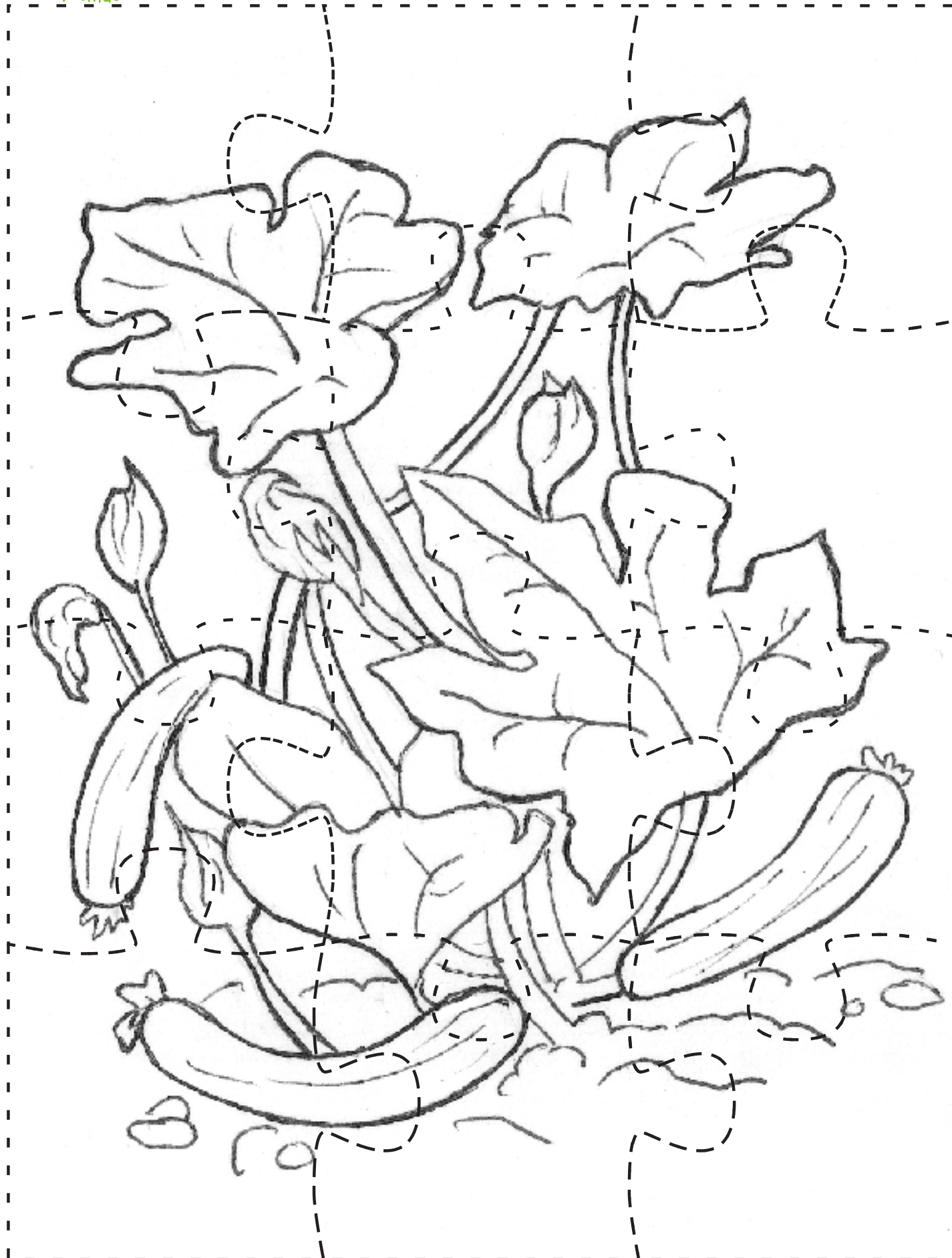


Meer plezier met courgettes



Thuis



Informatie voor ouders

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 het moment leren we over courgettes! Dit recept is een goede manier om je kind te betrekken bij het afmeten van ingrediënten.

Recept

Prei en Courgette minimuffins

Maak 36 minimuffins of 12 gewone muffins

Kinderen zullen het heerlijk vinden om deze kleine muffins in hun mond te stoppen. Als u geen bakvorm voor minimuffins heeft dan kan ook een gewone muffin bakvorm worden gebruikt. Eet de muffins gewoon zo of serveer ze met roomkaas, guacamole of een andere dip naar keuze.

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.

Ingrediënten

1-2 eetlepels olijfolie;
200 g prei, fijngesneden;
1 teen knoflook, fijngesneden;
200 g courgettes, rauw en ontdaan van overvloedig vocht;
300 g zelfrijzend bakmeel;
2 theelepels milde kerrievoeder;
1 theelepel paprikapoeder;
110 ml olijf olie;
250 ml volle melk;
2 eieren, licht geklopt.

Wat te doen...

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Verwarm 1-2 eetlepels olijfolie in een grote koekepan. Sautéer de prei tot hij zacht is en voeg de knoflook toe. Voeg de courgette toe en sautéer dit nog 2 minuten.
3. Meng de bloem, het kerrievoeder en het paprikapoeder in een grote mengkom. Voeg het groentemengsel en de overige ingrediënten toe en meng dit voorzichtig.
4. Vet de bakvorm lichtjes in en vul ieder gat tot 2/3 met het beslag. Bak ze 20 tot 25 minuten tot iedere muffin een cakeachtige consistentie heeft.
5. Haal de muffins uit de vorm en laat ze afkoelen op een rooster.

Meer plezier voor thuis

Op het kinderdagverblijf zullen we nog veel meer dingen doen om de kinderen meer te leren over courgettes 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.

Activiteiten Plan

Het Courgette avontuur



Deze lesbrief omvat de volgende elementen van scholing en ontwikkeling:

Persoonlijke, sociale en emotionele ontwikkeling

- 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

- 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.

Problemen oplossen, redeneren en rekenen

- Tenminste tot tien alledaagse voorwerpen kunnen tellen.
- Het gebruiken van de woordenschat die komt kijken bij optellen en aftrekken tijdens praktijkgerichte opdrachten en gesprekken.
- 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.

Kennis en begrip van de wereld

- 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.

Lichamelijke ontwikkeling

- 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

- Op verschillende manieren reageren op wat ze zien, horen, ruiken, aanraken en voelen.
- Kleur, textuur, vorm en ruimte ontdekken in twee of drie dimensies.

Courgette



Wist je dat courgettes:

- rijk zijn aan kalium, dat onze spieren, ons hart en onze nieren kan helpen?
- vitamine A bevatten, dat goed is voor onze groei, ons zicht en onze huid?
- vitamine C bevatten, dat ons lichaam beschermt?
- foliumzuur bevatten dat ons hart gezond houdt en ons lichaam helpt met het aanmaken van rode bloedcellen?
- in kleur kunnen variëren van donkergroen tot felgeel? Als je een pompoen of een courgette teelt en in een vroege fase van de groei je naam in de groente kerft, zal je naam uitrekken en meegroeien met de plant!



Op hoeveel verschillende manieren kun je een courgette dragen?

Deel de groep op in twee teams. Maak 2 rijen: vraag de kinderen achter elkaar te gaan staan aan één kant van het lokaal, of doe het buiten. Geef een courgette aan het eerste kind van de twee rijen. Vraag hen de courgette naar de overkant te dragen en weer terug, waarna de volgende in de rij de courgette krijgt. Laat de kinderen de courgette steeds op een andere manier dragen door aan te geven op welke manier

ze hem moeten dragen, bijvoorbeeld:
Onder je arm of onder je kin.
Op je schouder. Balancerend op je hoofd
Ben je moedig? Met je tanden!

Het team waarvan iedereen aan de beurt is geweest en als eerste weer terug is bij de startlijn heeft gewonnen. Moedig kinderen aan hun courgette niet te laten vallen!

Proef activiteit

Geef ieder kind een rauw schijfje courgette en geef het voorbeeld door te vragen wie zijn schijfje courgette wil likken of kussen.

Laat de kinderen zien hoe ze tandafdrukken in het schijfje courgette kunnen maken. Doe alsof u een dinosaurus of haai bent en maak een patroon in de courgette.

Bijt het schijfje courgette door midden om de vorm van een lachende mond of een maan te onthullen.

Deel rauwe, geraspte courgette uit aan de kinderen en geef het voorbeeld door een stuk geraspte courgette tussen uw lippen te houden en te doen alsof u een slang bent.

V. Kun je de geraspte courgette naar binnen zuigen als spaghetti?

V. Kun je enge slag tanden maken door lange stukken courgette uit je mond te laten hangen?

V. Is de geraspte courgette droog of sappig?

V. Waar hou je meer van: gesneden courgette of geraspte courgette?

Courgette Sandwich

Gebruik smeerkaas, hummus* of een andere vulling naar keuze en laat de kinderen zien hoe ze sandwiches kunnen maken door twee schijfjes courgette aan elkaar te plakken met de vulling die met een mes wordt uitgesmeerd.

V. Wie kan het hardste knarsende geluid maken met zijn courgette sandwich?

*allergie waarschuwing



Op de melodie van 'Alle eendjes zwemmen in het water'.

Alle kinderen voelen aan de courgette
Fal de ral de rie re, fal de ral de ra re
Alle kinderen voelen aan de courgette
Fal fal fal de ral de ral de ral de ra ra ra

Alle kinderen ruiken aan de courgette
Fal de ral de rie re, fal de ral de ra re
Alle kinderen ruiken aan de courgette
Fal fal fal de ral de ral de ral de ra ra ra

Alle kinderen bijten in de courgette
Fal de ral de rie re, fal de ral de ra re
Alle kinderen bijten in de courgette
Fal fal fal de ral de ral de ral de ra ra ra

Knutsel activiteit



Courgette Puzzel

Benodigheden: kinderscharen en een selectie van kleurpotloden, pennen, verf en krijtjes.

Gebruik het sjabloon uit deze lesbrief. Vraag de kinderen de courgetteplant in te kleuren met de kleuren waarvan zij denken dat die er bij passen nu ze courgettes gezien hebben.

Vraag de kinderen de lijntjes van de puzzel te volgen met een schaar om de tekening te verdelen in puzzelstukjes. (Een volwassene kan hier ook bij helpen.) Hussel de stukjes door elkaar en vraag de kinderen om de puzzel te maken. Moedig de kinderen aan om hun puzzel mee naar huis te nemen om hem aan hun familie te laten zien.

