

Ons kinderdagverblijf neemt deel aan het voorschoolse educatieve programma Proef Avontuur. Dit 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 tomaten!

Tomaten zijn nogal zuur en misschien is dit wel de reden dat kinderen wel graag hele sloten tomatenketchup op hun bord gooien, maar hun neus ophalen voor een mooie frisrijpe tomaat. Het feit dat kinderen zelfs bereid zijn ketchup zo uit de fles te eten komt omdat de toegevoegde suiker en zout het zo lekker maken.

Echter, als je uitgaat van een bio-ketchup met een lager zout- en suikergehalte, ipv één van de bekende merken, dan is een hoeveelheid van ca 15 ml zo'n 3 x per week eigenlijk best gezond voor je kind.

Zorg ervoor dat uw kind goed begrijpt dat het gebruik van tomatenketchup bij de maaltijd moet beperken. U kunt zelfs een kaart maken waarop u met rode stickers de wekelijkse hoeveelheid aangeeft zodat u kind dit zelf kan zien. Dit is met name handig als u ermee worstelt het wekelijkse ketchup gebruik te matigen.

Alternatieven in plaats van ketchup bij de maaltijd zouden kunnen zijn:

- Verse salsa (tomatensaus)
- Tomatenpuree
- Gezeefde tomaten

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](http://www.organix.nl).

### Meer plezier voor thuis

Op het kinderdagverblijf zullen we nog veel meer dingen doen om de kinderen meer te leren over tomaten 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](http://www.organix.nl) te bezoeken voor recepten, spelletjes en activiteiten.



## Het Tomaten avontuur



Deze lesbrief omvat de volgende elementen van scholing en ontwikkeling:

Persoonlijke, sociale en emotionele ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geïnteresseerd, gemotiveerd en geprikkeld blijven om te leren.</li> <li>• Zelfverzekerd genoeg zijn om nieuwe dingen te proberen, initiatief te nemen en te spreken in een vertrouwde omgeving.</li> <li>• De aandacht vast houden, concentreren en rustig zitten op momenten waarop dat gewenst is.</li> </ul>
Communicatie, taal en geletterdheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het leuk vinden om te luisteren, gesproken en geschreven taal te gebruiken, en deze ervaringen gemakkelijk toe te passen tijdens het spelen en leren.</li> <li>• Aandachtig luisteren, reageren op het gehoorde met relevante opmerkingen, vragen of handelingen.</li> <li>• Met plezier luisteren en reageren op verhalen, liedjes, rijmpjes en gedichten en zelf verhalen, liedjes, rijmpjes en gedichten verzinnen.</li> </ul>
Problemen oplossen, redeneren en rekenen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenminste tot tien alledaagse voorwerpen kunnen tellen.</li> <li>• Het gebruiken van de woordenschat die komt kijken bij optellen en aftrekken tijdens praktijkgerichte opdrachten en gesprekken.</li> </ul>
Kennis en begrip van de wereld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kiezen van de middelen en technieken die nodig zijn om vorm te geven aan bepaalde materialen, ze in elkaar te zetten of aan elkaar te bevestigen.</li> <li>• Voorwerpen en materialen onderzoeken door de verschillende zintuigen te gebruiken.</li> <li>• Het herkennen en thuisbrengen van een aantal kenmerken van levende dingen, voorwerpen en gebeurtenissen.</li> <li>• Nauwkeurig bekijken van overeenkomsten, verschillen, patronen en veranderingen.</li> </ul>
Lichamelijke ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gecontroleerde en gecoördineerde bewegingen maken.</li> <li>• Het belang inzien van gezond blijven, en de dingen die hiertoe bijdragen.</li> <li>• Veilig en gecontroleerd omgaan met gereedschappen, voorwerpen en materialen.</li> </ul>
Creatieve ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Op verschillende manieren reageren op wat ze zien, horen, ruiken, aanraken en voelen.</li> <li>• Kleur, textuur, vorm en ruimte ontdekken in twee of drie dimensies.</li> <li>• 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.</li> </ul>

# Tomaten



## Wist je dat:

- tomaten vol vitamine C en vitamine E zitten die goed zijn voor onze huid en voor het genezen van snij- en schaafwonden?
- tomaten hun rode kleur krijgen door iets dat 'Lycopen' heet?
- Lycopen helpt astma te verlichten?



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



**Tip: het is wellicht een goed idee om de kinderen schorten te laten dragen want knippen in tomaten kan een knoeiboel worden.**

**Laat de kinderen een diversiteit aan tomaten zien bv: cherrytomaten, pomodorino's, gele en groene soorten.**

- voelen en ruiken ze verschillend?
- Waar groeien tomaten? Aan een struik, een boom of een rank? Een rank!

Toon de kinderen cherrytomaten aan een rank. Vraag de kinderen mee te helpen de tomaten te plukken en tel ze.

Was ze samen in een kommetje water en praat ondertussen over de structuur van de schil.

- Is de tomaat bobbelig of glad?
- Blijft de tomaat drijven of zinkt hij?

**Tip: Benadruk hoe zacht tomaten zijn en dat je ze voorzichtig moet behandelen anders knijp je ze stuk.**

Geef de kinderen een plastic gekarteld mesje om de tomaten mee open te snijden. Help mee de tomaten in tweeën te snijden en laat zien hoe je op een bordje met je vinger de zaadjes eruit kunt halen.



## Proef activiteit

### Geef elk kind een gewassen tomaat.

- Ruiken jullie iets? (enthousiast ruiken zodat de kinderen dit nadoen)
- Kun je de tomaat kussen? (kus de tomaat een paar keer flink)
- Kun je aan de tomaat likken? (lik en maak goedkeurende geluiden, hoe lekker het wel niet is)
- Kraakt de tomaat als je er op bijt of knaagt? (bijt flink in de tomaat)
- herrie (heel luidruchtig) de zaadjes eruit kunt slurpen.
- Wie kan het hardst slurpen?
- Knijp de zaadjes en het sap eruit op een bordje.
- Kun je je lippen verven met het sap?

**Tip: Doop je vingers in het sap en laat zien hoe mooi glanzend je lippen worden van tomaten-lippenstift.**

Eenmaal gaatjes erin of een stuk eruit gebeten kun je laten zien hoe je met veel

- Hoeveel zaadjes kun je tellen?
- Probeer er eentje op te pakken.
- Plakt het zaadje op je tong? Kun je het stukbijten?



**Een liedje met acties: 'Rood tomaatje aan de rank'** (op de melodie van 'Vader Jacob')

Begin het liedje met te doen of je een balletje bent, ga op je hurken zitten en sla je armen om je heen - kinderen kunnen dit heel goed. Doe alsof je de tomaat bent.

**Rood tomaatje, rood tomaatje (wieg heen en weer)**

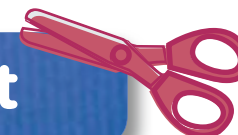
**Aan de rank, aan de rank (armen strekken en schudden)**

**Rijp en zoet en sappig, rijp en zoet en sappig (wrijf over je buik)**

**Eet ik op, eet ik op (knik je hoofd en wijs naar jezelf)**



## Knutsel activiteit



### Tomatenrank

**Benodigheden:** tomatenplaatje, een groen koord van gevlochten touw of wol, wasknijpers, rode verf, krijtjes of kleurpotloden, verschillende soorten groen papier of stof, kinderschaar, eventueel wat glitter en lijm.

1. Help de kinderen met het uitknippen van de tomaten.
2. Laat de kinderen hun uitgeknipte tomaten rood verven of kleuren en maak van stof of papier groene stengels en bladeren en plak die er aan vast.
3. Door glitter er op te plakken lijkt het alsof ze glinsteren in de zon.
4. Hang een stuk van het groene touw dwars door de klas of bevestig het tegen de muur en maak je eigen wiebelende rank.
5. Als de tomaten droog zijn hang je ze met de wasknijpers aan de rank en zo heb je je eigen tomatenplant.

Eventueel kun je foto's van de kinderen of het personeel tussen de tomaten hangen en zo een uniek fotoalbum van de klas maken!

