten op school

De kinderen laten zien welke groenten en fruit ze in hun broodtrommeltjes hebben zitten. Welke groenten of fruit kun je nog meer meenemen naar school? Noem de volgende groenten en fruit(gerechten) op en laat de kinderen gaan staan als je dat mee naar school kunt nemen en blijven zitten als je dat niet mee naar school kunt nemen: druiven, groentesoep, stukjes paprika op je boterham met kaas, rozijnen, gekookte spruitjes, een

rauwe wortel, sperzieboontjes, appelsap, een stuk meloen, champignons, een tomaatje, boerenkoolstampot, appelmoes, schijfjes komkommer op je brood, yoghurt met stukjes banaan.

## In de huishoek

### eten thuis

Richt de huishoek in met (echt en/of speelgoed) groenten en fruit. De kinderen spelen hun thuissituatie na: Wie bepaalt wat er gegeten wordt? Wie maakt het klaar? Wie dekt de tafel? Wie zegt hoeveel het kind moet eten? Bespreek deze vragen met de kinderen terwijl ze spelen en daarna.

## Appel-rabarbermoes

### groenten en fruit bereiden

Rabarber wordt vaak gezien als fruit, maar is groenten! Dit recept voor heerlijke appel-rabarbermoes is leuk een eenvoudig voor de kinderen om te helpen maken in de klas. De hele school zal er heerlijk van geuren!

**Ingrediënten:** 1 kilo zachtzure appels, 4 grote rabarberstengels, 100 gram suiker, evt. kaneel

**Werkwijze:** Was de appels en rabarberstengels. Snijd hen in stukjes. Verwijder de klokhuizen uit de appels en de harde stukjes aan de rabarberstengels. Kook hen samen op een laag vuurtje in een laagje water voor een minuut op 20 tot alles boterzacht is. Voeg 5 minuten voor het einde de suiker toe. Mix het geheel daarna met een staafmixer of in de blender tot een mooie zachte massa. Zowel koud als warm op te dienen.

### Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit Wageningen University

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

# Lessuggesties voor groep 2



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

## Druiven tellen

### rekenen

Neem steeds een handje druiven en leg die voor een (groepje) kind(eren) neer. U kunt hierbij ook werken met witte én blauwe druiven. Hoeveel druiven liggen er? Hoeveel zijn er blauw? En wit? Samen of alleen worden de druiven geteld. Laat een kind een druif opeten. Hoeveel druiven liggen er nu? Moeten ze de druiven weer opnieuw tellen of kunnen ze al verzinnen hoeveel druiven er nog over zijn? Zo kunnen diverse telopdrachten bedacht worden.

## Noem groenten met een 'b'

### taal

Laat de kinderen groenten en fruit bedenken die beginnen met diverse letters die ze al gehad hebben. B.v.: Noem een soort groenten met een 'b', noem fruit met een 'm' enz. Daarna kunnen er posters gemaakt worden waar de letter groot opgeschreven wordt en waar de kinderen fruit of groenten met die letter omheen tekenen.

## Vitamines

### wereldoriëntatie

Hebben de kinderen ooit het woord 'vitamines' gehoord? Gebruiken mama of papa ooit dat woord? Weet iemand wat dat betekent? In groenten en fruit zitten veel vitamines. Kun je die zien? Leer de kinderen het volgende versje aan:

*Groter groeien is zo fijn,  
Ik blijf heus niet altijd klein  
Mijn botten sterk, mijn wangen rond,  
Fruit en groenten zijn gezond.*

## Bonen planten

### natuuronderwijs

Ontkiem bonen met de kinderen. Zijn bonen groenten of fruit? Laat de kinderen de bonen zien nadat ze een nacht in het water gestaan hebben en die vergelijken met eentje dat niet in het water gestaan heeft. Is de ene groter? Hoe komt dat? (door het opnemen van vocht). Plant de gekiemde bonen in potjes en volg dagelijks de ontwikkeling van de plantjes met de kinderen.

## Welk sap is dit?

### smaak

Laat de kinderen vier soorten sap zien, b.v. appelsap, sinaasappelsap, perensap en druivensap. Vraag welke sappen ze wel eens drinken. Schenk steeds een beetje sap in een plastic bekertje. Blinddoek een kind en laat hem één van de sappen proeven. Hoe smaakt het? Vinden ze het lekker? Waarom wel of niet? Wat voor soort sap denkt hij dat het is? Daarna mogen de kinderen ook een beetje sap proberen van een andere vrucht. Liefst sap dat ze nog niet eerder hebben geproefd. Hoe smaakt het? Hoe ruikt het?



## Van zaadje tot fruithapje

### herkomst van groenten en fruit

Laat de kinderen het fruit van hun fruithapjes tevoorschijn halen. Waar komt fruit vandaan? Om daar achter te komen gaat u met de kleuters 'achteruit'. Stel steeds een vraag waarbij ze weer een stap terug moeten in de voedselketen. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen: Wat heb je voor fruit bij je? Waar koopt mama/papa dat fruit? In wat voor winkel / van welke afdeling? Waar haalt de winkelier het vandaan? En waar heeft de boer het fruit vandaan? En hoe kwamen de fruitplanten en bomen op zijn land? Kunnen de kinderen nu het proces van zaadje of pitje tot boterhamtrommeltje zelf opnoemen? (zaadje/pitje > plant/boom op het land > boer > groenteboer > fruitschaal thuis > boterhamtrommeltje) Maak hier bijvoorbeeld een rubriceerkaarten-setje van.

## “Héérlijke druiven!”

### kiezen en kopen van groenten en fruit

Speel een marktkoopman met een groenten- en fruitkraam (met echte producten als dat kan!). Prijs luidruchtig een paar producten aan door de 'klanten' b.v. te wijzen op hoe gezond ze zijn, hoe mooi ze eruit zien, hoe gezond ze zijn en hoe goedkoop. Vraag de kinderen daarna waarom de marktkoopman wil dat zij die producten kopen. Hoe probeert hij hen over te halen? Laat de kinderen daarna zelf proberen een bepaalde groenten of fruit aan te prijzen als marktkoopman. Ze mogen er ook bordjes bij maken.

## Wat heb ik bij me?

### eten op school

Kijk overdreven heimelijk in uw broodtrommel en vertel de kinderen dat u zit te kijken wat u vandaag bij u heeft om op school te eten. Vertel ze dat u iets van groenten hebt én iets van fruit. Geef een paar kleine aanwijzingen. (B.v. 'De groenten zijn rood en rond.' En 'Het fruit is niet één ding, maar een heleboel blauwe rondjes.') De kinderen mogen u ook vragen

stellen. Kunnen ze raden wat u bij u heeft? Laat de kinderen dan stiekem in hun eigen broodtrommeltje kijken of ze groenten of fruit bij zich hebben. Nu mogen ze elkaar raadseltjes opgeven.

## Mama, papa of ik?

### eten thuis

De kinderen zitten in de kring. Hang in drie hoeken van de klas de 'p' van papa, de 'm' van mama en de 'i' van ik (of hang tekeningen van een man, vrouw en kind op). Stel elke keer één van de volgende vragen. De kinderen gaan onder het (voor hun) juiste antwoord staan. Wie bepaalt meestal wat jullie thuis eten? Wie koopt de groenten en fruit? Wie maakt het eten meestal klaar? Wie dekt de tafel? Wie bepaalt hoeveel groenten je aan tafel moet opeten? Wie ruimt de tafel af? Praat daarna met de kinderen over hun antwoorden. Wat valt ze op? Zouden zij vaker willen kiezen? Wat zouden ze dan kiezen?

## Fruitmix

### groenten en fruit bereiden

Laat de kinderen oefenen met eten bereiden van deze eenvoudige fruitsalade.

**Ingrediënten:** 4 soorten fruit, b.v. 4 sinaasappels, 1 tros druiven, 4 bananen en 4 appels.

**Werkwijze:** Schil de appels eerst even voor. De appels worden in stukjes gesneden. De bananen worden geschild en in plakjes gesneden. De druiven worden losgemaakt en gewassen. De sinaasappels worden geperst. De stukjes fruit worden door elkaar gemengd waarna het sinaasappelsap eroverheen wordt gegoten.

### Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit Wageningen University

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