

Lessuggesties voor groep 4



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

Turven met groenten

rekenen

Schrijf een aantal bekende groenten alvast op het bord. (De kinderen mogen zelf nog iets anders noemen als ze aan de beurt zijn.) Vertel de kinderen dat we erachter willen komen welke drie groenten de klas het liefste eet. Daarvoor moeten we turven. Leg uit hoe dat gaat: je zet steeds een streepje achter de groenten die iemand het lekkerste vindt. Na vier streepjes wordt de vijfde streep dwars over de vier streepjes getrokken. Laat een kind vervolgens het turven bijhouden. Laat alle kinderen nu hun lievelingsgroenten noemen. Het kind bij het bord turft deze. Daarna tellen we de streepjes per vijf: 5, 10, 15 enz. plus de losse streepjes. Welke groenten zijn de top drie van de klas?

Wat zit er op mijn rug?

taal

Schrijf op papiertjes diverse soorten fruit en groenten (b.v. kersen, bloemkool, appel, boontjes, sinaasappel, spruitjes). Speld een papiertje op de rug van een kind. De andere kinderen zien welk woord er op zijn rug staat. Het kind mag nu vragen stellen aan de rest van de klas om erachter te komen welke fruit of groenten er op zijn rug zit. De kinderen mogen alleen antwoorden met ja en nee. Hoeveel vragen heeft het kind nodig om te raden welke fruit of groenten er op zijn rug staat?

Fruitbomen bekijken

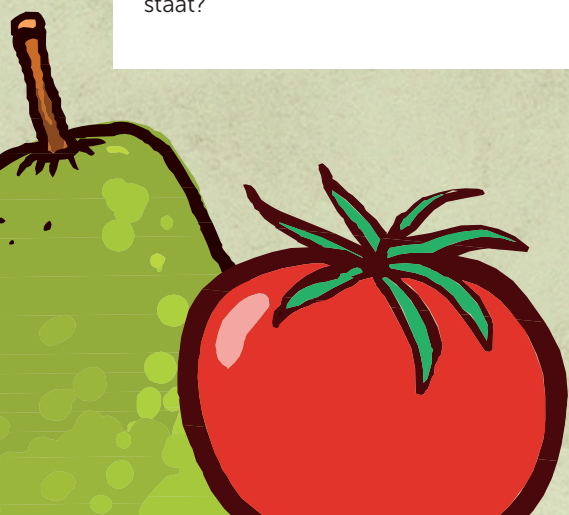
wereldoriëntatie

Ga met de kinderen (evt. in groepjes) eens op bezoek bij een fruitteler in de buurt. Misschien kan de teler de kinderen iets vertellen over de bomen en fruit en hoe en wanneer hij ze kan plukken. Zien de kinderen wat voor fruit er aan deze bomen groeit/zal groeien? Welke vragen hebben ze? Laat ze die stellen aan de teler. (Bij gebrek aan een boomgaard: Soms heeft iemand een appel- of kersenboom in de tuin.)

Zaden planten

natuuronderwijs

Laat de kinderen zaadjes en pitten verzamelen uit groenten of fruit die ze de week ervoor thuis en op school aten. De kinderen vertellen en tonen welke zaadjes en pitjes ze gevonden hebben en van welke groenten of fruit ze komen. Laat ze kiezen van welke groenten of fruit ze een zaadje of pitje willen planten. (Laat ze een paar uitzetten.) Laat de kinderen voorspellen hoe snel ze denken dat het plantje uit de grond zal komen en hoe de plant eruit zal zien. U kunt hun de vorderingen van de groei van hun plant bij laten houden in een logboekje.



Blind proeven

smaak

Laat de kinderen een aantal onbekende soorten groenten zien (die koud en/of rauw gegeten kunnen worden), b.v. rettich, kerstomaatje, gele tomaat, pomodori-tomaat, diverse kleuren paprika, minikomkommer, asperge en maïs in blik of pot. Kennen de kinderen deze etenswaren? Zijn het groenten of fruit? (Laat ze ook aan de groenten ruiken.) Waarom denken ze dat? Vertel de kinderen de namen van deze groenten. Was de verse groenten en snijd alles in hapklare stukjes of partjes. Laat alle kinderen één of twee soorten groenten proberen die ze nog nooit op hebben. Wat vinden ze ervan? Hoe smaakt het? (zoetig, zuur, een beetje bitter, fris, glibberig, korrelig, sappig enz.)

De stappen van sap

herkomst van groenten en fruit

Laat de kinderen een sinaasappel zien en een pak sinaasappelsap. Hoe komt de sinaasappel van hier (de vrucht) naar daar (het pak sap)? Schrijf de volgende 'sapstappen' van tevoren door elkaar op het bord: groeien – plukken – vrachtwagen – fabriek – schoonmaken – persen – water eruit dampen – invriezen – schip naar Nederland – fabriek – water weer toevoegen – in pakken schenken. Kunnen de kinderen de volgorde bedenken? Hadden ze verwacht dat het zoveel werk was? Laat ze daarna de stappen d.m.v. tekeningen op een zelfgemaakte tijdlijn zetten.

Ik wil die fruityoghurt uit de reclame!

kiezen en kopen van groenten en fruit

Laat een filmpje zien van een reclameblok over een voedingsmiddel met groenten en fruit. Bij gebrek hieraan kan een bekende reclame ook beschreven worden of gewerkt worden met een tijdschriftreclame of supermarktfolder. Laat de video aan de kinderen zien en stel daarna vragen als: Wat wil de reclamemaker voor elkaar krijgen? Voor wie is deze reclame bedoeld? Waar zie je dat aan? Wat probeert de

reclamemaker met deze reclame te zeggen? Wat willen mensen die zoiets kopen? Is dit dan een goede reclame? Ken je nog andere reclames rond groenten en fruit? Welke? Wat doen die reclames met jou? Laat de kinderen daarna in groepjes zelf een reclame bedenken bij een bepaalde groentesoort of fruit. Ze laten de reclames aan elkaar zien en bespreken ze.

Wij hebben hetzelfde meegenomen!

eten op school

Laat de kinderen stiekem in hun broodtrommeltje kijken wat ze voor groenten of fruit(sap) bij zich hebben. Laat de kinderen daarna op uw teken een tweetal proberen te vormen met iemand die iets hetzelfde bij zich heeft. De tweetallen die iets gemeenschappelijks hebben gevonden gaan vlug bij het bord staan. Wie stonden er het eerst? Welke groenten of fruit(sap) waren hetzelfde bij de verschillende paren? Praat daarna met de kinderen over wat ze nog meer mee naar school zouden kunnen nemen. Aan welke groenten zouden we nog meer kunnen denken? Hoe neem je het mee? (In schijfjes op je brood, hapklaar, als sap enz.) Welk fruit(sap) kun je nog meer mee naar school nemen?

Groenten in de nasi

eten thuis

Laat de kinderen met elkaar praten over groenten in nasi en macaroni. Denken ze dat er veel (lees: genoeg, 3 groentelepels p.p.) groenten in een portie nasi zitten? En in macaroni? Waarom wel of niet? Hoe kun je dat oplossen? (Rauwkost in de vorm van een tomaten- of komkommersalade smaakt er b.v. heel fris bij.)



Fruit smoothies

groenten en fruit bereiden

Bij het bereiden van deze frisse drankjes oefenen de kinderen kookvaardigheden en worden ze aangemoedigd om nieuwe dingen te proberen. Laat de kinderen in groepjes van vier hun eigen smoothies bereiden. Ze kiezen als groepje voor een soort fruit (b.v. perzik, banaan, guava, papaja, mango). Dat wordt de smaak van hun smoothie. Het recept hieronder is voor perzikensmoothie. De perziken kunnen worden vervangen door ieder ander (rijp) fruit. Houd twee stuks aan bij kleiner fruit (zoals de banaan) en 1 voor grotere stukken (zoals de mango).

Ingrediënten: 2 rijpe perziken, ½ liter melk, 2 perssinaasappels (en evt. 4 ijsblokjes).

Werkwijze: Schil de perziken en haal de pit eruit. Pers de sinaasappels. Voeg de perzik bij de helft van de melk en pureer met een keukenmachine totdat een glad mengsel ontstaat. Voeg het restant van de melk en de suiker (en de ijsblokjes) toe en pureer opnieuw. Voeg daarna langzaam onder het roeren het versgeperste sinaasappelsap toe. Serveer de perziksmoothie in drinkglazen.

Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit Wageningen University

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

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

