

Voedsel

Wat eet jij? (4 +)



Onderzoek je eigen groente of fruit! Kies een soort groente of fruit die jij lekker vindt en doe er leuke opdrachten en spelletjes mee.

Je hebt nodig:

- Een of meerdere soorten groente of fruit, die je lekker vindt.
- Internet

Doen

1. Kies een stuk groente of fruit dat je lekker vindt, bijvoorbeeld appel, banaan, tomaat of paprika. Hier ga je opdrachten mee doen.
2. Kies één van de opdrachten hieronder en voer die uit.
3. Klaar ... en de smaak te pakken? Doe nog een opdracht!

Hoe smaakt het?

Er zijn 4 basissmaken: zout, zuur, zoet en bitter.

1. Proef je vrucht: neem een hapje en kauw er langzaam op. Richt je aandacht op de smaken die vrij komen. Wat proef je vooral? Zout, zuur, zoet of bitter?
2. Knijp nu je neus dicht. Proef nog een hapje. Maakt dat verschil?



Hoe groeit het?

Groente en fruit komen van planten. Van de slaplant eet je het blad. Van de zonnebloemplant de zaden. Vlees, eieren en melk komen van dieren.

1. Bekijk jouw stuk groente of fruit. Welk deel van de plant is het? (Wortel, stengel, blad, vrucht, zaad)
2. Bekijk het filmpje over [hoe de banaan groeit](#).
3. Bekijk de plaatjes hieronder. Welke vrucht hoort bij welke plant? Zeg of schrijf de naam erbij.



Een heerlijk schilderij

Eet je veel verschillende soorten groenten en fruit? Dan kun je er ook een keer een schilderij van maken. Een vlinder, een bloem, een auto, een gezicht.. Kijk zo! Enne....alles opeten daarna he!

Zing het bananenlied

Hou je van zingen? Zing mee met het [bananen lied](#).



Zoek iemand die ... lekker vindt

Groente en fruit eten is gezond. Het is ook goed om veel verschillende soorten te eten. Welke ken jij? En welke heb je wel eens geproefd?

1. Bekijk de plaatjes op de volgende bladzijden.
2. Wijs aan welke je kent en zeg de naam er hardop bij.
3. Wijs nu aan welke jij wel eens geproefd hebt en vertel of je dat lekker vond.
4. Vraag anderen in jouw gezin het ook te doen.





















Zoek iemand die

lekker vindt

bingo



<p>witlof</p>  <p>naam.....</p>	<p>paprika</p>  <p>naam.....</p>	<p>bloemkool</p>  <p>naam.....</p>	<p>doperwtjes</p>  <p>naam.....</p>
<p>radijsjes</p>  <p>naam.....</p>	<p>worteltjes</p>  <p>naam.....</p>	<p>sla</p>  <p>naam.....</p>	<p>courgette</p>  <p>naam.....</p>
<p>tomaatjes</p>  <p>naam.....</p>	<p>sperzieboontjes</p>  <p>naam.....</p>	<p>broccoli</p>  <p>naam.....</p>	<p>spruitjes</p>  <p>naam.....</p>
<p>rode bietjes / krootjes</p>  <p>naam.....</p>	<p>andijvie stampot</p>  <p>naam.....</p>	<p>komkommer</p>  <p>naam.....</p>	<p>ui</p>  <p>naam.....</p>



www.jufbijtje.nl

facebook.com/bijtje.nl
nl.pinterest.com/bijtje/



Zoek iemand die

lekker vindt

bingo



<p>aardbeien</p>  <p>naam.....</p>	<p>perzik</p>  <p>naam.....</p>	<p>banaan</p>  <p>naam.....</p>	<p>meloen</p>  <p>naam.....</p>
<p>kiwi</p>  <p>naam.....</p>	<p>mandarijn</p>  <p>naam.....</p>	<p>druiven</p>  <p>naam.....</p>	<p>appel</p>  <p>naam.....</p>
<p>lychee</p>  <p>naam.....</p>	<p>nectarine</p>  <p>naam.....</p>	<p>sinaasappel</p>  <p>naam.....</p>	<p>ananas</p>  <p>naam.....</p>
<p>abrikos</p>  <p>naam.....</p>	<p>frambozen</p>  <p>naam.....</p>	<p>blauwe bessen</p>  <p>naam.....</p>	<p>peer</p>  <p>naam.....</p>



www.jufbijtje.nl

facebook.com/bijtje.nl
nl.pinterest.com/bijtje/