

SPELEN, LEREN EN PROEVEN



# HANDLEIDING

voor de

*Proefkampioen*





# COLOFON

## **Auteurs**

Logo Gezond+ vzw: Lore De Clercq - Marleen Roesbeke - Pieter Metsu

## **Met medewerking van**

Annelies Huysentruyt, stagiaire diëtiste

De testscholen: Gemeentelijke Basisschool De Kouter-Wortegem-Petegem, Basisschool Glorieux Sint-Pieter - Ronse, Basisschool De Oogappel - Gent, Gemeentelijke Basisschool De Krekel - Zelzate, Vrije Kleuterschool Sterrenkind - Serskamp, Vrije Basisschool Heiende - Lokeren, Vrije Basisschool Sint-Vincentius- Nevele, Vrije Basisschool Sint-Gerolf - Merendree.

De testkinderopvang: Buitenschoolse Kinderopvang - Brakel, Kinderdagverblijf Klavertje Vier - Herzele, Buitenschoolse Kinderopvang ZIBO - Zottegem, Buitenschoolse Kinderopvang Ter Meeren en Ter Biesten - Nazareth

## **Met dank aan**

De medewerkers van Logo Gezond+ vzw

Dr. Ellen Moens, Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids- en Sociale Psychologie, Universiteit Gent

Dr. Carine Vereecken, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde, Universiteit Gent

Mieke Vanoppen, Stafmedewerker Vlaamse dienst Speelpleinwerking

Steven De Tavernier, Coördinator Jeugdendienst Ronse

Ilse Koolbrant, Consulente Jeugdendienst Gent

Hilde Van Houte, Lector Wereldoriëntatie, Bachelor in het kleuteronderwijs, Arteveldehogeschool

Carine Seynaeve, Opleidingsvoorzitter Bachelor in het onderwijs Hogeschool Gent

Hilde De Geeter, Projectverantwoordelijke NICE

Christine Vermast, Arts-coördinator, Vrij CLB Zuid-Oost-Vlaanderen

Ann Keymeulen, Paramedisch Werker, CLB Ronse GO!

## **Met steun van**

Departement Onderwijs en Opvoeding Stad Gent, Brakel, Deinze, De Pinte, Herzele, Kluisbergen, Kruishoutem, Lierde, Maarkedal, Nazareth, Oudenaarde, Ronse, Sint-Lievens-Houtem, Sint-Martens-Latem, Wortegem-Petegem, Zingem, Zottegem en Zwalm.

## **Vormgeving**

©KA.AD

**Dit is een uitgave van Logo Gezond+ vzw**

**logogezond** ❖

Jaar van uitgave: 2012

# Proefkampioen

De Proefkampioen is een reis doorheen de wereld van de zintuigen. Kinderen kunnen voelen, proeven, ruiken, horen, kijken maar ook spelen, experimenteren en leren. Al spelend maken ze kennis met de vier basissmaken: zuur, zout, zoet en bitter. Door kinderen nieuwe smaken te laten ontdekken, leer je hen gezonder en gevarieerder eten.

Wil je samen met de kinderen aan de slag gaan met De Proefkampioen?

In de bijhorende proefkoffer vind je al het nodige materiaal. Deze handleiding geeft je voldoende aanwijzingen om zelfstandig van start te gaan.

## Voor wie?

- Leerkrachten uit het kleuteronderwijs en de eerste graad lager onderwijs
- Personeel van de kinderopvang

## Doelgroep?

Jonge kinderen (3 tot 8 jaar) en hun ouders

## Doelstelling?

- Kinderen worden zintuiglijk geprikkeld om aan voedingsmiddelen te ruiken, te voelen en om ervan te proeven.
- Kinderen leren de vier smaken (zuur, zoet, bitter en zout) kennen en appreciëren.
- Ouders worden actief betrokken en stimuleren hun kind om ook thuis te proeven.
- Leerkrachten of personeel van de kinderopvang begrijpen het belang van smaakontwikkeling bij jonge kinderen en stimuleren kinderen om te proeven.





## BWEIKES, DA'S VIES! NIE LEKKER! LUST IK NIET...

Heel wat kinderen worstelen met spruitjes, broccoli of witloof. Frietjes, pizza en chocolade spelen ze dan weer in een wip naar binnen. Kinderen leven vandaag in een omgeving waar energierijk voedsel overal te verkrijgen is; vaak voor weinig geld en in te grote porties. De voedselproducenten spenderen grote sommen geld aan reclame waarbij ze ongezonde voeding nog aantrekkelijker willen maken. Jonge kinderen zijn zeer ontvankelijk voor deze boodschappen. Zeker omdat ze van nature een voorkeur hebben voor zoete en zoute smaken. Hierdoor veranderen de maaltijden bij heel wat gezinnen in een ware strijd. Soms is dat zelfs dagelijkse kost. Maar geen nood, in elk kind zit een Proefkampioen!

Kinderen moeten LEREN proeven, net zoals ze leren stappen met vallen en opstaan. Zo leren ze ook smaken waarderen door te proeven en terug uit te spuwen. Leren proeven gaat dus niet vanzelf. Maar het loont zeker en vast de moeite om kinderen hierbij een handje te helpen. Want hoe meer smaken kinderen lusten, hoe gezonder ze zullen eten.

In deze handleiding vind je alle aanwijzingen om zelfstandig te werken met De Proefkampioen. De handleiding bestaat uit verschillende activiteiten. Afhankelijk van de beschikbare tijd en ruimte kan je hieruit een keuze maken. Er wordt telkens aangegeven hoeveel tijd elke activiteit in beslag neemt. Op die manier kan je zelf je pakket samenstellen. Een kleuter van drie heeft niet dezelfde capaciteiten als een kind van acht jaar.

Daarom is het belangrijk om te differentiëren volgens niveau van de kinderen.

Met deze activiteiten krijgen kinderen de kans om te voelen, ruiken en proeven. En dat mag je zeer letterlijk nemen. Dat betekent dat je een aantal ingrediënten nodig hebt. Je kan de inkopen zelf doen, maar ook samen met de kinderen. Zo krijgen ze een idee van het aanbod aan groenten, fruit en andere producten. Plan bijvoorbeeld een uitstapje naar een groentenboer of een fruitteler in de buurt. Of vraag aan de ouders om enkele producten mee te geven met de kinderen. Op die manier worden ook zij betrokken bij het proeven.

Als je met de kinderen naar de winkel gaat dan zal je al gauw merken dat ze heel wat groenten- en fruitsoorten niet kennen. Zelfs volwassenen kennen ze niet altijd allemaal. Dat is niet zo verwonderlijk. Er bestaan er namelijk meer dan je denkt. Ken jij bijvoorbeeld de postelein, luzerne, moerbeï of rammenas? Eet je soms daikon? Of warmoes?

Veel proefplezier!



# DE PROEFKOFFER



In de proefkoffer vind je het volgende materiaal:

- **Kommen met deksel in vier kleuren (12 stuks)**
- **Transparante bekers (20 stuks)**
- **Dienbladen in vier kleuren (4 stuks)**
- **Geurdozen (8 stuks)**
- **Voeldoos**
- **Spiegel**
- **Vergrootglas**
- **Wortel in brooddoos**
- **Grote wortel**
- **Pluche fruitmand (9 stuks)**
- **Pluche groentenmand (12 stuks)**
- **Stempel en stempelkussen**
- **Dobbelsteen**
- **Handleiding**
- **Proefkaarten (33 stuks)**
- **Groenten- en fruitprenten (48 stuks)**
- **Proefpas voor elk kind**
- **Memorykaarten (24 x 2 stuks)**



# DE HANDLEIDING

## DEEL 1

### Achtergrondinformatie

1. Hoe (on)gezond zijn onze kinderen?
2. Waarom is gezonde voeding belangrijk?
3. Waarom richten we ons tot jonge kinderen?
4. Waarom moeten kinderen leren proeven?
5. Waarom eten kinderen wat ze eten?
6. Waarom stimuleren we de smaakontwikkeling van kinderen?
7. Hoe verloopt het proefproces?
8. Hoe motiveren we kinderen om te proeven?
9. Waarom moeten we de ouders betrekken om kinderen te leren proeven?
10. Waar vind ik meer informatie?

## DEEL 2

### De Activiteiten

De rode draad ..... p. 22

#### 1. Het verhaal:

**De Proefkampioen stelt voor ...**

#### 2. Voelen

#### 3. Ruiken

#### 4. Proeven

Extra: ..... p. 34

Hoe kan ik omgaan met weerstand?

Extra activiteiten ..... p. 35

1. Vergeten groenten?

Verborgen vruchten?

2. Zintuigenspel en memory

3. Medaille voor Proefkampioenen

4. Fantaseren en experimenteren

5. Een fruitige sfeer

6. Mijn restaurant

7. Proef je eigen kruiden

8. Bewegen, spelen en leren

9. Koken voor en door kinderen

Extra: Overzicht materialen en taken bij bereidingen per leeftijd ..... p. 49

Extra: Kopieerbladen ..... p. 50

Extra: Boodschappenlijst ..... p. 63





DEEL 1

# Achtergrondinformatie



## DE PROEFKAMPIOEN ONTRAFELD... 10 VRAGEN OVER HET HOE EN WAAROM



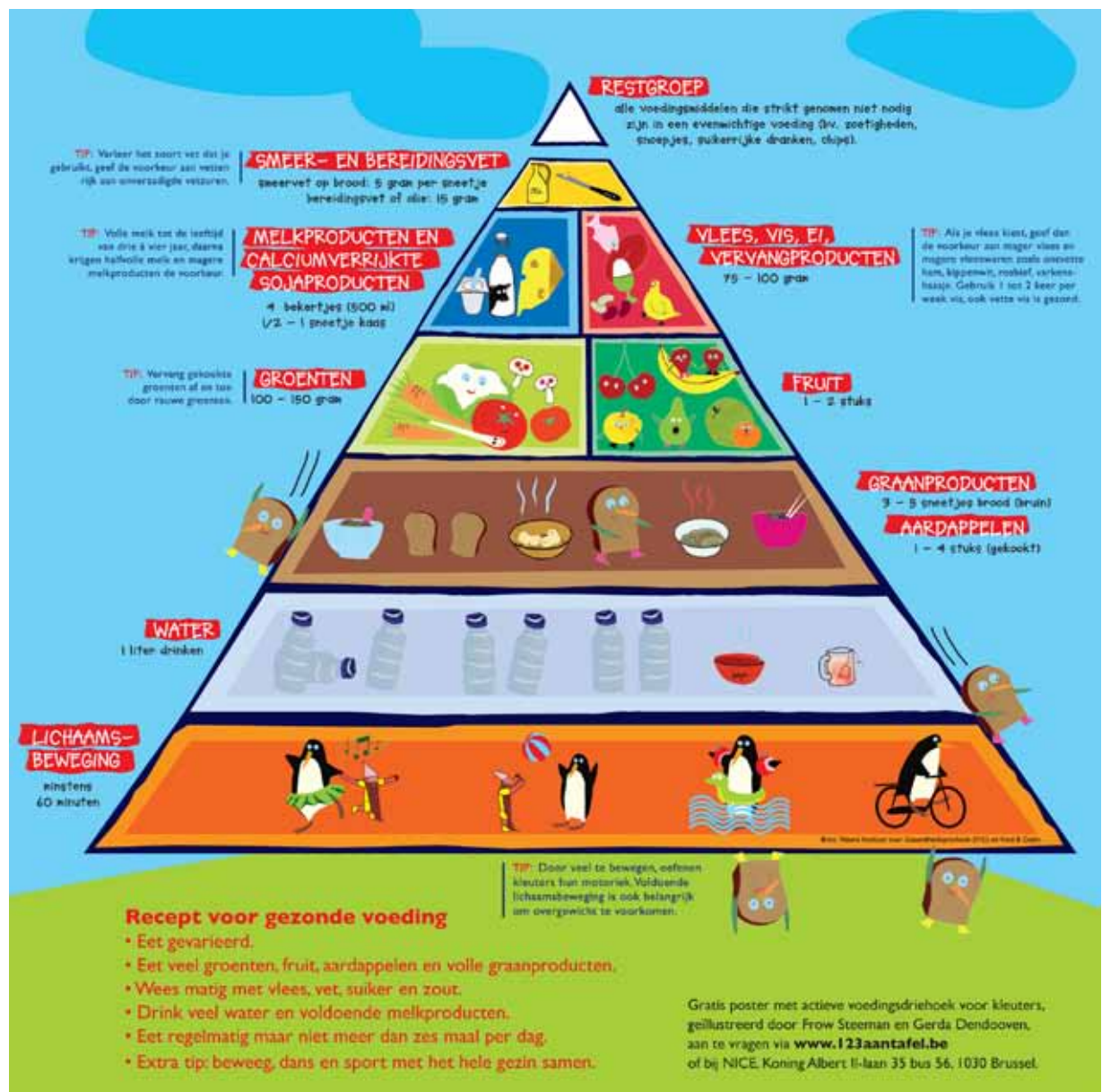
Aan de hand van 10 vragen kom je hier te weten wat er schuilgaat achter De Proefkampioen.  
Onthoud vooral de informatie aangeduid met een lepel.



# 1. HOE (ON)GEZOND ZIJN ONZE KINDEREN?

Hoe kunnen we weten hoe een gezond voedingspatroon eruit ziet? Dat vinden we terug in de actieve voedingsdriehoek. Deze geeft aan wat en hoeveel we het best eten. Ook voor jonge kinderen is dat belangrijk. Daarom werd voor hen een aangepaste voedingsdriehoek ontwikkeld. Om na te gaan hoe gezond de Vlaamse kinderen nu werkelijk eten, moeten we kijken in welke mate hun voedingspatroon overeenstemt met de aanbevelingen binnen de actieve voedingsdriehoek.

Uit een Vlaams onderzoek bij kleuters blijkt dat hun voedingspatroon niet zo gezond is. Ze drinken te weinig water en melk en te veel frisdrank. Ze eten te vaak wit brood en te weinig groenten en fruit. En ze snoepen te veel.



> De actieve voedingsdriehoek voor kleuters vind je op [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be).



## Wist je dat?

- Ongeveer 1 op 5 kleuters ontbijt niet dagelijks.
- De meerderheid van de Vlaamse kleuters eet onvoldoende groenten.
- Kleuters drinken beter volle melk, want tot de leeftijd van vier jaar hebben ze relatief meer vet nodig dan volwassenen.
- Uit de gezondheidsenquête (2008) blijkt dat de gemiddelde volwassene, met een Body Mass Index van 25.3, te dik is.
- Slechts 35 % van de bevolking eet dagelijks voldoende fruit.



## 2. WAAROM IS GEZONDE VOEDING BELANGRIJK?

Het lichaam werkt als een huis dat je moet opbouwen en onderhouden. Kinderen hebben daar heel wat bouwstoffen voor nodig. Deze zijn essentieel voor de ontwikkeling van hun botten, spieren en organen. Daarnaast hebben ze ook voedingsstoffen nodig voor hun dagelijkse activiteiten, zoals stappen, praten, ademen en spelen.

Gezonde voeding helpt bij het voorkomen van (welvaarts)ziekten zoals tandbederf, overgewicht, moeilijke ontlasting of diarree. Als we niet gezond eten, kan ons immuunsysteem verzwakken en worden we sneller ziek. Bij volwassenen kan een ongezond eetgedrag onder andere leiden tot een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. Maar omdat we het niet zover willen laten komen, moeten we met z'n allen investeren in onze kinderen door hen al op heel jonge leeftijd te leren om gezond eten.

Zowel gezonde als ongezonde voedingsgewoonten die worden aangeleerd in de kindertijd blijven meestal behouden op volwassen leeftijd.



### 3. WAAROM RICHTEN WE ONS TOT JONGE KINDEREN?



- **Kinderen kunnen gezond gedrag gemakkelijker aanleren dan volwassenen die vaak al ongezonde gewoonten hebben verworven.** Tijdens de eerste vijf jaar van hun leven leren kinderen wat, wanneer en hoe ze moeten eten. Dat gedrag is beter van in het begin zo gezond mogelijk. Op die manier maken kinderen van gezond gedrag een gewoonte.
- Jonge kinderen hebben nood aan gezonde voeding omdat ze volop groeien en veel bewegen.
- Als je ze zelf laat kiezen, eten de meeste kinderen voornamelijk wat ze lekker vinden en niet altijd wat gezond voor hen is. Toch is het belangrijk om van jongs af aan gezond te eten.
- We willen niet enkel problemen op latere leeftijd voorkomen. Ook op zeer jonge leeftijd kan een ongezond eetpatroon invloed hebben op de fysieke en mentale gezondheid.

### 4. WAAROM MOETEN KINDEREN LEREN PROEVEN?



**Kinderen hebben van bij de geboorte een voorkeur voor zoete smaken. Wanneer ze vier maanden oud zijn, komt daar ook zout bij. Met zure en bittere smaken hebben ze het doorgaans moeilijker.** De oorzaak is terug te vinden in de lange voorgeschiedenis van de mens waarbij het voedsel niet zo rijkelijk beschikbaar was zoals vandaag. Zoete voeding is vaak de meest energierijke voeding. Kinderen leren al heel vroeg dat zoete producten hen een aangenaam en vol gevoel geven. Daarom kiest een meerderheid van de kinderen voor wortelen, bananen en aardappelen maar lusten ze minder graag witlof, spruitjes of citroen.

Hoe komt het nu dat kinderen moeite hebben met groenten en fruit die overwegend bitter of zuur smaken? De verklaring hiervoor heeft opnieuw te maken met een soort oerinstinct. Deze smaken zijn voor jonge kinderen een waarschuwing dat iets niet eetbaar of zelfs giftig is. Dat betekent dat kinderen van hun omgeving moeten leren wat ze wel en niet mogen eten. Kortom, zure en bittere smaken moeten kinderen leren eten; zoete en zoute smaken aanvaarden ze van nature. **Als kinderen niet leren proeven, blijft hun eetpatroon vaak heel eenzijdig. De kans is groot dat ze dan voornamelijk zoete en zoute en dus ook suiker- en vetrijke voeding eten.**

Fruitsap is niet zo gezond als we denken. Volgens onderzoek is twee glazen per dag drinken gedurende vier weken genoeg om je smaakpalet te veranderen. Meer dan één glas fruitsap per dag wordt dan ook afgeraden.

Rond de leeftijd van 18 maanden worden kinderen geleidelijk aan kieskeurig op het vlak van voeding.

Superproevers hebben meer tijd nodig om bittere smaken te leren aanvaarden. Wetenschappers onderscheiden een organische verbinding (van koolstof, stikstof, zwavel en waterstof) die een bittere smaak geeft aan verschillende groenten. Ongeveer 70% van de Amerikanen en West-Europeanen kunnen deze bittere smaak proeven. Een klein aantal daarvan ervaart dit als extreem bitter. Zij worden ook wel "superproevers" genoemd.





## 5. WAAROM ETEN KINDEREN WAT ZE ETEN?

Dat lijkt een eenvoudig te beantwoorden vraag, maar niets is minder waar. Iedereen is het erover eens dat we eten om te overleven, anders gaan we dood. Maar daarmee is de kous niet af. In onze maatschappij is eten ook een sociaal gebeuren. We eten samen met familie of vrienden en maken het graag gezellig. Eten is voor velen een vorm van genieten. Dit wordt niet enkel bepaald door de smaak, maar ook door de geur, de textuur, en het uitzicht van de voeding.

### De omgeving is doorslaggevend

Tijdens hun eerste levensjaren leren kinderen heel veel over voedsel en eetgewoonten. Dit gebeurt in de eerste plaats in een familiale context. Het zijn voornamelijk de ouders die hun kinderen leren hoe en wat ze moeten eten. Ouders hebben dus een grote invloed op het eetgedrag van hun kinderen door ...

- het "goede" voorbeeld te geven aan hun kinderen.
- te bepalen wat er dagelijks op tafel komt.
- de huishoudelijke regels en de sociale eetcultuur te bepalen. Ze bepalen m.a.w. wanneer kinderen eten en hoe ze eten.
- hun kinderen aan te moedigen om nieuwe voeding te proeven of door dat helemaal niet te doen.

**Ook als opvoeder, leerkracht, kinderverzorgster of -begeleider kan je kinderen aanzetten om te proeven. Toch zal je merken dat de invloed van de ouders groot is. Laat je hierdoor niet ontmoedigen, want je kan het verschil maken.**

### En wat bepalen onze genen?

De ene mag eten wat hij wil en bij de ander blijft alles kleven. "Dat zit in de genen", volgt dan vaak als besluit. De genetische aanleg om te verdikken is maar een deel van het verhaal. De laatste jaren kampen steeds meer kinderen met overgewicht en dat kunnen we niet volledig toeschrijven aan onze

genen. Genetische aanleg en omgevingsfactoren werken hand in hand en bepalen wie we zijn, wat we lekker vinden en wat we dagelijks op onze borden toveren. Zowel onze genen als onze omgeving bepalen de eerste ervaringen met voeding en beïnvloeden onze voedselvoorkeur.

### "Overleven" in een nieuwe omgeving: de invloed van reclame

Ons lichaam is erop voorbereid om te overleven in moeilijke omstandigheden. Daarom slaan we reserves op in de vorm van vet. Dat is een zeer vernuftig systeem in periodes waarin weinig voedsel voorhanden is. De situatie is enigszins veranderd. De meeste mensen kunnen elke dag kopen wat ze willen. En dat zijn vaak energierijke producten. Ons lichaam is niet altijd even goed aangepast aan deze overvloed. Dat zorgt bij steeds meer kinderen en volwassenen voor overconsumptie met overgewicht tot gevolg.

**Onze kinderen groeien op in een omgeving waarin gezonde voeding niet altijd de makkelijkste keuze is. Ze worden overstelpt met reclame waarin hamburgers, gesuikerde ontbijtgranen en chocoladekoekjes de hoofdrol spelen. Televisie is een sterk medium dat de voedselvoorkeuren en het eetgedrag van kinderen beïnvloedt.** Bij kinderprogramma's bestaat reclame voor het grootste deel uit voedingsproducten, voornamelijk voor de zogenaamde "Big Five": snoep, snacks, frisdrank, desserten en fastfood. En dat heeft een niet te onderschatten invloed op de voedselvoorkeur van kinderen én op het koopgedrag van ouders.

Reclamespots zijn afgestemd op de leeftijd van de gebruiker. De makers gebruiken leuke animatiefiguurtjes die kinderen sterk aanspreken. Hierdoor vervaagt het verschil tussen een reclamespot en een tekenfilm.

Naarmate kinderen ouder worden, zijn ze zich steeds meer bewust van hun zintuiglijke wereld. Voedingsproducenten gebruiken daarom graag woorden die hen aanspreken: krokant, romig, intens, explosief ... Ook maken ze gebruik van nieuwe texturen, overdreven sterke geuren en bonte kleuren. Onder invloed van deze reclames beïnvloeden kinderen het koopgedrag van hun





ouders. Ze willen ontbijtgranen van het ene merk en snoepjes die er zus of zo uitzien. Kinderen worden nog te weinig voorbereid om met dergelijke impulsen om te gaan en voor ouders wordt het een hele klus om gezonde voeding aantrekkelijk te maken. Voedingsproducenten spelen daar handig op in. Ze maken geruststellende en bemoederende producten, waardoor ze ouders bevestigen in hun rol als opvoeder. Ouders willen het beste voor hun kinderen en daar zijn voedingsproducenten zich zeer van bewust. Ze zullen er alles aan doen om hun product gezonder te laten overkomen dan het in werkelijkheid is. Zo zijn er snoepjes op de markt die voor 75% bestaan uit fruitsappen of chips voor 95% op basis van groenten. Ze pretenderen gezond te zijn voor kinderen, maar is dat wel zo? “0% vet” vermeldt een snoepverpakking. Maar waarom wordt “100% suiker” er niet aan toegevoegd? Iets dat 100% natuurlijk is, is daarom niet 100% gezond.

Het wordt steeds moeilijker om te bepalen in welke mate voeding gezond is. Daarom probeert de Jury voor Ethische Praktijken inzake reclame (JEP) foutieve boodschappen steeds meer aan banden te leggen en worden er initiatieven uit de grond gestampt om reclame naar kinderen aan strikte regels te onderwerpen. Toch blijven kinderen onderhevig aan goed uitgedokterde advertenties op tv, via het internet, in weekbladen en in het straatbeeld. Om de invloed van verkooptrucs tot een minimum te herleiden moeten we kinderen én hun ouders weerbaar maken voor al te misleidende boodschappen.

#### Kinderen eten wat ze graag lusten

Ons voedingspatroon wordt dus bepaald door heel wat factoren zoals genetische aanleg, de omgeving, reclame, culturele normen, economische situatie, enzovoort. Toch laten we ons het meest leiden door de smaak van onze voeding. Ook bij kinderen is dat het geval. **De voedselvoorkeur bij kinderen wordt voornamelijk door twee factoren bepaald: de smaak van het voedsel en de mate waarin ze vertrouwd zijn met dat voedsel. Kortom, kinderen eten liever wat ze kennen en wat ze graag lusten.**



**Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen onder invloed van reclame meer zin hebben in gesuikerde tussendoortjes dan kinderen die niet naar deze reclame hadden gekeken.**


**In de top 10 van wat kinderen het minst lekker vinden, staan voornamelijk groenten als spinazie, rapen en spruitjes.**

**In Brazilië kreeg een fastfoodketen een hoge boete wegens het speelgoed dat bij de kinderformule wordt gegeven. Volgens tegenstanders zet dit kinderen aan tot ongezonde eetgewoonten.**



## 6. WAAROM STIMULEREN WE DE SMAAKONTWIKKELING VAN KINDEREN?

Om ervoor te zorgen dat kinderen gezond eten, is het van belang hun smaakvoorkeur te beïnvloeden. Als ze heel wat verschillende soorten groenten en fruit graag lusten, zullen ze er ook meer van eten. Als kinderen nieuwe smaken leren kennen en ze ook lekker vinden dan nemen ze die sneller op in hun dagelijkse voeding.

 De voedselvoorkeuren van kinderen veranderen naarmate ze ouder worden en onder invloed van hun omgeving. Ze gaan nieuwe smaken ontdekken en brengen zo meer variatie in hun voeding. Maar dit is niet bij elk kind een even eenvoudig proces en daarom moeten we hen stimuleren om hun smaak te ontwikkelen. Want hoe vroeger kinderen experimenteren met smaken, hoe gevarieerder hun voeding wordt.

*Wat kan jij doen?*

Begrijp je het belang van smaakontwikkeling? Dan heb je al half gewonnen. Kinderen kunnen jouw hulp goed gebruiken om te leren proeven.


## 7. HOE VERLOOPT HET PROEFPROCES?

Alvorens jonge kinderen een nieuwe smaak aanvaarden moeten ze een heel proces van kijken, ruiken en voelen doorlopen. Daarbij gebruiken ze zowat alle zintuigen.

### De zintuigen ontcijferen...

Wanneer we proeven, gebruiken we niet enkel onze smaakzin, maar ook ons reuk-, tast- en gezichtsvermogen. Deze vier zintuiglijke vermogens zijn van groot belang om een nieuwe smaak te ervaren en aanvaarden.

Maar hoe werken onze zintuigen? Dat is een complexe opeenvolging van reacties en prikkels die naar de hersenen worden gestuurd. Onze zintuigen werken voortdurend samen om informatie te ontcijferen. Je kan bijvoorbeeld niet proeven zonder je neus te gebruiken. Zo lijkt het alsof je niets meer proeft wanneer je verkouden bent. Het is niet de smaak die je op dat moment mist, maar wel de geur omdat je neus verstopt is.

 **Proeven heeft dus niet enkel te maken met smaken maar ook met ruiken, kijken en voelen.**

Nu spreekt men ook van een vijfde smaak, umami, die bijvoorbeeld aanwezig is in sojasaus of kippenbouillon.

De voeding van de moeder beïnvloedt de smaak van het vruchtwater en van de moedermelk. Al voor de geboorte komen baby's dus in contact met verschillende smaken.

De theorie dat zoet waargenomen wordt op het puntje van de tong, zuur op de zijkanten, zout langs de randen en bitter helemaal achteraan is achterhaald.

### Ons smakenpalet

Alle smaken worden door alle zones op onze tong en achter onze mondholte waargenomen. Wat we proeven ontstaat door een unieke combinatie van verschillende smaken. Bijna alle voedingsmiddelen bevatten de vier basissmaken: zoet, zout, zuur en bitter. De ene smaak zal al meer doorwegen dan de andere.



### Proeven ... of toch niet?

Eén van de sterkste psychologische barrières voor het uitbreiden van het smakenpalet van kinderen is wat we in de wetenschappelijke literatuur “voedsel neofobie” noemen, ofwel het weigeren van voedsel dat nieuw of onbekend is. **Neofobe kinderen hebben schrik om te proeven van iets dat er nieuw uitziet, dat nieuw aanvoelt of nieuw ruikt. Om die schrik te overwinnen, moeten ze al hun zintuigen aanspreken. Ze kijken, ruiken en voelen.**

De mate waarin kinderen moeite hebben met het proeven van nieuwe smaken is afhankelijk van hun persoonlijkheid. Het ene kind is al avontuurlijker dan het andere kind. Bij de meeste kinderen moet een nieuwe smaak 8 à 10 keer aangeboden worden vooraleer deze wordt aanvaard. Bij sommige kinderen kan dit oplopen tot 15 pogingen. Het tempo van elk kind moet hierin gerespecteerd worden zodat proeven geen negatieve ervaring wordt.

Voedsel neofobie is een overblijfsel van een overlevingsmechanisme dat kinderen belette om zaken te eten die ze niet kennen en die dus giftig kunnen zijn. Het komt niet toevallig voor bij kinderen tussen 2 en 7 jaar, de periode waarin kinderen meer mobiel worden en ouders niet voortdurend kunnen controleren wat hun kinderen naar binnen spelen.





## Van de theorie naar de praktijk

Hier vind je telkens een situatieschets van een jong kind dat leert proeven. Wil je het proefproces beter begrijpen? Probeer je dan in te leven in volgende situaties. Hoe zou jij reageren?

**Kortom, ieder kind reageert op een andere manier op een nieuw product.** Sommige kinderen zullen gemakkelijk proeven, anderen zullen heel wat tijd nodig hebben en nog anderen zullen nooit proeven. Om ervoor te zorgen dat kinderen toch zoveel mogelijk smaken leren kennen kunnen we een aantal strategieën toepassen. Wil je weten wat er fout ging of juist goed verliep bij Jef, Lena en Miryam? Je vindt het antwoord op pagina 17 en 18.

*Lena krijgt van haar oma kabeljauw. Ze vindt het een beetje raar. Het lijkt wel wit vlees. Ze vindt dat het vies ruikt en schuift haar bord opzij.*

*Lena wil zelfs geen vis op haar lepel nemen. Proeven wil ze al helemaal niet. Twee weken later is Lena opnieuw op bezoek bij haar oma. Het is vrijdag en dus visdag. Ze krijgt opnieuw witte vis voorgeschoteld. Ze vindt de geur nog altijd een beetje raar. Ze prikt eens in de vis en merkt dat het zachter is dan vlees. Dat had ze niet verwacht. Toch heeft ze geen zin om te proeven. Ze bekijkt het nog even en schuift dan haar bord opzij. Oma heeft er haar taak van gemaakt om Lena vis te leren eten. Na herhaaldelijke pogingen, wel 5 keer, wil Lena eindelijk de vis proeven. Ze steekt een klein stukje in haar mond, maar spuwt het al gauw weer uit. Oma reageert teleurgesteld.*

*Miryam is vijf en woont in een klein dorpje waar ze ook naar school gaat. Ze eet elke middag op school een warme maaltijd. Haar ouders hebben allebei een drukke job en hebben 's avonds niet zo veel tijd om eten klaar te maken. Ze zou veel liever thuis eten, maar ze weet dat het niet kan. De meeste klasgenootjes eten hun bord bijna altijd leeg. Ze heeft de indruk dat ze toch een beetje anders is, want ze wil heel veel dingen niet eten. Elke maaltijd is een strijd en dat vinden de leerkrachten toch wat vervelend. Ze wou dat ze net als iedereen zorgeloos kon proeven van alle maaltijden.*

*Dat kan ze niet. Maar waarom niet?*

*Je vindt het antwoord op verder in de handleiding.*

**Wees geduldig  
en respecteer  
het tempo  
van het kind.  
Geef kinderen  
de kans om  
te kijken, te  
voelen en te  
ruiken alvorens  
ze proeven.**

*Jef krijgt voor het eerst boontjes op zijn bord. Hij weet niet zeker of hij die groene stokjes wel wil opeten. Hij aarzelt een beetje, maar neemt er dan toch eentje in zijn hand. Het voelt warm en glibberig aan. De geur komt hem bekend voor. Hij twijfelt, maar steekt dan toch een boontje in zijn mond. Het voelt inderdaad warm en glibberig op zijn tong. Het smaakt een beetje raar. Hij kauwt traag en slikt het dan toch maar door. Hij vindt dat één hapje volstaat en eet daarom nog wat aardappelen.*





## 8. HOE MOTIVEREN WE KINDEREN OM TE PROEVEN?

Kinderen leren van hun omgeving en door ervaring. Zo verdwijnt of vermindert de angst voor nieuw voedsel naarmate ze ouder worden. Als dit niet het geval was, zou het voedingspatroon van kinderen minder gevarieerd en ongezond zijn. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat kinderen op jonge leeftijd toch een gezond eetpatroon ontwikkelen? Door hen te stimuleren om te proeven. Daarvoor bestaan verschillende doeltreffende methodes.

### Voorbeeldfunctie

Om te leren, volgen kinderen het voorbeeld van volwassenen en kinderen uit hun directe omgeving. Bij heel jonge kinderen zijn dat in de eerste plaats de ouders. Ook broers, zussen, grootouders, leeftijdgenoten, leerkrachten en opvoeders spelen een niet te onderschatten rol.

**Door kinderen gezamenlijk te laten proeven worden ze gestimuleerd door hun leeftijdgenoten die er minder moeite mee hebben. Kinderen die dus wat meer terughoudend zijn om van nieuwe producten te proeven, worden aangemoedigd door leeftijdgenootjes die de smaak al kennen.**

### Wat kan jij doen?

Je kan eens samen met de kinderen proeven. Laat de kinderen een specifieke groente of stuk fruit meebrengen als tussendoortje zoals mango, radijs of bloemkool ... Laat aan de kinderen zien dat je plezier beleeft aan het proeven ervan. Dat kan door eenvoudige zinnnetjes als "mmm, dit lust ik graag!" of "lekker, hé?".

### Experimenteren met nieuwe producten

Kinderen herhaaldelijk nieuwe voedingsmiddelen aanbieden kan ervoor zorgen dat ze ervan zullen proeven en wie weet zelfs graag lusten. Ze zullen al gauw merken dat ze geen negatieve ervaringen overhouden aan het eten van onbekende voedingswaren. Op die manier leren kinderen producten eten die ze voordien weigerden. **Jonge kinderen moeten de kans krijgen om op hun eigen tempo te kijken, voelen, ruiken en proeven.**

Zorg ervoor dat het proeven een positieve ervaring is. Laat kinderen experimenteren met voeding. Dat doen ze met hun ogen, handen, neus en tong. Een kind dwing je beter niet om te proeven. Respecteer het tempo van het kind.

### Herhaling is noodzakelijk

Kinderen hebben vaak verschillende pogingen nodig alvorens ze een nieuwe smaak willen aanvaarden. Soms zijn erg veel pogingen nodig en dat gaat in tegen de intuïtie van volwassenen. Vaak geven zij de moed te snel op. En dat is nu net wat ze niet mogen doen. **Toch is het moeilijk om op voorhand te bepalen hoeveel pogingen nodig zullen zijn. Dat is voor elk kind zeer verschillend, maar laat de boodschap duidelijk zijn: de aanhouder wint!**

Het kan soms heel wat inspanningen vergen, maar het loont de moeite. Blijf daarom minder aantrekkelijke voeding aanbieden! Je kan de kinderen verschillende malen de kans geven om te proeven in een aangename sfeer.

### Belonen of niet?

1. Een beloning verhoogt de voedselinname van een kind. Maar het verandert weinig aan de mate waarin het kind de voeding ook lekker vindt.



2. De manier waarop beloond wordt is belangrijk. Het kan immers enkele neveneffecten hebben die we liever uitsluiten. Belonen met ongezonde voeding zoals een snoep kan ervoor zorgen dat kinderen die snoep nog liever gaan lusten en er dus ook meer naar zullen vragen.

**Je mag van de beloningsstrategie dus geen wonderen verwachten. Een beloning kan het laatste duwtje in de rug zijn dat een kind nodig had om een nieuw product te proeven, maar kan er niet voor zorgen dat het kind dit ook graag zal lusten.**

**Feliciteer de kinderen uitvoerig als ze iets hebben geproefd en straf hen niet als ze niet willen proeven. Gebruik geen snoep om iets van de kinderen gedaan te krijgen. Vermijd dat ze proeven om de verkeerde redenen. Geef daarom liever eens een compliment. Dat zullen ze eerder ervaren als een aanmoediging en niet als een beloning.**

#### Gezonde voeding binnen handbereik

De beschikbaarheid van gezonde voeding is één van de doorslaggevende factoren die bepalen of kinderen al dan niet gezond eten. **Hoe meer gezonde producten binnen handbereik, hoe gezonder het eetpatroon. Kinderen eten wat hen aangeboden wordt. Ze moeten de kans krijgen om nieuwe soorten groenten en fruit te proeven.**

**Vermijd geen voeding omdat kinderen het niet lusten. Witlof en spruitjes mogen dus gerust op het menu staan. Daarnaast zorg je er ook best voor dat het voedingsaanbod in de school of in de kinderopvang gezond en gevarieerd is. Zo kan je bijvoorbeeld de kinderen meer fruit of zelfs groenten geven als tussendoortje. Je kan hiervoor het project Tutti Frutti als kapstok gebruiken.**

#### Van de theorie naar de praktijk: wat je niet wist over Jef en Miryam...

Uit de voorbeelden van Jef, Lena en Myriam bleek dat proeven een heel proces is dat elk kind op een andere manier kan doorlopen. Elke situatie had een andere afloop. Laten we nu eens van naderbij bekijken waarom die situaties zo en niet anders uitgedraaid zijn.

*JEF krijgt voor het eerst boontjes op zijn bord. Hij weet niet zeker of hij die groene stokjes wel wil opeten. De opvoedster merkt de aarzeling van Jef en spreekt hem aan. Ze vraagt aan Jef waarom hij zo treurig naar zijn bord staart. Hij antwoordt dat hij die groene stokjes niet lust, waarop de opvoedster vraagt of Jef er al eens eerder van heeft geproefd. Hij denkt van niet. "Dan weet je toch helemaal niet of je ze niet lust? Misschien zijn ze wél lekker?", reageert de opvoedster vriendelijk. "Weet je hoe die stokjes heten?". Jef schudt zachtjes zijn hoofd. "Dat zijn boontjes", verduidelijkt ze terwijl ze er één in haar hand neemt. "Wil je ook eens voelen?". Hij aarzelt een beetje, maar neemt er dan toch eentje in zijn hand. Het voelt warm en glibberig aan. De geur komt hem bekend voor. De opvoedster proeft eerst één boontje en dan twee. Ze laat duidelijk blijken dat ze het lekker vindt. "MMM, wil jij ook eens proeven?", vraagt ze smakelijk. Hij twijfelt, maar steekt dan toch een boontje in zijn mond. Het voelt inderdaad warm en glibberig op zijn tong. Het smaakt een beetje raar. Hij kauwt traag en slikt het dan toch maar door. De opvoedster geeft hem een welverdiend applaus. "Dat heb je goed gedaan!", vervolgt ze enthousiast. "Volgende keer eten we misschien zelfs twee hapjes; of drie!", fluistert ze met een knipooog. Hij vindt dat één hapje volstaat en eet daarom nog wat aardappelen.*





Zonder de tussenkomst van de opvoedster had Jef waarschijnlijk nooit van de boontjes geproefd. Kinderen geven vaak aan dat ze iets niet lusten terwijl ze het eigenlijk niet kennen. Jef heeft enkele kleine, maar noodzakelijke aanmoedigingen nodig om toch te proeven. Daarbij zijn volgende stappen belangrijk:

1. De opvoedster overtuigt Jef eerst om aan de boontjes te voelen waardoor de stap naar het proeven kleiner wordt.
2. De opvoedster geeft zelf het goede voorbeeld. Ze geeft daarbij duidelijk te kennen dat ze het lekker vindt.
3. Wanneer Jef proeft, wordt hij daarvoor geprezen.
4. De opvoedster dringt daarna niet verder aan om zijn bord leeg te eten, maar haalt voorzichtig aan dat hij de volgende keer twee hapjes kan proeven. Hierdoor krijgt Jef de kans om zijn nieuwe ervaring een plaats te geven en zal hij de volgende keer sneller geneigd zijn opnieuw te proeven. Dit is voor hem geen negatieve ervaring.

*MIRYAM is vijf en woont in een klein dorpje waar ze ook naar school gaat. Ze eet elke middag op school een warme maaltijd. Haar ouders hebben allebei een drukke job en hebben 's avonds niet zo veel tijd om eten klaar te maken. Ze zou veel liever thuis eten, maar ze weet dat het niet kan. Ze is dan ook zeer blij als mama in het weekend een heerlijke tajine klaarmaakt. Miryam is van Marokkaanse afkomst. Haar grootouders zijn in België komen wonen toen ze net getrouwd waren. Miryam woont al haar hele leven in België en houdt net zoals veel van haar leeftijdgenoten van chocolade, tekenen en roze jurkjes. De meeste klasgenootjes eten hun bord bijna altijd leeg. Ze heeft de indruk dat ze toch een beetje anders is, want ze wil heel veel dingen niet eten. Elke maaltijd is een strijd en dat vinden de leerkrachten toch wat vervelend. Ze wou dat ze net als iedereen zorgeloos kon proeven van alle maaltijden. Maar dat kan ze niet. Ze heeft van haar ouders geleerd om geen varkensvlees te eten. Ze mag enkel vlees eten dat halal is. Daarom durft ze op school nooit van het vlees te proeven.*

**Binnen het Joodse geloof bestaan een aantal spijswetten die bepalen wanneer voedsel mag gegeten worden (koosjer). Joden mogen bijvoorbeeld geen varken of paard eten. Ook moeten de dieren ritueel geslacht worden. Een uur na het eten van vlees is het bijvoorbeeld verboden om melkproducten te consumeren.**

**Daarbij mag eetgerei voor vleesproducten nooit gebruikt worden voor melkproducten en omgekeerd.**

**India is het land met het grootste aantal vegetariërs. Hindoes hebben respect voor alles wat leeft. Daarom willen de meeste Hindoes geen dieren doden om te eten. Runderen eten is hoe dan ook niet toegestaan, want dat zijn heilige dieren.**

**Halal is een islamitische term die aangeeft dat een product of handeling toegestaan is voor moslims.**

Als moslima is Miryam al van jongs af aan gebonden aan een aantal regels voorgeschreven door haar geloof. Voor moslims zijn bepaalde diersoorten verboden of haram, zoals varkens en zwijnen. Halal-vlees moet ritueel geslacht worden volgens de islamitische voorschriften.

Voor heel wat kinderen komt een situatie waarin ze dit niet onder controle hebben, nogal bedreigend over. Kinderen zijn zeer loyaal aan hun ouders en willen hen niet teleurstellen. Wanneer ze in een omgeving terecht komen waarbij geen rekening wordt gehouden met hun religieuze waarden en normen, kan dit voor veel kinderen leiden tot verwarrende situaties. Ze weten dat ze iets niet mogen eten van hun ouders, maar moeten dat op een andere plaats toch doen. Het is daarom van belang na te gaan welke kinderen gebonden zijn aan bepaalde (religieuze) voorschriften.





## 9. WAAROM MOETEN WE DE OUDERS BETREKKEN OM KINDEREN TE LEREN PROEVEN?

Ouders hebben de belangrijkste rol in het aanleren van gezond gedrag bij hun kinderen. Daarom moeten we ons niet enkel focussen op het kind zelf, maar ook op de ouders. Zij zullen uiteindelijk bepalen wat er op tafel komt, ze fungeren als voorbeeld voor hun kinderen en stellen regels. Ouders zijn bepalend voor zowel de genetische aanleg als de omgeving waarin het kind opgroeit.

Ouders voeden hun kinderen op zoals ze zelf denken dat goed is. Daarom willen we ouders geen specifieke opvoedingsstijl aanpraten. Een ouder wordt niet graag gewezen op fouten. Het leren proeven en het aanleren van een gezond eetgedrag situeert zich binnen het terrein van de opvoeding. Ingrijpen in de (op)voedingssituatie binnen het gezin is een delicate zaak. We dreigen daarbij al gauw te vervallen in een advies van gezond versus ongezond of goed versus slecht. Als we dat niet beperken, zullen heel wat ouders afhaken. **Ouders weten soms niet hoe ze hun kinderen een gezond gedrag kunnen aanleren of hoe ze bepaalde problemen in verband met de voeding van hun kinderen moeten aanpakken. De eetplaats wordt dan een waar strijdtoneel. Ze geven het niet altijd graag toe, maar ouders kunnen jouw hulp goed gebruiken.**

(Op-)voedingsstijl beïnvloedt het eetgedrag

**De manier waarop ouders met hun kinderen omgaan heeft een invloed op hun eetgedrag. Ouders controleren graag hoeveel hun kinderen eten.** Als je kinderen dwingt om hun bord leeg te eten, dan verliezen ze de voeling met signalen die aangeven dat ze genoeg gegeten hebben. Door als volwassene te vaak te bepalen hoeveel een kind moet eten, gaat dit aangeboren mechanisme verloren.

**Niet alle ouders houden rekening met de mening van hun kinderen en daarbij leggen ze niet uit waarom ze hun eetgedrag bepalen. Deze kinderen leren niet waarom gezond gedrag belangrijk is. Een hoge mate van controle zonder de nodige uitleg kan dus een averechts effect hebben.** Regels zijn belangrijk en geven kinderen een structuur waarbinnen ze bepaalde vrijheden krijgen. Die regels leg je best goed uit, zodat kinderen weten waarom die belangrijk voor hen zijn. Zo krijgen ze zelf ook de kans om een mening te ontwikkelen en worden ze meer weerbaar voor allerlei ongezonde invloeden.

Het komt er dus op aan om een goede balans te vinden tussen controleren en keuzevrijheid geven. Op die manier worden kinderen meer weerbaar voor ongezonde impulsen en leren ze zich geleidelijk aan bewust te worden van hun eigen gedrag. Het verplichten, verbieden, straffen en belonen kan een omgekeerd effect hebben op het kind. Zo leren kinderen geen gezonde keuzes maken en leren ze niet dat ze verantwoordelijk zijn voor hun eigen gedrag. Het verbieden van ongezonde voeding kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat kinderen zich meer gaan fixeren op die ongezonde etenswaren. Hierdoor zullen ze meer eten van "het verboden voedsel", zelfs als ze verzadigd zijn.

**De proefpas helpt ouders actiever te betrekken bij het proefproces van hun kind.**





## 10. WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)  
(voor kinderen van 0 tot 3 jaar)  
[www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)  
(voor kinderen van 3 tot 6 jaar)  
[www.vigez.be](http://www.vigez.be): actieve voedingsdriehoek  
(voor kinderen vanaf 6 jaar)  
[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)



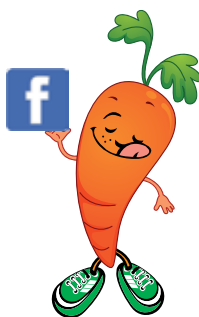
[www.beestiggezondopschool.be](http://www.beestiggezondopschool.be)

Wil je meer weten over de actieve voedingsdriehoek of over voeding van jonge kinderen?

Wil je aan de slag gaan met de actieve voedingsdriehoek?

Wil je werken aan een gezond beleid?

Wil je een hulplijn invoeren?



[www.logogezondplus.be](http://www.logogezondplus.be) of  
09/235.74.20

Je vindt ons ook op facebook onder "De Proefkampioen". Heb je vragen of opmerkingen? Wil je graag je ervaringen kwijt? Deel het met ons, je collega's en de ouders.



[www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be)  
(Tutti Frutti)

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

Leerkrachten kunnen hiervoor ook terecht bij hun CLB.





DEEL 2

# De Activiteiten





# DE RODE DRAAD

Volgende vaardigheden zijn de rode draad doorheen de activiteiten

## 1. Herkennen en benoemen

Veel kinderen kennen heel wat groenten- en fruitsoorten niet. Laat hen daarom zo veel mogelijk kennis maken met een grote variatie aan fruit en groenten. Kunnen ze het ook juist benoemen?

## 2. Beschrijven

Elke groente en elk stuk fruit heeft een specifieke vorm en kleur. Laat eens een paprika rondgaan in de kring. Welke kleur heeft die? Laat hen ook eens voelen aan een tomaat of een ui. Hoe voelt dit aan? Vinden ze de kleur mooi? Is dit bol of krom? Duid groenten en fruit aan in verschillende vormen. Bijvoorbeeld een banaan is krom, een komkommer recht, een ui bol, een bloemkool heeft bloemetjes, enzovoort. Bij oudere kinderen kan je vragen naar de vorm, maar voor jongere kinderen kan het moeilijk zijn om dit te benoemen. Stel daarom gerichte vragen als: Is het glad? Is het zacht of hard? Is het stekelig?

## 3. Proeven, ruiken en voelen

Proeven doe je met je tong. De kinderen mogen voor één keer hun tong uitsteken. Waarmee kan je voelen? En ruiken doe je met je ... neus!

Leg hen uit wat het betekent om te proeven. Maak hierbij duidelijk dat het gaat om proeven en niet om eten en dat een klein stukje daarvoor volstaat. Geef daarbij aan dat ze het stukje terug mogen uitspuwen als ze het niet lusten. Op die manier zullen ze zich veiliger voelen om te proeven.

## 4. De vier smaken leren kennen

Laat de kinderen verschillende smaken opsommen. Het ene smaakt zoet, het andere zout. Kunnen ze ook iets bedenken dat zuur smaakt? Vraag hen hoe een pompelmoes smaakt. Bitter?! Kent iedereen het woord "bitter"? Als ze deze smaak niet kennen, dan zullen ze die leren kennen door te proeven.

## 5. Wat is lekker en wat niet?

Laat de kinderen voeding opsommen die ze lekker vinden en vervolgens voeding die ze niet lekker vinden. Vraag hen waarom ze het niet lekker vinden. Heeft dat te maken met de smaak? Hebben ze er wel al eens van geproefd? Sommige kinderen geven aan dat ze iets niet lekker vinden zonder dat ze er ooit al van geproefd hebben. Alles wat ze eten heeft ook een bepaalde geur. Soms kan iets lekker ruiken. Kennen ze iets dat lekker ruikt? Maar soms kan het ook minder lekker ruiken, of zelfs stinken.



# 1. HET VERHAAL: DE PROEFKAMPIOEN STELT VOOR ...



## **Doelstelling:**

- > Kinderen maken kennis met een aantal groenten- en fruitsoorten en leren deze juist benoemen.
- > Kinderen leren een beluisterd verhaal begrijpen en antwoorden op gerichte vragen.
- > Kinderen leren de volgorde van een reeks prenten vaststellen, schikken en er een nieuw verhaal rond vertellen. Ze leren aan de hand van visueel materiaal een boodschap herscheppen.
- > Kinderen worden geprikkeld om te proeven.
- > Na herhaling weten kinderen dat er rond het thema voeding gewerkt wordt.

## **Duur:**

30 tot 40 minuten

## **Materiaal:**

Brooddoos met daarin de wortel  
Prenten van de acht verschillende personages  
Prenten: appel, boterham met kaas, aardbei, banaan, bloemkool en citroen

## **Groeperingsvorm en opstelling:**

Laat de kinderen in een kring plaatsnemen en neem de afbeeldingen van de personages bij de hand.



## De activiteiten

### 1. De personages

Stel de personages voor aan de hand van de prenten. Deze acht personages komen voor in het verhaal:



- Tom Tomaat -



- Loes Pompelmoes -



- Roos Framboos -



- Thijs radijs -



- Trui Ui -



- Klaas Kaas -



- Winnie Wortel -



- Toon Snijboon -

### 2. Het verhaal

Laat de wortel het verhaal vertellen. In elke proefronde valt er een personage weg, soms vallen meerdere personages tegelijk af. Laat de kinderen bij elke ronde het aantal personages dat overblijft, tellen. Bij elke ronde kan je de bijhorende prenten tonen.



JIJ VERTELT:

*SSSTTT! Jullie moeten héél stil zijn. Want hier slaapt iemand. Willen jullie graag weten wie er in deze brooddoos zit? Dat is De Proefkampioen! Hebben jullie De Proefkampioen al eens eerder gezien? Neen?! De Proefkampioen is een meisje dat heel graag proeft. Als jullie met haar willen kennis maken dan moeten jullie haar roepen. Jullie moeten heel luid roepen. Willen jullie haar wakken? Als ik tot drie tel, dan mogen jullie heel luid roepen: "Proefkampioen, wakker worden!". 1,2,3!*

*Oei, ik hoor nog niets. Ik denk niet dat het luid genoeg was. De Proefkampioen heeft jullie niet gehoord. Zullen we nog eens proberen? Deze keer nog luider: 1,2,3... (Plots beweegt de brooddoos) Hoor ik daar iets? (Het deksel van de brooddoos komt los. De Proefkampioen kreunt een beetje en steekt dan al geeuwend haar hoofd uit de doos).*



## De Proefkampioen VERTELT:



*“Hallo allemaal! Wie zijn jullie? Hoe heet jij? En jij...?”*

*Ik heet Winnie Wortel. Maar jullie mogen mij ook De Proefkampioen noemen! Ah ja natuurlijk, want ik ben nu eenmaal Dé Proefkampioen! Ik kan heel goed proeven. Ik heb gehoord dat jullie ook gaan proeven. Ik zal jullie alles leren over proeven! Weten jullie trouwens hoe ik Proefkampioen ben geworden? Wel, dat ging zo...*

*Nog niet zo heel lang geleden was ik op het verjaardagsfeest van mijn vriend Tom Tomaat. Kennen jullie Tom Tomaat? Neen? Wel Tom Tomaat heeft een heel dikke, rode buik. Tom Tomaat eet altijd zijn buikje rond. Hij eet zoveel dat zijn T-shirt niet helemaal rond zijn buik kan. Hij lust echt alles! Of misschien toch niet alles. Want voor zijn verjaardagsfeest bedacht zijn mama, Kaat Tomaat, een wedstrijd. Elk om beurt proefden we van een bordje met fruit, groenten of iets anders.*



### De eerste ronde: appel

*Eerst kregen we een stukje appel op ons bord. Dat lustte natuurlijk iedereen. Dus mochten we allemaal naar de volgende ronde. Joepie! Wat waren we **blij**!*



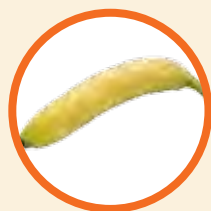
### De tweede ronde: kaas

*Dan kregen we een stukje kaas. “Geen probleem!”, riep Klaas Kaas. Dat eet ik elke dag! Iedereen klapte in de handen. Maar toen begon Trui Ui heel hard te **huilen**. “Ik...ik lust geen kaas”, **snikte** ze. En daarom ging ze niet naar de volgende ronde. Toen waren we nog met **zeven**.*



### De derde ronde: aardbei

*Daarna kregen we elk een mooie aardbei. Weten jullie welke kleur een aardbei heeft? “Dat is een mooie vrucht!”, riep Tom Tomaat. “Ik ben even mooi als die aardbei”, zei Roos Framboos snel en ze proefde er als eerste van. Thijs Radijs had **rode wangen**. Hij wou helemaal niet proeven. Ook Toon Snijboon wilde niet proeven. Hij ging een beetje **triest** in een hoekje zitten. Toen waren we nog met **vijf**.*



### De vierde ronde: banaan

*In de volgende ronde kregen we een stukje banaan. Toen werd Roos Framboos een beetje **boos**. “Ik lust enkel rode vruchten”, zei ze en ze stampte met haar voeten op de grond. Loes Pompelmoes keek **sip**. Ook zij proefde liever niet van de banaan. Toen waren we nog met **drie**.*

### De vijfde ronde: bloemkool

*We keken met z'n allen naar het volgende bord. Daar lagen witte roosjes. Net bloemetjes. Wie weet welke groente dat zou kunnen zijn? “Dat moet dan bloemkool zijn”, riep Toon Snijboon **blij**. Jammer, want hij mocht niet meer proeven. Ik stak mijn mond vol met erwtes. Klaas Kaas had er genoeg van! “Dat is niets voor mij”, **jammerde** hij. Toen waren we nog met **twee**.*



### De laatste ronde: citroen

*Ik zat in de laatste ronde met Tom Tomaat. Ah ja natuurlijk, want Tom Tomaat lust echt alles. Maar toen kwam zijn mama uit de keuken met gele schijfjes. Dat hadden we nog nooit geproefd! Ik wist dat het een citroen was. Dat had mijn mama mij geleerd. “Dat is heel zuur!”, maakte ik Tom Tomaat **bang**. En dat lukte nog ook. Tom Tomaat had **schrik** gekregen en wilde niet proeven. Ik nam een hapje van de citroen. Iedereen begon heel luid te lachen. Ik wist niet goed waarom. “Wat trek jij een raar gezicht!” riepen mijn vrienden uit. Het was dan ook heel erg zuur! En zo kreeg ik de medaille van Proefkampioen.*



*Willen jullie ook een Proefkampioen worden? Dat kan, want als jullie van alles eens proeven dan zijn jullie ook Proefkampioenen. Dan krijgen jullie net als mij mooie stempels in jullie proefpas. Hebben jullie mijn proefpas al gezien? Mooi hé?”*



### 3. Wie is wie?

Laat de kinderen aan de hand van de prenten het verhaal reconstrueren. Toon per ronde de prent van het personage dat afvalt en de prent van de groente of fruit dat geproefd wordt.

Stel nadien of vooraf enkele gerichte vragen over het verhaal. Bijvoorbeeld:

**Wat kan De Proefkampioen heel goed?**

Proeven

**Hoe heet de wortel die ook Proefkampioen is?**

Winnie Wortel

**Hoeveel vrienden heeft De Proefkampioen?**

Zeven

**Op wiens verjaardagsfeestje was De Proefkampioen?**

Van Tom Tomaat

**Hoe heet de mama van Tom Tomaat?**

Kaat Tomaat

**Met wie zat De Proefkampioen in de laatste ronde?** Met Tom Tomaat

**Wie heeft de wedstrijd gewonnen?**

De Proefkampioen

### 4. Proeven voor beginners

Vertel het verhaal opnieuw en laat de kinderen bij elke ronde proeven van appel, kaas, aardbei, banaan, bloemkool en citroen. Wie proeft er, net zoals De Proefkampioen, van alle smaken? Snijd de producten op voorhand in kleine stukjes en bewaar ze in de potjes met deksel.

#### TIP

Voor kinderen van de eerste en tweede kleuterklas kan dit verhaal te lang zijn. Je kan het daarom opdelen in kleinere stukjes, die je gespreid over de dag of week kan vertellen. Je kan het verhaal ook inkorten door een aantal rondes weg te laten.



**Laat aan de kinderen de proefpas zien. Op de eerste pagina zullen de kinderen stempels verzamelen.**

### 5. Herkennen van emoties

Proeven kan verschillende reacties uitlokken. Elk kind zal anders reageren als het iets niet lust. Bespreek daarom de reacties van de personages in het verhaal. Toon telkens de prent van het personage en vraag aan de kinderen welk product het personage niet wou proeven. Vraag hen ook hoe hij of zij daar dan op reageerde: boos, triest, verlegen ...

De verschillende emoties zijn in het verhaal met een kleur aangeduid.



## 2. VOELEN



### Doelstelling:

- > Kinderen maken kennis met de vorm en textuur van groenten en fruit.
- > Kinderen kunnen groenten- en fruitsoorten beschrijven volgens vorm, kleur, grootte of andere eigenschappen.
- > De (mogelijke) weerstand om te proeven vermindert.

**Duur:** 15 tot 25 minuten

### Materiaal:

- Voeldoos
- Vijf groenten en prenten van deze groenten

### Groepingsvorm en opstelling:

Begeleiding in hoekenwerk met 6 tot 8 kinderen of met alle kinderen in een kring.



### Boodschappenlijst

2 wortels	•
1 stronk witloof	
1 mandarijn/sinaasappel	
1 aardappel of radijs	
1 bloemkool	

### De activiteiten

#### 1. Zoek de wortel

Je hebt vooraf een wortel in de voeldoos gelegd. Leg voor de voeldoos een wortel en een andere groente, bijvoorbeeld een bloemkool. Vertel de kinderen dat er slechts één van de producten in de doos zit.

**De opdracht:** Elk kind mag om de beurt voelen. Pas als iedereen aan de beurt geweest is, kan het raden beginnen: Welke van de twee producten ligt in de doos?

Je hoeft de voorbeelden niet voor de dozen te leggen.





## 2. Kiezen en voelen

Kies één kind dat zelf een product in de doos mag leggen. Ondertussen sluiten alle andere kinderen hun ogen.

**De opdracht:** Het kind dat gekozen heeft, mag nu achter de doos gaan staan en kan meevolgen hoe de anderen voelen en raden.

## 3. Beschrijven wat ik voel

Leg verschillende producten in de voeldoos terwijl de kinderen het zien. Dat kan bijvoorbeeld een komkommer, een stronk witloof en een wortel zijn.

**De opdracht:** Duid een kind aan dat één product mag kiezen om aan te voelen. De anderen moeten raden welk product hij in zijn handen heeft. Hij mag natuurlijk de naam ervan niet vermelden. Hij mag enkel beschrijven wat hij voelt. Bijvoorbeeld voor een komkommer: het is lang, het is glad, er steekt een steeltje uit, ik denk dat het groen is, ik denk dat het lekker is in een salade.

## TIPS

> Je hebt een vijftal groenten nodig. Kies voor groenten en fruit in verschillende vormen en textuur. Let wel, de producten gaan door heel wat kinderhanden. Een tomaat leg je dus beter niet in de voeldoos. Dit zijn enkele suggesties: wortel, witloof, aardappel of radijzen, bloemkool, mandarijn. Versnijdt de grotere stukken, zoals bloemkool of brocolli.

> Zorg ervoor dat de kinderen voor de voeldoos blijven staan en niet proberen piepen (tenzij anders vermeld). Je kunt ook een doek over de voeldoos leggen. Zorg er ook voor dat het kind dat aan de beurt is, de oplossing nog niet verklapt. Zo krijgt elk kind de kans om te voelen.

> Je kan aan elk kind een aantal gerichte vragen stellen: Is het groot of klein? Hard of zacht? Prikt het?

> Je kan de kinderen ook laten proeven van de voedingsmiddelen waaraan ze gevoeld hebben.



**Laat de kinderen een stempel zetten in hun proefpas. Feliciteer hen voor het vele voelen. Overloop daarbij nog eens wat ze allemaal hebben gevoeld.**



# 3. RUIKEN



### Doelstelling:

- > Kinderen maken kennis met de geur van groenten en fruit.
- > Ze weten dat alle groenten- en fruitsoorten verschillend ruiken.
- > De (mogelijke) weerstand om te proeven vermindert.

**Duur:** 10 tot 20 minuten

### Materiaal:

- Geurdozen
- Vier tot acht groenten en/of fruitsoorten met de afbeeldingen ervan.
- Kom met stukjes appel.

### Groeperingsvorm en opstelling:

Begeleiding in hoekenwerk met 6 tot 8 kinderen of met alle kinderen in een kring

### Boodschappenlijst

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1 ui                    | • |
| 1 teentje knoflook      |   |
| 1 mandarijn/sinaasappel |   |
| 1 citroen               |   |
| 1 banaan                |   |
| 1 klein blikje ananas   |   |
| 1 selderstengel         |   |
| 1 paprika               |   |
| 1 appel                 |   |

### De activiteiten

#### 1. Proeven zonder te ruiken

**Opdracht:** Doe de kinderen een blinddoek om of laat ze de ogen sluiten. Laat ze vervolgens hun neus dichtknijpen. Geef in hun vrije hand een stukje appel. Laat hen proeven terwijl ze hun neus dichtgeknepen houden. Nu hoeven ze de ogen niet meer te sluiten. Vraag hen wat ze proeven.

**Conclusie:** Concludeer samen met hen dat je ook je neus nodig hebt om te proeven. Leg aan de kinderen uit waarom ruiken zo belangrijk is bij het proeven. Vraag hen of ze wel al eens een verstopte neus hebben gehad. Konden ze dan goed proeven?

#### 2 . De geurdozen



**Opdracht:** Geef de geurdozen door aan de kinderen. Laat de kinderen om de beurt aan elke geurdoos ruiken en nadenken wat er in zit. Laat hen de afbeelding bij de juiste

geudoos leggen. Draai vervolgens de geurdoosjes open. Zo kunnen de kinderen zien waaraan ze hebben geroken. Bij jongere kinderen is het aan te raden om de inhoud van de geurdozen te tonen alvorens de kinderen ruiken.

**Conclusie:** Alles wat we eten heeft een heel specifieke geur.

### TIPS

> Snijd de voedingsmiddelen voor de geurdozen in kleine stukjes samen met de schil. Op die manier komen de geuren sneller vrij.

> Je hebt vier tot acht voedingsmiddelen nodig. Dit zijn enkele suggesties: Ui, knoflook, mandarijn, citroen, rijpe banaan, (blik) ananas, selder, paprika

> Je kan de kinderen ook laten proeven van de producten in de geurdozen.



**Laat de kinderen een stempel zetten in hun proefpas. Feliciteer hen voor het ruiken. Overloop daarbij nog eens wat ze allemaal hebben geroken.**





## 4. PROEVEN



Elke kleur staat voor een andere smaak. Zo leren de kinderen bij elke kleur een andere smaak kennen.

### Doelstelling:

- > Kinderen kunnen smaken herkennen en benoemen.
- > Ze staan open voor nieuwe dingen uit hun omgeving en leren daarbij de verschillende smaken aanvaarden.
- > Ze kunnen groenten- en fruitsoorten beschrijven volgens vorm, kleur, grootte of andere eigenschappen.
- > Ze hebben gericht aandacht voor verschillende sensorische prikkels en worden daardoor gestimuleerd om nieuwe voedingsmiddelen te proeven.
- > Ze kennen hun eigen expressiemogelijkheden (bij het proeven).
- > Ze hebben goede gewoonten inzake hygiëne bij het proeven.
- > Ze herkennen gedragingen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.

**Duur:** 30 tot 45 minuten

### Materiaal:

- Dienbladen en potjes in vier kleuren (groen = bitter, roze = zuur, paars = zout, oranje = zoet)
- Spiegel
- Vergrootglas
- Beker met water, beker met water en zout, rietjes
- Twee tot drie voedingsmiddelen per smaak en de prenten ervan
- Afbeeldingen van gezichtjes

### Groeperingsvorm en opstelling:

Begeleiding in hoekenwerk met 6 tot 8 kinderen of met alle kinderen in een kring.



## De activiteiten

### 1. Bitter



**Opdracht 1:** Laat de kinderen met het vergrootglas kijken naar de voedingsmiddelen in de kommen. Laat de kinderen verwoorden wat ze zien. Stel daarbij enkele gerichte vragen, zoals:

- Welke kleur heeft het?
- Welke vorm heeft het?
- Ziet het er lekker uit?

**Conclusie:** Alle voedingsmiddelen zien er verschillend uit. Ook groenten en fruit hebben een specifieke kleur en vorm.



**Opdracht 2:** Laat de kinderen proeven van de groene kommen. Laat hen afwisselend met de ogen open en met de ogen gesloten proeven.

**Conclusie:** Maak de kinderen duidelijk dat je bij het proeven ook je ogen gebruikt. Als het er lekker uit ziet, zal je het graag in je mond willen steken. Als het er niet zo lekker uitziet dan wil je dat liever niet doen. Proeven zonder te kijken kan een beetje vreemd zijn. Daarom mogen de kinderen altijd voldoende tijd nemen om te kijken alvorens ze proeven.

**De kinderen hebben nu geproefd van de bittere smaak. Dat verdient een stempel in hun proefpas.**



### 2. Zuur



**Opdracht 1:** Laat de kinderen van elke kom een stukje proeven. Laat daarbij een spiegel circuleren zodat ze naar de **expressie** op hun gezicht kunnen kijken bij het proeven. Kan je zien aan hun gezicht of ze het lekker vinden? Vraag bij elke kom of ze weten wat ze geproefd hebben. Weten zij ook hoe we die smaak benoemen?

**Conclusie:** Je kan aan het gezicht van iemand merken of hij/ zij het lekker vindt. Als je iets eet dat heel zuur is dan trek je soms gekke bekken.

**Opdracht 2:** Vraag voor elke kom wie het graag lust en wie het niet graag lust. Vergelijk daarbij hun bevindingen.

**Conclusie:** Niet iedereen lust alles even graag. Dat betekent dat iedereen een eigen **voorkeur** heeft.



**De kinderen hebben nu geproefd van de zure smaak. Dat verdient een stempel in hun proefpas.**



### 3. Zout



**Opdracht 1:** Laat de kinderen van elke kom proeven. Vraag hen of ze de smaak **herkennen**. Hebben ze dit al eens gegeten? Is het zuur of bitter zoals bij het groene en roze kommetje? Of is dat een heel andere smaak?

**Conclusie:** Leg hen uit dat we deze smaak als zout benoemen. Geef voorbeelden van andere zoute smaken. Misschien hebben ze per ongeluk al eens zeewater geproefd.

**Opdracht 2:** Geef elk kind een rietje waarmee het kan proeven van de beker met water. Laat hen dan proeven van de tweede beker met zout water. Smaakt dat hetzelfde? Welke beker smaakt zout? Je kan eventueel een derde beker toevoegen waarin je water doet met nog meer zout.

**Conclusie:** Soms kan iets heel zout zijn en soms maar een klein beetje zout. Je kan de soep bijvoorbeeld heel zout maken door er extra zout in te doen. Maar is het dan nog wel lekker? Wanneer is iets zout of minder zout?

De kinderen hebben nu geproefd van de zoute smaak. Dat verdient een stempel in hun proefpas.



### 4. Zoet



**Opdracht 1:** Vraag aan de kinderen hoeveel smaken ze nu al geproefd hebben. Laat hen proeven van elke kom. Weten ze welke smaak ze nog niet geproefd hebben? Laat hen voorbeelden opsommen van zoete smaken: banaan, koekjes, honing, snoepjes ... Vraag hen wat er gezond is en wat minder gezond. Kennen ze het verschil? Van wat zullen ze goed groeien? Niet van snoepjes, maar wel van bananen.

**Conclusie:** Fruit en groenten mag je dus vaak eten. Snoepjes eet je best niet te vaak. Gebruik in je uitleg de begrippen veel versus weinig en vaak versus soms. Dat zijn concretere begrippen dan gezond versus ongezond en dus beter te vatten voor jonge kinderen. Vraag hen hoe vaak ze taart eten. Of hoe vaak ze een appel eten. Taart is voor feestjes en appels kan je elke dag eten.

**Opdracht 2:** Vraag aan de kinderen om hun ogen te sluiten. Als ze hun ogen weer openen heb je één van de kommetjes weggenomen. Laat hen raden welk kommetje verdwenen is

De kinderen hebben nu geproefd van de zoete smaak. Dat verdient een stempel in hun proefpas.



## TIPS

> Niet alle kinderen kennen het verschil tussen de vier smaken. Ongeacht het feit dat ze te jong zijn om een smaak juist te kunnen benoemen, is het belangrijk om hen te laten kennis maken met deze smaken.

> De kinderen mogen hun handjes gebruiken om te proeven. Voelen aan de producten is een noodzakelijke stap in het aanvaarden van een nieuwe smaak. **Zorg er wel voor dat de kinderen eerst de handen hebben gewassen. Handige Hans leert hen hoe ze dat goed kunnen doen ([www.handigehans.be](http://www.handigehans.be)).**

> Je hebt twee tot drie voedingsmiddelen nodig per smaak. Bij oudere kinderen is het aan te raden drie voedingsmiddelen per smaak te proeven. Begin per smaak met het product waarvan je denkt dat ze het minst lekker zullen vinden.

> Heel wat kinderen zijn niet vertrouwd met de rauwe vorm van groenten. Sommige kinderen zullen het moeilijk hebben met de wortel, hoewel ze gestoofde wortels wel gewoon zijn te eten. Ze moeten dus niet enkele wennen aan nieuwe smaken, maar ook aan nieuwe texturen. Geef hen de tijd om hieraan te wennen, dat wil zeggen kijken, voelen, ruiken.

> Om ecologische en financiële redenen kan je ervoor kiezen om seizoensproducten te kopen. Ontdek de groenten van het seizoen met Pim Pompoen ([www.velt.be/10op10](http://www.velt.be/10op10)).

> Vermijd varkensvlees (bijvoorbeeld salami van varken) voor Moslims en Joden en dwing geen vegetariërs om vlees te proeven. Je houdt best ook rekening met allergieën voor bepaalde producten, bijvoorbeeld gluten, of andere aandoeningen, zoals suikerziekte.

> Alle kommen hebben een deksel. Dek de kommen af tot je zal proeven.

> Wanneer je de voedingsmiddelen samen met de kinderen versnijdt, zorg dan voor een goede voorbereiding. Maak het werkoppervlak proper en zorg voor materiaal aangepast aan de leeftijd van de kinderen. Scherpe voorwerpen vermijd je beter.

<b>Boodschappenlijst</b>	•
1 pompelmoes	
1 stronkje witloof	
1 tablet fondant chocolade	
1 pakje zoute stengels of aperitiefkoekjes	
5 plakjes salami	
1 pak kaas	
1 groene appel	
1 bokaal kleine (ongezoete) augurken	
2 citroenen	
2 wortels	
2 bananen	
1 doos appelsap	





## EXTRA:

### Hoe kan je omgaan met weerstand?

#### 1. Wanneer een kind weigert om te proeven.

Het is belangrijk om vriendelijk en rustig te blijven. Blijf het voedingsmiddel aanbieden en blijf het kind aanmoedigen om te proeven zonder dwingend over te komen. Je kan hierbij verwijzen naar de andere kinderen die wel hebben geproefd. Gebruik de stempel in de proefpas als motivatie.

Blijft het kind weigeren? Gebruik dan de pop Winnie Wortel. Spreek dan niet vanuit je eigen persoon, maar als Winnie Wortel (of De Proefkampioen). Dit maakt het speelser; wat stimulerend kan werken.

Geef het kind in ieder geval de tijd om te kijken, voelen en ruiken. Als het kind blijft weigeren, laat het dan even rusten en stel op het einde van de proefsessie nog eens dezelfde vraag.

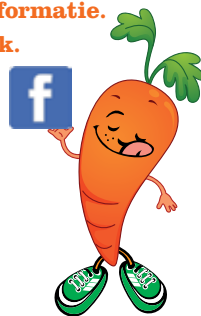
#### 2. Wanneer het kind kokhalst of het voedingsmiddel terug uitspuwt.

Het is opnieuw belangrijk om rustig te blijven. Vraag op een vriendelijke manier of het kind het niet lekker vindt. Reageer in geen geval negatief. Bekijk het positief: "Wat goed dat je geproefd hebt". Geef ook aan dat de kinderen altijd alles terug mogen uitspuwen. Dat is een onderdeel van het proefproces en hoeft niet per definitie te betekenen dat het kind dit nooit zal lusten.

Herhaling is hierbij een belangrijk aspect. Volgende keer zal het kind misschien minder moeite hebben met de nieuwe smaak.

In deel 1 vind je hierover meer informatie.

Deel je ervaringen ook op facebook.



## EXTRA: activiteiten

**Herhaling is belangrijk. Zeker als het over proeven gaat. Herhaling zorgt ervoor dat kinderen nieuwe smaken sneller zullen aanvaarden. Met onderstaande activiteiten kan je een themadag of -week op een leuke manier vorm geven.**

Met deze activiteiten kan je kinderen meer bewust maken van hun eigen voedselkeuze en hun nieuwsgierigheid wekken voor gezonde voeding. Het is de bedoeling dat kinderen leren genieten van gezonde voedingsmiddelen. En dat doen ze proefondervindelijk en liefst met zoveel mogelijk zintuigen tegelijk.

We weten niet alles over eten en dat hoeft ook niet altijd. Je moet er niet alles over weten om ervan te proeven. Als je maar open staat voor nieuwe smaken, vormen en kleuren. Richt dus je aandacht niet alleen op kennisopbouw, maar in de eerste plaats op het zintuigelijke aspect. Laat de kinderen zo veel mogelijk zelf experimenteren en ontdekken.

Laat bij het bedenken van activiteiten je fantasie de vrije loop en denk af en toe 'out of the box'.

(1) Wat is bijvoorbeeld de gelijkenis tussen een granaatappel en een handgranaat? (2) Waarom is een komkommer niet krommer? (3) Bestaan er ook kubusvormige watermeloenen? (4) Is een tomaat altijd rood? (5) Verschilt een bessenstruik dan zoveel van een snoepfabriek? Enzovoort. **Neem de kinderen mee in een aantrekkelijke fantasiewereld vol nieuwe smaken en kleurrijke groenten- en fruitsoorten.**

(1) Beide spatten uiteen als ze op de grond vallen.

(2) Er bestaan wel degelijk kromme komkommers. Wij eten liever rechte komkommers en de kromme varianten zijn moeilijker in dozen te vervoeren. Daarom komen ze nooit in de winkel terecht.

(3) Japanse boeren voeren hun oogst uit naar Amerika waar ze niet zo blij zijn met de vorm van de watermeloen. Ze willen watermeloenen die in hun koelkast passen. Dat hoef je een Japanner maar één keer te vragen...

(4) Tomaten kunnen ook groen, oranje, geel of paars zijn.

(5) Bessenstruiken hangen in de zomer vaak vol met heerlijke bessen. Denken we maar aan een framboos of aan een stekelbes. Daar kan je echt van smullen. Bessen zijn gezonder én ook lekker.





# 1. VERGETEN GROENTEN? VERBORGEN VRUCHTEN?

## Doelstelling:

- > Kinderen maken kennis met (nieuwe) groenten- en fruitsoorten en leren deze juist benoemen.
- > Kinderen denken na over het verhaal en leren antwoorden op gerichte vragen.
- > Kinderen worden geprikkeld door groenten en fruit en krijgen inspiratie voor het creatief uitvoeren van knutselactiviteiten.

**Duur:** 20 minuten

## Materiaal:

- Wortel in de brooddoos of grote wortel
- Prenten van groenten en fruit

## Groeperingsvorm en opstelling:

Laat alle kinderen in de kring zitten en neem de wortel en afbeeldingen bij de hand.

## De activiteiten

### 1. Zoek de prent

#### Maak De Proefkampioen wakker en vertel dit verhaal:

Ik ben nog een beetje moe!

(Wrijft in haar ogen en geeuwt zonder te beseffen dat daar zoveel kinderen zitten. Ze kijkt in het rond en merkt dan pas hoeveel kinderen naar haar kijken. Ze schrikt een beetje).

Waaw! Jullie zijn met veel.

(Begint te tellen, maar stopt omdat ze de tel kwijt is).

1,2,3,4,5,...eum, 8! Neen niet 8! Ik weet niet met hoeveel jullie zijn. Ik denk met heel veel. Ik kan niet zo goed tellen want ik ben nog een beetje slaperig. Jullie hebben mij uit een diepe slaap gehaald.

(Geeuwt opnieuw).

Als jullie nog eens heel luid roepen dan zal ik misschien echt wakker worden.

(De kinderen roepen heel luid: Proefkampioen, wakker worden!).

Dat is al veel beter. Nu kan ik beter nadenken.

(Denkt diep na en roept dan plots).

Ik weet iets. Kennen jullie al alle soorten groenten en fruit? Dat zijn er wel heel veel. Willen jullie een spelletje spelen?

(Duidt een kind aan).

Kan jij goed zoeken? Ok! Dan mag je je ogen sluiten. Niet piepen hé! Ik heb hier een prent met daarop één van mijn vrienden. Ik ga de prent nu verstoppen.

(Kiest in stilte één kind dat op de afbeelding mag gaan zitten).

Als we heel luid JAAAA roepen dan mag je je ogen open doen en mag je zoeken. Als we "koud" zeggen dan ben je er ver van, maar als we "warm" zeggen dan ben je heel dichtbij. 1,2,3... JAAAAA!

(Het kind opent de ogen en loopt rond in de kring. Geef de eerste keer zelf de aanwijzingen: koud-koud-lauw-warm).

Ja joepie, gevonden! En wat heb je nu gevonden?

(Laat het kind raden).

Juist, dat is een meloen. Kennen jullie Koen Meloen? Hij is een heel goede vriend van mij. Wie heeft wel al eens meloen gegeten? En vonden jullie dat lekker?

## TIP

> Ga zo verder met de andere prenten. Je kan bijvoorbeeld kiezen uit:

Jet Courgette, Marjolein Mandarijn, Adriaan Banaan, Sabine Aubergine, Roel Paddenstoel, Erika Paprika, Lien Appelsien, Ma Sla en Meneer Peer.

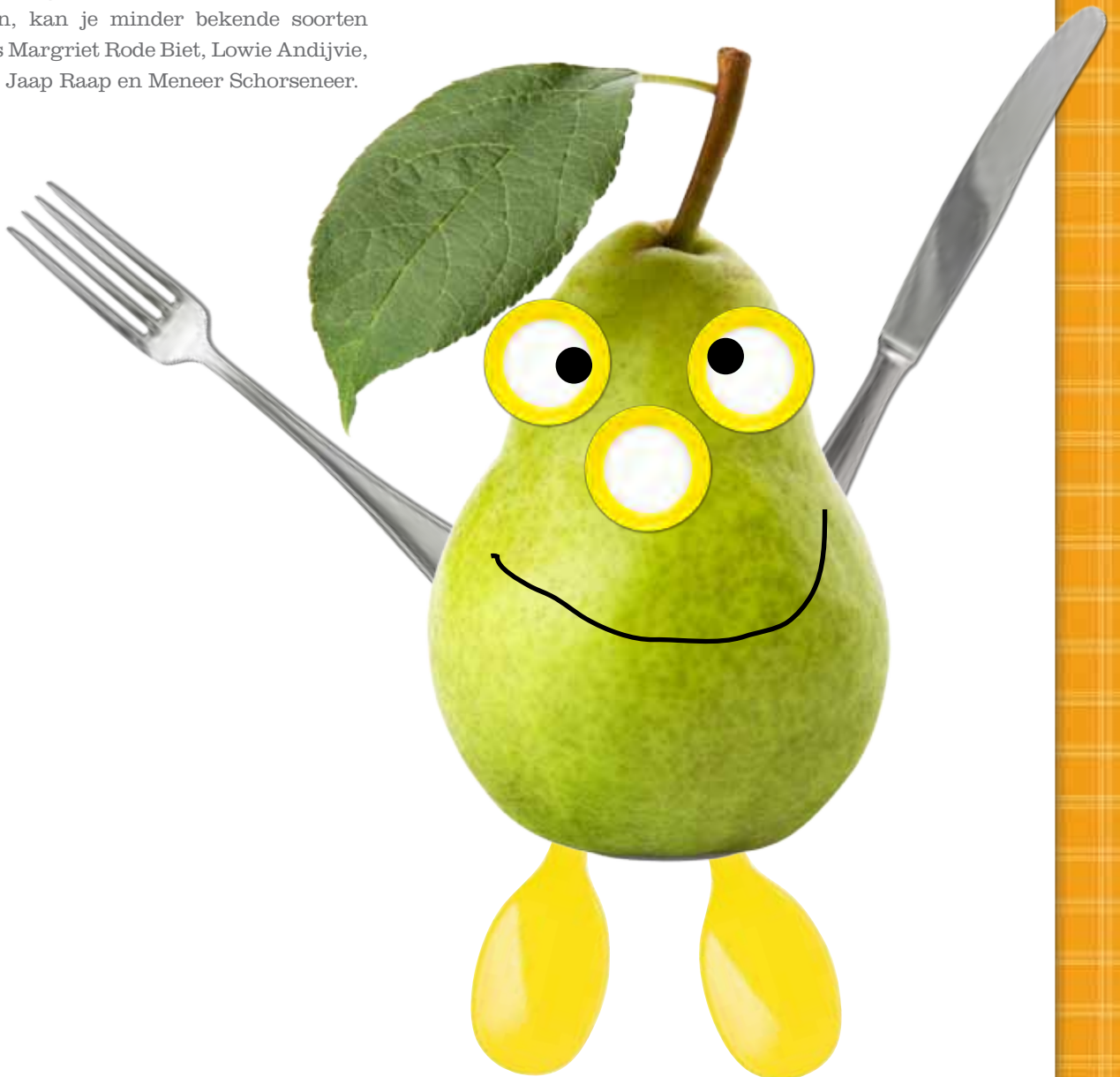


## 2. Breng groenten en fruit tot leven

Geef de kinderen nu zelf prenten van de groenten en het fruit. Laat hen ze versieren en personaliseren. De meloen krijgt bijvoorbeeld een gezicht, armen, benen en een hoed. Laat hen zelf creatief nadenken. Toon de afbeeldingen van Tom Tomaat, Loes Pompelmoes en dergelijke ter inspiratie.

### TIP

> Kan je zelf ook nog leuke namen bedenken? Voor oudere kinderen, kan je minder bekende soorten gebruiken, zoals Margriet Rode Biet, Lowie Andijvie, Jaak Pastinaak, Jaap Raap en Meneer Schorseneer.





## 2. ZINTUIGENSPEL EN MEMORY



### Doelstelling:

- > Kinderen maken kennis met de verschillende zintuigen en kunnen zelf aangeven welk lichaamsdeel instaat voor horen, zien, ruiken, voelen en proeven.
- > Kinderen kunnen verschillen onderscheiden in geluid, geur, kleur, smaak en tast.
- > Kinderen kunnen voor hen bestemde vragen en opdrachten in concrete situaties begrijpen en uitvoeren.
- > Kinderen worden gestimuleerd om te proeven.
- > Kinderen kunnen groenten en fruit juist herkennen en benoemen.

### Duur:

Minimaal 40 minuten. De duur is afhankelijk van het aantal gekozen proefjes.

### Materiaal:

- Dobbelsteen
- Proefkaarten
- Memorykaarten

Opgelet! Bovenstaand materiaal vind je in de proefkoffer. Voor de proefjes heb je nog materiaal nodig. Op elk proefkaartje vind je de benodigheden opgesomd.

### Groeperingsvorm en opstelling:

Het spel wordt gespeeld met alle kinderen in de kring met in het midden de dobbelsteen. Elke zijde van de dobbelsteen staat voor een zintuig: kijken, voelen, horen, proeven en ruiken. Het teken van De Proefkampioen staat voor een raadspelletje. Hiermee kunnen de kinderen aantonen dat ze de naam Proefkampioen echt verdienen.

### De activiteiten

#### 1. Zintuigenspel

In bijlage vind je proefkaarten per zintuig. Selecteer op voorhand welke proefjes je wilt doen. Je kan werken met verschillende proefjes die flexibel inzetbaar zijn. Selecteer ze op zintuig, thema of moeilijkheidsgraad. Differentiëren volgens niveau is hierbij belangrijk. Kies een moeilijkheidsgraad die overeenkomt met de leeftijd van de kinderen. De makkelijkere proefjes worden aangeduid met één gezichtje, de moeilijke met drie gezichtjes. Ook is telkens aangeduid of je de proef slechts eenmaal of meerdere malen kan uitvoeren. Je kan ervoor kiezen om alle proefjes uit te voeren zodat je het niveau geleidelijk optrekt, te beginnen bij makkelijk en eindigen bij moeilijke proefjes. Je kan er ook voor kiezen om slechts één proefje per zintuig uit te voeren. Niet alles hoeft dus uitgevoerd te worden zoals beschreven staat. Het is wel de bedoeling om aandacht te besteden aan de zintuiglijke ervaringen van de kinderen. Kortom, wees creatief en maak een gezonde mix van proefjes!

Het spel verloopt volgens een vaste structuur:

1. Kies een zintuig.
2. Laat de dobbelsteen in de kring rondgaan. De kinderen mogen elk om beurt gooien. Wie het eerst het gekozen zintuig gooit, mag een proefje uitvoeren.
3. Leg het proefje uit.
4. Het proefje wordt uitgevoerd. Afhankelijk van de proef wordt dit met de hele groep, individueel of met enkele kinderen gedaan.
5. Wanneer het proefje voltooid is, krijgt de groep twee gelijke memorykaartjes.
6. De kinderen benoemen de groente of fruit afgebeeld op het kaartje.
7. De memorykaartjes worden omgekeerd in de kring gelegd.
8. Begin terug bij 1 totdat alle proefjes voltooid zijn.

## 2. Memory

Als alle opdrachten voltooid zijn en/of alle plaatjes uitgedeeld zijn kunnen de kinderen beginnen met de memory. Laat de kinderen elk om beurt naar het midden van de kring komen en een kaartje om-draaien.

### TIPS

> Selecteer op voorhand de proefjes die je wenst uit te voeren. Houd daarbij rekening met de opbouw.

> In de proefkoffer vind je proefkaartjes per zintuig. Je kan ook zelf leuke proefjes verzinnen. Dit is daarbij van belang:

**Zintuig**

**PROEVEN**  
Heb je dit al eens geproefd?

**ZUUR**

**Benodigheden:**  
fruit- en groentenkaartjes

**Mogelijk om meerdere keren uit te voeren**

**Niveau**

**Thema**



### 3. MEDAILLE VOOR PROEFKAMPIOENEN

#### Doelstelling:

- > Kinderen trainen de kleinmotorische vaardigheden.
- > Kinderen denken na over het al dan niet proeven van nieuwe smaken.
- > Kinderen kunnen verschillende beeldende en technische middelen aanwenden en samen gebruiken om tot een beeldend werk te komen.

**Duur:** 30-50 minuten

#### Materiaal:

- Kopieerblad medaille (zie bijlage)
- Verf, lijm en andere toebehoren
- Gedroogde peulen en deegwaren (zoals erwten, rode en witte bonen, pasta's in verschillende vormen)
- Eventueel een spuitbus verf (brons, zilver of goud)

#### Groeperingsvorm en opstelling:

De kinderen werken individueel, al dan niet in hoeken.

#### De activiteit

Geef aan elk kind een medaille die ze mogen bewerken met verf. De rand kunnen ze versieren door er gedroogde deegwaren en peulen op te kleven of door de groenten en fruit in te kleuren. Je kunt het geheel afwerken door de gedroogde deegwaren en peulen te spuiten in een gouden, zilveren of bronzen kleur.

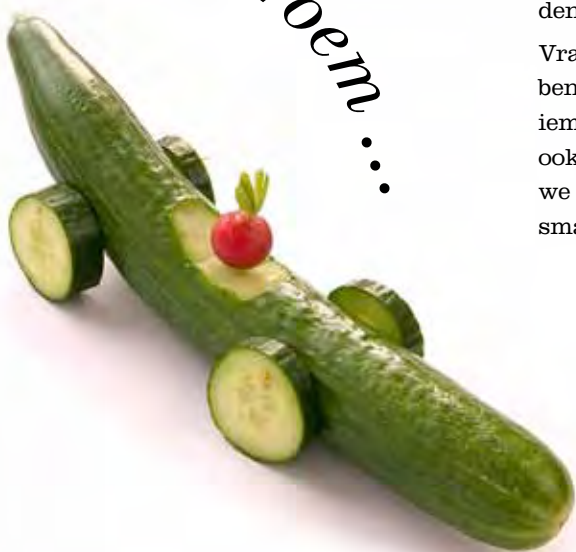
Laat de kinderen de medaille uitknippen en kleef dit op een stuk karton in dezelfde vorm. Niet hieraan een lint en de medaille is klaar voor gebruik.



## 4. FANTASEREN EN EXPERIMENTEREN



*vroem vroem ...*



### **Doelstelling:**

- > Kinderen denken na over wat voor hen aanvaardbare voeding is en verkennen daarbij hun eigen grenzen met betrekking tot voeding en smaken.
- > Kinderen kunnen hun eigen gedachten en ervaringen verwoorden.
- > Kinderen kunnen impressies uiten in een persoonlijke creatie en tonen respect voor de uitingen van leeftijdgenoten.
- > Kinderen trainen de kleinmotorische vaardigheden.
- > Kinderen kunnen verschillende beeldende en technische middelen aanwenden en samen gebruiken om tot een beeldend werk te komen.

**Duur:** 20-40 minuten

### **Materiaal:**

- (Behang-) papier
- Verf, kleurpotloden of stiften

### **Groeperingsvorm en opstelling:**

De kinderen werken individueel, al dan niet in hoeken

### **De activiteit**

Laat de kinderen fantaseren over allerlei soorten groenten en fruit. Laat hen alles tekenen dat in hen opkomt. Zo tekenen ze misschien wel een blauwe banaan, een vierkante kers of een komkommer op wielen. Je kan ook zelf een aantal tekeningen uitzoeken die de kinderen dan kunnen inkleuren zoals ze dat zelf willen. Toon hen enkele leuke voorbeelden waardoor ze geprikkeld worden.

Vraag hen achteraf waarom ze dat getekend hebben of waarom ze die kleur gekozen hebben. Heeft iemand een paprika blauw ingekleurd? Wil hij die ook graag proeven? Laat hen ook zelf eens een nieuwe fruitsoort uitvinden. Vraag hen dan hoe het zou smaken.



## 5. EEN FRUITIGE SFEEF

Plan je een gezond ontbijt, een leuke lunch of gewoon een gezellige themawEEK? Dan vind je hier een aantal ideetjes om je lokaal, je tafel of je bekers te versieren. Een aangename omgeving nodigt meer uit om te proeven. En bovendien kan proeven ook gewoon heel leuk zijn! Dat laat je dus beter niet onopgemerkt voorbij gaan.

### Doelstelling:

- > Kinderen kunnen een ruimte inrichten: ze creëren een aangename sfeer die uitnodigt om te proeven.
- > Kinderen trainen de kleinmotorische vaardigheden.
- > Kinderen kunnen verschillende beeldende en technische middelen aanwenden en samen gebruiken om tot een beeldend werk te komen.

**Duur:** Variabel

### Materiaal:

- Fruitmobieltjes: kapstok of ijzerdraad, tekeningen van verschillende fruitsoorten, dezelfde tekening in spiegelbeeld, schaar, knutsellijm, stukjes gekleurd touw in verschillende lengtes, verf, eventueel aluminiumfolie of zijdepapier
- Fruitslinger: fruittekeningen, schaar, knutsellijm, een lang en stevig touw, verf, gekleurd papier of stof
- Gezellige kaarsjes: glazen yoghurtpotjes, zijdepapier in verschillende kleuren, knutsellijm
- Servetringen: kartonbuis, verf, glitters, servetten
- Naamkaartjes: gekleurd papier, eventueel een foto van elk kind, glitters, stempels
- Kleurrijke bekers: kartonnen bekers, verf
- Zonnige bloemen: keukenrollen, stevig geel papier, zonnebloempitten, lijm, nietjesmachine

### Groeperingsvorm en opstelling:

De kinderen werken individueel, al dan niet in hoeken.

### De activiteiten

#### 1. Fruitmobieltjes



Laat de kinderen de tekeningen inkleuren of schilderen en vervolgens uitknippen. Leg naast de tekening het spiegelbeeld. Doe aan één tekening lijm. Leg het uiteinde van het touw in het midden van de tekening. Plak het spiegelbeeld ertegen en druk het goed aan. Doe dit ook voor de andere tekeningen. Laat de kinderen de kapstok versieren met verf, aluminiumfolie of zijdepapier. Knoop nu de uiteinden van de touwtjes vast aan de kapstok. Versier je lokaal

met deze fruitmobieltjes. Je kan er ook een aantal buiten hangen. Ze zullen mooi dansen in de wind. Opgelet, bij veel wind zullen de touwtjes met elkaar vervlechten en in de knoop geraken.

#### 2. Fruitslinger

Laat de kinderen de tekeningen inkleuren, beschilderen of bekleden met stof. Niet de stukken fruit aan een lang touw. Doe dit voor elke tekening tot dat je slinger lang genoeg is. Hang de slinger op een mooie plaats.

#### 3. Gezellige kaarsjes



Geef aan elk kind een glazen potje. Ze kunnen het potje versieren met kleine stukjes zijdepapier. Als je in het potje een kaarsje aansteekt dan wordt het extra gezellig aan tafel.



#### 4. Servetringen



Snijd een kartonbuis in de gewenste lengte en geef aan elk kind een kartonnen ring. Laat hen de ringen versieren met verf en glitters. Dat geeft het een chique allure. Want het mag een feest worden. Zorg voor kleurrijke servetten om erin te steken.

#### 5. Naamkaartjes

Naamkaartjes duiden aan waar de kinderen aan tafel mogen zitten. Geef aan elk kind een gekleurd papier in de gewenste grootte en vouw het dubbel. Kleef op de voorkant een foto van elk kind. Als je dit niet hebt, laat dan de kinderen een tekening van zichzelf maken. Ook dit kan je versieren met glitters en/of bestempelen met leuke figuurtjes.

#### 6. Kleurrijke bekere

Geef aan elk kind een beker. Laat hen de bekere verven zoals ze dat zelf willen. Nu kunnen ze drinken uit een gepersonaliseerde beker!

#### 7. Zonnige bloemen



Schilder de keukenrol in het groen. Dit is de stengel van de bloem. Teken op geel papier een bloem en knip die uit. Doe in het midden van de bloem een beetje lijm en leg er de pitjes op. Laat dit even drogen. Niet nu de bloem aan de stengel. Zet de bloemen op tafel als versiering.



## 6. MIJN RESTAURANT

### Doelstelling:

- > Kinderen denken na over wat ze dagelijks eten.
- > Kinderen kunnen voor zichzelf bepalen en verwoorden wat ze graag lusten.
- > Kinderen trainen de kleinmotorische vaardigheden.
- > Kinderen kunnen verschillende beeldende en technische middelen aanwenden en samen gebruiken om tot een beeldend werk te komen.

**Duur:** 20 tot 40 minuten

### Materiaal:

- Weekbladen, kranten en andere tijdschriften (eventueel reclameblaadjes)
- Lijm, papier (eventueel met een afbeelding van een leeg bord en glas)

### Groeperingsvorm en opstelling:

De kinderen werken individueel, al dan niet in hoeken.

### De activiteit

In talrijke weekbladen vind je reclame voor allerlei voedingswaren. Verzamel een aantal weekbladen en/of reclamefolders. Stel de kinderen voor dat ze een restaurant mogen openen. Wat zouden ze dan serveren? Alleen wat ze zelf lekker vinden? Laat hen zelf de menu samenstellen. Je kan van kleuters natuurlijk geen afgewerkte gerechten verwachten. Laat hen een collage maken van wat ze lekker vinden.

Nadien kan je aan de groep enkele gerichte vragen stellen: wat eet je meestal bij het ontbijt? Wat eet je als tussendoortje? En 's middags? Wat hebben ze gisteren gegeten? Wat lusten ze het liefst? En wat lusten ze niet zo graag?



## 7. PROEF JE EIGEN KRUIDEN

### Doelstelling:

- > Kinderen maken kennis met de geur en smaak van kruiden (en groenten).
- > Ze denken na over de herkomst van kruiden, groenten en fruit.
- > Ze tonen een explorerende en experimenterende aanpak om meer te weten te komen over de natuur.
- > Ze tonen een houding van zorg en respect voor de natuur.

**Duur:** Niet van toepassing

### Materiaal:

- Plantjes of zaadjes
- Gieter
- Potjes of een perkje
- Potgrond (en eventueel wat mest en potscherven)
- Naamkaartjes

### Groeperingsvorm en opstelling:

Ga met de kinderen in groep naar buiten.

### De activiteit

Wat heeft er een sterkere geur en smaak dan kruiden? Kruiden geven je gerechten extra pit. Je kan koken met verse kruiden. Of beter nog, je kan ze ook zelf aanplanten. Kies een mooi perkje uit. Dat hoeft niet groot te zijn. Plant er samen met de kinderen enkele kruiden zoals oregano, munt, peterselie, bieslook, salie, basilicum, tijm of rozemarijn. Laat de kinderen er eens aan ruiken. Wrijf met een blaadje of takje tussen je duim en wijsvinger. Proeven mag ook natuurlijk!

Geef elke week een andere kind de verantwoordelijkheid om de kruiden water te geven. Let wel, niet alle kruiden hebben evenveel water nodig. Munt en peterselie houden van water, maar tijm en rozemarijn hebben niet zoveel water nodig. Heb je buiten geen plaats voor de kruiden, dan kan je ze ook in potten op de vensterbank kweken. Leg op de bodem wat potscherven of waterhoudende korrels en vul ze vervolgens met potgrond. Geef af en toe een beetje mest. Heb je buiten veel plaats? Dan kan je ook groenten kweken. Rabarber, radijs, courgette en pompoen kan je makkelijk zelf zaaien of planten. Speur eens het internet af voor handige tips. Oogst de groenten wanneer ze rijp zijn en proef ze samen met de kinderen. De rabarberstengels kan je rauw eten met een beetje suiker. De radijsjes kan je op een boterham met plattekaas leggen. Van de courgette en de pompoen kan je een lekkere soep maken.





## 8. BEWEGEN, SPELEN EN LEREN

Kinderen hebben niet alleen veel te leren, ze moeten ook spelen en bewegen. Volgende activiteit zorgt voor een gezonde eetlust. En dat is een goede basis om te proeven. Speel daarom ook eens een spel buiten of in de speel- of sportzaal.

### Doelstelling:

- > Kinderen kunnen met een eenvoudig bewegingsantwoord snel reageren op auditieve signalen.
- > Ze kunnen in eenvoudige bewegings- en spelsituaties de meest efficiënte bewegingsrichting kiezen. Ze kunnen met andere woorden de tikker of een bal ontwijken.
- > Ze kunnen doelgericht een beweging onderbreken en laten opvolgen door een andere beweging.
- > Ze kunnen binnen een eenvoudige spelvorm spelregels onthouden.
- > Kinderen kunnen vorm, kleur, grootte of andere eigenschappen koppelen aan groenten en fruit.

**Duur:** 30 tot 50 minuten

### Materiaal:

- Plastieken bal en fluitje

### Groeperingsvorm en opstelling:

Speel het spel buiten of in een grote ruimte met alle kinderen.

### De activiteiten

#### 1. Waar of niet waar?

De kinderen lopen door elkaar. Roep nu en dan een uitspraak zoals hieronder opgesteld. De kinderen hebben hierna twee mogelijkheden:

1. Als ze denken dat de uitspraak niet waar is dan stoppen ze met lopen en gaan ze op de grond zitten. Vraag hen de uitspraak te corrigeren.
2. Denken ze dat de uitspraak waar is, dan mogen ze blijven rondlopen.

Je zult misschien merken dat de kinderen naar elkaar kijken en elkaar volgen. Na enige tijd kan je het moeilijker maken door te vragen aan de kinderen om hun ogen te sluiten.

Hier vind je alvast enkele voorbeelden van uitspraken:

**WAAR:** Soep is warm, een pannenkoek is plat, een banaan is geel, een citroen is zuur ...

**NIET WAAR:** Een kers is vierkant, spinazie is blauw, druiven zijn bitter, een tomaat is stekelig ...



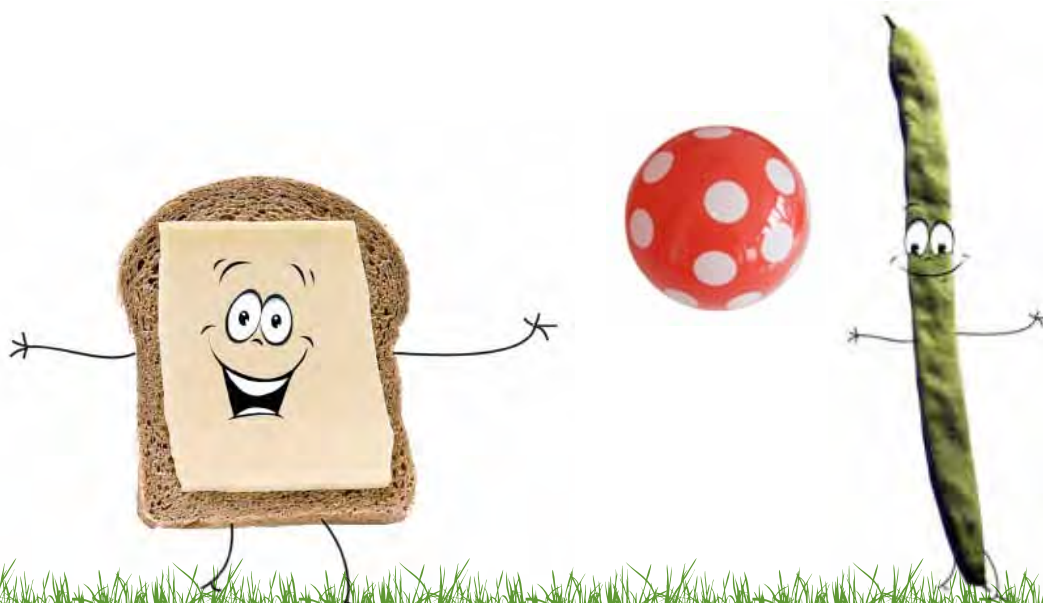
## 2. Fruit mixen

Duid een aantal kinderen aan. Dit zijn de mixers in het spel. De overige kinderen zijn het fruit. De mixers willen het fruit mixen om er fruitpap van te maken. Het fruit wil liever niet in de handen van de mixers vallen. De mixers moeten de fruitkinderen tikken. Wanneer een kind aangetikt is door een mixer dan geeft hij jou een hand. Stel je dus centraal op. De aangetikte kinderen houden elkaars hand vast en vormen op die manier een slinger. Wanneer een fruitkind de slinger kan aantikken dan zijn alle fruitkinderen opnieuw vrij. De mixers moeten dus zowel fruitkinderen aantikken als de slinger beschermen. Als alle fruitkinderen aan de slinger hangen dan hebben de mixers het spel gewonnen. Start met een voorbeeld alvorens je het spel begint.

Opmerking: Hoe minder mixers je in het begin aanduidt, hoe langer het spel zal duren. Merk je in de loop van het spel dat er te weinig mixers zijn, dan kan je een fruitkind tot mixer omtoveren.

## 3. "Ik wil vandaag kaas eten samen met Klaas!"

Geef aan één kind de bal. Vraag hem wat hij vandaag wil eten en met wie. Hij antwoordt bijvoorbeeld: "Ik wil vandaag Kaas eten samen met Klaas". Het kind gooit de bal in de lucht terwijl de andere kinderen zo ver mogelijk weglopen van de bal. Klaas loopt niet weg, maar loopt naar de bal. Wanneer hij de bal in de handen heeft dan blaas je even op het fluitje. Bij het fluitsignaal blijven alle kinderen stilstaan. Klaas blijft op de plaats staan waar hij de bal gevangen heeft. Vanaf die plaats mag hij 5 stappen zetten (als je merkt dat dit te moeilijk is, kan je het aantal stappen opdrijven) in de richting van het kind dat hij wil aantikken met de bal. Wanneer hij vijf stappen gezet heeft, mag hij gooien met de bal. Het kind dat geraakt is, komt nu in het midden van de speelruimte staan en zegt opnieuw: "Ik wil vandaag kip eten samen met Toon". Nu zal Toon naar de bal lopen. Wanneer niemand geraakt is met de bal, dan blijft Klaas aan de beurt. En zo gaat het spel verder.





## 9. KOKEN VOOR EN DOOR KINDEREN

### Doelstelling:

- > Kinderen hebben interesse in koken en zijn nieuwsgierig naar nieuwe producten.
- > Ze kunnen een eenvoudige bereiding maken.
- > Ze kunnen geschikt materiaal kiezen voor het realiseren van een eenvoudig technisch systeem (bereiding).
- > Ze kunnen hygiënisch, veilig en zorgzaam werken.
- > Ze kunnen aangeven dat een technisch systeem (bv mes of vork) dat ze gebruiken nuttig, gevaarlijk en/of schadelijk kan zijn.

**Duur:** 30 tot 50 minuten

### Materiaal:

- Brood en beleg (in kommen of op borden)
- Plankjes of borden
- Lepel, vork of mes (met ronde punt)

### Groeperingsvorm en opstelling:

De kinderen zitten aan een grote tafel en werken individueel.

### De activiteit

Zorg ervoor dat alle kinderen hun handen hebben gewassen voor je van start gaat (zie [www.handigehans.be](http://www.handigehans.be)). Geef op voorhand voldoende uitleg bij het materiaal dat ze kunnen gebruiken. Leg uit hoe ze het materiaal kunnen gebruiken, bijvoorbeeld boter smeer je met een mes, eiersalade neem je met een lepel en tomaat prik je met een vork. Hierbij leg je best de nadruk op het juist aanleren van de techniek en minder op "de etiquette" bij het bereiden en eten van maaltijden. De kinderen mogen ook hun handen gebruiken, want ze hebben de handen eerst gewassen. Op die manier leren ze de textuur van de voedingsmiddelen kennen en zullen ze sneller geneigd zijn om te proeven.

Opgelet, vermijd materiaal met scherpe punten. In bijlage vind je een lijst met te gebruiken materialen per leeftijd.

De kinderen kunnen nu hun eigen boterham beleggen. Let er wel op dat je gezonde ingrediënten gebruikt. Laat hen een (bruine) boterham beleggen met veel groenten. Je kan bijvoorbeeld kiezen uit sla, tomaten, geraspte wortelen, komkommer, radijzen, paprika, spinazie, geraspte rode biet en ajuinsnippers. Je kan er ook fruit aan toevoegen zoals appel, peer, mango en druiven. Sommige kinderen zullen liever zelf kiezen, anderen zullen wat inspiratie nodig hebben. Dit zijn alvast enkele lekkere combinaties:

- Kip met mango en sla
- Kaas met ei, tomaat, komkommer en peterselie-mayonaise
- Plattekaas met peer, honing en rozijntjes
- Eiersalade met bieslook, paprika en tuinkers
- Tonijnsalade met tomaat, olijven en rucola
- Plattekaas met rode biet en appel

Een lekker en gezond dessert scoort ook altijd goed. Met wat stukjes fruit en een satéstokje maak je leuke fruitbrochetten. Op de website [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be) vind je leuke en eenvoudige gerechten om samen met kinderen te bereiden.



## **EXTRA** Overzicht materialen en taken bij bereidingen per leeftijd

### **Kinderen van 2.5 en 3 jaar**

Het materiaal	De taken
Metalen mes met ronde punt	- Afdrogen van lepels, plankjes, kommetjes ...
Vork en lepel	- Wassen van groenten en fruit
Maatbeker met duidelijke lijnaanduiding	- Scheuren van bladgroenten (sla, spinazie)
Vergiet, zeef	- Breken van bloemkool, boontjes, ingrediënten klaarzetten
Eiersnijder	- Afval verzamelen en sorteren - Vloeistoffen uitschenken

### **Kinderen van 4 jaar**

Het materiaal	De taken
Materialen uit bovenstaande kolom	- Taken uit bovenstaande kolom
Garde	- Pellen van vruchten (sinaasappel, banaan ...)
Vruchtenpers	- Vormen maken (uit gehakt, deeg ...)
Deegrol	- Zacht fruit prakken met een vork of versnijden met een mes met ronde punt (banaan, pruim ...)
Uiensnijder	- De tafel dekken
Invetkwastje	

### **Kinderen van 5 en 6 jaar**

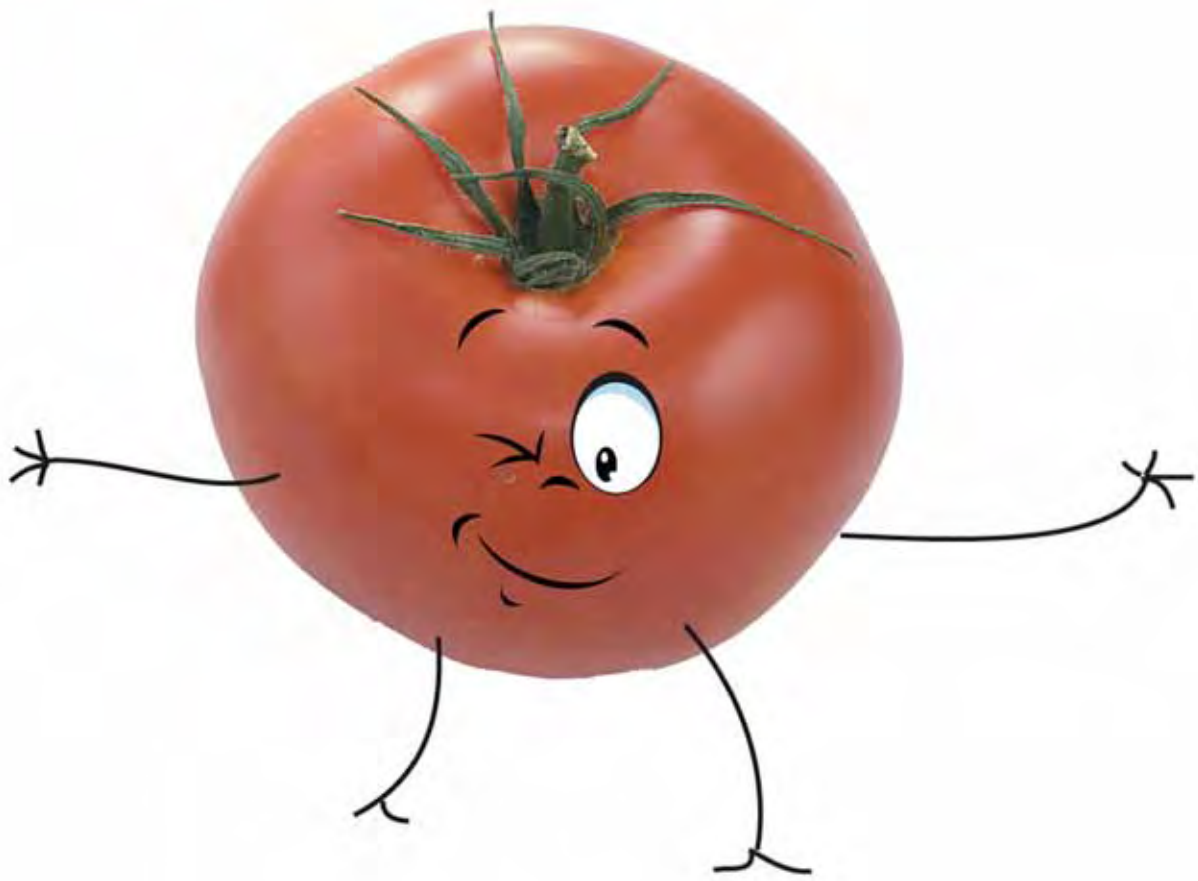
Het materiaal	De taken
Materialen uit bovenstaande kolommen	- Taken uit bovenstaande kolommen
Appelboor	- Ingrediënten afwegen
Spuitzak	- De meeste groenten en fruit versnijden met een mes met ronde punt
Pureestamper	
Schaar	
Weegschaal	



**EXTRA:** Kopieerbladen

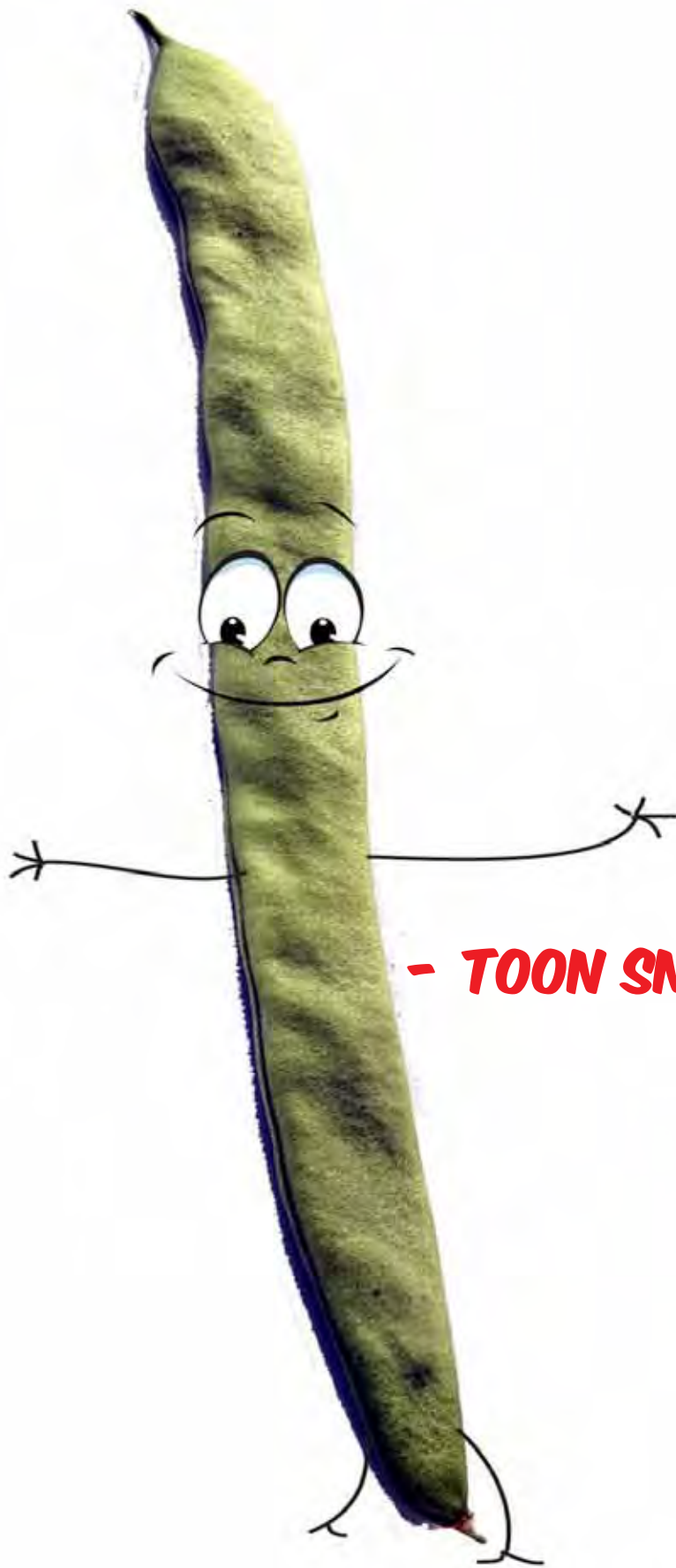
**MEDAILLE OM IN TE KLEUREN**





**- TOM TOMAAT -**



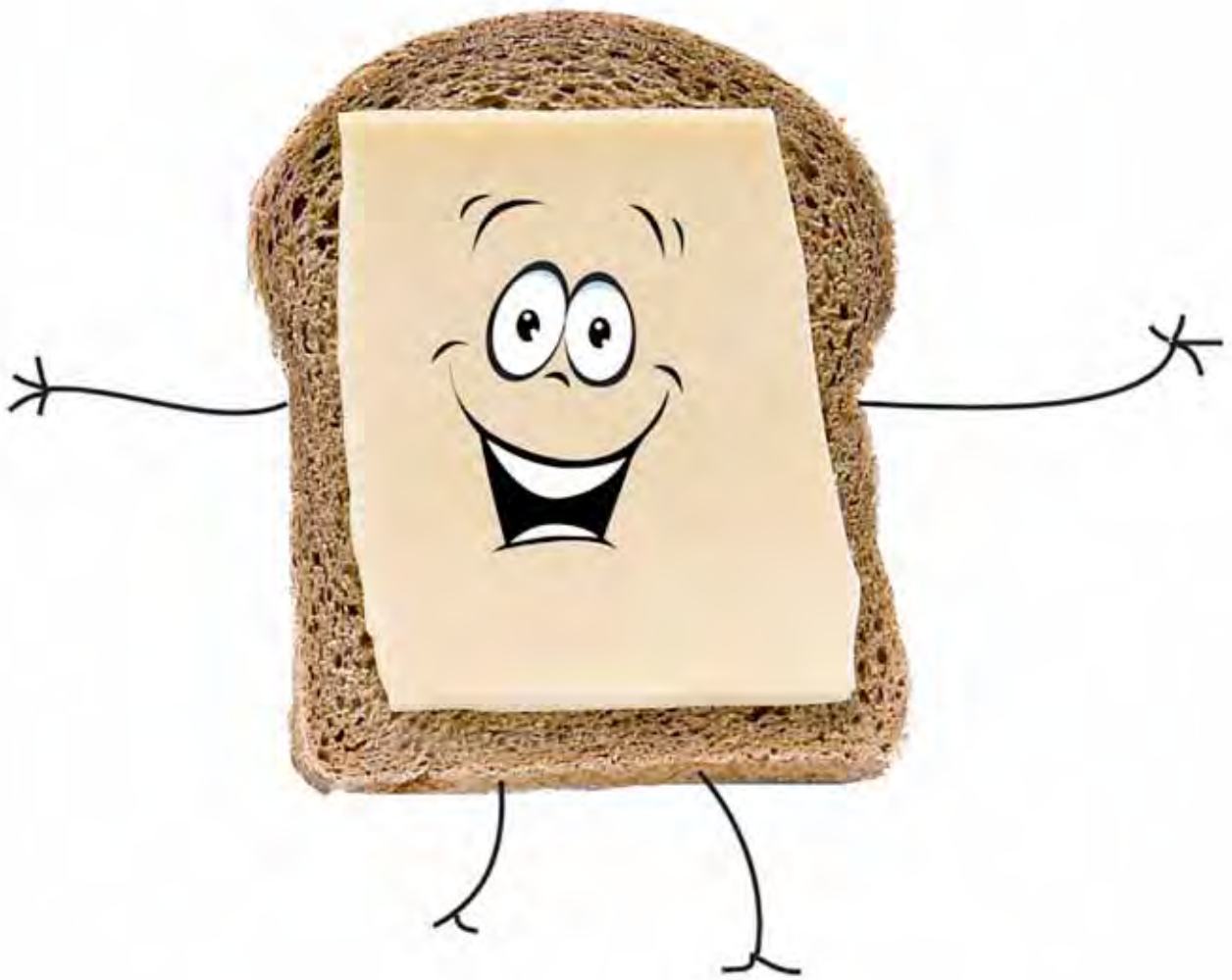


**- TOON SNIJBOON -**

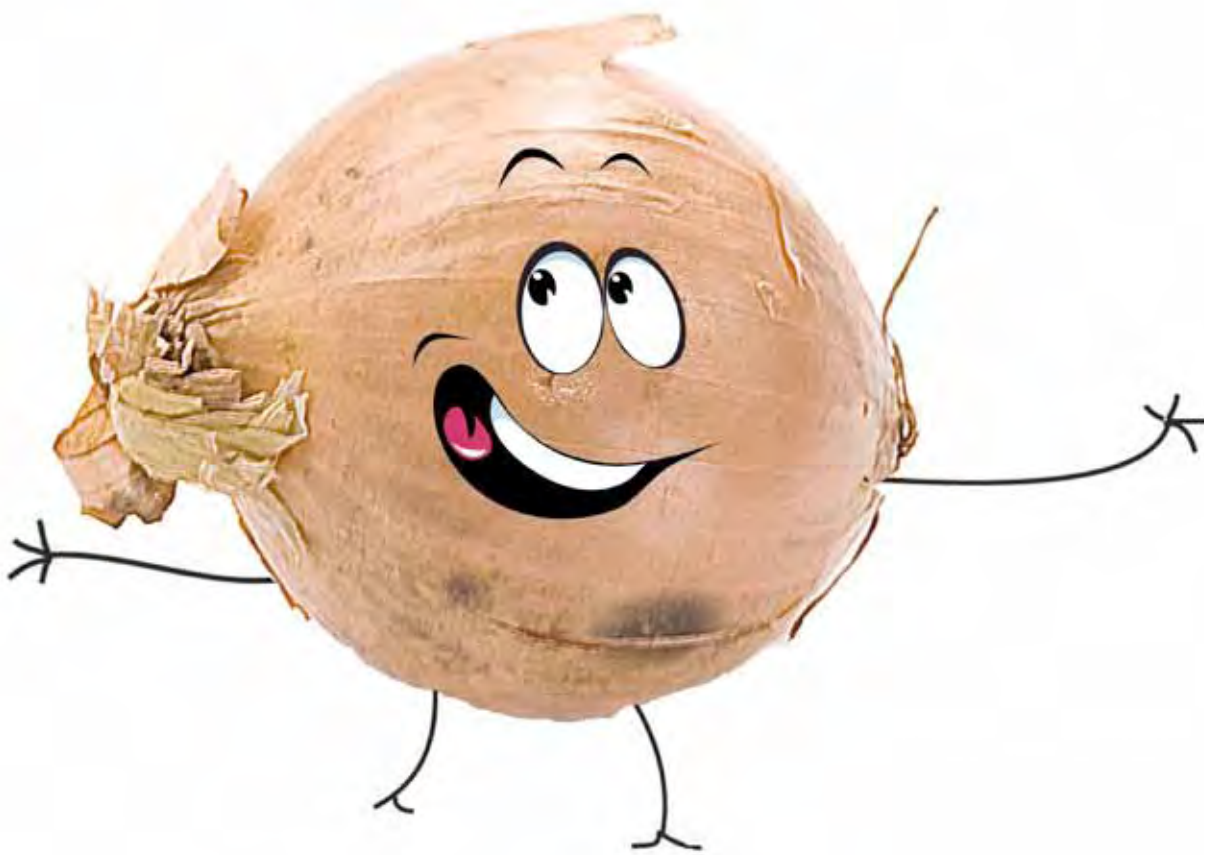


**- THIJS RADIJS -**



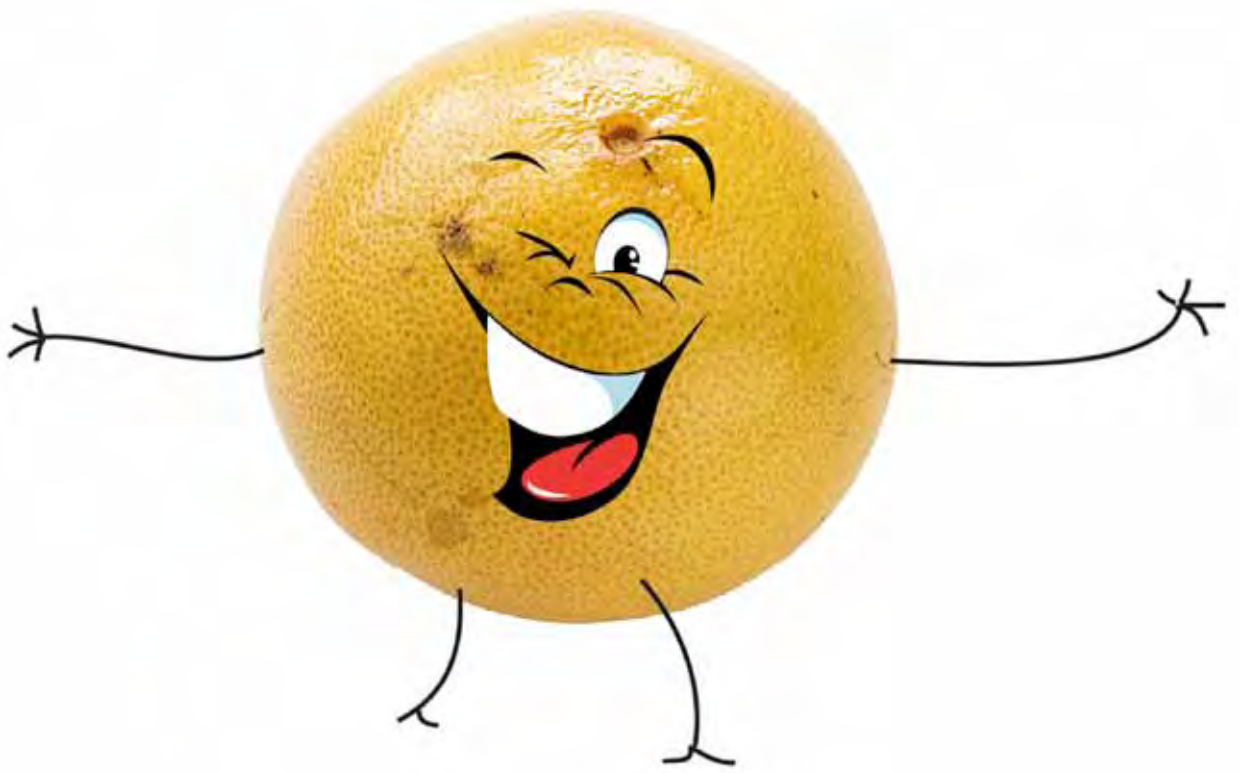


**- KLAAS KAAS -**



**- TRUI UI -**



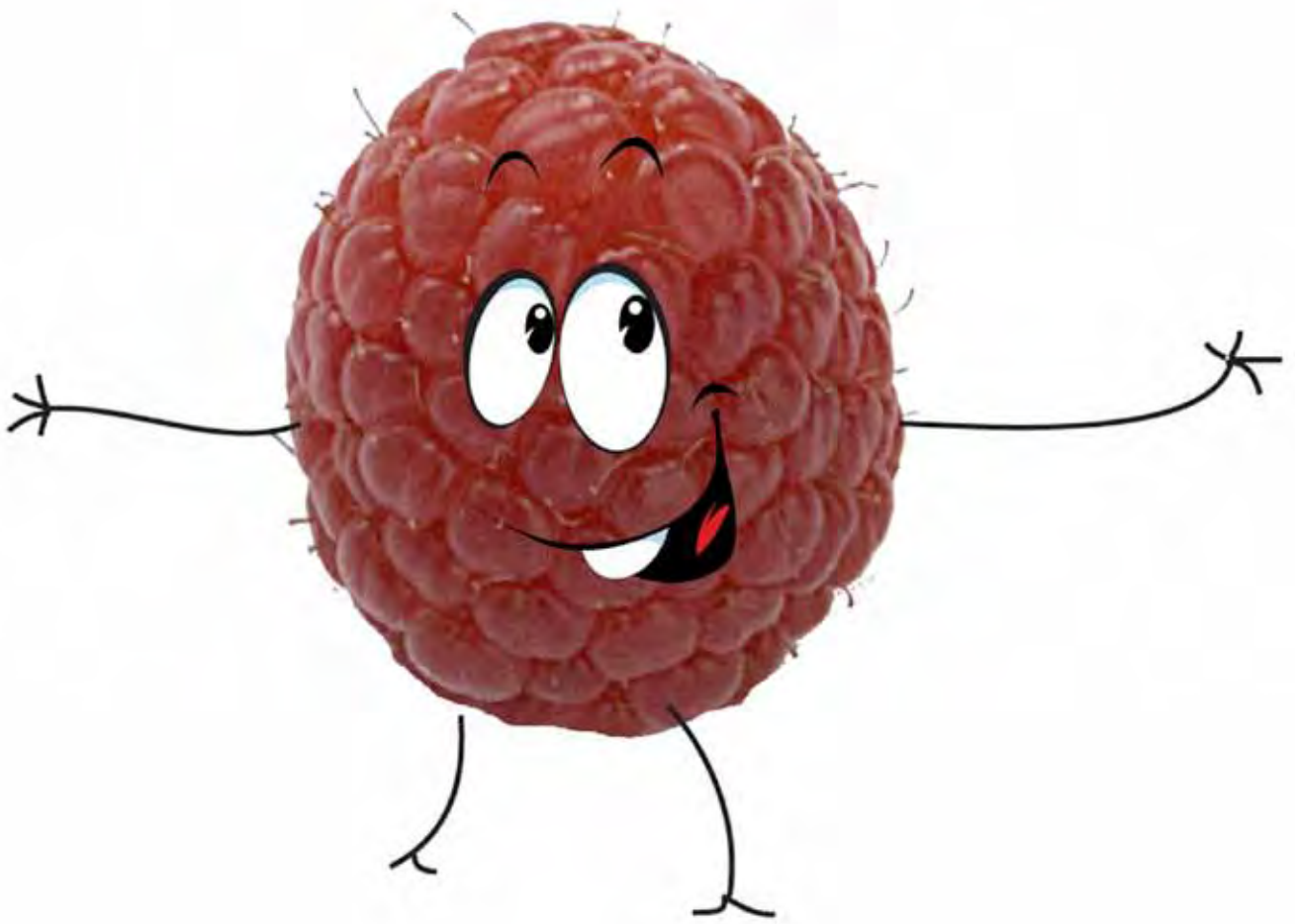


**- LOES POMPELMOES -**

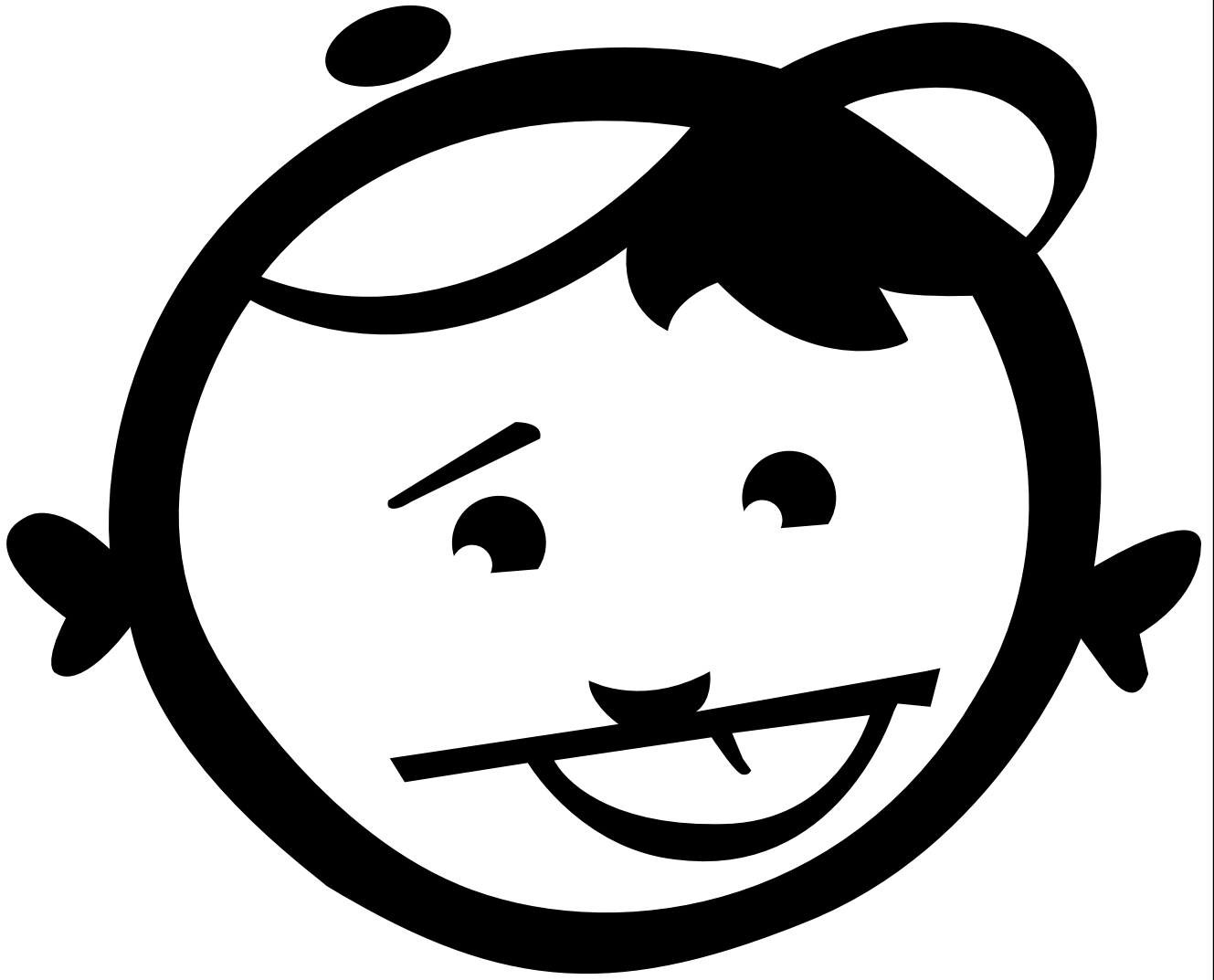


**- WINNIE WORTEL -**



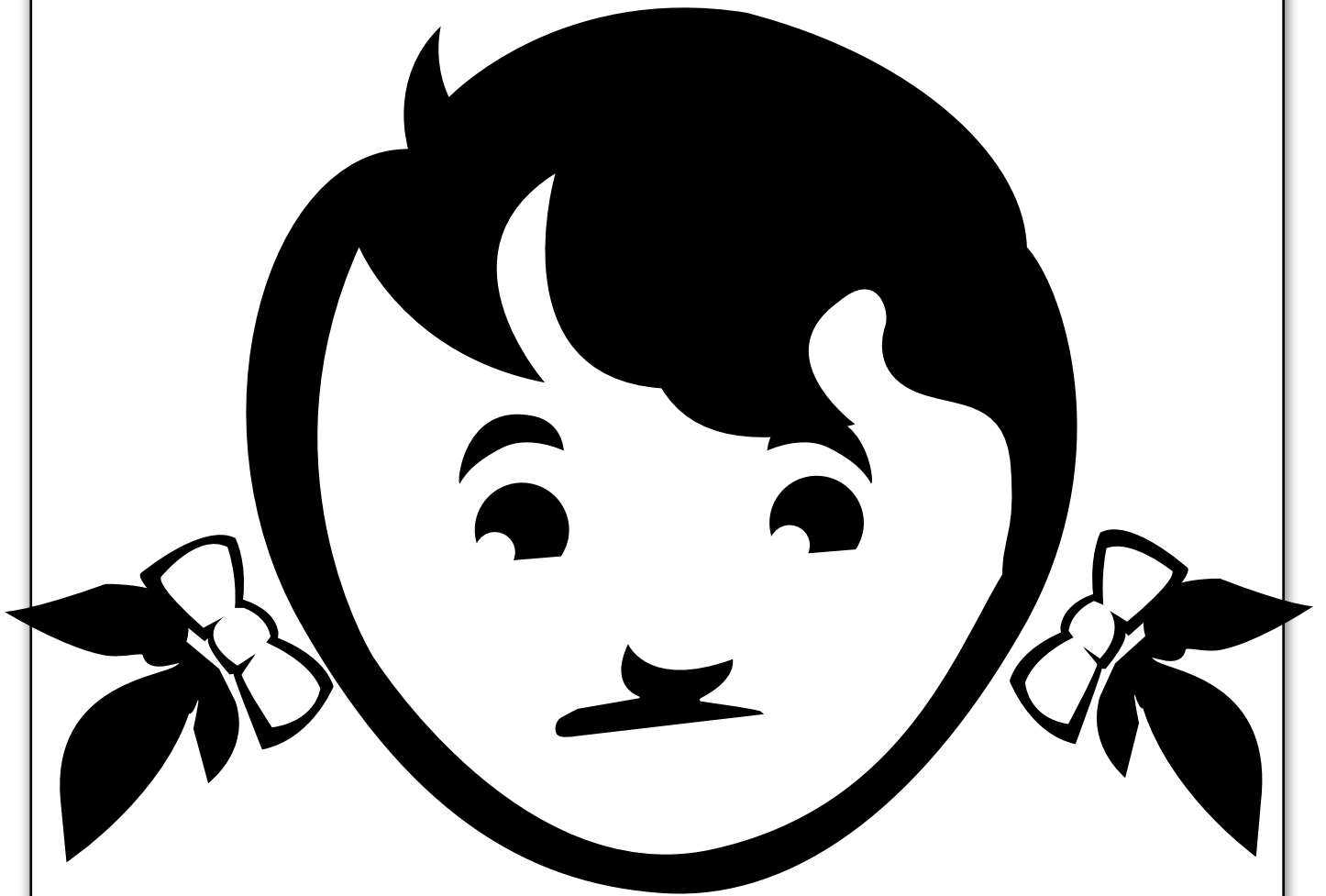


**- ROOS FRAMBOOS -**



**bitter**



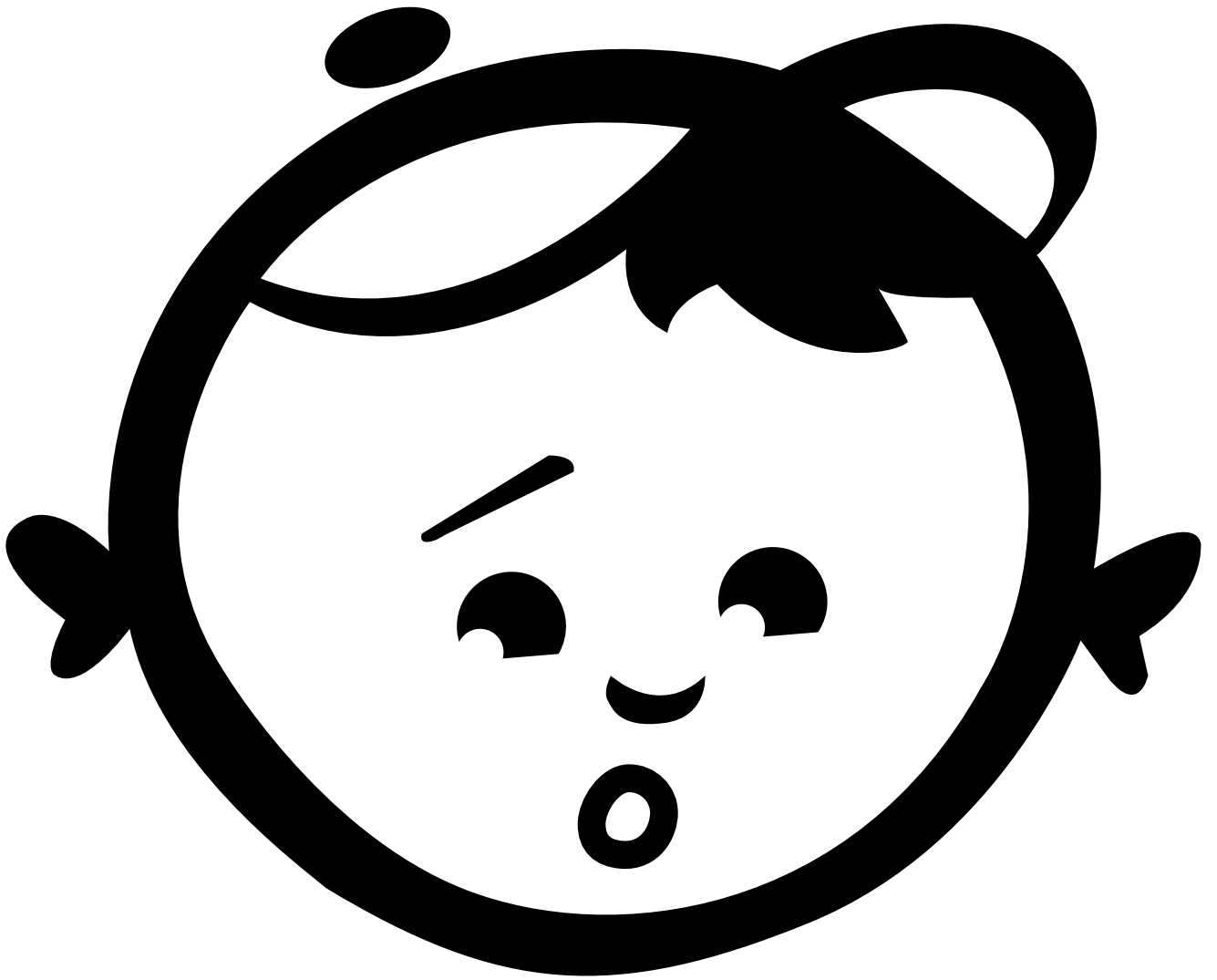


**zout**



**zoet**





**zuur**

## EXTRA: BOODSCHAPPENLIJST

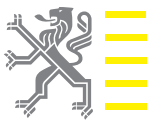
<b>Boodschappenlijst: voelen</b>	•
2 wortels	
1 stronk witloof	
1 mandarijn/sinaasappel	
1 aardappel of radijs	
1 bloemkool	

<b>Boodschappenlijst: ruiken</b>	•
1 ui	
1 teentje knoflook	
1 mandarijn/sinaasappel	
1 citroen	
1 banaan	
1 klein blikje ananas	
1 selderstengel	
1 paprika	
1 appel	

<b>Boodschappenlijst: proeven</b>	•
1 pompelmoes	
1 stronkje witloof	
1 tablet fondant chocolade	
1 pakje zoute stengels of aperitief-koekjes	
5 plakjes salami	
1 pak kaas	
1 groene appel	
1 bokaal kleine (ongezoete) augurken	
2 citroenen	
2 wortels	
2 bananen	
1 doos appelsap	



logogezond:••



vigez

Vlaams Instituut voor  
Gezondheidspromotie en  
Ziektepreventie vzw

[www.deproefkampioen.be](http://www.deproefkampioen.be)  
[www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)