

Lessuggesties voor groep 6



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

Hoeveel is 200 gram?

rekenen

Kinderen moeten per dag 200 gram groenten eten. Maar hoeveel is dat eigenlijk? Ga met de kinderen aan de gang met verschillende groenten, een weegschaal en een groentelepел. Kies qua groenten b.v. voor doperwten, spinazie (gekookt in een pot) en sla. Laat de kinderen eerst steeds schatten hoeveel doperwten, spinazie en sla 200 gram is en daarna pas wegen. Hebben ze ongeveer goed geschat? Hoeveel groente-lepels is 200 gram ongeveer? Wat lijkt het meest? (sla) Waarom?

Spreekwoorden met groenten en fruit

taal

Besprek de volgende spreekwoorden met de kinderen. Wat denken ze dat ze betekenen? Wat betekenen ze echt? Kunnen ze een situatie bedenken waarin je dat spreekwoord zou kunnen gebruiken? De spreekwoorden zijn: dat is appels met peren vergelijken; door de zure appel heen bijten; hij moet zijn eigen boontjes doppen; knollen voor citroenen verkopen. Daarna kunnen de kinderen er eentje kiezen om een tekening bij te bedenken.

Dat zoeken we op!

wereldoriëntatie

Laat de kinderen in tweetallen een soort groenten of fruit kiezen waar ze nog niet veel over weten en meer over zouden willen ontdekken. Ook waar die groenten of fruit vandaan komt. Laat ze op internet of in de bibliotheek zoeken naar informatie over hun

groenten of fruit. Vervolgens gebruiken ze alle gevonden informatie om een mooi werkstuk te maken over de betreffende groenten of fruit. Deze werkstukken kunnen later aan de groep worden voorgelezen.

Citroenbatterij

natuuronderwijs

Een leuk proefje met citroenen en een batterij is het volgende: Benodigdheden: 4 citroenen, een meter koperdraad, 1 lampje (1,4 volt), 4 spijkers. Handelingen: Verdeel het koperdraad in 5 stukjes. Maak aan elke spijker een stukje koperdraad vast. Steek in elke citroen een spijker (met koperdraad). Leg de vier citroenen op een rijtje. Neem het losse stukje koperdraad van de eerste citroen en prik dat in de tweede. Neem het losse stukje koperdraad van de tweede citroen en prik dat in de derde. Neem het losse stukje koperdraad van de derde citroen en prik dat in de vierde. Neem het losse stukje koperdraad van de vierde citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Je hebt nog 1 stukje draad over. Prik dat in de laatste citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Probeer het net zo lang tot het gaat branden.



Smaakbeleving

smaak

Nodig de kinderen uit om te kijken naar verschillende onbekende vruchten die op tafel liggen, zoals b.v. babybanaantjes, mango, passievrucht, sharonfruit, lychee, papaja, kumquat, granaatappel, avocado en ugli. Welke kinderen kennen sommige soorten al? Vraag de kinderen één vrucht te kiezen die ze nog niet kennen. Schrijf op het bord: Hoe ziet het eruit? Hoe ruikt het? Hoe smaakt het? Deze observaties schrijven ze op een blaadje. Snij of verdeel de vruchten in stukjes en leg ze op bordjes. De kinderen beantwoorden de vragen terwijl ze kijken, ruiken en proeven. Als er genoeg fruit is, kunnen de kinderen daarna nog iets uitproberen. Laat de kinderen daarna hun ervaringen uitwisselen. Zouden ze dit vaker willen eten? Zouden ze het mee naar school nemen?

Waar komt het vandaan?

herkomst van groenten en fruit

Geef de kinderen allemaal een kaart van Europa. (Kies b.v. een kaart uit de Google afbeeldingen na intoetsing van 'kaart Europa'.) Laat de kinderen met behulp van een atlas de herkomst van een aantal bekende groenten en fruit zoeken en b.v. de groenten of vrucht erbij tekenen. Noem b.v. de volgende groenten en fruit met herkomst: sinaasappel en mandarijn: Spanje, Marokko; appel: Nederland, Frankrijk; kiwi en druiven: Griekenland, Italië; bloemkool en broccoli: Nederland en Italië; sperziebonen: Nederland, Spanje; spruitjes: Nederland, België; paprika. U kunt het ook omdraaien en de kinderen vragen van welke groenten en fruit ze de herkomst willen weten. Op de site www.milieucentraal.nl bijvoorbeeld, vindt u onder 'voeding' / 'groenten en fruit kopen' de 'groenten en fruit kalender' met groenten en fruit op alfabetische volgorde met hun herkomst.

De sinaasappelsaptest

kiezen en kopen van groenten en fruit

Zorg voor een aantal merken sinaasappelsap, zowel uit het koelvak, glas én karton, als van het schap. De prijs van ieder pak moet erbij staan. Bespreek eerst met de kinderen wat een 'test' is. Waar kun je allemaal op letten als je iets eerlijk wilt vergelijken? (prijs, smaak, uiterlijk, verpakking, geur) Schrijf deze dingen op het bord. De kinderen gaan vervolgens in groepjes nu de verschillende soorten sinaasappelsap testen. Iedere groep krijgt een bekertje sap van ieder merk. De verpakkingen en prijzen moet voor iedereen ook te bekijken zijn. Bespreek daarna wat hun bevindingen zijn: Welk sap is volgens ieder groepje de beste keus? Waarom? Is er ook gekeken naar de prijs en hoeveelheid? Welke sappen zijn 'echt' vruchtensap?

Eten op school (pauze, overblijven)

eten op school

Laat de kinderen hun pauzehapje kritisch bekijken op (de aanwezigheid van) groenten en fruit. Ze geven hun pauzehapje een cijfer: is het volgens hen gezond, minder gezond of niet zo gezond, en waarom niet?

Mijn eetdagboekje

eten thuis

Laat de kinderen twee dagen een eetdagboekje bijhouden: wat eten ze voor groenten en fruit op een dag? Gebruik hiervoor twee blaadjes die ieder verdeeld zijn in zes vakjes. Ieder vakje staat dan voor één eetmoment: ontbijt, hapje op school, middageten, tussendoortje, avondeten, late snack. U kunt hiervoor ook kopieerblad 2 'eetdagboekje' van de lessen voor groep 7-8 gebruiken. De kinderen schrijven zo nauwkeurig mogelijk in ieder vakje op hoeveel en wat voor groenten en fruit ze per moment hebben gegeten. Na twee dagen vergelijken de kinderen elkaars resultaten. Hebben ze genoeg groenten en fruit per dag gegeten (en gedronken)? (150 gram (3 groentelepels) groenten en 2 stuks fruit) Waar kunnen ze misschien iets verbeteren?



Mijn eigen panpizza

groenten en fruit bereiden

Bij deze les mogen de kinderen in groepjes van vier bepalen wat ze op hun panpizza willen en die samen bereiden.

Ingrediënten: tomaten, courgette, champignons, uien, paprika, maïs uit blik, asperges uit blik, knoflook, meloen, ananas.

Werkwijze: Bestrijk de bodem van een koekenpan met wat margarine. Snij de korsten van het brood. Maak de groenten en fruit die jullie op de pizza gaan doen schoon en snijd ze in stukjes of plakjes. Leg de sneetjes brood tegen elkaar aan in de koekenpan zodat de bodem bedekt is. Leg hierop de plakken kaas. Verdeel jullie groenten en fruit over de pizza. Strooi de geraspte kaas erover. Zet de koekenpan op een kookplaat op een lage stand. Doe het deksel op de pan en laat de panpizza in 20 minuten gaar worden.

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.



Ministerie van Economische Zaken



Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

