

Ons kinderdagverblijf neemt deel aan het voorschoolse educatieve programma Proef Avontuur. Het programma helpt kinderen om meer over groente en fruit te leren en deze producten te ervaren en lekker te vinden. Dit door middel van een reeks verschillende activiteiten waarbij scholing en ontwikkeling centraal staan.

Op dit moment leren we alles over bananen. Hier is een goed recept voor smakelijk, snel en gemakkelijk bananenijs!

Gebruik indien mogelijk biologische producten; 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.

Eenvoudig bananenijs!

Benodigheden:

8 rijpe bananen

Wat te doen...

1. Verwijder de schil en snij de bananen in stukken.
2. Wikkel ze in vershoudfolie of stop ze in een Tupperware doosje en stop ze een nacht in de vriezer.
3. Neem de bananen 20 minuten voor het serveren uit de vriezer zodat ze zacht kunnen worden.
4. Stop de zacht geworden banaan in een keukenmachine en wacht tot het een dik, romig geheel is.
5. Serveer het meteen of vries het opnieuw in om het later op te lepelen!



Meer plezier voor thuis

Op het kinderdagverblijf zullen we nog veel meer dingen doen om de kinderen meer te leren over bananen en andere groenten en fruit. U kunt ook deelnemen aan dit Proef Avontuur en uw kind helpen een voorliefde voor gezond en voedzaam eten te ontwikkelen door www.organix.nl te bezoeken voor recepten, spelletjes en activiteiten.

Het Bananen avontuur



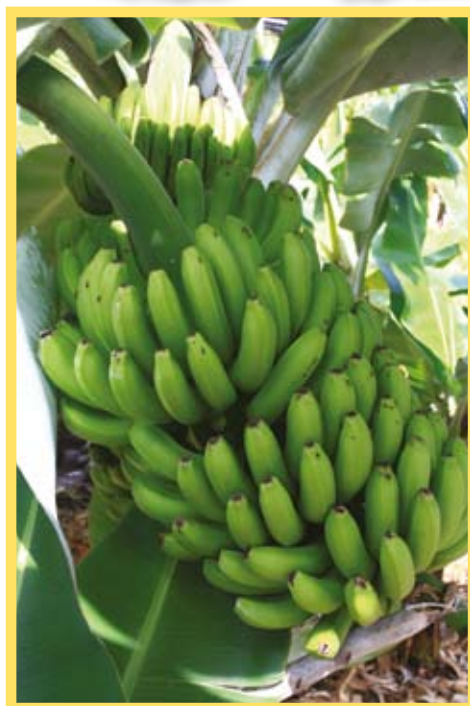
Deze lesbrief omvat de volgende elementen van scholing en ontwikkeling:

- | | |
|--|--|
| 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 naar en reageren op verhalen, liedjes, rijmpjes en gedichten, en zelf verhalen, liedjes, rijmpjes en gedichten verzinnen. • Interactie met anderen, onderhandelen over plannen en activiteiten en deelnemen aan gesprekken. |
| 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 alle zintuigen te gebruiken die betamelijk zijn. • 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 bevestigen. |
| 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. • Bewegen met zelfvertrouwen, fantasie en op een veilige manier • Bewustzijn tonen van de ruimte, henzelf en anderen. |
| 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, ontwerp- en vervaardigings-technieken, en een verscheidenheid aan liedjes en muziekinstrumenten. • Het gebruiken van fantasie in ontwerp, muziek, dans en fantasie- en rollenspellen en verhalen. |

Bananen

Wist je dat:

- Bananen een belangrijke bron van kalium, vitamine B6 en foliumzuur zijn?
- Vitamine B6 vaak ontbreekt in de voeding van kinderen en kan helpen bij huid- en zenuwproblemen? Daarnaast helpt deze vitamine het lichaam om proteïnes en koolhydraten op te nemen.
- De gemakkelijk te verteren, rijpe bananen oplosbare vezels bevatten die goed zijn voor onze buik?
- Het hoge kaliumgehalte in bananen kramp in onze spieren helpt te voorkomen?
- Bananen het perfecte 'fast-food' zijn? Ze zitten zelfs al in een verpakking!
- Kinderen alleen rijpe bananen mogen eten als het zetmeel al is omgezet in 'natuurlijke' suikers, anders kunnen ze buikpijn krijgen.



Zorg er voor dat alle kinderen hun handen gewassen hebben voordat u ze een banaan geeft.

- Voel aan de banaan, is hij ruw of glad?
- Kun je de banaan door de schil heen ruiken?
- Is je banaan hard of zacht?

Gebruik een mes om door de schil te snijden en maak dikke plakken. Geef alle kinderen een plak banaan.

- Kun je de schil van de banaan afhalen?
- Gebruik je vinger om te voelen hoe glibberig de gladde kant van de banaan is.
- Kun je het schijfje banaan plat drukken met je vingers?

Laat de kinderen een poging doen om rijpe bananen van de schil te ontdoen en met hun vingers te pletten in een kom.

Het is heel belangrijk om kinderen de kans te geven om te knoeien en de textuur te verkennen, zeker als u weet dat ze het nog niet in hun mond zullen doen!

Proef activiteit

Snij een banaan en leg de plakjes met de platte kant op een bord.

- Kun je met je vinger over het glibberige stukje banaan wrijven? Wrijf nu met dezelfde vinger over je lippen om ze mooi en glanzend te maken.
- Lik aan de rand van het schijfje banaan en aan de zijkanten. Voelen ze anders aan?
- Kun je in het plakje banaan bijten om er een lachende mond of een halve maan van te maken?
- Wie wil er wat bananenmilkshake?

Hoe u een simpele bananen smoothie kunt maken:

Gebruik een staafmixer om 2 rijpe bananen te pureren en voeg vervolgens halve liter volle melk toe. Voeg eventueel een theelepel honing toe om de smoothie zoeter te maken.

- Kun je je vinger in de bananen smoothie dopen en je vinger afdrukken met een ploppend geluid?
- Is de smoothie zoet of zout?

Deel rietjes of lepels uit om de bananen smoothie op te slurpen! Misschien kunt u een bananen smoothie maken als tussendoortje?



Het bananenlied, op de melodie van '10 kleine visjes'.

Tien rijpe bananen
hingen in een boom
Moeder zei: die zijn van je oom
Klim maar lekker in die hele hoge boom
Want dan kun je er eentje plukken
En die eet je dan
Op, op, op, op,
op, op, op, op,

Negen rijpe bananen
hingen in een boom
Moeder zei: die zijn van je oom
Klim maar lekker in die hele hoge boom
Want dan kun je er eentje plukken
En die eet je dan
Op, op, op, op,
op, op, op, op,
(etc.)



Knutsel activiteit



Hoe laat is het meneer aap?

Benodigheden: sjabloon meneer aap masker, kinderschaartjes, viltstiften, kleurpotloden, krijtjes en een stukje elastiek.

1. Knip het meneer aap masker uit en vraag de kinderen het in te kleuren en te versieren.
2. Maak een elastiekje vast door middel van van de twee gaatjes in het masker.

Speel het 'Hoe laat is het meneer aap?' spel.

1. Kies een kind of een volwassene die meneer aap mag zijn. Dit kind /deze volwassene draagt het apenmasker.
2. Meneer aap moet aan de ene kant van het lokaal gaan staan, met het gezicht naar de muur.
3. De rest van de groep is banaan! Dit kan uitgebeeld worden door iets geels te dragen of bananen buttons te maken.
4. De groep bananen staat aan de andere kant van het lokaal, met het gezicht naar meneer aap toe gericht.
5. De groep vraagt "Hoe laat is het meneer aap?"
6. Meneer aap geeft hen een tijd die tussen 1 uur en 12 uur ligt.
7. Afhankelijk van de aangegeven tijd neemt de groep dat aantal stappen naar meneer aap toe (bijvoorbeeld: 5 uur betekent 5 stappen).
8. Op een gegeven moment antwoordt meneer aap "het is bananentijd" als hem gevraagd wordt hoe laat het is. Op dat moment draait meneer aap zich om en probeert een banaan te vangen. Degene die gevangen wordt is de nieuwe meneer aap.