

Versier je spruitje met verschillende soorten stof of papier om alle blaadjes te kunnen laten zien.



Thuis

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 spruitjes. Spruitjes hebben vaak een slechte reputatie en worden vaak genoemd als minst lekkere groente. Te lang gekookte spruitjes kunnen slijmerig worden en deze textuur kan mensen de eetlust doen overgaan. Het onderstaande recept bevat een snelle manier om spruitjes te bereiden om een slijmerige ervaring te voorkomen.

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.com.

Recept

Gewokte spruitjes

Genoeg als bijgerecht voor vier personen

Benodigheden:

Ongeveer 30 spruitjes
1 eetlepel sesamolie (of plantaardige olie)
1 eetlepel zoutarme sojasaus
1 eetlepel sesamzaadjes (niet toevoegen als er notenallergie in de familie voorkomt)

Wat te doen...

1. Als de spruitjes nog steeds op de steel zitten, breek ze dan voorzichtig los.
2. Was de spruitjes en verwijder gele blaadjes.

3. Goed afspoelen voor het koken.
4. Snij de spruitjes doormidden en droog ze grondig af.
5. Verwarm de olie in een wok of een grote koekenpan tot hij heet wordt.
6. Doe de spruitjes in de pan en doe de deksel er op. Kook ze ongeveer 3 tot 5 minuten en roer regelmatig om. (Kijk na 3 minuten of de spruitjes al gaar zijn)
7. Voeg de sojasaus en de sesamzaadjes toe en dien de spruitjes meteen op.

Bij dit recept is het belangrijk dat de spruitjes gehalveerd worden. Ze moeten zacht worden maar wel nog genoeg textuur en stevigheid behouden. Hoewel het een wokrecept is past het als bijgerecht bij iedere maaltijd waar je spruitjes bij wil eten, het hoeven geen Aziatische gerechten te zijn. Probeer voor de variatie combinaties met andere zaden en je favoriete woksaus. Een ander alternatief: versnipper de spruitjes, en sauteer ze met olijfolie en knoflook.

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.

Informatie voor ouders

Activiteiten Plan

Het Spruitjes avontuur



Deze lesbrief omvat de volgende elementen van scholing en ontwikkeling:

Persoonlijke, sociale en emotionele ontwikkeling

- 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

- 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.

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.
- 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

- 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.
- 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.

Spruitjes



Wist je dat spruitjes:

- rijk zijn aan Vitamine C, dat belangrijk is voor een gezonde huid en gezonde botten en ijzer helpt op te nemen?
- ook kankerbestrijdende phytochemicals bevat. Door koken neemt het gehalte antikanker bestanddelen af. Bij stomen, bereiding in de magnetron en wokken wordt dit verlies beperkt.
- rijk zijn aan vezels die er voor zorgen dat onze buik en ons spijsverteringsstelsel gezond blijven?



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



Introduceer spruitjes in de klas. Laat bij voorkeur spruitjes aan een stengel zien, zodat kinderen weten hoe ze groeien.

- Weet iemand hoe dit heet?
- Is het groente of fruit?
- Welke vorm en kleur heeft het?

Moedig de kinderen aan om de spruitjes van de stengel af te halen en in een kom te doen.

- Hoeveel spruitjes hebben we geplukt?

Geef ieder kind een spruitje voor nader onderzoek.

- Kun je alle blaadjes van het spruitje zien?
- Hoeveel blaadjes kun je van je spruitje afhaken?

Tel ze als je ze in een kom legt of voor je op de vloer.

- Hoe voelen de blaadjes aan?
- Zijn ze hard of zacht?



Liedjes en rijmpjes

Zing op de melodie van 'slaap kindje slaap'.

Eet kindje eet,
En je groente niet vergeet
Een spruitje met groene blaadjes
Dat groot gegroeid is uit zaadjes
Eet kindje eet,
En je groente niet vergeet

Eet kindje eet,
En je groente niet vergeet
Een lekker knapperig spruitje
Dat maakt zo'n grappig geluidje
Eet kindje eet,
En je groente niet vergeet



Voor deze activiteit moeten enkele spruitjes gekookt worden. Laat ze afkoelen voor ze aan de kinderen te geven.

Kook ze niet te lang omdat dan alle voedingsstoffen aan de spruitjes worden onttrokken, de spruitjes krijgen dan een doordringende geur, die niet aantrekkelijk is. Snij een klein maar diep kruisje in de stonk zodat ze gelijkmatig gaar worden.

Was de spruitjes en verwijder gele blaadjes. Kook ze vervolgens 5-8 minuten of stoom ze 10 minuten.

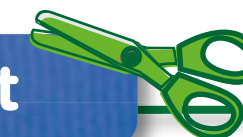
Gebruik een plastic mes om te laten zien hoe de kinderen een spruitje in tweeën kunnen snijden.

- Kun je een half spruitje over je lippen wrijven?
- Wrijf het spruitje over je tong. Is het glad of bobbelig?
- Lik aan het spruitje. Is het zout of zoet?
- Kun je de bladeren van het gekookte spruitje af halen?
- Kun je proberen of een blaadje op je neus, wang of kin blijft plakken?
- Stop een klein stukje op je tong. Blijft het op zijn plaats? Kun je er op bijten en het laten verdwijnen?

Misschien willen kinderen het liever tussen hun lippen houden, er tandafdrukken in maken en kijken wie er een patroon in kan maken met zijn tanden.

Maak je geen zorgen als de kinderen deze opdrachten te veel gevraagd vinden of simpelweg weigeren mee te doen. Ga door met de activiteit en laat hen kijken. Kijken naar de leid(st)er geeft vertrouwen en misschien willen ze volgende keer wel meedoen.

Knutsel activiteit



Spruitjescollage

Benodigheden:

Spruitjes sjabloon, een aantal groene stoffen, papier, folie, cellofaan, lijm en kinderscharen.

Instructies:

1. Geef elk kind een kopie van het sjabloon
2. Maak een spruitjescollage met behulp van stoffen en papier. Maak laagjes voor de bladeren en plak ze op het sjabloon. Misschien kan er een stengel van spruitjes worden gemaakt door alle spruitjes onder elkaar te hangen. Hoe lang kan jullie stengel worden?