



## 'Thema Voeding'

---



*Elk kind heeft het recht om gezond te zijn en om op te groeien. Alle kinderen over gans de wereld moeten daarom drinkbaar water hebben. Wanneer er te weinig water is of wanneer het water vuil is, worden kinderen ziek. Alle kinderen hebben ook recht op een gezonde voeding. Wanneer kinderen te weinig voedsel krijgen, worden ze ziek en kunnen ze niet groeien.*



## Inhoudstafel 'Voeding'

---

Voorblad

Webschema thema 'Voeding'

Boek 'Kookboek voor kinderen'.....p5

Boek 'Eten in de wereld'.....p7

Boek '1 2 3 aan tafel'.....p9

Boek 'Dat lust ik niet'.....p11

Methodiek 'Proeven en herkennen van voedingswaren'.....p12

Methodiek 'Anna eet graag fruit'.....p14

Methodiek 'Voedselgeuren ruiken' .....p16

Methodiek 'Kringgesprek rond groeien'.....p18

Methodiek 'Kringgesprek over allergieën' .....p20

Methodiek 'Eet smakelijk' met Juf Roos' .....p22

Methodiek 'Fruit maken in papier-maché'.....p24

Methodiek 'Koekjes bakken' .....p26

Methodiek 'Tekening naar eigen interpretatie'.....p29

Methodiek 'Een placemat maken.....p32

Methodiek 'Een koksmuts maken'.....p34



Methodiek 'De melkkaart' .....p36

Methodiek 'De fruitkaart' .....p39

Methodiek lied 'Wat zit er in mijn doosje?' .....p42

Spel 'Domino - Recht op voeding' .....p44

Spel 'Oogsttijd' .....p46

Bezoek aan de supermarkt .....p48

Bezoek aan de moestuin .....p49



Dit schema is apart te downloaden



## Boek 'Kookboek voor kinderen'

---

### Korte omschrijving

De begeleider organiseert culinaire activiteiten aan de hand van het boekje 'Kookboek voor kinderen'. De kleuters kunnen zelfstandig gerechten klaarmaken a.d.h.v. gedetailleerde pictogrammen.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Auteur

Tekst: Hetty Van Vught

Tekeningen: Anita Engelen

### Uitgeverij

Deltas, België - Nederland

### Datum van uitgave

1998

### Te verkrijgen bij

- De boekhandel
- Dit boek is ook een onderdeel van de kleuterkoffer die in tZitemzo uitgeleend wordt.

### Doelstellingen

- De kleuters leren kleine, gezonde gerechten klaarmaken aan de hand van gedetailleerde prenten uit het boek.
- De kleuters verwoorden het belang van gezonde voeding.
- De kleuters beseffen dat ze recht hebben op voeding.

### Duur

Afhankelijk van activiteit tot activiteit.

### Materiaal

- Boek 'Kookboek voor kinderen (op afwasbaar papier)'.  
• Ingrediënten: afhankelijk van activiteit tot activiteit.



### Verloop

- 1) De begeleider maakt samen met de kleuters een gerecht klaar aan de hand van het boekje 'Kookboek voor kinderen'.
- 2) Deze culinaire activiteit kan eventueel gespreid worden over een hele week.
- 3) Na elke culinaire activiteit volgt een bespreking in de kring: Wat heb je gemaakt? Wat had je nodig? Wat mocht je de ingrediënten niet hebben? De begeleider benadrukt dat elk kind recht heeft op gezonde voeding. Wanneer kinderen te weinig voedsel krijgen, worden ze ziek en kunnen ze niet groeien.

### Tips

- Vergroot en lamineer de prenten uit het boek, zo kunnen de kleuters zelfstandig het gerecht klaarmaken. Dit kunnen de kleuters uitvoeren in kleine groepjes van drie of vier kleuters.
- Laat de kinderen een recept meebrengen van hun lievelingsgerecht. Indien mogelijk kan dit gerecht uitgewerkt worden in de klas...
- U kan ook een gezonde kookactiviteit voor kleuters organiseren aan de hand van het boekje '1 2 3 aan tafel'. Dit boekje zit ook in de kleuterkoffer.



## Boek 'Eten in de wereld'

---

### Korte omschrijving

Een boeiende verkenning van wereldwijde voedselgewoonten met het boek 'Eten in de wereld'. Kinderen leren over diverse eetculturen en verkennen recepten uit verschillende landen. Ze ontdekken dat gezond eten een recht is en genieten van een leuke mini-quiz.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

4 jaar

### Auteur

Reina Ollivier

### Uitgeverij

Clavis

### Te verkrijgen bij

De boekhandel

### Doelstellingen

- De kleuters maken kennis met verschillende eetgewoonten van kinderen uit verschillende landen en culturen
- De kleuters begrijpen dat mensen uit verschillende culturen vaak andere voedselgewoonten hebben
- De kleuters krijgen de gelegenheid om hun eigen eetgewoonten en -tradities te delen
- De kleuters beseffen dat elk kind gezond voedsel nodig heeft. De begeleider benadrukt dat, ongeacht de culturele achtergrond, elk kind recht heeft op gezond voedsel en water.

### Duur

30 minuten

### Materiaal

Boek 'Eten in de wereld'



### Verloop

- 1) De begeleider neemt het boek 'Eten in de wereld' erbij en vertelt het verhaal. Hij/zij laat ruimte voor spontane reacties van de kleuters en speelt daarop in
- 2) De kleuters krijgen de kans om te reageren en te vertellen over hun eigen eetgewoonten en tradities
- 3) De begeleider bespreekt dat kinderen wereldwijd verschillende voedselgewoonten hebben en introduceert enkele recepten uit het boek
- 4) Er wordt benadrukt dat het niet uitmaakt in welke cultuur je leeft, elk kind uit elke cultuur heeft gezonde voeding en water nodig
- 5) Doe de mini-quiz uit het boek, waarbij de kleuters vragen beantwoorden over voedselgewoonten uit het boek

### Tips

- Zorg ervoor dat alle kleuters de prenten goed zien!
- Werk eventueel enkele recepten uit, eigen aan vreemde culturen.





## Boek '1 2 3 aan tafel, wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet'.

---

### Korte omschrijving

De begeleider organiseert kookactiviteiten aan de hand van het boekje '1 2 3 aan tafel, wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet'.

De kleuters kunnen verschillende gerechtjes klaarmaken, namelijk voor:

- Het ontbijt (bijv. goeiemorgenbroodje, fruitmuesli met yoghurt,...) .
- Lunchen (broodtorens bouwen, taartje gezond, ...).
- Tussendoortjes (kabouterbier, swingende fruitshake, streepjesvla,...).
- Gezond tafelen (vuurtorentjes, tok tok wok, ...).

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Auteur

Nutrition Information Center (NICE), Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde, Kind & Gezin, met steun van de Europese Gemeenschap.

### Uitgeverij

H. De Geeter, Treuerenberg 16, 1000 Brussel.

### Datum van uitgave

2003

### Te verkrijgen bij

- Dit boekje kan gratis besteld worden via [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)
- Dit boekje is ook een onderdeel van de kleuterkoffer die in tZitemzo uitgeleend wordt.

### Doelstellingen

- De kleuters maken kleine, gezonde gerechten klaar.
- De kleuters verwoorden het belang van gezonde voeding.
- De kleuters beseffen dat ze recht hebben op voeding.



## Duur

Afhankelijk van activiteit tot activiteit.

## Materiaal

- Boek '1 2 3 aan tafel. Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet'.
- Ingrediënten: afhankelijk van activiteit tot activiteit.

## Verloop

- 1) De begeleider maakt samen met de kleuters een gerecht klaar aan de hand van de handleiding, namelijk het boekje '1 2 3 aan tafel'.
- 2) Deze culinaire activiteit kan gespreid worden over de hele week. Er kan bijvoorbeeld op maandag een ontbijt gemaakt worden, op dinsdag een tussendoortje, enz.
- 3) Na de activiteit volgt een kringgesprek in de kring. De kleuters kunnen er hun ervaringen kwijt. De begeleider benadrukt dat elk kind recht heeft op gezonde voeding. Elk kind heeft gezond voedsel nodig om te overleven.

## Tips

- Maak gelamineerde fiches (met een duidelijke pictogrammen van de verschillende stappen) en laat de kinderen zelfstandig een culinaire activiteit uitvoeren.
- Laat de kinderen een recept meebrengen van hun lievelingsgerecht. Indien mogelijk kan dit gerecht uitgewerkt worden in de klas...
- Op de website [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be) vindt u nog meer interessante tips!
- U kan ook een kookactiviteit organiseren aan de hand van het boekje 'Kookboek voor kinderen'. Dit boek zit ook in de kleuterkoffer.



## Boek 'Dat lust ik niet!'

---

### Korte omschrijving

De begeleider vertelt het verhaal 'Dat lust ik niet!'.

Karel heeft een zusje dat Lola heet. Soms moet hij haar eten geven. Dat is een heel karwei want Lola lust bijna niks. Op een dag bedenkt hij iets heel slims...

### Kinderrecht

Recht op een eigen mening

### Doelgroep

Vanaf 5 jaar

### Auteur

Lauren Child

### Uitgeverij

Van Goor

### Doelstellingen

- De kleuters luisteren aandachtig naar het verhaal.
- De kleuters luisteren naar de (verschillende) ervaringen van elkaar.
- De kinderen realiseren zich dat ze een eigen mening mogen hebben en uiten.

### Duur

Ongeveer 30 minuten.

### Materiaal

Boek 'Dat lust ik niet!' (Lauren Child)

### Verloop

- 1) De begeleider neemt het boek erbij en vertelt het verhaal. Hij/zij laat ruimte voor spontane reacties van de kleuters en speelt daarop in.
- 2) De kleuters krijgen de kans om te reageren, om te vertellen over hun eigen ervaringen. De ervaringen van de kinderen worden besproken.
- 3) De leid(st)er legt er de nadruk op dat kinderen kunnen verwoorden wat ze graag en niet graag lusten van voeding. Iedereen heeft een bepaalde voorkeur qua voeding. De begeleider legt uit dat elk kind het recht heeft om te uiten wat hij/zij graag lust; dat elk kind recht heeft op een eigen mening.



## Methodiek 'Proeven en herkennen van voedingswaren'

---

### Korte omschrijving

De kleuters proeven geblinddoekt een aantal etenswaren en moeten raden wat ze geproefd hebben. Aansluitend kan de begeleider verschillende zaken over (gezonde) voeding en proeven ter sprake brengen.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Auteur

Christelijke Mutualiteit

### Uitgeverij

Christelijke Mutualiteit

### Datum van uitgave

2000

### Te verkrijgen bij

- Christelijke Mutualiteit: Map GEZOND TUSSENDOOR - Gezondheidsvoorlichting en - opvoeding
- Deze methodiek is ook opgenomen in de kleuterkoffer die uitgeleend wordt bij tZitemzo.

### Doelstellingen

- De kleuters ervaren dat ze met hun tong en mond verschillende smaken kunnen onderscheiden.
- De kleuters herkennen etenswaren op basis van hun smaak.
- De kleuters realiseren zich dat ze voeding nodig hebben om te overleven.

### Duur

Ongeveer 20 minuten



## Materiaal

- Verschillende voedingsmiddelen met een typische smaak, bijvoorbeeld: appel, boterham, chocolade, citroen, zoute chips, confituur, pomelmoes, banaan, yoghurt, ...
- Enkele blinddoeken.

## Verloop

- 1) De geblinddoekte kinderen proeven van de voedingsmiddelen en raden wat ze geproefd hebben.
- 2) De begeleider stelt een paar vragen over het geproefde voedingsmiddel.  
Was het lekker?  
Kan je zeggen wat het is?  
Hoe smaakte het?
  - Smaakte het zoet, zout, zuur of bitter?
  - Eet je het soms thuis? Zo ja bij welke gerechten? Wanneer?
- 3) De begeleider legt uit dat we dankzij onze tong verschillende smaken
- 4) kunnen proeven. Op onze tong bevinden zich namelijk smaakpapillen. De begeleider toont aan dat verschillende plaatsen op de tong, gevoelig zijn voor verschillende smaken.
- 5) Er zijn 4 basissmaken: zoet, zuur, zout, bitter. De smaakpapillen voor bitter bevinden zich achterop de tong, de smaakpapillen voor zuur vooral links en rechts aan de zijkant van de tong, die voor zout en zoet bevinden zich op de punt van de tong.
- 6) Er wordt uitgelegd dat alle kinderen recht hebben op voldoende en gezonde
- 7) voeding en dat het belangrijk is om te groeien en te overleven.

## Tips

Sommige kinderen willen misschien niet geblinddoekt worden. Het is belangrijk dat zij niet gedwongen worden!



## Methodiek 'Anna eet graag fruit'

---

### Korte omschrijving

De begeleider vertelt het verhaal 'Anna eet graag fruit'. Het verhaal volgt Anna terwijl ze geniet van verschillende soorten fruit. "Anna Eet Graag Fruit" brengt de kleuters in het klaslokaal samen voor een gezellige activiteit waarin ze ontdekken hoe leuk het is om gezond te snacken.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 3 jaar

### Auteur

Kathleen Amant

### Uitgeverij

Clavis

### Datum van uitgave

2010

### Doelstellingen

- De kleuters leren over gezonde voeding, met een specifieke focus op fruit als een gezonde snack
- Kinderen maken kennis met verschillende soorten fruit
- De kleuters leren dat iedereen het recht heeft om gezond voedsel te eten zodat ze goed kunnen groeien en gezond blijven

### Duur

30 minuten.

### Materiaal

Boek 'Anna eet graag fruit'

### Verloop

- 1) De begeleider leest het boek voor en start een kort gesprek over fruit en gezonde snacks. Vraag de kleuters welk fruit ze lekker vinden en of ze al eens fruit hebben gegeten in de klas.



- 2) Breng echt fruit mee en betrek de kleuters bij het delen, ruiken en voelen van verschillende soorten fruit. Moedig ze aan om te vertellen welke vruchten ze herkennen.
- 3) Organiseer een gezamenlijke fruitpauze in de klas. Laat de kleuters helpen met het verdelen van het fruit en moedig ze aan om samen te genieten van een gezonde snack.
- 4) Zit in een kring en bespreek waarom het goed is om gezonde snacks te eten in de klas. Vraag de kleuters bijvoorbeeld: "Waarom fruit een gezonde keuze is?"



## Methodiek 'Voedselgeuren ruiken'

---

### Korte omschrijving

Men laat de kleuters verschillende geuren waarnemen. Over deze geuren worden vragen gesteld en kunnen de kleuters hun ervaringen kwijt. Aansluitend kan de begeleider zaken i.v.m. gezonde voeding aankaarten.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Auteur

Christelijke Mutualiteit

### Uitgeverij

Christelijke Mutualiteit

### Datum van uitgave

2000

### Te verkrijgen bij

- Christelijke Mutualiteit: GEZOND TUSSENDOOR - Gezondheidsvoorlichting en -opvoeding.
- Deze methodiek is ook opgenomen in de Kleuterkoffer die bij tZitemzo wordt uitgeleend.

### Doelstelling

- De kleuters ervaren dat verschillend voedsel, verschillend ruikt.
- De kleuters herkennen de etenswaren op basis van hun geur.
- De kleuters beseffen dat ze voedsel nodig hebben (recht op voeding).

### Duur

Ongeveer 15 minuten





## Materiaal

- Verschillende voedingswaren met een typische geur, bijv. sinaasappel, banaan, cola, ajuin, aardbei, kaas, ...
- Een ruiktest. Deze kan bestaan uit een reeks ondoorzichtige potjes waarvan het dekseltje doorprikt wordt, zodanig dat de geur van het voedingsmiddel in een potje kan worden waargenomen. De potjes kunnen vervolgens met bolletjes of andere symbolen van elkaar onderscheiden worden.

## Verloop

- 1) De ondoorzichtige potjes met de verschillende voedingsmiddelen gaan één per één de klas rond. De kleuters ruiken aan de verschillende potjes.
- 2) Potje per potje worden de geuren klassikaal besproken.
  - Hebben de kleuters de verschillen in geur opgemerkt?
  - Wie vond welke geur het lekkerst ruiken?
  - Welke geur hoort bij welk voedingsmiddel?
- 3) De begeleider legt uit dat de kinderen met hun neus geuren kunnen ruiken en dat ruiken ook belangrijk is om te kunnen proeven. Doordat we geuren kunnen waarnemen, kunnen we ook dikwijls voorkomen dat we verkeerde dingen eten. Bijvoorbeeld schimmel ruikt slecht, dus we gaan het niet op eten. Dat zorgt ervoor dat we gezond blijven.
- 4) De begeleider benadrukt dat elk kind voeding nodig heeft om te overleven. Indien een kind geen eten zou krijgen, kan het niet meer groeien en zou het sterven. De begeleider maakt duidelijk dat alle kinderen recht hebben op voeding.



## Methodiek 'Kringgesprek rond groeien'

---

### Korte omschrijving

Met een babypop op schoot en met foto's van kinderen wordt een kringgesprek gehouden over groeien en over de noodzaak om te eten, om te groeien, om te kunnen spelen en om sterk en gezond te zijn.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Auteur

Christelijke Mutualiteit

### Uitgeverij

Christelijke Mutualiteit

### Datum van uitgave

2000

### Te verkrijgen bij

- Christelijke Mutualiteit: GEZOND TUSSENDOOR - Gezondheidsvoorlichting en -opvoeding
- Deze methodiek is ook opgenomen in de kleuterkoffer die uitgeleend wordt door tZitemzo.

### Doelstellingen

- De kleuters bespreken wat en waarom ze eten.
- Het wordt de kleuters duidelijk dat eten noodzakelijk is om te groeien, te spelen, te bewegen, te werken in de klas en om gezond te blijven.
- De kleuters beseffen dat ze recht hebben op voeding.

### Duur

Ongeveer 20 minuten.



## Materiaal

- Een grote babypop.
- Afbeeldingen of foto's van al dan niet etende baby's en kinderen. Dit kunnen ook foto's van de kleuters zelf zijn.

## Verloop

- 1) De kinderen zitten in de kring. Ze praten over het feit dat ze vroeger klein waren en nu al een heel stuk gegroeid zijn. (Vroeger zijn jullie zo klein geweest zoals de babypop en zoals de kindjes op de afbeeldingen. Hoe groot zijn jullie nu?)
- 2) De begeleider vraagt waaraan de kinderen kunnen merken dat ze gegroeid zijn.
- 3) De begeleider praat met de kinderen over hoe het komt dat ze allemaal gegroeid zijn. (Hoe komt het dat jullie gegroeid zijn van baby tot nu? Wat aten jullie toen jullie klein waren? Eten of drinken jullie dit nu nog? Drinken jullie alleen melk, of eten en drinken jullie nog andere dingen? Wat?)
- 4) Er worden vragen gesteld aan de kleuters over wat er zou gebeuren als ze niet eten. (Hoe zouden jullie je voelen als jullie niet zouden eten? Zouden jullie kunnen bewegen en spelen? Hoe zouden jullie zich voelen in de klas als jullie niet zouden eten? Zouden jullie kunnen meewerken?)
- 5) Er worden samen met de kleuters een aantal besluiten genomen. Besluit: Wij moeten eten om te groeien, om gezond en sterk te blijven en om te kunnen bewegen, te spelen en in de klas te werken. Duiden op het recht op voeding!

## Tips

Veel informatie en vaststellingen uit de kleuters laten komen. Ervoor zorgen dat de kinderen hun ervaringen kunnen verwoorden.



## Methodiek 'Kringgesprek over allergieën'

---

### **Korte omschrijving**

Kringgesprek rond allergieën.

### **Kinderrecht**

Recht op voeding

### **Doelgroep**

Vanaf 5 jaar

### **Auteur**

Dr. Meike Wördemann

### **Uitgeverij**

Davidfonds/Infodok

### **Datum van uitgave**

2005

### **Te verkrijgen bij**

De boekhandel.

### **Doelstellingen**

- De kleuters begrijpen wat een allergie (of allergische reactie) is.
- De kleuters beseffen dat ze recht hebben op voeding.

### **Duur**

Ongeveer 20 minuten.

### **Materiaal**

Kleurplaat 'Recht op voeding'

### **Verloop**

- 1) De kinderen zitten in de kring. De begeleider vraagt als alle kinderen melk mogen drinken, als de kinderen zomaar alles mogen eten/drinken wat ze willen, enz. Er komen reacties uit de kinderen. Het zou kunnen dat een (enkele) kind(eren) allergisch zijn voor een bepaald voedingsmiddel.



- 2) De begeleider laat het kind (de kinderen) in kwestie het begrip 'allergie' uitleggen. Hij/zij ondersteunt waar nodig en geeft nadien nog een beknopte eenvoudige uitleg: 'Wanneer iemand een allergie heeft, reageert het lichaam niet normaal op bepaalde prikkels (bijv. voedingsmiddelen). Iemand met een allergie kan bijvoorbeeld tranende ogen krijgen, een lopende neus, rode jeukende vlekken op de huid, enz. Sommigen kunnen zelfs plots niet zo goed meer ademen. Mensen kunnen allergisch zijn voor bepaalde voedingsmiddelen, maar bijvoorbeeld ook voor huisstof, medicijnen, vruchten of planten, shampoo, ...'
- 3) Indien geen enkel kind uit de klas een allergie heeft, dan wordt de term toch duidelijk gemaakt. De begeleider vraagt de kinderen als ze iemand kennen die een allergie heeft. De kinderen reageren.
- 4) De kinderen mogen aan de tafels gaan zitten. Ze krijgen allen een kleurplaat 'Recht op voeding' (A3) en mogen de plaat zodanig inkleuren zodat hun allergische reactie (of reactie van persoon die ze kennen) duidelijk wordt.
- 5) De kinderen brengen hun kleurplaat mee naar de kring. Ze bekijken de platen van de klasgenoten en reageren.
- 6) De begeleider vertelt de kinderen dat ze allen gezonde voeding nodig hebben om goed te ontwikkelen (groeien) en gezond te leven. Wanneer een kind een allergie heeft voor een bepaald voedingsmiddel, moeten grote mensen ervoor zorgen dat het kind dat voedingsmiddel niet inneemt.

### Tips

- Veel informatie en vaststellingen uit de kleuters laten komen. Ervoor zorgen dat de kinderen hun ervaringen kunnen verwoorden.
- Er zullen misschien kinderen in de klas aanwezig zijn die bepaalde andere voedingsmiddelen zoals bv. vlees niet mogen of kunnen eten omwille van hun geloof, omdat ze vegetarisch zijn, enz. Dit kan ook in het kringgesprek aan bod komen.



## Methodiek 'Eet smakelijk' met Juf Roos'

---

### **Korte omschrijving**

Een vrolijke en interactieve methode geïnspireerd op het boek 'Smakelijk Eten' van Juf Roos. Kleuters worden meegenomen op een zingend avontuur waarin ze leren over het recht op voedsel, samen koken, en genieten van gezelligheid.

### **Kinderrecht**

Recht op voeding

### **Doelgroep**

Vanaf 3 jaar

### **Auteur**

Frank Jan Horst

### **Datum van uitgave**

2019

### **Te verkrijgen bij**

De boekhandel

### **Doelstellingen**

- Kinderen leren over het belang van gezond eten en begrijpen het recht op voedsel voor iedereen
- De begeleider organiseert een interactieve sessie waarin kleuters zowel meezingen als meelesen met het boek
- Kleuters ervaren het plezier van samen koken terwijl ze zingen. De focus ligt op gezonde en lekkere gerechten

### **Duur**

40 min

### **Materiaal**

- Boek 'Smakelijk Eten' van Juf Roos
- Instrumenten voor zang (optioneel)
- Kookmateriaal (optioneel)



### Verloop

- 1) De begeleider introduceert het boek 'Smakelijk Eten van Juf Roos' en benadrukt het plezier van samen koken en zingen
- 2) De begeleider leest het boek voor terwijl kleuters meelesen, af en toe worden kinderliedjes geïntegreerd waarmee de kleuters kunnen meezingen
- 3) Na het voorlezen bespreekt de begeleider kort het recht op voedsel en waarom het belangrijk is voor iedereen
- 4) Optioneel: De begeleider organiseert een kleine kooksessie waarbij kleuters samen eenvoudige, gezonde gerechten bereiden (vb fruitbrochettes). Tijdens het koken wordt er gezongen en gespeeld met de instrumenten

### Tip:

Houd rekening met eventuele allergieën bij het kiezen van recepten voor het koken.



## Methodiek 'Fruit maken in papier-maché'

---

### Korte omschrijving

De kleuters maken samen met de begeleider d.m.v. papier-maché een stuk fruit.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Doelstellingen

- De kleuters leren de vormen van bepaalde stukken fruit herkennen en namaken. De kleuters kunnen daarbij elk stuk fruit de juiste kleur geven.
- De kleuters kunnen aangeven dat fruit gezond is.
- De kleuters begrijpen dat ze recht hebben op voeding.

### Duur

2 uur: deze 2 uren zijn verspreid over 2 dagen.

### Materiaal

- Oude kranten
- Behangerslijm
- Een grote kom of emmer
- Een dik penseel
- Ballonnen
- Verf
- Verfborstels

### Verloop

- 5) Neem een grote kom of een emmer. Vermeng hierin 2 soeplepels behangerslijm met een beetje water. Volg voor de hoeveelheid water de aanduidingen op de verpakking. Laat dit papje ongeveer 20 minuten rusten.
- 6) Blaas een ballon op. Geef de kleuters elk een pagina van een krant en laat hen deze in repen scheuren. Smeer de verschillende repen in met lijm. Gebruik hiervoor een dik penseel of een behangersborstel. De kleuters kunnen nu de repen over de ballonnen kleven. De ballonnen moeten de vorm van een bepaald stuk fruit krijgen.
- 7) De ballonnen moeten voldoende drogen. Wanneer ze de volgende dag opgedroogd zijn, kunnen de kleuters de ballonnen schilderen.





- 8) De verschillende ballonnen moeten een kleur van een stuk fruit krijgen.
- 9) Terwijl de kleuters schilderen, kan de begeleider met hen praten over fruit eten. Eten jullie veel fruit? Eten jullie graag fruit? Wat eten jullie het liefst? Is fruit gezond? ... De kinderen reageren en de begeleider speelt hierop in.
- 10) De begeleider legt er de nadruk op dat kinderen voeding nodig hebben om te overleven, dat elk kind recht heeft op voeding.

### **Tips**

- Tijdens de kleuterhap (bijv. eten van stuk fruit) kan de begeleider verwijzen naar het recht op voeding.
- Men kan fruit en groenten maken uit van zoutdeeg. Dit kan achteraf geschilderd worden.



## Methodiek 'Koekjes bakken'

---

### Korte omschrijving

Bij het horen van de benaming van zijn/haar groepje rent de loper zo snel mogelijk weg naar het lege vak en zorgt dat hij/zij niet wordt aangetikt. De bakkersknecht probeert zoveel mogelijk overlopende kinderen te tikken. De bakker zegt welk product hij/zij nodig heeft.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 5 jaar

### Boek

Speelkriebels voor kleuters. Een ontwikkelingsgerichte kijk op bewegingsspele.

### Auteur

Veerle Florquin en Els Bertrands

### Uitgeverij

Acco

### Datum van uitgave

1999

### Te verkrijgen bij

De boekhandel

### Doelstellingen

- De kleuters kunnen snel reageren op afgesproken auditieve tekenen en op de acties van de tegenspeler.
- De kleuters leren de namen van verschillende ingrediënten kennen.
- De kleuters begrijpen dat ze voeding nodig hebben.

### Duur

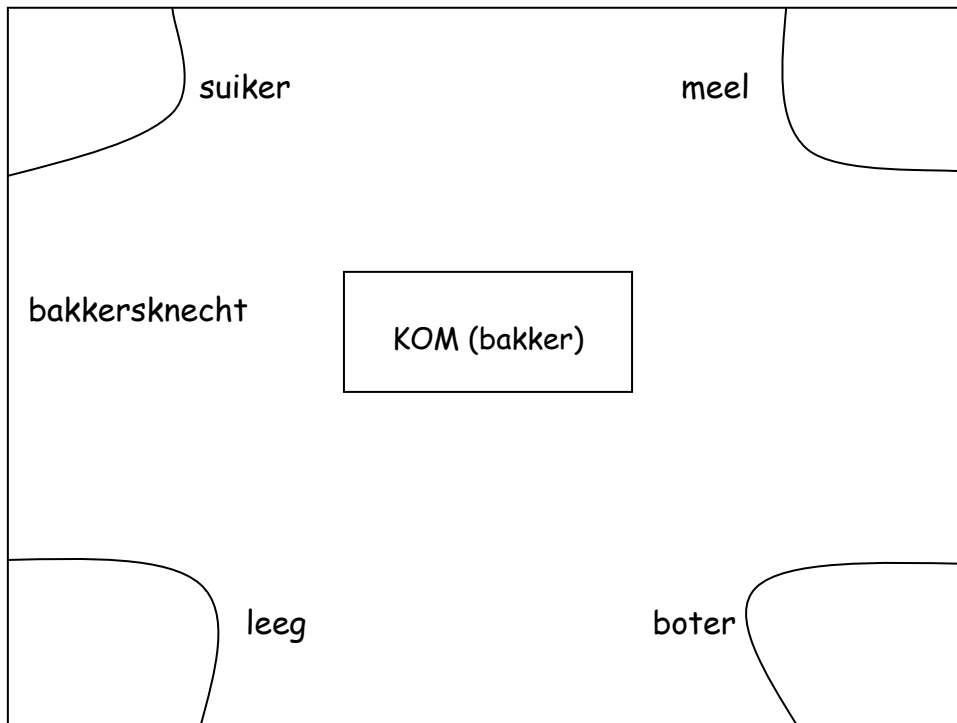
Ongeveer 30 minuten



## Materiaal

- Krijt
- Een mat
- Een herkenningsteken voor de bakker (bijv. een bakkersmuts)
- Een herkenningsteken voor de bakkersknecht
- Een grote zaal/plaats

## Opstelling



## Verloop

- 1) De begeleider trekt de nodige krijtlijnen. Hij legt met enkele kleuters een mat in het midden van de zaal. De kinderen worden in drie groepjes verdeeld. Elke groep krijgt een vak en een naam van een ingrediënt dat de bakker nodig heeft om koekjes te bakken
- 2) De begeleider speelt eerst zelf bakker en leidt het spel in met de boodschap: "Ik wil de boter." Maar de boter wil niet in de kom (mat) en loopt zo snel mogelijk naar het lege vak. De bakker trekt een verontwaardigd gezicht. Vervolgens zegt de bakker: "Ik wil de suiker." Het groepje kinderen kijkt welk vak leeg is en loopt zo snel mogelijk daarheen. Dit gaat zo verder tot alle kleuters goed weten hoe ze moeten reageren op de afgesproken signalen.



- 3) De begeleider duidt een bakkersknecht aan. De knecht probeert zoveel mogelijk kinderen van een groepje aan te tikken, terwijl het groepje oversteekt naar het lege vak. Wie getikt wordt, gaat in de kom zitten.
- 4) Na enkele loopbeurten tel je de aangetikte ingrediënten. Een kleuter mag nu bakker spelen en een andere kleuter bakkersknecht. Iedereen mag weer meespelen.
- 5) Na het spel gaan alle kleuters in de kom plaatsnemen. De bakker en zijn knecht beelden het roeren in de kom uit, terwijl de kinderen door elkaar bewegen (zoals echte ingrediënten).
- 6) Ten slotte wordt elk kind tot een koekje gebakken. De bakker en de knecht trekken de kinderen één voor één uit de groep. Het kind neemt de vorm van een koekje aan.
- 7) De kinderen gaan in een kring zitten. De begeleider vraagt de kinderen wat er zoal kan verkregen worden bij de bakker. De kinderen reageren en de begeleider speelt hierop in. Hij/zij kan het gesprek wat sturen door gerichte vragen te stellen: Eten jullie elke dag brood? Op welk moment van de dag? Waarom? Hoe zou het zijn mochten we geen brood eten iedere dag? Wat zou je dan eten? Is eten noodzakelijk om te overleven? Enz. Er wordt uitgelegd dat alle kinderen recht hebben op voldoende en gezonde voeding en dat het belangrijk is om te groeien en te overleven.



## Methodiek 'Tekening naar eigen interpretatie'

---

### Korte omschrijving

De kinderen illustreren op een creatieve manier het recht op voeding.  
Kinderrecht Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 5 jaar

### Doelstellingen

- De kleuters interpreteren het recht op voeding a.d.h.v. de kinderrechtenprent
- De kleuters maken een creatieve illustratie a.d.h.v. een eigen interpretatie

### Duur

Ongeveer 30 minuten

### Materiaal

- De prent 'Recht op voeding'
- (Gekleurd) papier
- Stiften, vetkrijtjes, potloden, schaar, lijm, tijdschriften, verf, verfborstels, ...

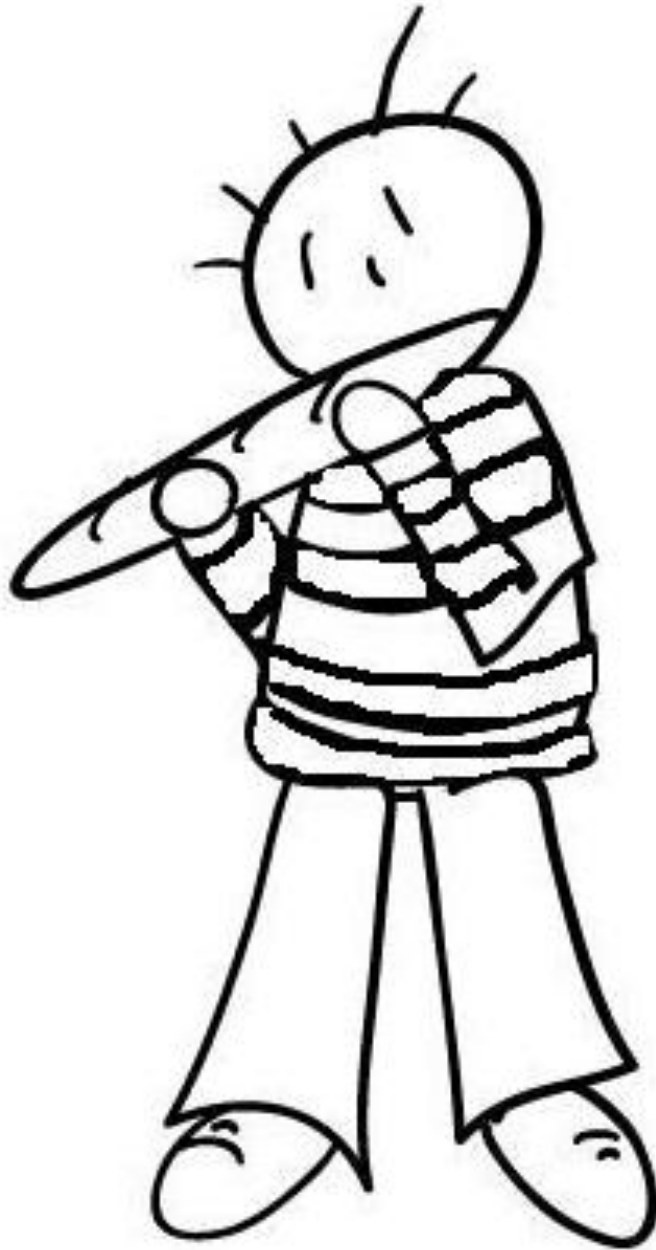
### Verloop

- 1) De kleuters zitten in de kring. Er wordt vertrokken vanuit de kinderrechtenprent 'Recht op voeding'. De kleuters verwoorden wat ze zien. De leid(st)er ondersteunt. Er wordt gewezen op het feit dat elk kind gezond voedsel moet krijgen om te kunnen groeien en om niet ziek te worden.
- 2) De kinderen gaan aan de tafel zitten. Ze krijgen allen een blad en er ligt heel wat knutselmateriaal op tafel
- 3) De kleuters mogen de inhoud van de prent 'Recht op voeding' op een creatieve manier verwerken. Hun interpretatie van de prent mogen ze creatief uiten met de verschillende knutselmateriaal die op de tafel liggen.
- 4) Er volgt een nabespreking in de kring waar de verschillende werkjes worden bekeken. De kinderen mogen iets vertellen bij hun knutselwerk als ze dat willen. De leid(st)er ondersteunt waar nodig. Er wordt benadrukt dat elk kind recht heeft op voeding.



### Tips/variantie

- Men kan de knutselwerkjes in de klas ophangen.
- Men kan enkele knutselwerkjes aan de kinderrechtenmuur bevestigen.
- Er kan een tentoonstelling georganiseerd worden op school waar alle knutselwerkjes en interpretaties van kinderrechten worden tentoongesteld. De ouders kunnen uitgenodigd worden naar de tentoonstelling.
- Men kan de techniek 'monotypes' toepassen bij het verwerken van de kinderrechtenprent. Een monotype is een druktechniek: op een glasplaat wordt met de inktrol gelijkmatig drukinkt over de glasplaat gerold. De kinderen tekenen daarin met hun vingers of een wattenstaafje. Er wordt een vel tekenpapier over de glasplaat (en de drukinkt) gelegd. Met de binnenkant van de hand wordt zachtjes over het tekenpapier gewreven. Het papier wordt voorzichtig weggehaald en de afdruk is klaar! Een andere manier is: de drukinkt gelijkmatig uitrollen over de glasplaat, direct een vel tekenpapier op de drukinkt leggen en met een potlood een tekening maken op de achterkant van het tekenpapier. Ten slotte het tekenpapier van de glasplaat halen en de afdruk is klaar. (LET OP: niet met de vingers op het papier drukken, tenzij precies dat effect bekomen wil worden.)



**Recht op voeding**  
Kinderrechtswinkels vzw



## Methodiek 'Een placemat maken'

---

### Korte omschrijving

De kleuters maken een placemat. Ze kunnen de placemat later gebruiken om er hun bord op te zetten.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Doelstellingen

- De kleuters denken na over hun favoriete eten.
- De kleuters gebruiken hun creativiteit om een placemat te maken i.v.m. voeding.
- De kleuters begrijpen dat ze recht hebben op voeding.

### Duur

30 min.

### Materiaal

- Een wit A3-blad
- Verf
- Verfborstel
- Vod
- Plastificeerhoesjes
- Lamineermachine
- Enkele placemats





## Verloop

- 1) De kleuters zitten in de kring. De begeleider vraagt wat hun favoriete eten is. De kinderen reageren. Er wordt, naar aanleiding van hun favoriete voeding, besproken wat gezonde en ongezonde voeding is. De begeleider vraagt wie voor het lekkere eten zorgt. De kinderen reageren. Er wordt besproken wat er zoal nodig is om te kunnen eten (bord, bestek, ...). De begeleider vertelt de kinderen dat sommige mensen onderleggers gebruiken om hun bord op te zetten. Een moeilijk woord voor die onderleggers is 'placemat'. De kinderen mogen ook een placemat maken.
- 2) De kleuters gaan aan de tafels zitten. Ze krijgen allen een wit A3-blad waarop ze hun favoriete eten mogen schilderen.
- 3) Wanneer de schilderijen droog zijn, worden ze geplastificeerd. Op die manier ontstaat een placemat.
- 4) De kinderen nemen hun placemat mee naar de kring. Ze kunnen de placemats van elkaar bekijken. Indien de kinderen dat wensen, kunnen ze iets vertellen over hun placemat. De begeleider maakt de kinderen duidelijk dat elk kind voeding nodig heeft om te groeien en om gezond te blijven. Elk kind heeft recht op voeding.

## Tips

- Tijdens de kleuterhap (bijv. eten van stuk fruit) kan de begeleider verwijzen naar het recht op voeding.
- Men kan i.p.v. een schilderij een collage van favoriet eten maken.
- Men kan i.p.v. een schilderij een tekening (met stiften/kleurpotloden/...) van favoriet eten maken.



## Methodiek 'Een koksmuts maken'

---

### Korte omschrijving

De kleuters maken een koksmuts.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Doelstellingen

- De kleuters denken over het nut van een koksmuts (hygiëne).
- De kleuters gebruiken hun creativiteit om een kleurrijke koksmuts te maken.
- De kleuters begrijpen dat ze recht hebben op voeding.

### Duur

20 min.

### Materiaal

- Een witte koksmuts
- Verf
- Verfborstel
- Vod, water
- Stempels (kurken, wattenstaafjes, ...)

### Verloop

- 1) De kleuters zitten in de kring. De begeleider vraagt wat hun favoriete eten is. De kinderen reageren. Er wordt, naar aanleiding van hun favoriete voeding, besproken wat gezonde en ongezonde voeding is. De begeleider vraagt wie al eens op restaurant/op school/... zijn favoriete gerecht at. De kinderen reageren. De begeleider vraagt de kinderen wie het eten op restaurant/school/... maakt. De kok! Hoe ziet de kok er uit? De kinderen reageren. De kok heeft een koksmuts aan. Er wordt uitgelegd dat de kinderen een blanco koksmuts kleurrijk mogen versieren.
- 2) De kleuters gaan aan de tafels zitten. Ze krijgen allen een koksmuts die ze kleurrijk mogen versieren/beschilderen/bestempelen.



- 3) De kinderen nemen hun koksmuts mee naar de kring. Ze kunnen de mutsen van elkaar bekijken. Indien de kinderen dat wensen, kunnen ze iets vertellen over hun koksmuts. De begeleider maakt de kinderen duidelijk dat elk kind voeding nodig heeft om te groeien en om gezond te blijven. Elk kind heeft recht op voeding. De voeding kan gemaakt worden door de ouders, maar bijvoorbeeld ook door een kok. Deze personen moeten ervoor zorgen dat we gezonde voeding krijgen.

### **Opmerking**

Deze activiteit wordt het best in twee delen opgesplitst, bijv.: de voorkant van de koksmuts net voor de speeltijd versieren, de achterkant van de koksmuts net na de speeltijd. Zo kan de ene zijde van de koksmuts drogen, om dan vervolgens de andere zijde te beschilderen/bestempelen/...

### **Tips**

- Tijdens de kleuterhap (bijv. eten van stuk fruit) kan de begeleider verwijzen naar het recht op voeding.
- Men koksmuts dragen wanneer men bijvoorbeeld op leeruitstap gaat naar de bakker, een restaurant, een keuken van een ziekenhuis, ...
- Een kok (met koksmuts) op bezoek laten komen in de klas.
- Men kan ook zelf een koksmuts maken door een kartonnen bord aan een lege broodzak te bevestigen.



## Methodiek 'De melkkaart'

---

### Korte omschrijving

De kinderen kleuren (gedurende een week) telkens een flesje in, als ze melk, een melkproduct of een calcium verrijkt sojadrankje drinken.

### Kinderrecht

Recht op gezonde voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Auteur

De melkkaart werd gerealiseerd in het kader van de campagne "Wat je als kleuter eet heb je voor het leven beet" gevoerd door Nutrition Information Center (NICE), in samenwerking met de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde, Kind & Gezin, en met financiële steun van de Europese Gemeenschap.

### Uitgeverij

NICE - Nutrition Information Center, Koning Albert-II laan 35 bus 56, 1030 Brussel

### Datum van uitgave

2003

### Doelstellingen

- De kleuters staan stil bij hun eet- en drinkgedrag.
- De kleuters verwoorden het belang van gezonde voeding.
- De kleuters beseffen dat ze recht hebben op voeding.

### Materiaal

- Melkkaart

### Te verkrijgen bij

Men kan de melkkaart gratis downloaden via de site [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be).



## Verloop

- 1) De kleuters zitten in de kring. De begeleider bespreekt met de kinderen wat zij zoal eten/drinken per dag. De kinderen reageren.
- 2) De begeleider haalt de melkkaart erbij. Er wordt verteld dat kinderen elke dag vier bekertjes (of een halve liter) melk (of een volwaardig alternatief zoals calciumverrijkte sojadrink) moeten drinken om optimaal te ontwikkelen (recht op gezonde voeding).
- 3) De kinderen krijgen allen een melkkaart mee.
- 4) Een week later brengt iedereen zijn/haar (ingekleurde) melkkaart mee naar de klas. De kaarten (met bijhorende ervaringen) worden besproken. De begeleider benadrukt dat elk kind gezonde voeding (bijv. melk) nodig heeft om te groeien, goed te ontwikkelen en lang en gezond te leven.

## Tips

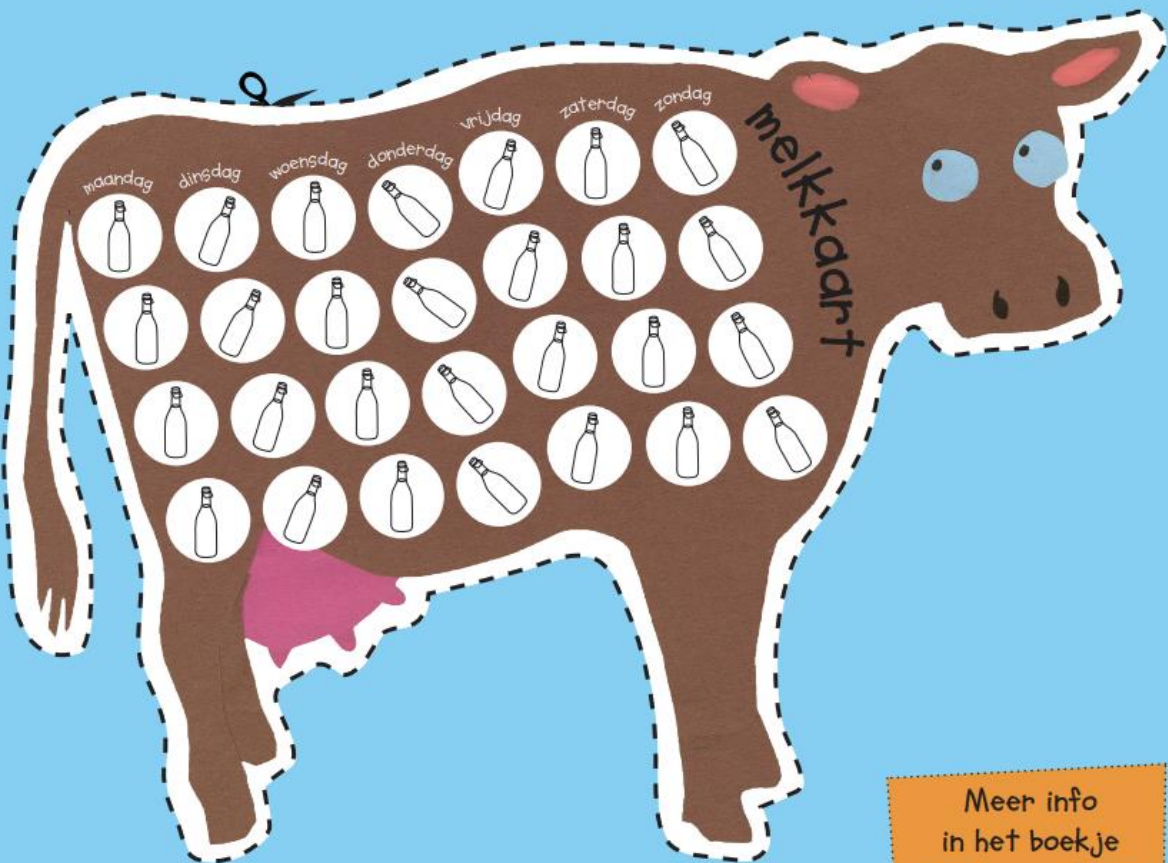
- De begeleider licht best de ouders in over het opzet (want de kinderen zullen de kaart meenemen naar huis). De ouders kunnen het kind stimuleren, ondersteunen en begeleiden.
- Eventueel kan men bij deze activiteit de actieve voedingsdriehoek integreren in klas.
- Indien er kinderen in de klas zitten die bijv. lactose-intolerant (reactie op zuivelproducten) zijn, kan het kind als alternatief een flesje inkleuren wanneer hij/zij een calciumverrijkt sojadrinkje drinkt.

Men kan de methodiek 'Kringgesprek over allergieën' linken aan deze methodiek, en vervolgens aanbrengen in de klas.



**DE MELKKAART:** Melk zit boordevol voedingsstoffen die kinderen nodig hebben om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Kleuters drinken dagelijks best 3 tot 4 bekertjes (± 500 ml) melk of melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en plattekaas. Meer is niet nodig. Want naast melk zijn natuurlijk ook nog andere voedingsmiddelen zoals brood, groenten en fruit belangrijk.

Drinkt jouw kleuter voldoende melk? Laat je kleuter een week lang een flesje inkleuren telkens hij of zij een bekertje melk of melkproduct drinkt.



Meer info  
 in het boekje  
 "123 aan tafel"



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET STEUN  
 VAN DE EUROPESE GEMEENSCHAP

wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet

[www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)



## Methodiek 'De fruitkaart'

---

### Korte omschrijving

De kinderen kleuren (gedurende een week) telkens een appeltje in, als ze een stuk fruit hebben gegeten.

### Kinderrecht

Recht op gezonde voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Auteur

De fruitkaart werd gerealiseerd in het kader van de campagne "Wat je als kleuter eet heb je voor het leven beet" gevoerd door Nutrition Information Center (NICE), in samenwerking met de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde, Kind & Gezin, en met financiële steun van de Europese Gemeenschap.

### Uitgeverij

NICE - Nutrition Information Center, Koning Albert-II laan 35 bus 56, 1030 Brussel

### Datum van uitgave

2003

### Doelstellingen

- De kleuters staan stil bij hun eet- en drinkgedrag.
- De kleuters verwoorden het belang van gezonde voeding.
- De kleuters beseffen dat ze recht hebben op voeding.

### Materiaal

- Fruitkaart

### Te verkrijgen bij

Men kan de fruitkaart gratis downloaden via de site [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be).



### Verloop

- 1) De kleuters zitten in de kring. De begeleider bespreekt met de kinderen wat zij zoal eten/drinken per dag. De kinderen reageren.
- 2) De begeleider haalt de fruitkaart erbij. Er wordt verteld dat kinderen fruit moeten eten om gezond te blijven en optimaal te ontwikkelen (recht op gezonde voeding).
- 3) De kinderen krijgen allen een fruitkaart mee naar huis.
- 4) Een week later brengt iedereen zijn/haar (ingekleurde) fruitkaart mee naar de klas. De kaarten (met bijhorende ervaringen) worden besproken. De begeleider benadrukt dat elk kind gezonde voeding (bijv. fruit, groenten, ...) nodig heeft om te groeien, goed te ontwikkelen en lang en gezond te leven.

### Tips

- De begeleider licht best de ouders in over het opzet (want de kinderen zullen de kaart meenemen naar huis). De ouders kunnen het kind stimuleren, ondersteunen en begeleiden.

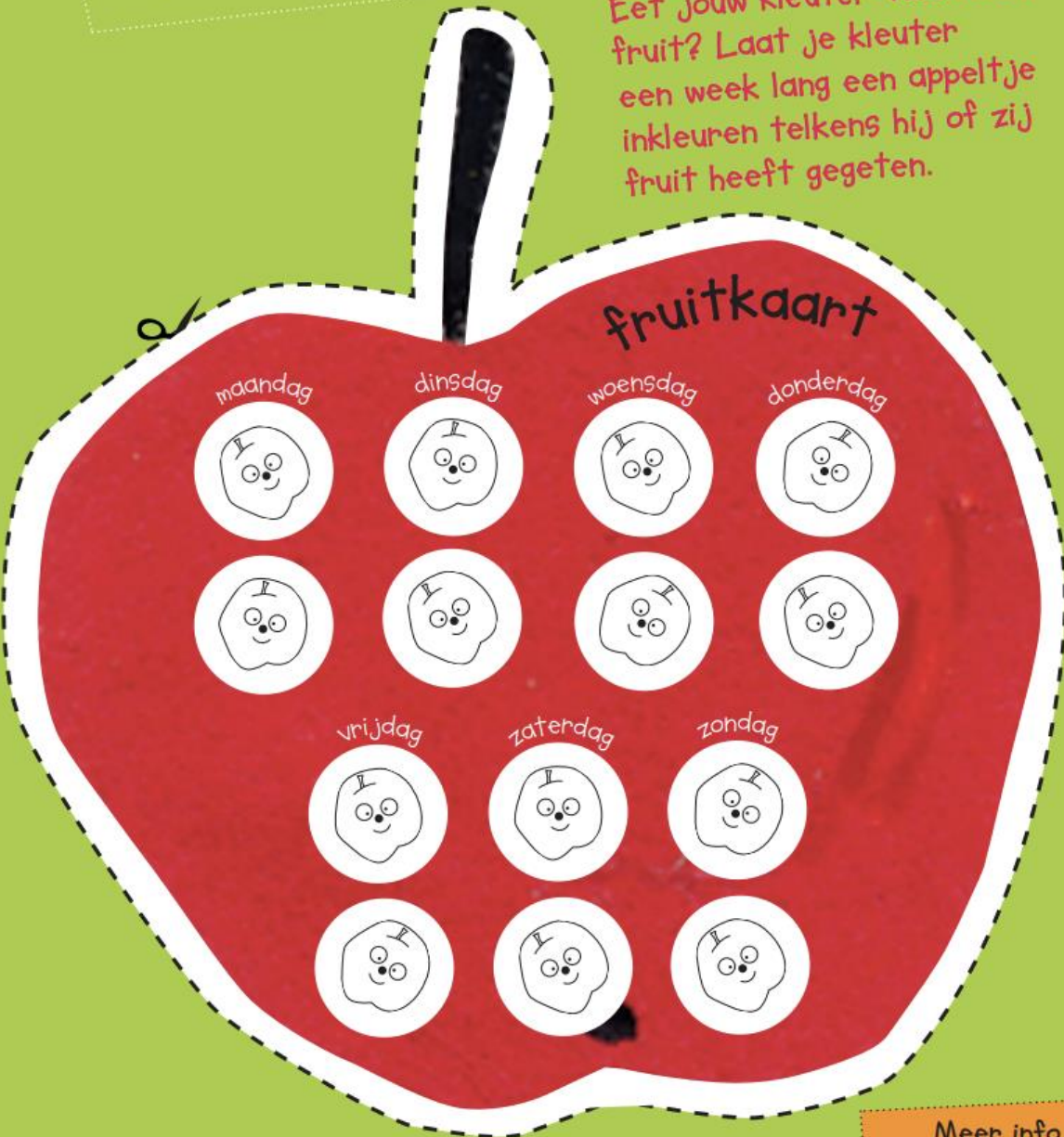
Eventueel kan men bij deze activiteit de actieve voedingsdriehoek integreren in klas.





**DE FRUITKAART:** Elke dag een flinke portie groenten en fruit, dat is een must voor iedereen, ook voor kleuters. Die lekkernijen in allerlei vormen en kleuren zitten boordevol vitaminen en mineralen. Een kleuter heeft dagelijks 100 tot 150 g groenten nodig en 1 tot 2 stukken fruit.

Eet jouw kleuter voldoende fruit? Laat je kleuter een week lang een appeltje inkleuren telkens hij of zij fruit heeft gegeten.



Meer info  
 in het boekje  
 "123 aan tafel"



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET STEUN  
 VAN DE EUROPESE GEMEENSCHAP

wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet

[www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)



## Methodiek lied 'Wat zit er in mijn doosje?'

---

### Korte omschrijving

De begeleider brengt het lied 'Wat zit er in mijn doosje?' aan, met de blokfluit of de gitaar.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 5 jaar

### Tekst

Jan Van Coillie

### Muziek

Jos Bielen

### Doelstellingen

- De kleuters staan stil bij de tekst van het lied ('recht op voeding').
- De kleuters verwoorden wat ze gehoord hebben in het lied.
- De kleuters zingen het lied mee.
- Recht op voeding bespreekbaar maken.

### Duur

Ongeveer 30 minuten.

### Materiaal

- Partituur van het lied.
- Tekst van het lied.
- Blokfluit of gitaar.
- Eventueel instrumenten.
- Prenten: appel, peer, perzik, kiwi, noot, choco, ham, koekje, school.



## Verloop

- 1) De begeleider fluit/speelt (gitaar) het lied. Zij/hij zingt er de tekst bij. De kleuters luisteren.
- 2) Wanneer het lied teneinde is, reageren de kleuters. Er worden eventueel gerichte vragen gesteld, zoals: Over wat ging het lied? Welk eten kwam er zoal in voor? Wat eten jullie 's morgens (ontbijt)? Wat brengen jullie mee naar school als vieruurtje?
- 3) De begeleider legt uit dat het belangrijk is, om te groeien en gezond te blijven, dat elk kind voldoende en gezond eten krijgt. Het recht op voeding wordt aangehaald.
- 4) De begeleider fluit/speelt en zingt het lied. De kinderen stappen/huppelen mee (in de kring) op het ritme van het lied.
- 5) Het lied wordt nog eens gezongen, de kleuters mogen al meezingen als ze dat kunnen.
- 6) De begeleider haalt er enkele prenten bij. De kinderen proberen de prenten in juiste volgorde te leggen (naargelang volgorde lied). Het lied wordt opnieuw gezongen. De kinderen kunnen de volgorde van de prenten gebruiken als geheugensteun.
- 7) Deze activiteit wordt enkele keren herhaald in de loop van de week, zo zullen de kinderen het lied spelenderwijs leren kennen. Deze activiteit kan eventueel herhaald worden met behulp van muziekinstrumenten.

## Tips/varia

Het lied kan tijdens de kleuterhap gezongen worden. Hierbij wijst de begeleider op het recht op voeding.



## Spel 'Domino - Recht op voeding'

---

### Korte omschrijving

Door middel van een dominospel kunnen de kinderen kennismaken met verschillende soorten voeding, en die benoemen. Op een speelse manier worden kansen geboden tot ontdekking en communicatie rond gezonde voeding en de verschillende soorten voeding.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 4 jaar

### Te verkrijgen bij

- Dit dominospel kan verkregen worden in de speelgoedwinkel.
- Dit dominospel is een onderdeel van de kleuterkoffer die in tZitemzo uitgeleend worden.

### Doelstellingen

- De kleuters maken kennis met verschillende soorten voeding.
- De kleuters snappen dat ze voedsel nodig hebben (om in leven te blijven).
- De kleuters ondervinden dat gezonde voeding ruim kan gezien worden, namelijk fruit, brood, drank, groenten, enz.

### Duur

Ongeveer 15 minuten.

### Materiaal

Het houten dominospel rond recht op voeding.

### Verloop

- 1) De kinderen zitten in de kring. De kinderen krijgen elk één dominoplaatje. Ze bekijken het plaatje goed.
- 2) Er wordt één plaatje op de grond (in de kring) gelegd. Wie zijn plaatje aan dat plaatje kan leggen, mag zijn vinger opsteken. Na teken van de begeleider kan de kleuter zijn kaartje naast het eerste plaatje komen leggen.
- 3) De kleuter gaat weer zitten. Nu kan een andere kleuter een dominoplaatje aanleggen... Die steekt zijn vinger op...



- 4) Als alle dominoplaatjes op de grond liggen, krijgen de kleuters de kans om te reageren op wat ze zien. De verschillende plaatjes van de domino worden (indien nodig) heel kort besproken. Welke soorten voedsel zien de kinderen? Wat vinden de kinderen zelf lekker? Wat niet? Wat zou er gebeuren als er geen eten (meer) is?
- 5) De begeleider legt er de nadruk op dat alle kinderen gezond voedsel nodig hebben. De begeleider benadrukt dat elk kind recht heeft op voeding.

### Tips

- De kinderen kunnen het dominospel in kleine groepjes spelen, bijvoorbeeld per 2 of 3... (in de hoeken)
- Het is belangrijk dat tijdens dit spel de link wordt gelegd naar het recht op voeding! Laat de kleuters vertellen over voeding, over het recht op voeding, over voeding en overleven, enz.



## Spel 'Oogsttijd'

---

### Korte omschrijving

De spelers van het gezelschapsspel 'Oogsttijd' krijgen ieder een moestuintje met groenten. Ze moeten ervoor zorgen dat alle groenten geoogst worden voordat het winter is. Ze kunnen alleen winnen door samen te werken!

### Kinderrecht

Recht op voedsel

### Doelgroep

Vanaf 3 jaar

### Auteur

Jim Deacove

### Uitgeverij

Family Pastimes, Ontario Canada.

### Datum van uitgave

1980

### Te verkrijgen bij

- Dit spel kan verkregen worden bij het Museum voor Vrede en Geweldloosheid. Vlamingenstraat, 82 te 2611 LA Delft.
- Tel. en fax : 0031/15-21.21.694 E-mail : [vredesmuseum@worldmail.nl](mailto:vredesmuseum@worldmail.nl)
- Dit spel is een onderdeel van de kleuterkoffer die in tZitemzo wordt uitgeleend.

### Doelstellingen

- De kleuters leren over gezonde voeding, groenten, ...
- De kleuters leren over de term 'oogsten'.
- De kleuters beseffen dat gezond voedsel nodig hebben om te overleven.

### Duur

30 minuten



## Materiaal

Speldoos 'Oogsttijd' met spelbord; 6 winterstukken; dobbelsteen met 6 verschillende kleuren; 48 kaartjes die als groenten gebruikt worden (tomaten, maïs, erwten en worteltjes).

## Verloop

- 1) Iedere speler krijgt een tuintje en zet die vol met groenten, 3 stuks van elke soort groente. Nu is de tuin klaar en kan er geoogst worden.
- 2) De kleuters gooien om de beurt de dobbelsteen. De kleur die boven komt te liggen geeft aan wat er gedaan moet worden. Is dat rood, dan kan er een tomaat geoogst worden. Licht oranje boven, dan mag er een wortel uit de tuin gehaald worden. Bij geel mag een maïs geoogst worden en bij groen een erwt. Zwart is het symbool van de goede warme aarde, en als die kleur boven ligt, mag de speler zelf kiezen wat er geoogst wordt. Wit geeft aan dat de winter eraan komt, en wie wit gooit moet een van de winterstukken op het landschap plaatsen. Zo zal het langzamerhand winter worden. Als het landschap helemaal wit is en in één of meer van de tuinen staan nog groenten, dan hebben de spelers allemaal verloren. Lukt het zo om alle groenten uit alle 4 tuintjes te oogsten voordat het winter is dan hebben ze gewonnen.
- 3) Iedereen blijft net zolang meedoen totdat het spel gewonnen of verloren is.
- 4) Speciale regel nummer 1: De spelers mogen elkaar altijd helpen om de tuintjes leeg te halen. Wie bv. rood gooit kan iemand anders aanbieden om te helpen met het oogsten van de tomaten. De andere speler moet daarmee akkoord gaan. Helpen mag altijd, ook al heeft diegene die wil helpen zelf nog groenten in de tuin staan.
- 5) Speciale regel nummer 2: Een speler die een tuintje helemaal leeg heeft, mag een winterstukje weghalen van het landschap in het midden van het spelbord. Verder blijft die speler gewoon meespelen, met dien verstande dat als de speler wit gooit er geen wintersukje bijgelegd hoeft te worden, maar dat er nu een winterstukje van het bord gehaald mag worden.
- 6) Na afloop van het spel vindt een kort kringgesprek rond gezonde voeding plaats. Wat is volgens de kleuters gezonde voeding? Waarom hebben kinderen gezonde voeding nodig? De begeleider vat op het eind van het gesprek samen dat elk kind recht heeft op gezonde voeding. Wanneer kinderen te weinig voedsel zouden krijgen, kunnen ze ziek worden en niet groeien.

## Tips

- Laat de kleuters een tekening maken van de groenten die ze in hun tuintje zouden willen kweken. Maak een groetentuintje aan op school. Observeer de groei van de verschillende groenten. Sta hierbij nog eens stil bij het recht op voeding.



## 'Bezoek aan de supermarkt'

---

### Korte omschrijving

Een klasuitstap organiseren naar de supermarkt.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 5 jaar

### Doelstellingen

- De kleuters maken kennis met de supermarkt.
- De kleuters beseffen dat ze gezonde voeding nodig hebben om te groeien en ontwikkelen.

### Duur

Ongeveer 1u.

### Materiaal

- Vervoer
- Voldoende begeleiders

### Verloop

- 1) In de klas wordt een inleiding gegeven op het bezoek aan de supermarkt. Er wordt besproken wie soms meegaat met zijn/haar ouders naar de winkel. De kinderen kunnen hun ervaringen met een supermarkt verwoorden. Ze kunnen reageren.
- 2) In de supermarkt krijgen de kinderen een rondleiding. Er wordt door de winkel gewandeld. Men staat bij elke afdeling even stil, bijv.: Bij de groeten- en fruitafdeling wordt besproken wat de kinderen lekker vinden van groenten/fruit, wat ze niet herkennen, hoeveel keer ze het eten per dag, enz.
- 3) Achteraf wordt de klasuitstap in de kring besproken. De kinderen kunnen er hun opmerkingen en vragen kwijt. Er wordt benadrukt dat alle kinderen recht hebben op voeding.

### Tips

- De supermarkt op de hoogte brengen van de klasuitstap.
- Men kan bijvoorbeeld een klasuitstap organiseren naar de markt, de keuken van een ziekenhuis, een restaurant, ...
- Men kan een kok/bakker/slager/... uitnodigen in de klas. Deze persoon heeft zijn specifieke werkkledij aan en bepaalde werkmiddelen bij.





## 'Bezoek aan de moestuin'

---

### Korte omschrijving

Een klasuitstap naar de moestuin, geïnspireerd op het verhaal van "Anna en haar Moestuintje". De kleuters gaan samen op avontuur naar de moestuin, leren over groenten, en ervaren zelf het plezier van tuinieren.

### Kinderrecht

Recht op voeding

### Doelgroep

Vanaf 5 jaar

### Doelstellingen

- De kleuters maken kennis met de moestuin
- Kleuters worden betrokken bij eenvoudige tuinieractiviteiten zoals planten, water geven en oogsten
- De kleuters beseffen dat ze gezonde voeding nodig hebben om te groeien en ontwikkelen.

### Duur

Ongeveer 1u.

### Materiaal

- Vervoer naar de moestuin
- Voldoende begeleiders
- Boek "Anna en haar Moestuintje" van Kathleen Amant

### Verloop

- 1) Lees het boek "Anna en haar Moestuintje" voor als inleiding. Bespreek met de kleuters wat ze weten over een moestuin en laat ze vertellen over hun eigen ervaringen
- 2) Breng samen met de kleuters een bezoek aan de moestuin
- 3) Wandel samen met de kleuters door de moestuin, stop bij verschillende groenten en betrek de kleuters bij interactieve activiteiten zoals voelen, ruiken en raden welke groente het is
- 4) Laat de kleuters actief meedoen met eenvoudige tuinieractiviteiten, zoals het planten van zaden, water geven aan de planten en misschien zelfs het oogsten van enkele groenten
- 5) Organiseer eenvoudige spelletjes zoals een groentezoektocht
- 6) Terug in de klas, organiseert de begeleider een kringgesprek waarin de kleuters hun ervaringen delen, bespreek wat ze hebben geleerd en benadruk het belang van gezonde voeding