Lessuggesties voor groep 5

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 één keer fruit?

rekenen

Kinderen moeten elke dag '2 keer fruit' eten. Dat is 2x100 gram fruit. Maar hoeveel is dat nou echt? Laat de kinderen met behulp van fruit dat ze bij zich hebben (of zorg zelf voor een banaan, een sinaasappel en een trosje druiven) hiermee stoeien. U heeft ook een weegschaal en een schaaltje nodig. Hoeveel weegt een (geschilde) sinaasappel? En een appel? En een banaan? Dat noemen we allemaal dus één keer fruit. (Een partje is dus niet één keer fruit!) Hoe moet je rekenen bij los fruit zoals kersen en druiven? Hoeveel druiven zijn samen 100 gram fruit? Doe die in het schaaltje. Zo rekenen we met los fruit: per schaaltje.

Reclameposter maken

taal

De kinderen stellen zich voor dat ze bij een promotiebureau voor groenten en fruit werken. Laat ze reclameposters maken met een pakkende slagzin om andere kinderen aan te moedigen om meer groenten en fruit te eten. Hang deze slagzinnen in de gangen van de school. Bijvoorbeeld: 'Tomaat op je brood smaakt groot!' of 'Een appel ja dat mag, maar ook ander fruit elke dag!' en 'Een sappige peer smaakt naar meer!"

Seizoensgroenten

wereldoriëntatie

Bijna alle groenten kunnen tegenwoordig het hele jaar door gekocht worden. Wat lusten de kinderen graag? Hoe kan het dat groenten die vroeger alleen in de zomer groeiden nu het hele jaar door verkocht worden? (Ze worden in kassen geteeld of uit het buitenland gehaald.)

Doe het volgende quizje met de kinderen. Noem de volgende 10 groenten en laat de kinderen steeds opschrijven of ze denken dat het (eigenlijk) een zomergroenten is of een wintergroenten (z of w): komkommer (z), spinazie (z), broccoli (w), tomaat (z), spruitjes (w), winterpeen (w), courgette (z), witlof (w), boerenkool (w), sla (z). Bespreek daarna de antwoorden. Hadden ze dat verwacht? N.B. Eten we stampotten graag in de zomer of de winter? Welke groenten kom je in stamppotten tegen? Juist! Wintergroenten!

Proef je wat dit is?

natuuronderwijs

Laat de kinderen in groepjes proberen te raden wat ze drinken met hun neus dicht. Zorg voor 1 glas met limonade, 1 glas met sinaasappelsap en 1 glas met appelsap. De kinderen doen steeds een blinddoek om bij de proefpersoon. De proefpersoon knijpt zijn neus goed dicht en doet dan het héle proefje! De proefpersoon neemt om beurten een slok van de verschillende glazen. Kan hij raden wat hij op heeft?
(N.B. Zonder geur is proeven een stuk moeilijker. Zoet en zuur zijn enigszins te onderscheiden zonder geurvermogen. De tong zou de substantie van sinaasappelsap ook kunnen herkennen (het is wat 'dikker'.))

Sap met smaak

smaak

Nodig de kinderen uit om de verschillende soorten minder bekende sappen die op tafel staan te bekijken, zoals b.v. witte druivensap, mangosap, papajasap, ananassap, bessensap, meervruchtensap, tomatensap en wortelsap. Welke sappen kennen sommige kinderen al? Vraag de kinderen één sap 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. Schenk het sap in kleine bekertjes en laat de kinderen de vragen beantwoorden terwijl ze kijken, ruiken en proeven. Als er genoeg sap is, kunnen de kinderen daarna nog iets uitproberen. Laat de kinderen daarna hun ervaringen uitwisselen. Zouden ze dit vaker willen drinken? Zouden ze het mee naar school nemen?

Groe(n)ten uit ...

herkomst van groenten en fruit

Op veel fruit en groenten of hun verpakking staat waar het vandaan komt. Laat de kinderen hier een voorbeeld van zien (b.v. op een lege sinaasappelkist). Anders staat het er vaak op het bordje bij de groenteboer of –afdeling bij. Ga met de kinderen (in groepjes) op bezoek bij de groenteboer of groenteafdeling van de supermarkt en laat de kinderen zoveel mogelijk groenten en fruit zoeken waar de herkomst bij staat en laat ze die opschrijven. Terug in de klas kunt u hier met de kinderen over praten: Wat heb je ontdekt? Welke groenten en fruit komen van onverwachte plaatsen? Wat verbaasde je? Waarom? Bij deze opdracht kan ook een wereldkaart gebruikt worden.

Welke worteltjes kies ik?

kiezen en kopen van groenten en fruit

Zorg voor drie verpakkingen van worteltjes: rauwe ongeschilde worteltjes in een zakje, een pakje voorverpakte geschraapte worteltjes en een blik of pot met worteltjes. De prijs van iedere verpakking moet erbij staan. Laat de kinderen de verschillende verpakte worteltjes zien. Vertel de prijs van ieder product. Laat zaken als prijs per 100 gram, kleur, uiterlijk, verpakking, geur en smaak aan de orde komen. Stel vragen als: Welke zou jij nemen? Waarom? Welke kan langer bewaard worden? Hoe komt dat? Is het evenveel? Welke is duurder? Hoe kun je dat eerlijk uitrekenen? Welke is het duurst? Waarom? Zijn ze allemaal even gezond? (Ja, vanwege de goede bewaartechnieken zijn groenten in glas of pot even gezond als verse groenten, maar alleen als er geen toegevoegd suiker of zout bij zit.)

Eten op school (pauze, overblijven)

eten op school

Praat met de kinderen over hun pauzehapje en het belang van groenten en/of fruit toe te voegen aan hun dagelijkse hapje op school. Wie doet dat al? Wat nemen ze mee? Waar kun je nog meer aan denken? Laat de kinderen daarna in tweetallen een artikel hierover voor de schoolkrant schrijven. Wat willen ze aan de ouders vertellen of vragen? Hoe kunnen ze dat doen? Laat ze daarna hun artikelen aan de rest van de klas voorlezen. Laat de kinderen reageren op elkaar. Kies samen het mooiste artikel om daadwerkelijk af te drukken in de volgende schoolkrant!

Mijn eetdagboekje

eten thuis

Laat de kinderen de volgende dag een eetdagboekje bijhouden: wat eten ze voor groenten en fruit op die dag? Gebruik hiervoor een blaadje dat verdeeld is in zes vakjes. Ieder vakje staat voor één eetmoment: ontbijt, hapje op school, middageten, tussendoortje, avondeten, late snack. De kinderen schrijven zo nauwkeurig mogelijk in ieder vakje op hoeveel en wat voor groenten en fruit ze per moment hebben gegeten. De dag erna vergelijken de kinderen elkaars resultaten. Hebben ze genoeg groenten en fruit gegeten (en gedronken)? (3 groentelepels groenten en 2 stuks fruit) Waar kunnen ze misschien iets verbeteren?

Tomatenrauwkostsalade

groenten en fruit bereiden

Laat de kinderen op speelse wijze kookvaardigheden oefenen terwijl ze deze heerlijke salade samen maken. Laat ze het liefst in groepjes van vier werken. (De hoeveelheden zijn voldoende voor 4 personen).

Ingrediënten: 6 tomaten, 1 komkommer, 2 stengels bleekselderij, 12 radijsjes, 2 citroenen, 2 eetlepels (olijf)olie, 2 eetlepels fijngehakte peterselie, zout en vers-gemalen peper, 6 eetlepels yoghurtmayonaise

Werkwijze: Was de tomaten, komkommer en bleekselderij en snij ze in stukjes. Maak de radijsjes schoon door het groen eraf te snijden en het worteltje aan de onderkant en snij ze ook in plakjes. Pers de citroen uit. Roer in een schaal 1 eetlepel citroensap met de olijfolie en peterselie tot een sausje. Schep de tomaten, komkommer en bleekselderij erdoor. Voeg wat zout en peper naar smaak toe. Laat de salade minstens een kwartier staan. Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ eetlepel citroensap door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de salade op twee borden en geef de dressing er apart bij.

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.

Wageningen University Wageningen UR

Ministerie van Economische Zaken

Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

Europees schoolfruit en groente programma

Smaaklessen ...meer dan weten, ook doen!