



Er zijn vele soorten brood en de plaats die brood in de maaltijden inneemt kan heel verschillend zijn. In sommige culturen wordt vaak brood gegeten, ook bij de warme maaltijd.

Welke soorten brood kunnen de kinderen allemaal opnoemen? U vraagt net zolang door tot er een lange opsomming ontstaan is: witbrood en bruinbrood, krentenbollen, plat brood uit de Marokkaanse winkel, stokbrood (hebben we in de vakantie gegeten), kadetjes, roggebrood, pide (uit Turkije), beschuit, worstebroodjes, broodje kroket, pan-dushi (Antilliaans), pizza, knäckebröd. Heeft u er afbeeldingen van?

Wanneer eet je brood en welk brood eet je dan?

Wat eet je zoal op je brood of erbij?

U deelt een vel papier in in drie rubrieken: 'Ontbijt', 'Middageten' en 'Avondeten'. De antwoorden op de vragen worden met behulp van afbeeldingen uit oude tijdschriften bij de rubrieken 'ingevuld'. U kunt ook de tafels gebruiken van doeblad W14 bij het idee *Ieder hapje op zijn tijd*.

Ter afsluiting organiseert u een 'broodproeverij'. U zorgt dat alle soorten brood die de kinderen in het begin genoemd hebben in de klas aanwezig zijn. De meeste Marokkaanse en Turkse moeders bakken zelf hun brood. Vraag hun of ze een brood willen brengen. Misschien wil de bakker in de buurt ook wel wat leveren. U snijdt de broden in kleine stukjes, zodat alle kinderen ervan kunnen proeven. Dat proeven gebeurt geblinddoekt: de kinderen moeten raden wat voor brood zij geproefd hebben. Dat zal lang niet altijd meevallen.

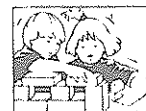
Variatie

De groep gaat op bezoek bij een bakkerij.

Situatie



Kring



Werkles

Bedoeling

Ervaringen en kennis opdoen met en van voedsel (16.6).

Materiaal

Diverse soorten brood en/of afbeeldingen daarvan.

Groot vel papier, tijdschriften, schaar en lijm.

Organisatie

U kunt aan allochtone ouders vragen om zelfgebakken brood mee te brengen. Voorts vraagt u aan de bakker brood dat over is.

Jaarkalender

Dit idee past goed in een inter-cultureel project.

Leerlijn

☐ Groep 1.

☐ Groep 2.

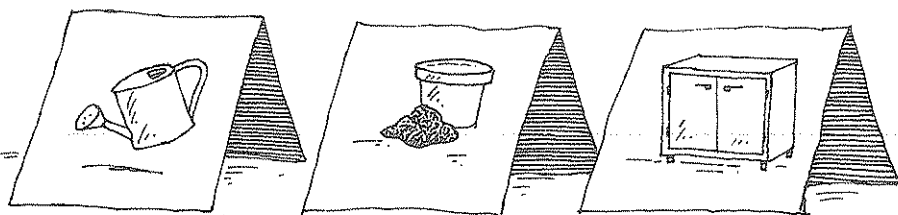
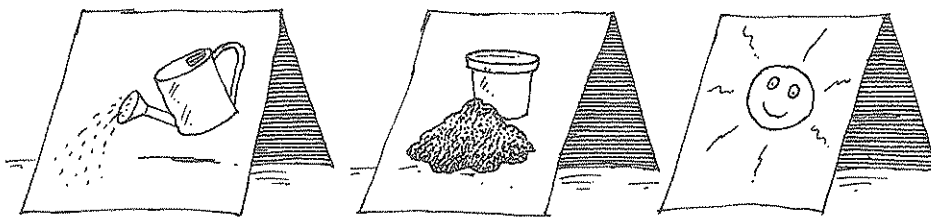
Dit idee sluit aan bij *Ieder hapje op zijn tijd*.

Observatie/evaluatie

De grondgedachte van deze suggestie is: we eten allemaal brood, alleen niet allemaal hetzelfde. Komt dit eruit in de reacties van de kinderen na het proeven van het brood?

In dit lesidee gaan we in op het waarom van eten. We gaan na wat er gebeurt als je te veel of te weinig eet. Dit lesidee vraagt enige voorbereidende activiteiten met de kinderen: het duurt een paar dagen, voordat u met de kern van het idee kunt beginnen.

U zet met de kinderen drie plantjes in drie verschillende potten. Alledrie de plantjes krijgen een andere verzorging. De gevolgen van die verschillende verzorging worden na een poosje zichtbaar. Eén van de plantjes wordt op de juiste wijze geplant en krijgt de juiste verzorging: voldoende potgrond en voldoende water en licht. Van de twee andere plantjes krijgt er één geen voedsel (dus weinig potgrond), geen water en geen licht. Het derde plantje krijgt juist van alles te veel.



Tijdens het planten praat u met de kinderen over wat de planten nodig hebben om te groeien (eten = potgrond; drinken = water). In de dagen erna worden de drie plantjes verzorgd:

Voldoende water/licht.

Geen water/licht.

Te veel water/licht.

Elke dag observeert u met de kinderen wat er met de plantjes gebeurt.

Na enkele dagen zullen de verschillen goed zichtbaar zijn. Kiest u daarom planten die om een constante, goede verzorging vragen. Vetplanten en cactussen zijn niet geschikt voor dit experiment. Wel geschikt zijn onder andere: fuchsia, begonia, siernetel en vlijtig liesje. U kunt de plantjes na het experiment weer verpotten en goed verzorgen.

Als de verschillen goed zichtbaar zijn, gaat u die met de kinderen bespreken:

Hoe komt het dat dit plantje (te veel water) er zo uit ziet?

En het andere (te weinig potgrond) zo?

Hoe ziet dit plantje (voldoende potgrond en regelmatig water) eruit?

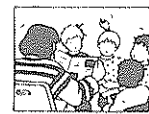
Hoe zou dat komen?

Als we de plantjes die erg slap hangen nooit meer water zouden geven, wat gebeurt er dan volgens jullie?

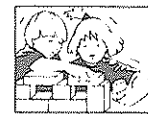
Wat kunnen we doen om ze weer goed te laten groeien?

U kunt de slappe plantjes samen met de kinderen verpotten.

Situatie



Kring



Werkles

Bedoeling

Ervaringen en kennis opdoen met en van planten (16.3).

Ervaringen en kennis opdoen met en van voedsel (16.6).

Materiaal

Drie kleine plantjes, potgrond, potten en een gieter.

Organisatie

Om het voor de kinderen overzichtelijk te houden zet u bij elk plantje een kaart met de afbeeldingen zoals in de illustratie is aangegeven.

Jaarkalender

In dit lesidee gaat u met de kinderen planten. Als u dat in de lente doet, kunt u het lesidee uitbreiden met werken in de schooltuin en elk kind zelf iets laten zaaien (bijvoorbeeld tuinkers).

Leerlijn

☐ Groep 1.

☐ Groep 2.

Dit lesidee krijgt een vervolg in lesidee *Gezond eten*. Nadat we eerst over voedsel en verzorging bij planten hebben gesproken, gaan we in *Gezond eten* in op te veel en te weinig voedsel bij onszelf. Ook komen daarin gezond en ongezond voedsel aan de orde.

Observatie/evaluatie

Kunnen de kinderen in eigen bewoordingen aangeven welke gevolgen te veel of te weinig voeding voor de groei van planten heeft?

Flipje, klein kabouterkind
die smullen altijd heerlijk vindt,
is stiekem weggelopen,
in een heggerank gekropen,
besjes in zijn mond gestopt.
Buikje pijn... volgepropt...
overgeven... dan naar bed.
Voortaan beter opgelet!
Want je moet bij al het eten
heel veel ruiken, zien en weten.
Als je dat te moeilijk vindt,
vraag het dan, m'n lieve kind!

U leest het versje voor en bespreekt het met de kinderen aan de hand van de volgende vragen.

Wie kan vertellen wat er in het versje is gebeurd?

Zou Flipje er iets van geleerd hebben? Wat?

Was het echt gevaarlijk wat hij deed? Waarom?

Waar moet Flipje bij het eten steeds aan denken? (Ruiken, zien, weten.)

Na deze introductie gaat u in groepjes verder. Elk groepje krijgt van u iets eetbaars. Bijvoorbeeld: een broodje, wat graan, rijst, macaroni, zakje bloem, potje jam, enzovoort. En voor elk groepje is er iets dat niet (goed) eetbaar is: aangebrand of heel droog brood, rotte appel of aardappel, wat wilde vruchten in potjes, enzovoort. Door te ruiken en te kijken gaan de kinderen per groepje na welke dingen eetbaar en welke niet (goed) eetbaar zijn. Wanneer ze het samen eens zijn, worden de spullen bij de juiste plaat ('Eetbaar' en 'Niet eetbaar') op de ontdektafel gelegd.

Daarna bespreekt u aan de ontdektafel het resultaat:

Hebben we allemaal goed geroken en gekeken?

Weten we het zeker?

Wat doen we, als we het niet zeker weten?

In plaats van echte etenswaren te laten gebruiken, kunt u de kinderen plaatjes van eetbare en niet eetbare spullen uit tijdschriften laten knippen.

Ter afsluiting leest u het versje nog eens voor.

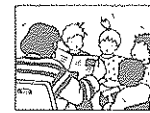
Variatie

De kinderen voeren naar aanleiding van het versje een poppenkastvoorstelling op.

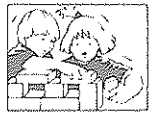
U maakt met de kinderen een boswandeling. U wijst erop dat ze paddestoelen moeten laten staan en dat de meeste besjes voor de dieren zijn.

U richt met de kinderen een tentoonstelling in van allerlei soorten jam. U kunt daarvoor de kleine, eenpersoons, plastic potjes gebruiken.

Situatie



Kring



Werkles

Bedoeling

Kennis en attitude over specifieke aspecten van gezond gedrag (17.1.2).

Attitude-ontwikkeling met betrekking tot zorg voor onze omgeving (17.3.2).

Materiaal

Ontdektafel.

Twee platen met daarop een gezicht (zie illustratie).

Verzameling eetbare en niet (goed) eetbare spullen.

Pictogramtekeningen voor ruiken, kijken, weten.

Organisatie

Vooraf eetbare en niet eetbare spullen verzamelen, zodat de kinderen in groepjes zelf aan de slag kunnen.

Let er bij de uitvoering van dit idee op dat u niet moraliseert of de kinderen angst inboezemt ten aanzien van eetbaar/niet eetbaar voedsel.

Jaarkalender

Het idee past vooral goed in de herfst (bessen, vruchtjes).

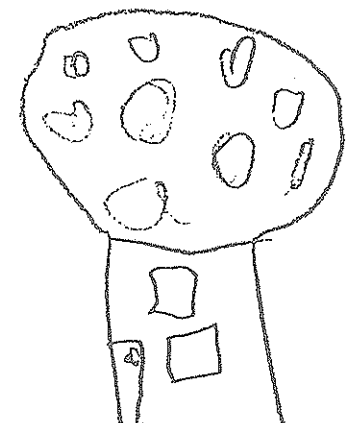
Leerlijn

☐ Groep 1.

☐ Groep 2.

Observatie/evaluatie

Zijn er kinderen die ervaringen hebben met het eten van verkeerd voedsel?



Eten en drinken zijn ook voor kinderen dagelijkse activiteiten. Te veel eten (snoepen), gezond eten, frites en fruit, enzovoort horen bij hun belevingswereld. In dit idee gaat het vooral om gezond en minder gezond eten.

Wat gebeurt er als we een paar dagen niet eten of drinken?

Wie heeft er weleens het gevoel gehad dat hij/zij te veel gegeten had?

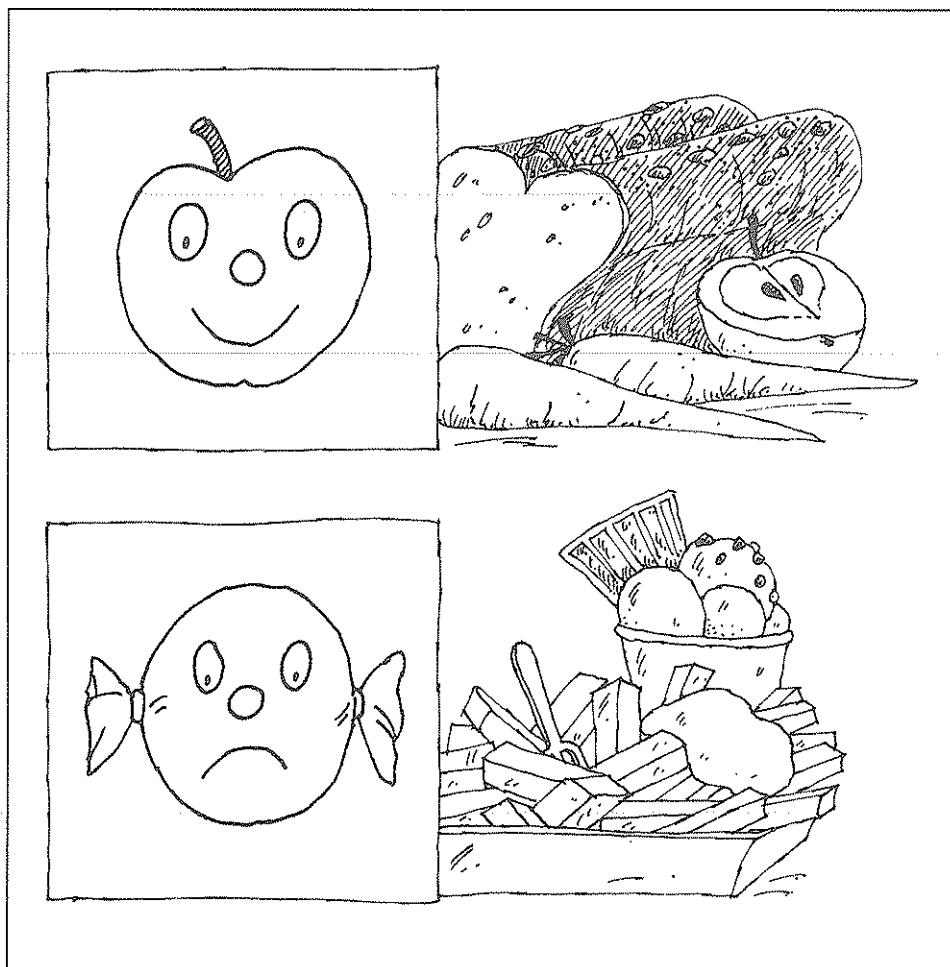
Hoe voelde je je toen?

Hoe zou het komen dat sommige mensen veel eten en andere mensen weinig?

Wat is gezond?

U speelt met de kinderen een spelletje in de kring. Een kind geeft een voorbeeld van gezond eten. Het kind daarnaast herhaalt dat en voegt er een ander voorbeeld aan toe. Het volgende kind herhaalt de voorgaande woorden en voegt een eigen voorbeeld toe. Tot hoever komt de kring? Wanneer een niet gezond voorbeeld wordt gegeven, stopt u even om het te bespreken.

Ter afsluiting laat u de kinderen in groepjes plaatjes van eten uit tijdschriften zoeken. Die plaatjes knippen ze uit en rubriceren ze onder 'Gezond' en 'Niet gezond'. Voor de symbolen voor gezond en niet gezond kunt u gebruik maken van onderstaande illustratie.



Variatie

Laat kinderen gezond en ongezond voedsel rubriceren naar de drie maaltijden van een dag.

Situatie



Kring



Werkles

Bedoeling

Ervaringen en kennis opdoen met en van voedsel (16.6).

Kennis en attitude over specifieke aspecten van gezond gedrag (17.1.2).

Materiaal

Tijdschriften met afbeeldingen van voedsel.

Lege vellen papier, scharen, lijm.

Leerlijn

☒ Groep 1.

☒ Groep 2.

Observatie/evaluatie

Benadert u kinderen die nogal ongezond blijken te eten niet te moraliserend.

Weten kinderen wat gezond eten is en hoe handelen ze eraan?

In dit lesidee gaat u met de kinderen na wat verschillende dieren zoal eten. Het is niet de bedoeling dat zoveel mogelijk dieren aan de orde worden gesteld. Van dieren die de kinderen zelf noemen, probeert u eetgewoonten en wat ze eten op het spoor te komen. Als u een dier in uw klas hebt, kunt u met de kinderen praten over wat dat dier eet en wanneer. Hebt u geen dier in uw klas, vraag dan een van de kinderen een huisdier mee te nemen.

Terwijl u samen naar het dier kijkt, stellen de kinderen allerlei vragen. Of u bedenkt zelf een aantal vragen.

Wanneer zou hij/zij eten?

Hebben jullie het beestje weleens zien eten?

Wat? Hoe doet het dat?

Zou het alles eten? Waarom wel/niet?

Eet het beestje veel? Vaak?

Wie geeft het dier te eten?

Kun je soorten voedsel noemen?

Na dit gesprekje praat u over dieren die buiten leven. Dieren die niet door de mensen gevoederd worden, maar zelf voor hun voedsel moeten zorgen. De kinderen noemen zelf een paar van deze dieren.

Hoe komen deze dieren aan eten?

Wat eten ze?

Wanneer eten ze?

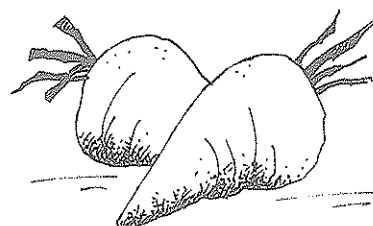
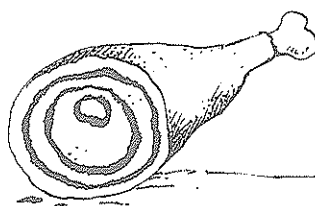
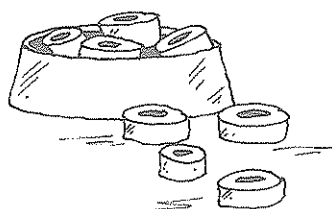
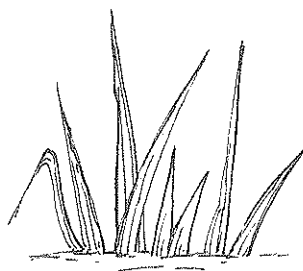
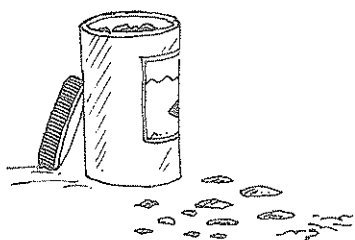
Wanneer kunnen ze moeilijk eten vinden?

Waarom?

Wat kunnen wij dan doen?

Kun je die dieren alles geven?

Ter afsluiting laat u de kinderen in groepjes met behulp van doeblad W13 aangeven wat elk dier eet. Het dier en het voedsel knippen ze uit en plakken ze bij elkaar. Ze kunnen ook dier en voedsel met elkaar verbinden door ze dezelfde kleur te geven. Als ze klaar zijn, mag elke groep vertellen waarom het voedsel bij dat bepaalde dier hoort.



Situatie



Kring

Bedoeling

Ervaringen en kennis opdoen met en van dieren (16.4).

Ervaringen en kennis opdoen met en van voedsel (16.6).

Doeblad W13

Materiaal

Als u in de klas één of meer dieren hebt, kunt u deze bij dit idee betrekken. Of u vraagt of één van de kinderen een dier meebrengt.

Jaarkalender

Dit lesidee leent zich goed voor de winter. U kunt dan uitvoerig ingaan op het voederen van dieren tijdens de wintermaanden.

Ook de periode rond dieren-dag is geschikt.

Leerlijn

☐ Groep 1.

☐ Groep 2.

Observatie/evaluatie

Brengen de kinderen veel informatie in? Moet u zelf veel aanvullen?

Als de kinderen binnenkomen, staat midden in het lokaal een 'morgentafel' gedekt (brood, beschuit, jam, sinaasappelsap, gekookt ei, enzovoort). Natuurlijk mogen ze naar de tafel gaan kijken. Als de kinderen goed gekeken hebben, gaat u met hen in een kring om de tafel staan. De kinderen praten over de gedekte tafel. U stimuleert hen door vragen te stellen:

Lusten jullie dit ook?

Wie wil er iets anders bij hebben?

Wanneer eet je dit?

Wie heeft vanmorgen nog niets gegeten?

Wie wel?

Was dat veel?

U vertelt de kinderen dat wat ze nu op tafel zien staan, vooral 's morgens gegeten wordt. We noemen dit de 'morgentafel'. Op het bord tekent u het symbool waarmee een 'morgentafel' wordt aangeduid (zie doeblad W14).

Daarna vraagt u aan de kinderen:

Wat eten jullie, als jullie straks thuiskomen?

Eet je dan iets warm of iets kouds?

Eet je dan meer dan toen je vanmorgen uit bed kwam?

Wat vind je het lekkerst, warm of koud eten?

In het gesprekje noemt u bewust de dagdelen *morgen*, *middag* en *avond*. Laat de kinderen die woorden op volgorde nazeggen.

Eventueel kunt u hierbij de namen van de dagen betrekken:

Wat eet je op zondag?

Op welke dag eet je vaak frites?

In het gesprek kunt u ook aandacht besteden aan eten (en eetgewoonten) in andere culturen. En u kunt ingaan op het verschil tussen de middagmaaltijd en de avondmaaltijd: in een aantal gezinnen zal 's avonds warm worden gegeten. Laat de kinderen uitleggen waarom het bij hun thuis zo geregeld is. Op het bord tekent u naast de 'morgentafel' nu ook de symbolen voor 'middagtafel' (de warme maaltijd) en 'avondtafel'.

Ter afsluiting krijgen de kinderen doeblad W14. U geeft hun hierbij de volgende opdracht:

Knip een tafel uit (de kinderen kiezen zelf).

Plak die tafel op een vel papier.

Zoek uit tijdschriften plaatjes van allerlei soorten etenswaar die bij jouw tafel passen.

Plak die plaatjes bij de tafel.

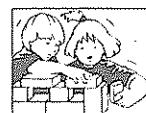
U zorgt ervoor dat ontbijt, middag- en avondeten alledrie voldoende aan bod komen.

Na het plakken en knippen richt u in het lokaal drie eethoeken in. De verschillende 'tafelplaten' worden hier bij elkaar gehangen. In de weken volgend op de uitvoering van dit lesidee kunt u regelmatig aan één van de hoeken aandacht besteden. Bijvoorbeeld bij het naar huis gaan of bij het weer binnenkomen na de middagpauze.

Variatie

U kunt een tafel dekken met niet Nederlandse etenswaren. Met de hulp van ouders kan dat leiden tot een boeiende les met smaakvolle hapjes.

Situatie



Werkles

Bedoeling

Ontdekken van en ervaringen opdoen met aspecten van tijd (15.1).

Anticiperen op gebeurtenissen (dagelijks tijdsbesef) (15.2).

Ervaringen en kennis opdoen met en van voedsel (16.6).

Doeblad W14

Materiaal

Alles wat nodig is om een uitgebreide ontbijttafel te dekken. Tijdschriften met afbeeldingen van voedsel.

Organisatie

U kunt dit lesidee uiteraard ook starten met een andere gedekte tafel. Eventueel kunt u dit ook een tweede keer doen of samen met de kinderen. U kunt dit doen in combinatie met het lesidee *Tafeltje dek je*.

Leerlijn

☐ Groep 1.

☐ Groep 2.

Pizza Napoletana, Quattro stagioni,
Margherita, Siciliana...

Vermoedelijk hebben de kinderen wel eens pizza gegeten. In dit idee gaan ze een situatie in een pizzarestaurant spelen. U verdeelt de groep in drieën: de koks, het bedienend personeel en de klanten. Na een inleidend gesprekje over pizza's (Wat zijn dat? Hoe zien ze eruit? Wat ligt er allemaal op?) zet u de drie groepen aan het werk.

De 'klanten' gaan naar de verkleedkist om zich mooi aan te kleden. Verder gaan ze kralensnoeren rijgen en mooie hoedjes plakken, want zij gaan straks uit eten in een chique restaurant.

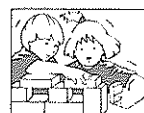
De 'serveersters' en de 'kelners' gaan tafeltjes en stoeltjes klaarzetten, tafelkleedjes knippen, menukaarten schrijven (oudste kleuters die al wat letters kennen), (lege) flessen vullen met ranja, bekertjes neerzetten en bestek op tafel leggen.

De 'koks' krijgen van u een kartonnen schijf, tekenspullen, tijdschriften, een schaar en lijm. Zij gaan pizza's 'bakken'. Op de schijf plakken ze de ingrediënten die ze of zelf tekenen en uitknippen of uit tijdschriften halen. Wie bakt de lekkerste pizza? Banaan, erwtjes, tomaten, vis, smarties, hagelslag... alles smaakt lekker bij elkaar, het wordt een heerlijke fantasiemix! En dan... gaat het restaurant open! De koks vertellen eerst aan de serveersters/kelners wat ze gebakken hebben, zodat die het weer aan de klanten kunnen vertellen. De klanten komen binnen: het spel begint. U doet voor hoe de serveersters/kelners de gasten moeten ontvangen, hoe de gasten een keuze kunnen maken en hoe ze bediend moeten worden. De kinderen spelen de scènes na en krijgen hierdoor een idee van hoe het er in een restaurant aan toe gaat.

Variatie

Verzin een lastige klant die over van alles klaagt: 'Mijn pizza is koud geworden! Er zit een haar op! Ik vind het niet lekker.'
Hoe reageer je daarop?

Situatie



Werkles



Spelles

Bedoeling

Ervaringen en kennis opdoen met en van voedsel (16.6).
Mondigheid, zelfvertrouwen en assertiviteit (18.4).

Materiaal

Verkleedkist.
Kralen om te rijgen.
Papier en plakfiguurtjes voor hoedjes.
Papier voor tafelkleedjes.
Dun karton (menukaarten).
Lege flessen, plastic bekertjes, ranja.
Plastic bestek.
Italiaanse muziek (cassette-bandje).
Schijf van dun karton, 30 cm doorsnee.
Tekenspullen, tijdschriften, scharen en lijm.

Organisatie

Ouderhulp is welkom.
Mogelijk zijn de drie groepjes niet op hetzelfde moment klaar met de voorbereidingen.
Houd iets achter de hand.

Leerlijn

- ☐ Groep 1.
☐ Groep 2.

Observatie/evaluatie

Merkt u verschillen in de ervaringen die de kinderen hebben met het bezoeken van een restaurant?

Wie doet de afwas?

W ACTIVITEIT

Als de boodschappen gedaan zijn, als het eten is gekookt en opgegeten, staat er nog de afwas!

U heeft in een grote doos allerlei spulletjes verzameld die gebruikt worden bij de afwas:

Een afdruiptekje.

Een afwasteiltje.

Een afwaskwast.

Een flacon afwasmiddel.

Een vaatdoekje.

Een pannesponsje.

Enkele afdroogdoeken.

U zet de doos in de kring en haalt de spulletjes er één voor één uit.

Wat is het?

Waarvoor dient het, waar kun je het voor gebruiken?

Wat kun je er nog meer mee doen?

Heb je dat thuis ook?

Was je thuis ook wel eens af? Met wie?

Waarom wordt er eigenlijk afgewassen? Waarom moet dat?

U kunt ook heel goed een klein groepje kinderen zelf laten ontdekken wat er allemaal in de doos zit.

Als er in de klas echt gekookt en gegeten is en er staat nog afwas, gaan een paar kinderen nu met de spulletjes uit de afwasdoos de vaat doen.

Eten

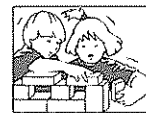
DRAAIBOEK

44

Situatie



Kring



Werkles

Bedoeling

Kennis en attitude over specifieke aspecten van gezond gedrag (17.1.2).

Materiaal

Afwasspullen.

Jaarkalender

Deze lessuggestie kan gedaan worden, nadat er in de klas gekookt en gegeten is.

Leerlijn

☒ Groep 1.

☐ Groep 2.

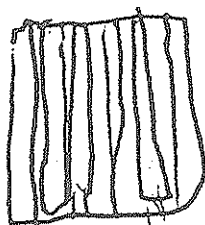
Observatie/evaluatie

Wie willen de afwas doen als u dit zo open vraagt, de meisjes of de jongens? Een reden om hierop in te gaan?

pannespons



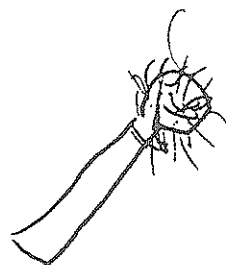
droogdoek



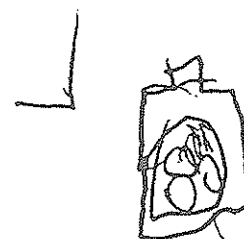
afdruiptekje



afwasteiltje



afwaskwast



afwasmiddel