

De lesplannen kunnen worden gebruikt om op zichzelf staande lessen te maken, of in combinatie met andere activiteiten rondom groente en fruit. Men kan de vastgestelde opzet volgen, de volgorde van de voorgestelde activiteiten veranderen of de activiteiten verspreiden over verschillende lessen. De activiteiten zijn zowel geschikt om uitgevoerd te worden in één groep als in meerdere kleine groepjes. Hieronder kunt u een voorbeeld van een mogelijk activiteitenplan vinden.



Introductie en feitjes

- Verzamel de klas in de ruimte voor kringmomenten.
- Introduceer de groente of het fruit waarover je het gaat hebben door kinderen plaatjes te laten zien van het desbetreffende product. Vraag de kinderen of ze weten hoe de groente of het fruit heet.
- Herhaal de naam van het product; maak er een spelletje van als 'ik hoor jullie niet, kunnen jullie het nog eens harder zeggen?'
- Deel de feitjes met de kinderen

Voel activiteit

Zorg er tijdens de voel activiteit voor dat alle kinderen de kans krijgen om:

- Het product aan te raken
- Aan het product te ruiken
- De kleur, vorm, textuur, en het waar en hoe van het groeien te bespreken voor elk van de producten.
- Volg de suggesties die in de lesbrief worden gegeven onder het kopje 'voel activiteit', deze zijn er op gericht om de kinderen er toe aan te zetten om voedsel te bekijken en onderzoeken.
- Moedig kinderen aan om na afloop van de les mee te helpen met opruimen.

Proef activiteit

Deze activiteiten zijn er hoofdzakelijk op gericht om te bereiken dat kinderen van groente en fruit gaan genieten. Het is belangrijk om dit onderdeel van de les zo leuk en interactief mogelijk te maken. Wees zo energiek mogelijk en gebruik veel gezichtsuitdrukkingen en enthousiaste gebaren.

De activiteiten kunnen worden uitgevoerd met de hele klas of in kleine groepjes. Het is wellicht handig om ze te laten plaatsvinden op de plek voor kring activiteiten, zoals bij de voel activiteit.

Tips voor het uitdelen van het product:

- Zorg er voor dat kinderen die niet mee willen doen met het proeven toch een stukje groente of fruit nemen en dit vast houden of voor hen leggen.
- Als kinderen 'ik vind het niet lekker' zeggen, reageer dan ALTIJD met 'maak je geen zorgen, je hoeft het niet op te eten' en vraag hen het stukje op hun bord te leggen.
- Als een kind helemaal niet reageert, vraag het dan om het stukje groente of fruit een kusje te geven. Als dit werkt, vraag dan om een klein hapje te nemen en laat zien hoe klein het hapje maar hoeft te zijn.
- Zorg ervoor dat je complimentjes hard genoeg uitspreekt, zodat de rest ze ook kan horen.
- Volg de suggesties uit de lesbrief om kinderen te betrekken bij de activiteit.

De gouden regel is om een kind NOOIT te vragen iets te ETEN, PROBEREN of PROEVEN. Zorg er voor dat je een grote woordenschat hebt om deze uitdrukkingen te kunnen vervangen en je doel te bereiken. Enkele voorbeelden: ruiken, snuffelen, kussen, likken, knabbelen, peuzelen, smikkelen, etc.

Liedjes en rijmpjes

- Door middel van de liedjes en rijmpjes uit de lesbrieven kunnen de kinderen meedoen. Het is een leuke activiteit die er voor zorgt dat wat ze die les geleerd hebben over groente en fruit ondersteund en versterkt wordt.



Energie en enthousiasme

- Denk er aan dat energie en enthousiasme kunnen worden overgebracht door middel van het volume en de klank van je stem, gezichtsuitdrukkingen en de manier waarop je leiding geeft aan de groep.
- Zorg er voor dat je gezichtsuitdrukkingen en bewegingen overdrijft om kinderen zo ver te krijgen om er voor te zorgen dat kinderen mee gaan doen en je voorbeeld volgen.
- Hetzelfde geldt voor voel en proef activiteiten. Als jij voordoe hoe je je tong kunt kietelen met een stukje broccoli en hard begint te lachen en overtuigend uitroept hoe kriebelig de broccoli is, zul je aangenaam verrast zijn hoeveel kinderen graag als eerste aan de beurt willen zijn als je vraagt wie het wil proberen.

mogelijk gemaakt door
Organix

Thuis leren: ouders kunnen ook meedoen!

Het is belangrijk om ouders zo veel mogelijk te betrekken. Elke lesbrief omvat een onderdeel voor thuis om het leerproces uit te breiden van het kinderdagverblijf naar thuis, waardoor de ouders de mogelijkheid wordt geboden om deel te nemen aan het Proef Avontuur en hun kind te helpen met het ontwikkelen van een voorliefde voor gezonde en voedzame voedingsmiddelen. In de meeste gevallen is het een suggestie voor een

recept voor gezinnen dat te maken heeft met het product waarover de kinderen geleerd hebben. Moedig gezinnen aan om het recept te maken en het gerecht mee te nemen naar de klas om te delen. Ouders en verzorgers kunnen naast de receptideeën en suggesties voor activiteiten op de ouder informatie bladen ook leuke ideeën opdoen voor recepten, activiteiten en spelletjes voor feestjes op www.organix.nl.

Aanvullende activiteiten en additionele bronnen

Moestuin

Waarom creëert u geen 'tuintje' voor groente en fruit om de activiteiten in de klas te ondersteunen en ouders en andere kinderen te laten zien wat jullie doen?

Elk kind kan een stuk fruit of een groente maken om de tuin aan te kleden. Zo kunnen ze bijvoorbeeld hun favoriete groente of fruit uit de activiteiten toevoegen aan de tuin. Help de kinderen te bepalen waar de groente of het fruit geplaatst wordt. Hangt het aan een boom, groeit het aan een struik of uit de grond?

De rijmpjes en liedjes uit de lesbrieven kunnen daarbij worden gebruikt.



Activiteiten buitenshuis

Als je buitenruimte hebt, vind je het misschien leuk om zelf groente en fruit te kweken. Aardbeien, erwten en tomaten zijn makkelijk te telen op een relatief klein oppervlak en de kinderen zullen er plezier aan beleven tijdens het leren. Zaadjes en doe-het-zelf pakketjes zijn verkrijgbaar bij de meeste tuincentra en bouwmarkten.



Handleiding voor leid(st)ers

Een leuk voorschools educatief programma



De Goodies Gang illustraties zijn gemaakt door Caroline Jayne Church - www.carolinejaynechurch.com

Vermakelijke en motiverende manieren om kinderen te leren om groente en fruit lekker te vinden.



OG0811/H1

mogelijk gemaakt door
Organix



Welkom bij het Proef Avontuur, een voorschools educatief programma dat mogelijk wordt gemaakt door Organix.

Proef Avontuur is een nieuwe, interactieve manier om groente en fruit onder de aandacht te brengen bij kinderen in een geheel andere context dan etenstijd. Het programma zorgt er voor dat ze al op jonge leeftijd gezonde voeding ontdekken en er van leren te genieten. Zo ontwikkelen ze gezonde eetgewoonten voor het leven.

Met het Proef Avontuur programma wordt een reeks van praktische middelen aangereikt aan medewerkers van kinderdagverblijven. Deze middelen zijn gebaseerd op verschillende, geteste ideeën die kinderen in staat stellen om voeding op een leuke manier te ontdekken en de herkomst, vorm, kleur, textuur en geur van groente en fruit te verkennen. Deze ontdekkingsstocht zorgt er voor dat kinderen het product misschien willen uitproberen, eten of proeven, ondanks dat hen niet direct gevraagd wordt dit te doen.

Over Organix

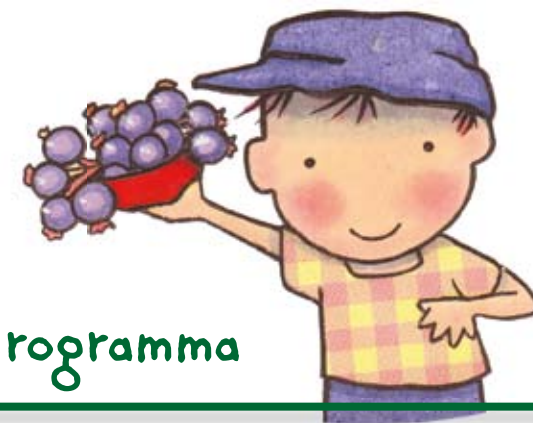
Organix maakt voedzame en smakelijke biologische voeding voor baby's en peuters om hen de best mogelijke start van hun leven te kunnen geven. Met als u begrijpt Organix dat de kwaliteit van de voeding die aan peuters gegeven wordt van wezenlijk belang is voor hun gezondheid, welzijn en ontwikkeling. Dat is ook de reden waarom Organix zich inzet om de kwaliteit van kindervoeding en de maatstaven van de voedingsindustrie te verbeteren.

Proef Avontuur in uw kinderdagverblijf

Deze handleiding maakt deel uit van een toolkit die u door het gehele proces van het gebruik van uw Proef Avontuur-middelen helpt. Deze toolkit bevat nieuwe ideeën en suggesties om kinderen te activeren en enthousiasmeren meer te leren over groente en fruit, en er van te genieten.

Tot de middelen behoren:

- Activiteiten die gebaseerd zijn op seizoensgroenten en -fruit.
- Ieder lesplan bestaat uit verschillende onderdelen, zoals een voelactiviteit, een knutselactiviteit, liedjes en rijmpjes, spelletjes, een recept en suggesties voor activiteiten voor thuis om de ouders te betrekken.
- Een poster voor uw kinderdagverblijf.
- Een beloningskaart met motivatiestickers.
- Een certificaat.



Scholing en ontwikkeling

Proef Avontuur en het onderwijsprogramma

Persoonlijke, sociale en emotionele ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> • Geïnteresseerd, gemotiveerd en geprikkeld blijven om te leren. • Zelfverzekerd genoeg zijn om nieuwe dingen te proberen, initiatief te nemen en te spreken in een vertrouwde groep. • De aandacht vast houden, concentreren en rustig zitten op momenten waarop dat gewenst is.
Communicatie, taal en geletterdheid	<ul style="list-style-type: none"> • Het leuk vinden om te luisteren, gesproken en geschreven taal te gebruiken, en deze ervaringen gemakkelijk toe te passen tijdens het spelen en leren. • Aandachtig luisteren, reageren op wat ze hebben gehoord met relevante opmerkingen, vragen of handelingen. • Met plezier luisteren en reageren op verhalen, liedjes, rijmpjes en gedichten en zelf verhalen, liedjes, rijmpjes en gedichten verzinnen. • Een potlood vasthouden en gebruiken om herkenbare letters te schrijven, waarvan de meeste goed gevormd zijn.
Problemen oplossen, redeneren en rekenen	<ul style="list-style-type: none"> • Tenminste tot tien alledaagse voorwerpen kunnen tellen. • Het gebruiken van de woordenschat die komt kijken bij optellen en aftrekken tijdens praktijkgerichte opdrachten en gesprekken.
Kennis en begrip van de wereld	<ul style="list-style-type: none"> • Voorwerpen en materialen onderzoeken door de verschillende zintuigen te gebruiken. • Het herkennen en thuisbrengen van een aantal kenmerken van levende dingen, voorwerpen en gebeurtenissen. • Nauwkeurig bekijken van overeenkomsten, verschillen, patronen en veranderingen. • Het kiezen van de middelen en technieken die ze moeten gebruiken om vorm te geven aan bepaalde materialen, ze in elkaar te zetten of aan elkaar te maken.
Lichamelijke ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> • Gecontroleerde en gecoördineerde bewegingen maken. • Het belang inzien van gezond blijven, en de dingen die hiertoe bijdragen. • Veilig en gecontroleerd omgaan met gereedschappen, voorwerpen en materialen.
Creatieve ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> • Op verschillende manieren reageren op wat ze zien, horen, ruiken, aanraken en voelen. • Kleur, textuur, vorm en ruimte ontdekken in twee of drie dimensies. • Het uitdrukken en communiceren van ideeën, gedachten en gevoelens door middel van een steeds breder wordend scala aan materialen, geschikte gereedschappen, fantasie- en rollenspellen, bewegingen, ontwerpen en uitvoeringen, en een verscheidenheid aan liedjes en muziekinstrumenten. • Ontdekken en herkennen hoe klanken veranderd kunnen worden, simpele liedjes uit het hoofd zingen, herkennen van terugkerende klanken en klankbeelden en bewegingen koppelen aan muziek.

Voedselallergieën en -intolerantie

Het is van essentieel belang dat de ouders van alle kinderen in de groep op de hoogte zijn van de producten waarmee hun kinderen in contact zullen gaan komen. Dit i.v.m. eventuele voedselallergieën en dieetvoorschriften.

Als je hummus gebruikt, zorg er dan voor dat de ouders van kinderen met een notenallergie op de hoogte worden gebracht in verband met de sesam die er in zit.

Voedingsrichtlijnen voor kinderen onder de 5 jaar

Soort voeding	Aanbevolen hoeveelheden
Zetmeelrijke voeding Brood, ontbijtgranen en aardappels	Voedingsmiddelen uit deze groep zouden eigenlijk deel moeten uitmaken van elke maaltijd, en zijn goed te gebruiken als tussendoortje. Eenderde van de dagelijkse voeding zou uit deze producten moeten bestaan.
Groente en fruit	Geef verschillende soorten groenten en fruit bij maaltijden en als tussendoortje. Probeer iedere dag 2-3 soorten groente en 1-2 soorten fruit aan te bieden. Kinderen die hele dagen in het kinderdagverblijf zijn zouden de kans moeten krijgen om iedere dag 4-5 verschillende soorten groente en fruit te proberen.
Melk en zuivel Melk, kaas en yoghurt – het is het beste om volle melk en volle yoghurt en kaas te gebruiken en geen magere producten.	Voedingsmiddelen uit deze groep zouden twee tot drie keer per dag moeten worden gegeven, bij maaltijden of tussendoortjes.
Vlees, vis en alternatieven alternatieve bronnen voor proteïnen zijn onder andere noten, linzen en tofu.	Hoofdmaaltijden moeten altijd een product uit deze groep bevatten. Voedingsmiddelen in deze groep hebben een hoog ijzergehalte en kunnen uitstekend gebruikt worden als onderdeel van een tussendoortje, bijvoorbeeld broodbeleg. Vette vis is een bron van Omega-3-vetzuren en zou twee keer per week gegeven moeten worden.



- Het kan handig zijn om het voedsel voorafgaand aan de activiteiten voor te bereiden en in aparte bakjes te bewaren. Denk er echter aan dat sommige producten, zoals appels of peren, na verloop van tijd verkleuren. Bereid deze producten daarom pas aan het begin van de activiteit.
- Wij stellen voor om de kinderen papieren bordjes te laten gebruiken tijdens de voel- en proefactiviteiten.

Indeling van de ruimte

Hoewel ruimtes natuurlijk per kinderdagverblijf verschillen, stellen we de onderstaande indeling en structuur voor.

Te definiëren locaties:

- Plek voor voel- en proef activiteiten en kringmomenten, met een plastic afdekzeil of tafellaken op de vloer.
- Plek om handen te wassen
- Plek met tafels en stoelen om te knutselen
- Plek van de leid(st)er waar alle benodigdheden en kommen met voedsel bewaard kunnen worden buiten het bereik van kinderen

Zorg er voor dat:

- de kinderen schorten dragen om te voorkomen dat er vlekken op hun kleren komen.
- je een afvalbak die groot genoeg is bij de hand hebt om het afval op te halen.
- de kinderen meehelpen met opruimen.

Gebruiken van de lesbrieven

De Proef Avontuur-lesbrieven kennen een simpele structuur: introductie van en feitjes over specifieke groente of fruit, voel activiteit, knutsel activiteit, proef activiteit, liedjes en rijmpjes, thuis activiteit of recept.

Praktische tips

Vorbereiden

Beslis wie het groente en fruit verzorgt voor de activiteiten. Wellicht wilt u de ouders vragen om de benodigde producten te verstrekken voor hun kind.

Gebruik indien mogelijk biologische ingrediënten; biologische producten bevatten geen kunstmatige chemische bestrijdingsmiddelen. Tot zevenjarige leeftijd zijn kinderen ontvankelijker voor de versturende werking die in water oplosbare bestrijdingsmiddelen kunnen hebben. Kijk voor meer informatie over biologische voeding en de bijbehorende voordelen op www.organix.nl.

Voedselbereiding

Zorg er voor dat de plaats waar het voedsel bereid wordt hygiënisch schoon en veilig is, volg de veiligheid en gezondheidsregels die gelden voor voedselbereiding in uw kinderdagverblijf.

- Denk er aan altijd extra voeding te bereiden voor het geval er iets op de grond valt of kinderen iets zo lekker vinden dat ze meer willen proeven.