



Knutsel activiteit



Benodigheden: Lege en schone yoghurtbekers, vierkante lapjes stof of stukjes folie, gedroogde erwten en elastiekjes.

Muzikale erwten

Maak een muziekinstrument met gedroogde erwten. Gebruik een lege yoghurtbeker en doe er een paar gedroogde erwten in. Dek de beker af met een stukje stof of folie en maak dit vast met een elastiek. Gebruik de rammelaars om het onderstaande liedje over erwten te begeleiden.



Erwtjes, Erwtjes,
Spring maar op en neer
Groen en knapperig
Dat smaakt altijd naar
meer

Erwtjes, Erwtjes,
Rollen in het rond
Ze maken veel lawaai
En zijn ook heel gezond

Erwtjes, Erwtjes,
Groen en goed voor mij
Ik eet ze als ik honger heb
Ze maken me heel blij



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 alles over erwten! Kinderen erwten laten eten is een van de moeilijkste dingen die er zijn. Een geweldige manier om erwten bij kinderen te introduceren is in soepen. Hier is een lekker recept voor prei, aardappel en erwtensoep.

Recept

Soep met prei, aardappel en erwten

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

2 middelgrote aardappels

2 grote preien

2 kopjes bevroren erwten

1 kleine ui (fijngehakt)

Een half blokje groentebouillon (indien mogelijk zonder zout en mononatriumglutamaat (msg)), opgelost in 300ml water

50 ml volle melk (optioneel)

Olijfolie

Wat te doen...

1. Was de aardappels en snij ze, met schil, in stukken ter grootte van uw duim.
2. Snij de onderkant en de toppen van de prei en snij ze door midden om modder of vuil weg te spoelen.
3. Snij de prei in grove stukken en doe ze in een hete pan met een scheutje olijfolie en de fijngehakte uit. Sauteer dit tot het zacht wordt.
4. Voeg de aardappels, erwten en bouillon toe met genoeg water om alles te bedekken en breng dit aan de kook.
5. Laat dit 15 minuten zachtjes koken en meng het dan.
6. Voeg tijdens het mengen desgewenst de melk of meer water toe om de gewenste consistentie te creëren.



Meer plezier voor thuis

Op het kinderdagverblijf zullen we nog veel meer dingen doen om de kinderen meer te leren over erwten 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 Erwten 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.
- Gebruiken van de woordenschat die komt kijken bij optellen en aftrekken tijdens praktijkgerichte opdrachten en gesprekken.

Kennis en begrip van de wereld

- 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.

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.
- 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.



OG0511/A4

mogelijk gemaakt door
Organix

mogelijk gemaakt door
Organix

Erwten



Wist je dat Erwten:

- zink bevatten, dat goed is voor onze huid?
- vitamine B bevatten, dat helpt bij het omzetten van voedsel in energie en goed is voor onze hersens en huid?
- een goede bron van proteïnen zijn die ons lichaam helpen groeien? Ze bevatten meer proteïnen dan welke andere groente dan ook!



Koop wat erwten die nog in de dop zitten. (Als u geen erwten in dop kunt vinden, kunnen ook peultjes worden gebruikt.) Geef ieder kind er een en vraag ze er aan te voelen:

- Voelt het ruw of glad?
- Raad hoeveel erwten er in zitten voordat je de dop openmaakt.
- Heeft de erwtendop een geur?
- Veel plezier met het openen van de dop en het tellen van de erwten. Had je het aantal goed geraden?
- Als we de erwtendop langs onze wang wrijven voelt het dan warm of koud aan?



Proef activiteit

Gebruik de erwten om te voelen hoe glad ze zijn als je er met je tong aan likt.

- Wordt de erwt kleiner als we er op sabbelen? Zal hij verdwijnen?
- Maakt de erwt een hard geluid als we er op kauwen? Of is het een zacht geluid?



Deel nog meer erwten in dop uit en geef het voorbeeld door het aantal erwten in de dop te tellen en ze tijdens het tellen op te eten. Roep uit hoe zoet en knapperig ze zijn en moedig de kinderen aan door ze te vragen of ze een baby erwt of de grootste erwt zullen kiezen?

- Maakt het een ploppend geluid als je er op kauwt?
- Zijn de rauwe erwten zoet of zout?
- Smaken bevroren erwten anders dan de rauwe erwten uit de dop?
- Kun je aan een bevroren erwt likken? Verandert hij van kleur?

Met gekookte erwten: doe de kinderen voor dat als je voorzichtig in een gekookte erwt knijpt, hij uit zijn jasje springt. Binnenin zitten twee kleine helften: magisch!

Leg een halve erwt op je tong zodat het lijkt alsof je een groene vlek op je tong hebt. Kun je de vlek laten verdwijnen? (Laat je erwt verdwijnen door er op te kauwen en hem door te slikken en roep uit hoe zacht en zoet hij is)

- Wie kan er een draak zijn met een groen gevlekte tong? Misschien kun je een ander dier zijn met groene vlekken op zijn tong?



Geef ieder kind een bordje met vijf erwten en laat ze steeds een erwtje opeten of op een ander bordje leggen.

Zing dit liedje op de melodie van 'Ik zag twee beren'

*Ik zag vijf erwten op mijn bordje,
Oh wat waren ze lekker
Ja zo lekker, o zo lekker
Dat ik die erwten eten wilde
Hi hi hi, ha ha ha,
Ik nam er een en ik at hem op*

*Ik zag vier erwten op mijn bordje,
Oh wat waren ze lekker
Ja zo lekker, o zo lekker
Dat ik die erwten eten wilde
Hi hi hi, ha ha ha,
Ik nam er een en ik at hem op*

Etc.

