

Lekker gezond met groenten



Om gezond te zijn, moeten we gezond eten. Maar waaruit bestaat een gezonde maaltijd? Tijdens deze rondleiding bekijken we de voedingsdriehoek en spitsen we ons toe op groenten: van in de grond tot in de mond.

We steken ook de handen uit de mouwen en maken een gezonde maaltijd klaar. Wie niet gelooft dat gezond lekker kan zijn, zal het hier zelf ondervinden!

Methodiek

Rondleiding met vragen en korte opdrachten in klasverband

Doelgroep alle leerjaren van het basisonderwijs. (Afhankelijk van de leeftijd worden sommige thema's niet of eenvoudiger behandeld.)

Duur: 120 minuten /
270 minuten (met kookactiviteit)

Tijdens deze rondleiding gaan we na wat we allemaal moeten doen om gezond te zijn. We spitsen ons toe op gezonde voeding, meer bepaald op groenten.

We starten met het doornemen van de actieve voedingsdriehoek. Welke voedingsgroepen hebben we dagelijks nodig? Nadien nemen we een kijkje in het museum. We gaan na wat groenten nodig hebben om te kunnen groeien en ontdekken de verschillende groentefamilies. De bewaartunnel illustreert enkele bewaarmethodes van groenten en aan de smaaktafel ervaren we de diverse smaken. Tijdens de rondleiding kan de klas punten verdienen, in de vorm van voedingsmiddelen. Wie het juiste antwoord kent op een vraag met een icoontje krijgt een kaartje met een voedingsmiddel erop. Alle groepen van de voedingsdriehoek komen aan bod. Aan het einde van de rondleiding moeten deze kaartjes in het juiste vak van de driedimensionale voedingsdriehoek worden geplaatst. De kinderen passen toe wat ze in het begin over de voedingsdriehoek hebben geleerd.

De rondleiding kan gecombineerd worden met een kookactiviteit aan het kookeiland van 't Grom. Samen met de kookmoeders bereiden de kinderen een heerlijk gezonde maaltijd.

Doelstellingen

Gezondheidseducatie

- ▶ de leerlingen leren gezonde eetgewoonten;
- ▶ de leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met het functioneren van het eigen lichaam;
- ▶ leerlingen krijgen inzicht in het belang van hygiëne in de keuken en hygiënisch omgaan met voedingsmiddelen.

WO: natuur

- ▶ de leerlingen leren de verschillen tussen groenten kennen.



ROOSENDAAL
V.Z.W.

