



## Knutsel activiteit



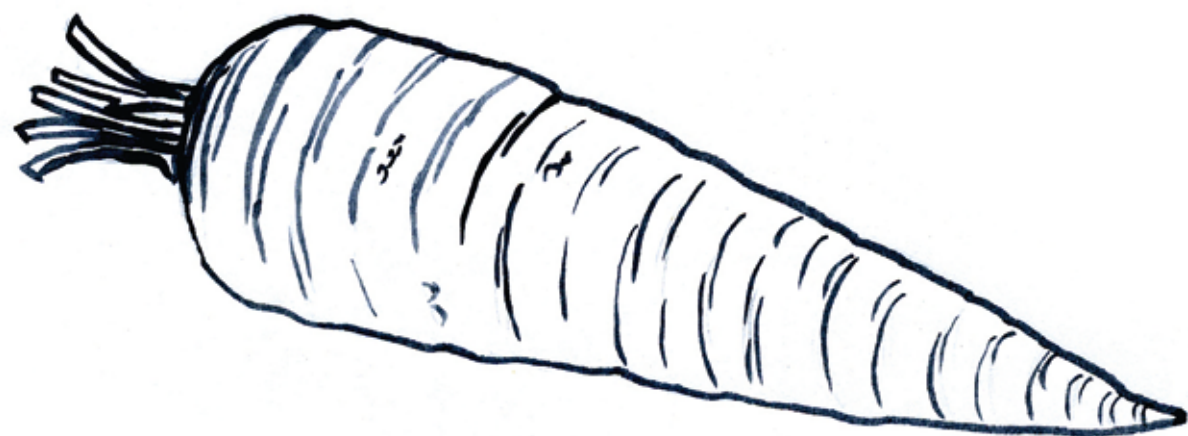
### Wortel en tomaten kegelspel

**Benodigheden:** 6 keukenrol-kokers, oranje en groen gekleurd papier, groen lint of stof, rode verf, spons (schuimrubberen) ballen, lange stukken wollen draad of touw, schaar en plakband of lijm.

1. Neem de keukenrol-kokers, wikkel ze in oranje papier of verf ze oranje zodat ze er als wortels uitzien.
2. Gebruik het groene papier, het lint of de stof om de bladeren en stengels van de wortels te maken en bevestig deze met plakband of lijm aan de bovenkant.
3. Verf de schuimrubberen ballen rood en laat ze drogen.
4. Maak een bowlingbaan van het touw, lint of wollen draad door twee stukken ongeveer één meter uit elkaar op de vloer te leggen.
5. Stel de zes kegels op aan het einde van de baan en probeer met de 'tomatenbal' zoveel mogelijk kegels in één keer om te gooien.

Dit kan ook leuk zijn als team spel. Splits de groep in twee teams en laat ieder lid van het team om de beurt gooien. Het team met de hoogste score wint.

Als het niet mogelijk is een kegelspel te maken, kopieër dan de wortel van dit activiteiten plan een paar keer, knip de kopieën uit en kleur ze en steek ze in een plastic fles om er kegels van te maken.



## Thuis



## Informatie voor ouders

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 wortelen, hier is een lekker recept voor wortel en witte peen soep! Dit recept is ideaal om je kind bij het maken van een heerlijke lunch of warme maaltijd te betrekken.

### Recept

#### Recept wortel en witte peen soep

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).

#### Benodigheden:

3 grote geschilde en fijngesneden wortels

1 grote of twee kleine witte penen, geschild en gesneden (het is niet nodig het binnenste eruit te halen).

1 kleine ui, fijngesneden

Half groentebouillonblokje bij voorkeur zout en monosodium glutamaat (msg) vrij.

Olijfolie

Water

#### Wat moet je doen...

Fruit de gesneden ui in en beetje olijfolie op een laag vuur.

Voeg de resterende groenten toe.

Voeg nu net zoveel water toe totdat de groenten onder water staan.

Voeg het bouillonblokje toe en breng alles aan de kook.

Laat dit 15 minuten pruttelen en haal de pan van het vuur.

Mix nu alles met de keukenmachine of blender tot een gladde soep.

Voeg indien nodig water toe tot de gewenste dikte.



### Meer plezier voor thuis

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

mogelijk gemaakt door  
**Organix**



## Activiteiten Plan

# Het Wortelen 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 omgeving.
- 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 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

- 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.
- 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.
- 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.



OG0811/A7

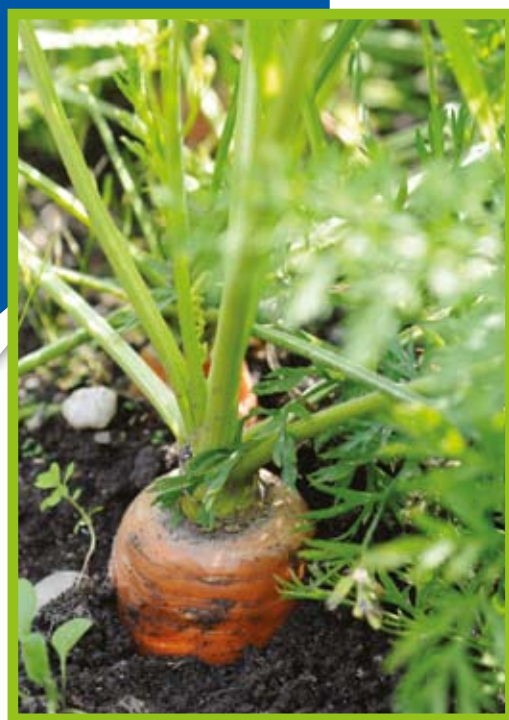
mogelijk gemaakt door  
**Organix**

# Wortelen



## Wist je dat:

- Wortelen vol vitamine A zitten dat goed is voor de groei?
- Vitamine A goed is voor onze ogen en ons lichaam tegen infecties beschermt?
- De Vitamine A die in de netvlies van onze ogen zit ons helpt goed te kunnen zien in het donker.



Laat de kinderen zich amuseren door ze de wortelen te laten wassen en met keukenpapier droog te deppen. Help de kinderen de wortelen op een rijtje te leggen in volgorde van lengte of van dikte.

- Welke kleur hebben de wortelen?
- Geef ieder kind een wortel en vraag hen waar het naar ruikt.
- Is de wortel hard of zacht?
- Kun je met je vingernagel over de wortel krassen? Zie je een andere kleur onder de schil?
- Is de wortel droog of sappig? Kras nog eens en kijk hoeveel sap eruit komt.



## Liedjes en rijmpjes



Een liedje met acties, op de melodie van 'Berend Botje ging uit varen'.

**Pak een wortel, pak een wortel (stroop je mouwen op)**

**Met je handen uit de grond (doe alsof je een wortel uit de grond trekt)**

**Een is voor jou, een is voor mij (Maak een uitdeel gebaar)**

**O, dat is toch zo gezond (Maak een "mmm lekker" gebaar)**



**Snij het bovenste en onderste puntje van de wortels. Als het biologisch geteelde wortels zijn hoef je ze niet te schillen zodat de voedingsstoffen die vlak onder de schil zitten niet verloren gaan. Niet biologisch geteelde wortelen moeten wel geschild worden voordat ze aan de kinderen worden uitgedeeld. Zorg dat ze goed gewassen zijn.**

Snij de wortelen in staafjes, laat de helft rauw en kook of stoom de rest, als dit mogelijk is in de ruimte.

Rasp de rauwe wortels niet te fijn met een rasp of keukenmachine.

Snij met een aardappelschiller de wortel rondom in dunne reepjes zodat er uiteindelijk een heleboel reepjes en het dunne middelste van de wortel overblijven.

Vraag de kinderen of ze met de rauwe en gekookte staafjes hun tanden willen poetsen.

Demonstreer met luide en enthousiaste geluiden het poetsen van de kiezen ('arghhh') of de tanden ('cheese')

Hoe snel kunnen jullie poetsen? Worden je tanden al oranje?

**Tip: tanden poetsen met groente of fruit laat kinderen op een eenvoudige manier kennismaken met de smaak. Door het leuk te maken worden ze aangespoord een schijfje wortel op hun tong leggen zonder dit op te hoeven eten.**

- Kun je tandafdrukken en patronen maken in de gekookte of rauwe wortelen?
- Kun je griezelige tanden maken door de geraspte wortel over je lippen te hangen als slachttanden? En ze weer te laten verdwijnen?

**Tip: demonstreer de slachttanden, kauw ze weg en leg uit dat ze verdwenen zijn. Als de kinderen aan de beurt zijn, sluit je je ogen en zeg dat je bang bent voor al die griezeltanden en zeg dat wanneer je je ogen weer opendoet, hoopt dat alle tanden zijn weggekauwd.**

- Maak van de wortelrepen een lange slangetong die uit je mond hangt.

Geef de kinderen een kartonnen bordje en strooi er wat geraspte wortel op. Vraag wat voor geluid het maakt.

- Kun je eraan likken en blijft het aan je tong kleven?
- Vraag de kinderen of ze herkennen wat gekookt is en wat rauw is en praat over de kleur en de structuur.