

Aan de slag met lessuggesties over groente en fruit

Deze lessuggesties over fruit en groente horen bij het Europees Schoolfruit- en groenteprogramma. Dit programma biedt Nederlandse basisscholen een bepaalde periode gratis fruit en groente aan. Op deze manier eten kinderen meer fruit en groente. Dit is nodig omdat kinderen in Nederland nog steeds te weinig groente en fruit eten. Naast het eten van fruit en groente, vergroot u met behulp van dit lesboekje spelenderwijs de kennis van kinderen over fruit en groente.

De lessuggesties

Tijdens de periode van 21 weken gratis fruit gebruikt u als leerkracht de lessuggesties uit dit lesboekje. In de klas proeven en onderzoeken de kinderen fruit en groente, bekijken ze hun eigen fruit- en groentegebruik en maken lekkere gerechten klaar. In dit lesboekje staan verschillende lessuggesties per groep. De lesduur varieert van 5 tot 30 minuten.

Het Schoolfruitdigibord

Op www.schoolfruitdigibord.nl vindt u interactieve lessen over fruit en groente die speciaal voor EU-Schoolfruit ontwikkeld zijn. Kinderen uit groep 1-2, 3, 4 en 5 kijken en luisteren naar de voorleesverhalen. Voor de groepen 6, 7 en 8 zijn er kennisquizen over groente en fruit waarin twee teams met elkaar de strijd aangaan. Op deze manier verwerven kinderen op een actieve, ervaringsgerichte wijze kennis over verschillende fruit- en groentesoorten.

Schoolfruitbeleid

Met EU-Schoolfruit zet u een jaar lang het eten van fruit en groente op school op de kaart. Zet deze goede start voort. Neem het eten van fruit en groente op in het beleid van uw school. Vanuit het EU-Schoolfruitprogramma wordt een stappenplan aangereikt voor het maken van schoolfruitbeleid. Bekijk het stappenplan op www.euschoolfruit.nl/stappenplan.

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma wordt u aangeboden door de Europese Unie, het ministerie van Economische Zaken, de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO.nl), het Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit en sponsors uit de fruit- en groentesector. Het programma wordt ondersteund door Stichting Voedingcentrum Nederland. Lees meer informatie over EU-Schoolfruit op www.euschoolfruit.nl.

TIP! Geef het lesboekje door totdat de lessen in elke klas gegeven zijn! Of kopieer de lessen en kopieerbladen voor elke klas.



Groep 1

Groente en fruit voor op school

De kinderen ontdekken dat je allerlei groente en fruit mee kunt nemen naar school.

Materiaal:

- Vier soorten fruit: appel, peer, banaan, sinaasappel
- Vier soorten groenten: wortel, tomaat, komkommer, paprika
- Schilmesje
- Enkele borden
- Vorkjes
- Blinddoek
- Kopieerblad 1 voor ieder kind

Inleiding

Laat de kinderen hun broodtrommeltjes open maken en elkaar laten zien welke soorten groenten en fruit ze bij zich hebben. Vraag of ze weten hoe het fruit en de groente heten. Wie heeft hetzelfde mee? Vraag daarna of de kinderen nog meer soorten groenten en fruit kunnen noemen die je mee naar school kunt nemen.

Lessuggesties

Noem de volgende groente- en fruit(gerechten) op. Laat de kinderen gaan staan als je dat zo mee naar school kunt nemen voor in de pauze en blijven zitten als je dat niet zo mee naar school kunt nemen. Vraag hierbij steeds één kind waarom hij staat of zit. Bijvoorbeeld: druiven, groentesoep, stukjes paprika op je boterham met kaas, rozijnen, spruitjes, een rauwe wortel, sperzieboontjes, appelsap, een stuk meloen, champignons, een tomaatje, boerenkoolstampot, appelmoes, schijfjes komkommer op je brood, yoghurt met stukjes banaan.

Kijken en nadenken

Laat de kinderen vier bekende soorten fruit en vier bekende soorten groenten zien. Bijvoorbeeld een appel, een peer, een banaan en een sinaasappel, een wortel, een tomaat, een komkommer en een paprika. Vraag bij iedere vrucht en groente hoe het heet en hoe het klaargemaakt moet worden voor je het kunt eten.

Blind proeven en ruiken

Snijd en/of schil iedere vrucht en groente in hapklare stukjes of partjes of doe dit samen met de kinderen. Vraag wie geblinddoekt durft te proeven en te raden wat hij eet. Blinddoek vervolgens steeds een kind en stop één van de stukjes fruit of groente in zijn mond. Weet het kind wat hij eet? Hoe weet hij dat? Vindt hij het lekker? Maak het hierna moeilijker. Laat de geblinddoekte kinderen alleen aan het fruit of de groente ruiken. Weten ze nu ook wat het is? Hoe weten ze dat? Vinden ze het lekker?

Proef- en ruikhoek

Richt een proefhoek in en laat de kinderen later het blinde proef- en ruikspelletje zelf met elkaar spelen.

Kopieerblad maken

De kinderen kleuren de groenten en het fruit op het kopieerblad in de juiste kleuren.

Kindervragen beantwoorden

Kunnen de kinderen nu de volgende vragen beantwoorden:

- Welke groente- en fruitsoorten ken je?
- Welke kunnen mee naar school?

Extra:

Fruitsalade

Maak van de stukjes fruit die jij in de klas gehaald hebt een heerlijke fruitsalade met de kinderen. Laat de kinderen het fruit zelf schillen, snijden of verdelen. Vergeet niet wat citroensap over het gesneden fruit te sprenkelen om de kleuren fris te houden. Meng het fruit ten slotte met een lepel honing. Smullen maar!

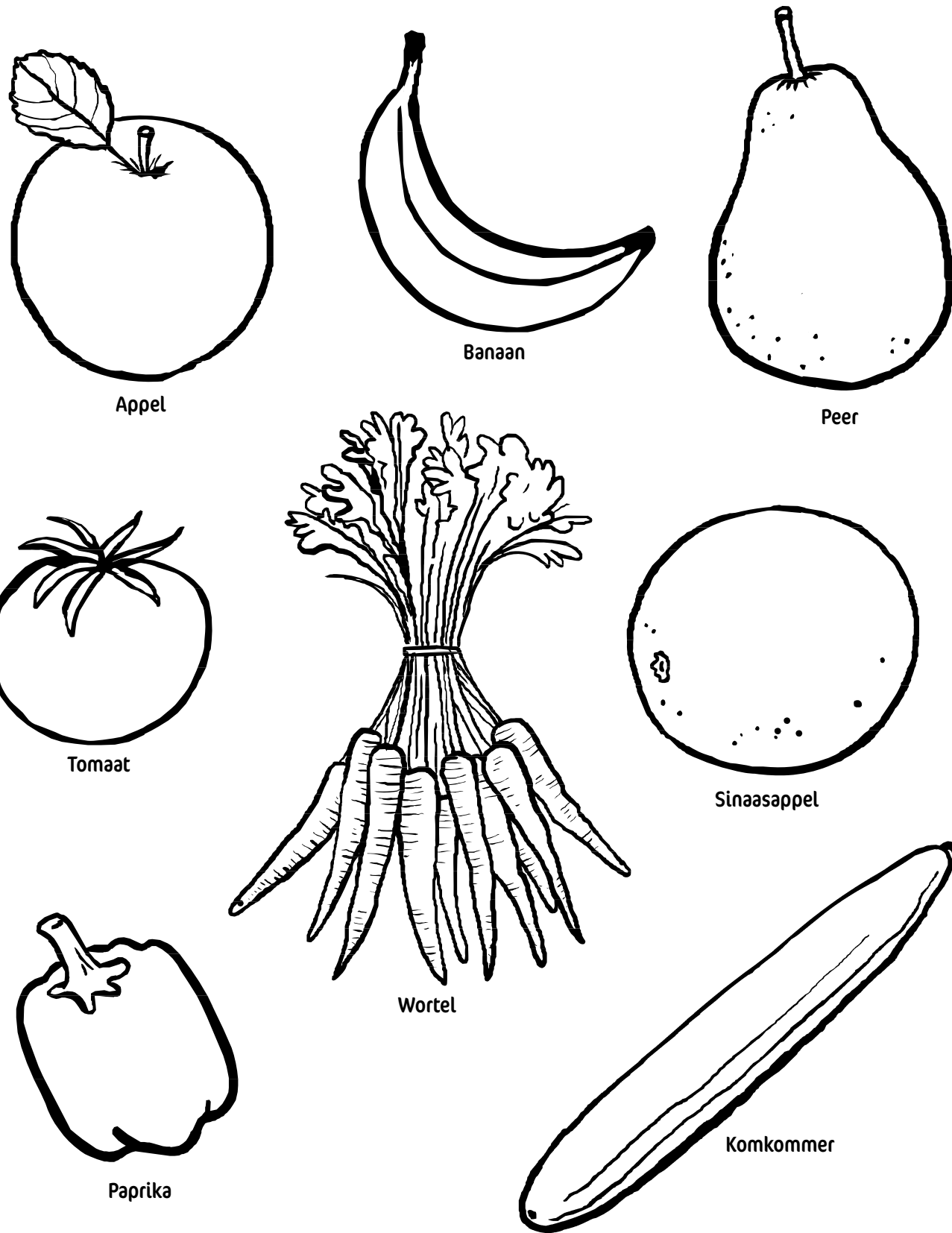
Naar de groenteboer

Ga met de kinderen op bezoek bij de plaatselijke groenteboer of groenteafdeling van de supermarkt. Wat zien ze daar allemaal voor groenten en fruit? Wat kun je daar allemaal kopen?



Kopieerblad 1

Kleur de groenten en fruit in de juiste kleuren



Kopieerblad 2

Kleur de groenten en fruit waarvan je sap kunt maken

