

Groente...
zet je tanden erin!

INSPIRATIEGIDS

GROENTEBOXJES PROGRAMMA

VOOR DE KINDEROPVANG



Groente...
zet je tanden erin!

Inhoudsopgave

Creatieve activiteiten	2
1. Kleurplaten	2
2. Knutselen met papieren bordjes	2
3. Stempelen met verf	3
Beweegspelletjes	4
1. Dat lust ik wel, dat lust ik niet	4
2. Groente memory	5
3. Zoek de groente	5
4. Groente sorteren	6
5. Groenteparcours	7
6. Ren zo snel mogelijk naar	8
7. Dansen op groenteliedjes!	8
Educatieve activiteiten	9
1. Maak een groentevoeldoos	9
2. Bewegend leren	9
3. Tips voor (voorlees)boeken over groente	9
4. Uitje naar de boer of naar de supermarkt	9
Gezonde recepten	10
1. Groentefrietjes	10
2. Groene smoothies	11
3. Maak een groentetrein	12
4. Boterham versieren	13
Moestuinieren	14
1. Tuinkers zaaien	14
2. Rucola kweken	15
3. Courgette kweken	16
4. Wortels kweken	17
5. Radijsjes zaaien	18
Bijlagen	19
1. Groentekaartjes	19
2. Water kaartje	28

Creatieve activiteiten

1. Kleurplaten

Groente en fruit zijn niet alleen lekker en gezond, je kunt er ook creatief mee aan de slag. Laat de kinderen een kleurplaat kiezen om te kleuren, versieren of prikken:

- Kleurplaten 'Groente...Zet je tanden erin!'

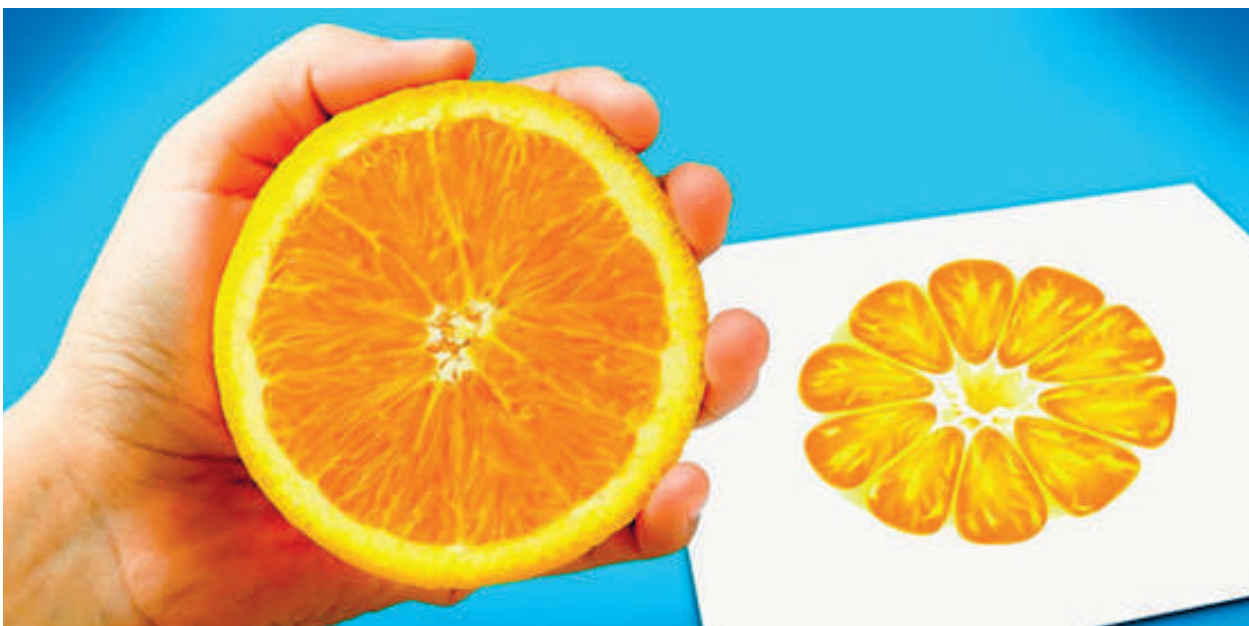
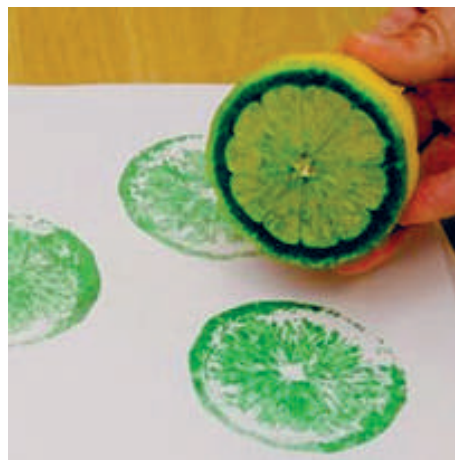
2. Knutselen met papieren bordjes

Met deze creatieve activiteit knutselen jullie samen groente en fruit. Gewoon van papieren bordjes en met behulp van stiften, kleurpotloden, verf en een schaar.



3. Stempelen met verf

Creatief met verf! Snijd de groente of het stuk fruit doormidden, giet wat verf op een bordje en jullie zijn klaar om te gaan stempelen. Gebruik bijvoorbeeld een wortel, paprika, ui, spinazieblad, appel, peer sinaasappel en citroen.



Beweegspelletjes

1. Dat lust ik wel, dat lust ik niet

Speluitleg:

Maak twee grote vakken (ongeveer tien meter uit elkaar). De spelbegeleider noemt een groente. Lust het kind de groente, dan rent het naar het vak 'Lust ik wel'. Lust het kind de groente niet, dan rent het naar het vak 'Lust ik niet'.

Aantal spelers:

Minimaal 5 kinderen, maximaal 20 kinderen

Spelmateriaal:

Stoepkrijt om de vakken aan te geven

Suggesties:

- Geef 'lust ik wel' en 'lust ik niet' aan met een emoticon.
- Ga het gesprek aan met de kinderen waarom ze iets wel of niet lusten.
- Als het goed gaat, kun je ervoor kiezen om het spel met een tikker te spelen.

Lust ik wel		Lust ik niet
----------------	--	-----------------

2. Groente memory

Speluitleg:

Print de verschillende soorten groenten twee keer uit. Leg de groentekaartjes door elkaar en op de kop neer. Laat de kinderen om de beurt twee kaartjes omdraaien. Zijn het twee dezelfde groenten, dan mag het kind de kaartjes bij zich houden. Zijn het twee verschillende groenten, dan is de volgende aan de beurt. Het spel is afgelopen als alle kaartjes op zijn.

Aantal spelers:

Minimaal 2 kinderen, maximaal 4 kinderen

Spelmateriaal:

- Kaartjes van verschillende soorten groenten (2 kaartjes van elke groente)

Suggesties:

- Lamineer de kaartjes zodat je het spel vaker kunt spelen.
- Gebruik voor kinderen vanaf 2 jaar niet meer dan 10 kaartjes (5 setjes).
- Gebruik voor kinderen vanaf 3 jaar maximaal 16 kaartjes (8 setjes).

Bijlagen:

1. Groentekaartjes

3. Zoek de groente

Speluitleg:

Verstop de groentekaartjes op het speelplein en laat de kinderen naar de kaartjes zoeken. Alle gevonden kaartjes mogen ze in een mandje of bakje leggen.

Aantal spelers:

Minimaal 4 kinderen, maximaal 16 kinderen

Spelmateriaal:

- Kaartjes van verschillende soorten groenten
- Mandje of bakje

Bijlagen:

1. Groentekaartjes

4. Groente sorteren

Speluitleg:

Leg verspreid door de ruimte vier kaartjes neer: met een tomaat, mais, komkommer en water. Laat de kinderen voorwerpen in de primaire kleuren (geel, rood, groen en blauw) naar de juiste kleur groente brengen. Gebruik voorwerpen als blokken, pittenzakjes of andere kleine voorwerpen. Ook onderzetteren in de juiste kleuren kunnen gebruikt worden. Wees creatief!

Aantal spelers:

Minimaal 5 kinderen, maximaal 16 kinderen

Spelmateriaal:

- Kaartjes van een tomaat, mais, komkommer en water
- Materialen in de primaire kleuren geel, rood, groen en blauw

Suggesties:

- Laat de kinderen de voorwerpen op verschillende manieren (springen, rennen, achteruit lopen, galopperen, op handen en voeten etc.) brengen.
- Maak de afstand tot en tussen de kaartjes groter, zodat het spel intensiever wordt.

Bijlagen:

1. Groentekaartjes
2. Waterkaartjes

5. Groenteparcours

Speluitleg:

Zet hetzelfde beweegparcours twee keer uit met pionnen, hoepels en een kruiptunnel of met andere materialen die je hebt. Op het parcours leg je kaartjes van verschillende soorten groenten neer. Verdeel de kinderen over twee groepjes/rijen. De spelers die vooraan in de rij staan, mogen met het mandje het parcours afleggen. Onderweg mag er van elke groente, één kaartje in het mandje worden gelegd. Laat de kinderen het parcours helemaal af lopen en het mandje aan de volgende speler geven. Zijn alle groentekaartjes op? Dan is het spel afgelopen.

Aantal spelers:

Minimaal 4 kinderen, maximaal 8 kinderen

Spelmateriaal:

- Kaartjes van verschillende soorten groenten
- Pionnen
- Hoepels
- Kruiptunnels
- 2 mandjes of bakjes om de groentekaartjes in te doen

Suggesties:

- Houd er rekening mee dat je per parcours maximaal 4 kinderen laat deelnemen. Anders moeten de kinderen te lang wachten. Wil je het spel met meer dan 8 spelers spelen? Zorg dan ook dat je meer parcoursen uitzet.
- Zorg dat er op het parcours van elke groente meerdere kaartjes op elkaar liggen, zodat de kinderen achter elkaar het parcours kunnen afleggen.
- Gebruik muziek op de achtergrond of om het begin en het einde van het spel aan te geven.
- Variatietips: laat de kinderen de groente meenemen, waarvan ze de naam kennen of die ze lekker vinden.

Bijlagen

1. Groentekaartjes

6. Ren zo snel mogelijk naar...

Speluitleg:

Plak op elke pion een groentekaartje en verdeel de pionnen over het speelvak. De spelbegeleider roept een groente, bijvoorbeeld paprika. De kinderen rennen dan zo snel mogelijk naar de pion met de paprika erop.

Aantal spelers:

Minimaal 4 kinderen, maximaal 16 kinderen

Spelmateriaal:

- Pionnen
- Kaartjes van verschillende soorten groenten

Suggesties:

- Laat de kinderen op verschillende manier naar de pionnen toe bewegen (rennen, galopperen, achteruit lopen, springen met twee voeten, op handen en voeten etc.).

Bijlagen:

1. Groentekaartjes

7. Dansen op groenteliedjes!

Speluitleg:

Dans en zing samen met de kinderen op verschillende groente en fruit liedjes.

Aantal spelers:

Niet van toepassing

Spelmateriaal:

- Bluetooth speaker

Suggesties:

- Groentelied 'Groente... zet je tanden erin!' - JOGG Venlo:
<https://www.youtube.com/watch?v=XwpSvkFe7BM>.
- Banaan – Jeroen Schipper met 123ZING:
<https://www.youtube.com/watch?v=hKBEbc63gY>.

Educatieve activiteiten

1. Maak een groentevoeldoos

Uitleg:

Maak (eventueel samen met de kinderen) een voeldoos. Leg er één of meerdere groenten in. Laat de kinderen door te voelen, raden welke groenten er in de doos zitten. Een leuke sensorische activiteit voor de kinderen!

Aantal deelnemers:

Groepjes van maximaal 6 kinderen

Materiaal:

- Doos
- Verschillende soorten groenten

Suggesties:

- Ben je met een grote groep, dan is het raadzaam om meerdere voeldozen te gebruiken. Gebruik één voeldoos per 4 tot 6 kinderen.

2. Bewegend leren

Leer de kinderen al bewegend de namen van de verschillende soorten groenten kennen met de les 'Bewegend leren – Groenten' van StoryZoo: <https://www.youtube.com/watch?v=vYx4gh07KnQ>

3. Tips voor (voorlees)boeken over groente

- Ted van Lieshout – Boer Boris gaat naar de markt
- Patricia Geis – Lekker gezond
- Emily MacKensie – Broccoli is mijn ijs
- Kathleen Ament – Anna en haar groentetuintje
- Marloes Morshuis – Koken voor de Keizer

4. Uitje naar de boer of naar de supermarkt

Laat de kinderen kennismaken met verschillende soorten groenten en fruit bij de lokale (groente)boer of in de supermarkt.

Gezonde recepten

1. Groentefrietjes

Wat is er nodig voor ± 24 kinderen?

- 24 kartonnen bekertjes of feestmutsjes
- 3 rode paprika's
- 1 komkommer
- ½ bos wortelen

Zo maak je het:

1. Maak de groente schoon.
2. Halveer de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de paprika's in lange dunne repen.
3. Maak de komkommer schoon, halveer hem over de lengte en lepel het zaad eruit. Snijd de komkommer in lange dunne repen.
4. Schrap de wortels schoon en snijd ze in lange dunne repen.
5. Vul elk bekertje of feestmutsje met repen paprika, komkommer en wortel.

Tip: serveer de groentefrietjes met een dipsausje, gemaakt van 4 eetlepels slasaus, 4 eetlepels magere yoghurt en 2 eetlepels tomatenketchup.



2. Groene smoothies

Groene smoothie van spinazie en banaan

Wat is er nodig voor 4 kinderen?

- 300 gram bladspinazie
- 4 rijpe bananen
- 4 kopjes melk

Zo maak je het:

1. Was de spinazie en doe in de blender.
2. Snijd de bananen in plakken.
3. Voeg de banaan en melk toe aan de blender. Mix het tot een vloeibaar geheel.
4. Verdeel de inhoud van de blender over de bekertjes en geniet van deze lekkere en gezonde smoothie!

Groene smoothie van spinazie, komkommer, mango en ananas

Wat is er nodig voor 4 kinderen?

- 125 gram spinazie
- 125 gram komkommer
- 125 gram mango
- 125 gram ananas
- 30 ml (kokos)melk
- 50 ml water

Zo maak je het:

1. Weeg de spinazie, komkommer, mango en ananas af.
2. Snijd de komkommer, mango en ananas in blokken of plakken.
3. Doe de spinazie en komkommer als eerste in de blender. Dit zijn de zachtste ingrediënten, wat het mixen makkelijker maakt. Voeg daarna de mango, ananas, (kokos)melk en het water toe. Mix het tot een vloeibaar geheel.
4. Verdeel de inhoud van de blender over de bekertjes en geniet van deze lekkere en gezonde smoothie!

Tip: gebruik diepvriesfruit, in plaats van vers fruit.



3. Maak een groentetrein

Wat is er nodig?

- 2 rode paprika's
- 2 gele paprika's
- 2 oranje paprika's
- 2 groene paprika's
- 3 komkommers
- Wortels
- Steel van een broccoli
- Bloemkool
- Cherrytomaatjes
- Satéprikkers

Zo maak je het:

1. Pak 4 paprika's en was deze schoon. Van iedere kleur 1. Snijd de paprika's doormidden. Je houdt van iedere kleur nog 1 paprika over. Die gebruik je later in het recept.
2. Haal alle zaadjes en de witte randen eruit. Zet de paprika's met de open kant naar boven, achter elkaar (als een treintje) op een bord.
3. Was 2 komkommers en snijd deze in 32 schijfjes. Per paprika gebruik je 4 schijfjes komkommer. Maak de schijfjes aan de paprika vast met een satéprikker. Net als de wielen van een trein.
4. Was de wortels, cherrytomaatjes, de overgebleven 4 paprika's, de bloemkool en de 3e komkommer.
5. Snijd de buitenste randen en de onderkant van de steel van de broccoli.
6. Snijd de wortels, steel van de broccoli, de paprika's en de komkommer in reepjes.
7. Snijd de bloemkool in kleine roosjes.
8. Vul de wagonnetjes van de trein (de open paprika's) steeds met 1 soort groente.
9. De trein is klaar!



4. Boterham versieren

Maak een feestje van boterhammen eten! Smeer of beleg de boterhammen met een basissmeersel of -beleg als hummus, pindakaas of kipfilet. Snijd groente in stukjes, plakjes of sliertjes en laat de kinderen hun eigen boterham versieren.

Wat is er nodig?

- Boterhammen
- Basisbeleg
- Diverse (snack)groenten



Moestuiniëren

1. Tuinkers zaaien

Ingrediënten:

- Tuinkers zaden

Benodigdheden:

- Doorzichtige beker of schoteltje
- Watten
- Folie
- Water

Hoe te zaaien:

Tuinkers zaai je binnen. Leg in een doorzichtige beker of op een schoteltje een bedje van watten. Maak dit nat met voldoende water. Leg op de watten voldoende tuinkerszaadjes. Doe de folie over de beker of het schoteltje en zet het voor het raam. Kijk elke dag goed naar de zaadjes en zorg ervoor dat de watten nat zijn. Als de zaadjes kleine worteltjes hebben gekregen, haal je de folie eraf. Na een paar dagen zijn er al veel sprietjes die je eraf kunt knippen. Deze kun je eten, gewoon zomaar of bijvoorbeeld op een broodje kaas.



2. Rucola kweken

Ingrediënten:

- Rucola zaden

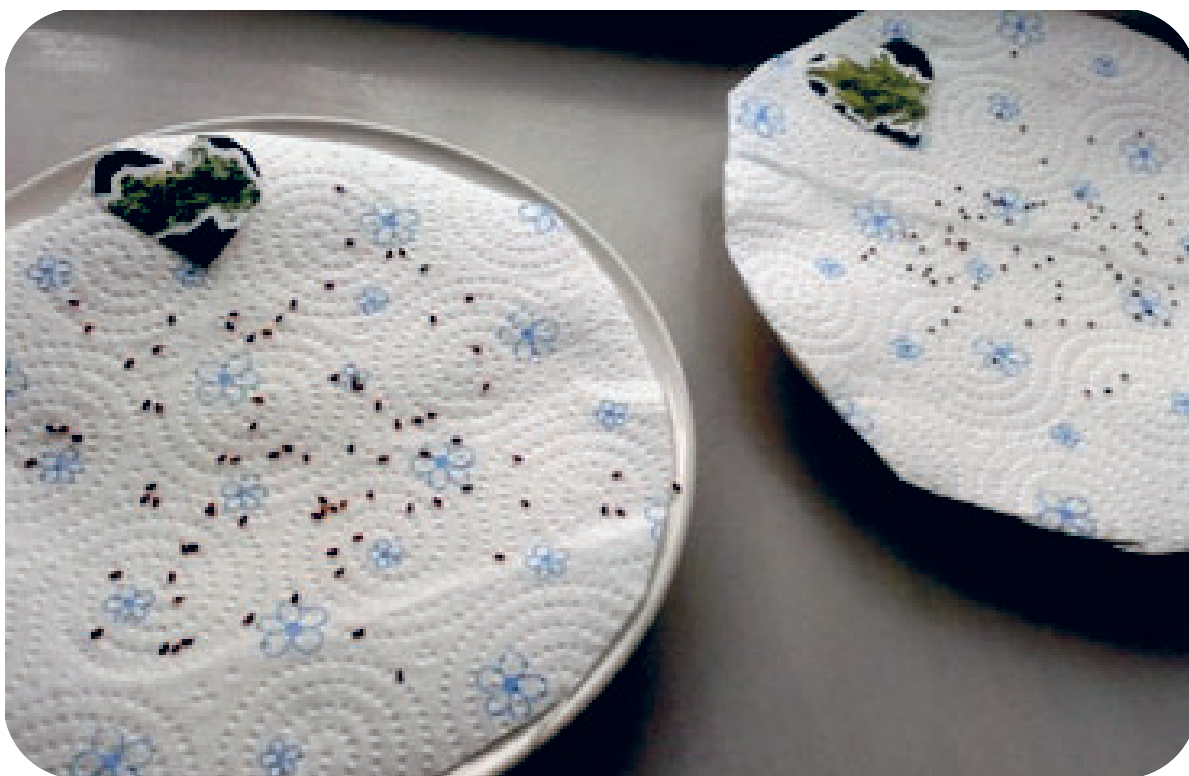
Benodigdheden:

- Bordje
- Keukenpapier
- Water

Hoe te kweken:

Rucola kun je na tien dagen oogsten wanneer je het kweekt. Leg twee laagjes keukenpapier op een bordje met daarop de zaadjes. Houd alles vochtig en zet het bordje op de vensterbank. Een week later kun je de vijf centimeter hoge donkergroene, pittige blaadjes knippen en eten. Zaad van de rucola is goedkoop en de zaden kiemen snel, ook op een koele winterse vensterbank. De rucolakers kun je dan ook het jaar rond kweken.

Tip: Rucola en andere slasoorten worden (weer) lekker fris door ze even in een bak met ijskoud water te laten liggen.



3. Courgette kweken

Ingrediënten:

- Courgette zaden

Benodigheden:

- Zaaigrond
- Optioneel: bloempot

Hoe te kweken:

Courgette voorzaaien kan vanaf april/mei. In de volle grond zaaien kan eigenlijk pas goed vanaf juni omdat de kiemtemperatuur hoog ligt. Als het warmer dan twintig graden is kiemt de courgetteplant in ongeveer een week. Daarom is het aan te raden binnen voor te zaaien of écht pas als het buiten flink is opgewarmd. Een courgetteplant heeft veel ruimte nodig. Er kan maar één plant per vierkante meter staan. De courgette is een flinke drinker. Zorg daarom dat je de plant regelmatig water geeft.



4. Wortels kweken

Ingrediënten:

- Wortel zaden

Benodigdheden:

- Zaaigrond
- Water

Hoe te kweken:

Wortels kun je vanaf half maart zaaien. Ze kunnen direct in de volle grond gezaaid worden. Maak gaatjes in de grond met een afstand van drie centimeter tussen elk gaatje. Stop twee of drie zadjes in elk gaatje, zodat er altijd wel eentje opkomt. Komen er per gaatje meer plantjes op? Laat dan alleen de mooiste staan en knip de rest weg. Je moet vooral in het begin geduld hebben, want wortels kiemen heel langzaam. Het kan wel drie of vier weken duren voordat je eindelijk iets groens boven de grond ziet poppen. Zorg tot aan de kieming dat de grond voldoende vochtig blijft.



5. Radijsjes zaaien

Ingrediënten:

- Radijs zaden

Benodigdheden:

- Zaaigrond
- Water

Hoe te zaaien:

Radijsjes kun je vanaf maart zaaien. Ze kunnen direct in de volle grond gezaaid worden. Maak gaatjes in de grond met een afstand van drie centimeter tussen elk gaatje. Stop twee of drie zaadjes in elk gaatje, zodat er altijd wel eentje opkomt. Komen er per gaatje meer zaaiingen op? Laat dan alleen de mooiste staan en knip de rest weg. Geef de radijsjes regelmatig wat water. De grond mag niet kletsnat zijn, maar zeker ook niet uitdrogen.



Bijlage 1 Groentekaartjes

Groente...
zet je tanden erin!



WORTEL

Groente...
zet je tanden erin!



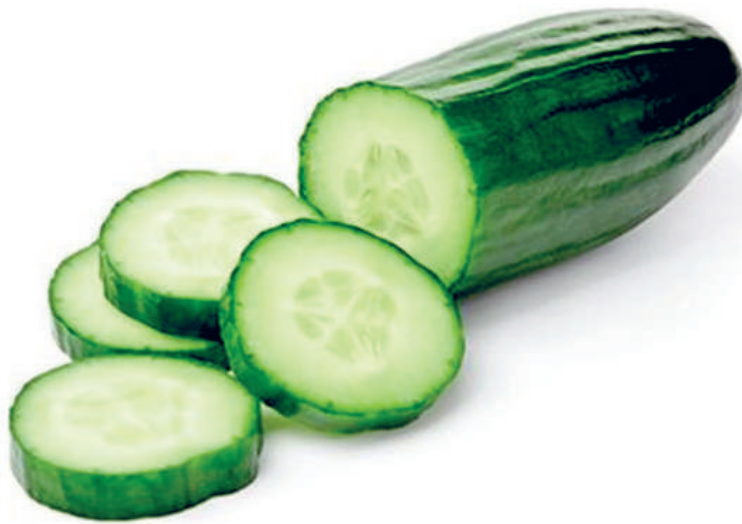
TOMAAT

Groente...
zet je tanden erin!



PAPRIKA

Groente...
zet je tanden erin!



KOMKOMMER

Groente...
zet je tanden erin!



COURGETTE

Groente...
zet je tanden erin!



SPRUITJES

Groente...
zet je tanden erin!



MAÏS

Groente...
zet je tanden erin!

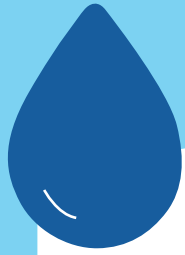


BLOEMKOOL

Groente...
zet je tanden erin!



UI



WATER

Groente...
zet je tanden erin!