



Boerenbuffet

Boterhammen versieren en omtoveren tot dieren

Boterhammen saai? Dan heb je deze nog niet gezien! Van deze grappige dierenboterhammen krijg je vanzelf trek.

Duur	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 15 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- brood (wit en bruin)
- hartig broodbeleg (kaas, worst, ham)
- groenten (bijv. radijs, paprika, komkommer, olijven,
- bieslook, wortel enz.)
- fruit (bijv. aardbei, bessen, banaan)
- pindakaas, pasta, roomkaas, boter
- (kinder)messen

Wat gaan we doen?

Met behulp van boterhammen, groente, fruit, kaas, worst en alle andere ingrediënten die we zelf nog bedenken, maken we heerlijke dierenboterhammen!

Vorbereiding:

- Doe alle ingrediënten voor de boterhammen in bakjes en maak eventueel alvast een paar voorbeelden, zodat de kinderen zien wat de bedoeling is (zie foto's).
Je kunt ook de bijlage met de voorbeelden uitprinten als inspiratie voor de kinderen.

Aan de slag!

Maak samen met de kinderen dierenboterhammen. Laat de voorbeelden zien die je gemaakt hebt en laat de kinderen deze met de ingrediënten die op tafel staan namaken. Ook eigen creaties zijn natuurlijk prima.

Bij de jongste kinderen is het handig om eerst gezamenlijk hetzelfde dier te maken, zodat je stap voor stap kunt vertellen wat de bedoeling is. Oudere kinderen kunnen meteen zelf aan de slag met behulp van de voorbeelden of hun eigen ideeën!

Hebben jullie de boterhammen veranderd in dieren? Maak, voordat de boterhammen worden opgegeten, eerst een foto van alle creaties! Leuk om later terug te kijken of om aan ouders te laten zien!

Vervolgens kunnen jullie de boterhammen heerlijk opsmikkelen! Wat eet je eerst: de koe of toch het varken?

Tip:

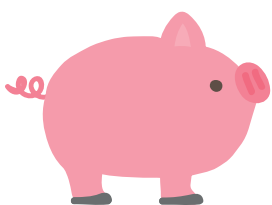
Op de foto's zijn de boterhammen vaak niet besmeerd. Besmeer ze daarom eventueel met boter of roomkaas. Pasta of pindakaas kan natuurlijk ook (als je beren maakt).

Bron:

- https://www.google.nl/search?q=kids+cooking+animals&tbs=isch&tbs=rimg:Ca9VXnJY4zNLljg3mX_1pCduwuX30KcjQJ1DbhFP3OQuzLfVa7J5X3H



Boerenbuffet

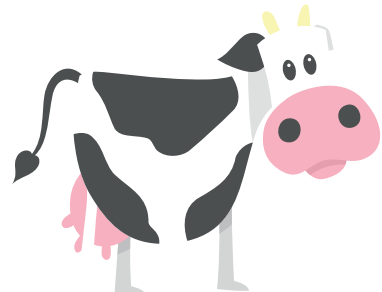


DOENKIDS!

www.doenkids.nl



Boerenbuffet



DOENKIDS!

www.doenkids.nl



Restaurant menubord

Knutsel je eigen menubord in elkaar!

Op ons zelfgemaakte menubord kunnen we zien wat er allemaal op de planning staat. Heel handig! Het is best een werkje om te maken, we kunnen dus alle hulp gebruiken!

Duur	: 45 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling
Doelgroep	: 8-12 jaar
Soort activiteit	: Creatief, Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



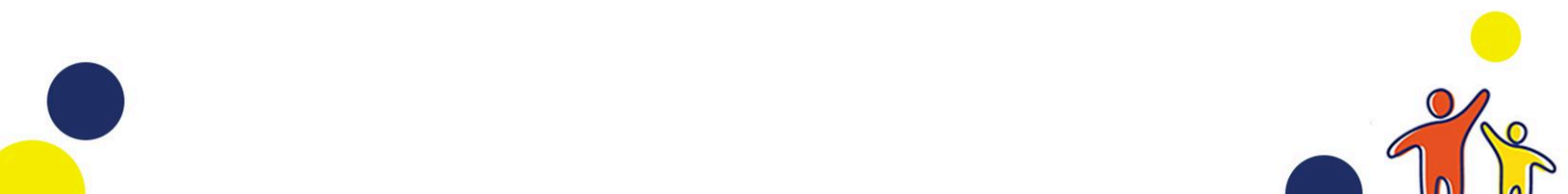
Wat gaan we maken?

Bij een restaurant thema kan natuurlijk een menubord niet ontbreken. Het is best een werkje hoor, een menubord maken. Je kunt deze activiteit dus ook makkelijk verdelen over meerdere dagen. Bedenk vooraf of je de verschillende stappen wilt verdelen over meerdere dagen of dagdelen.

Met behulp van dit menubord kan iedereen in één oogopslag zien wat er op het menu staat!

Wat heb je nodig?

- dozenkarton of triplex bord
- leeg kartonnen doosje (bijv. rijstverpakking)
- wasknijpers (7 st)
- kroondoppen (7 st)
- knutselkarton
- designpapier (met verschillende patroontjes en kleuren)
- een strook dun karton (50 x 70 cm)
- paillettenmix
- plakkaatverf (wit)
- lijm (plakstift en knutsellijm)
- viltstiften (BIC Visa blik)
- snijgereedschap
- (schuur)sponsje
- schaar





Hoe maak je het menubord?

Stap 1 tot en met 5 is het eerste deel van het menubord maken. Stap 6 is het maken van de organizer (waar je de kaartjes in kunt doen) en vervolgens kun je het tweede deel van het menubord maken. Je kunt de verschillende stappen ook verdelen over verschillende dagen/dagdelen.

Deel 1: kaartjes maken

Stap 1: Snijd een stuk dozenkarton af op A3 formaat. Geef het karton een whitewash-look met een laag plakkaatverf en laat drogen. Verf daarna ook de andere zijde: dit helpt om kromtrekken te voorkomen/corrigeren.

Tip 1: Gebruik een sponsje in plaats van een kwast om de verf aan te brengen. Het karton wordt dan veel minder nat omdat je dan veel minder verf nodig hebt om het hele vlak te vullen. Daarnaast ben je ook nog veel sneller klaar!

Tip 2: Is het karton erg dun, dan kun je ter versteviging ook eerst twee panelen dozenkarton op elkaar plakken.

Stap 2: Snijd of knip kaartjes van knutselkarton: 7 stuks van 8,5x8,5 cm voor op het menubord en daarnaast witte en gekleurde kaartjes voor de gerechten. In het voorbeeld zijn witte kaartjes van 6 x 4,5 cm gebruikt, die op gekleurde kaartjes van 7 x 5,5 cm zijn geplakt.

Stap 3: Gebruik viltstiften (of kleurpotloden) en schrijf/teken elk van je favoriete gerechten op een wit kaartje. Plak elk gerechtenkaartje daarna op een gekleurd kaartje.

Stap 4: Teken cirkels met een diameter van 2,5 cm op restjes karton. Knip de cirkels uit. Schrijf met stift de eerste letter van elke weekdag op de cirkels en plak ze elk in een kroondop.

Tip: Zoek een plastic dop die in een kroondop past en gebruik deze om de cirkels te tekenen.

Stap 5: Neem 7 wasknijpers en bekleed één zijde van de wasknijper met designpapier. Plak daarna met knutsellijm de kroondoppen op de wasknijpers.





Deel 2: organizer maken

Stap 6: Snijd een lange strook gekleurd papier dat net zo breed is als de rijstverpakking (in het voorbeeld 50 x 3,5 cm).

Teken met potlood een trapezevorm op de rijstverpakking en knip deze vorm uit de verpakking zodat er een vakje ontstaat.

Bekleed nu de rijstverpakking met (design)papier. Gebruik het uitgeknipte deel van de verpakking als hulpmiddel om de vorm van het vakje over te nemen op een vel gekleurd papier. Plak als laatste de lange strook papier om de verpakking.

Deel 3: het menubord afmaken!

Stap 7: Neem het witgeverfde dozenkarton en schrijf het woord 'menu' in de bovenste 7 cm van het paneel. Gebruik eventueel eerst potlood en trek het woord daarna over met stifft.

Stap 8: Plaats de vierkante gekleurde kaartjes, het bakje en alle wasknijpers op het paneel van dozenkarton.

Start met het vastplakken van het vierkante kaartje linksonder en het bakje daarnaast en plak de wasknijper op het vierkante kaartje. Plak daarna de middelste rij vierkante kaartjes en de bijbehorende wasknijpers vast en eindig met de bovenste rij kaartjes en wasknijpers.

Versier het bord eventueel nog met paillettenmix of een andere platte versiering.

Stap 9: Geef het menubord een mooi plekje in de keuken en start met het maken van het menu!

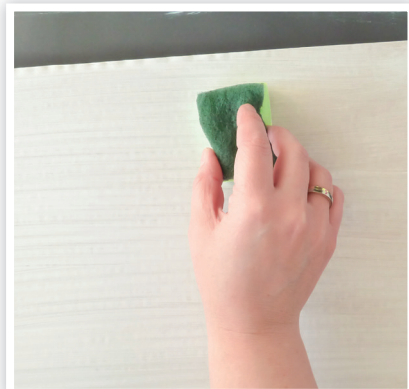
Kijk de video om te zien hoe je het menubord kunt maken:

- <https://www.youtube.com/watch?v=ac4yc7yRbdg>

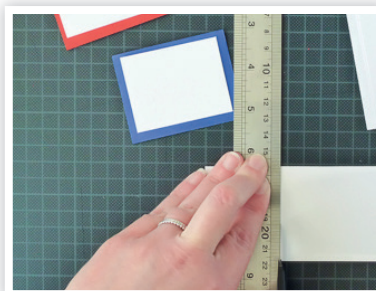
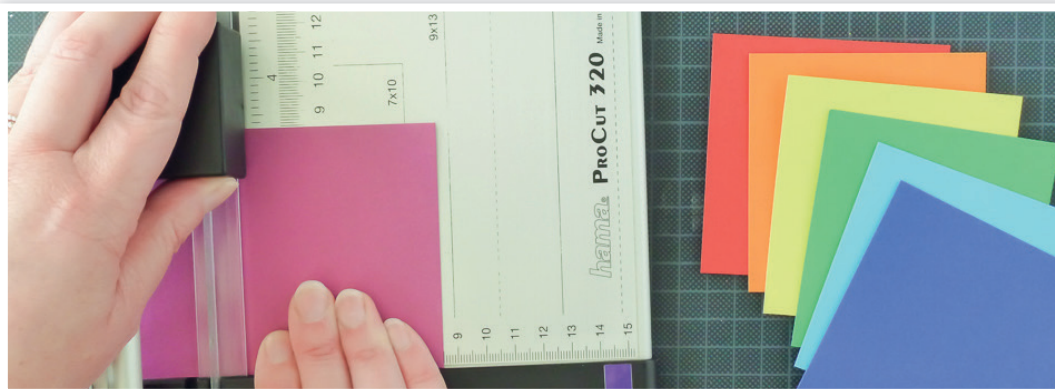


Kaartjes maken

Stap 1



Stap 2



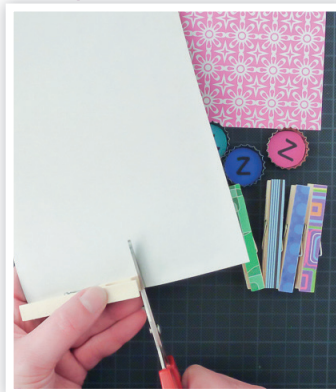
Stap 3



Stap 4



Stap 5



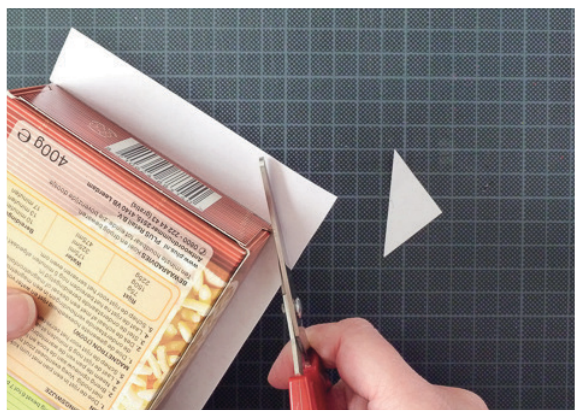
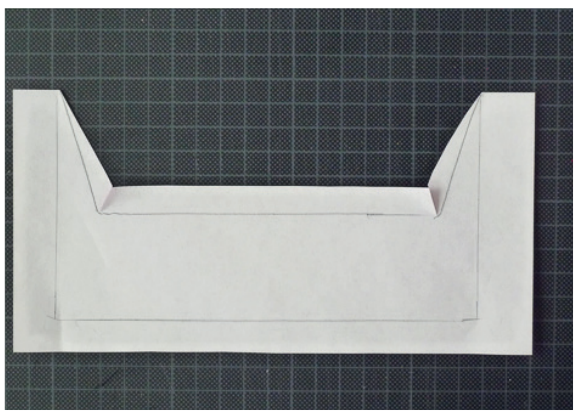
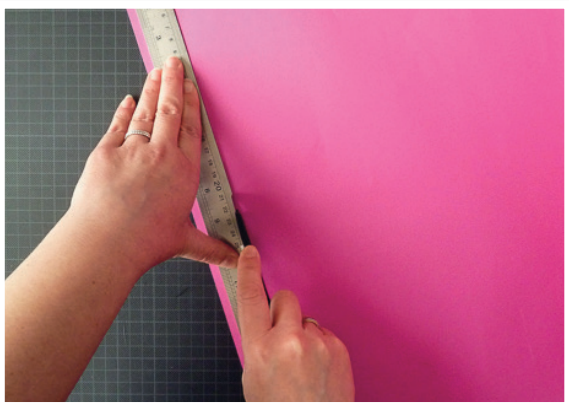
DOENKIDS!

www.doenkids.nl



Organizer maken

Stap 6



DOENKIDS!

www.doenkids.nl



Het menubord af maken!

Stap 7



Stap 8



Stap 9





Groentecrackers

Zelf groentecrackers maken

Groentecrackers? Voor kids? Ja! Deze crackertjes zien er leuk uit doordat ze een kleurtje hebben (het oog wil ook wat!) vanwege de gekleurde groente en ze zijn super knapperig. Een prima verantwoord hapje dus.

Duur	: 45 minuten
Ontwikkeling	• Cognitieve ontwikkeling: Kleuren en vormen, Meten • Motorische ontwikkeling: Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling
Doelgroep	: Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

Voor ongeveer 60 minicrackertjes

- 1 flinke hand sesamzaadjes
- 1 flinke hand zonnebloempitten
- 200 gram bloem
- 200 gram meel (bijv. volkoren tarwemeel)
- 1,5 theelepel bakpoeder
- 40 gram verse spinazie
- 40 gram worteltjes
- 60 milliliter water
- peper en zout
- mengkom
- staafmixer
- bakpapier
- pizzasnijder
- oven

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Je stimuleert de **fijne motoriek** van het kind tijdens het kneden van de deegbol en het strooien van de sesamzaadjes over de crackers. Benoem samen de verschillende ingrediënten, weeg de ingrediënten af om de **cognitieve ontwikkeling** te stimuleren. Bakken de kinderen samen deze crackertjes? Dan behoren ze rekening met elkaar te houden. Dit stimuleert de **sociaal-emotionele ontwikkeling**. Tenslotte proeven jullie samen de groentecrackers (**sensomotorische ontwikkeling**).

Wat gaan we doen?

We gaan onze eigen groentecrackers maken! In deze crackers zit spinazie en wortel verstoppt. Verstoppt, want je proeft het écht niet. Ze zijn dus vooral lekker om ergens in te dippen, zoals een homemade kip-kerrie salade of een groentedip. Net wat je lekker vindt! En je krijgt dus dat leuke kleurtje zonder chemische toevoegingen. Deze groentecrackers zijn perfect voor na school, als kinderen zin hebben om iets te knabbelen.

Hoe betrek je het jonge kind bij deze activiteit?

Besprek samen de verschillende ingrediënten die jullie gebruiken en laat het kind de verschillende ingrediënten in een kom stoppen. Meng dit samen tot een geheel. Vervolgens pureer je de spinazie zelf tot een glad mengsel en laat je het kind de ingrediënten tot een deegbol kneden. Help waar nodig is. Rol zelf het deeg uit op het bakpapier en laat het kind de overgebleven sesamzaadjes over de crackertjes strooien. Daarna snijd je zelf de lap met een pizzasnijder tot vierkantjes en bak je het af in de oven.





Aan de slag!

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rooster de sesamzaadjes in een droge pan goudbruin, zet even opzij en laat ze afkoelen.
- Doe de helft van de bloem, de helft van het meel, de helft van de sesamzaadjes en de helft van het bakpoeder in een kom en meng goed door elkaar. De andere helft gebruik je straks voor een tweede lading crackertjes, die met wortel.
- Voeg flink wat peper en zout toe en meng nog eens goed door elkaar.
- We beginnen met de groene crackertjes. Pureer de spinazie met de helft van het water met een staafmixer totdat het een glad mengsel is.



- Meng het spinaziemengsel door de droge ingrediënten en kneed met je handen tot een deegbol.
- Rol het deeg op bakpapier uit tot een lap van zo'n 15x15cm van een halve centimeter dik.
- Strooi de overgebleven sesamzaadjes over de crackertjes en druk een beetje aan.
- Snijd met een pizzasnijder vierkantjes.
- Bak de crackertjes 20 minuten in de oven.

Voor de wortelvariant doe je precies hetzelfde. Vervang alleen de spinazie door de worteltjes en de sesamzaadjes door de zonnebloempitten.



Bron:

- <https://dechicks.com/food-groentecrackers/>





Master of disaster chef

Chiliwraps maken naar aanleiding van een recept wat niet klopt!

Alles gaat vandaag verkeerd om, zelfs het recept is eigenlijk niet te lezen! Wie maakt hier nog een goed gerecht van?

Duur	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling, Taalontwikkeling
Doelgroep	: 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen



Wat heb je nodig?

Voor 8 wraps heb je het volgende nodig:

- 2 pannen
- Messen en vorken
- Borden
- 2 eetlepel olijfolie
- Ui
- 3 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- Paprika
- Blik mais (max. 200 gram)
- Blik witte bonen met tomatensaus
- Tortilla's

Wat gaan we doen?

We koken deze keer niet op een normale manier, maar op een hele gekke manier. Het recept is namelijk verkeerd opgeschreven! Lees goed en kijk wat de goede volgorde van het recept is. Maak daarna de lekkerste chiliwraps!

Vorbereiding:

1. Print de bijlagen uit en lamineer ze eventueel.
2. Het recept is voor 8 wraps, wat normaal als eten voor 4 personen genoeg is. Willen jullie voor meerdere personen de wraps maken gebruik dan ook andere hoeveelheden. Reken dit zelf om voor de juiste hoeveelheid personen.
3. Als je deze activiteit met een kleine groep doet kan iedereen een onderdeel van de wraps maken. Houd hier dus rekening mee of laat de kinderen in groepjes koken.

Aan de slag!

Laat de kinderen alleen het 'master of disaster' recept lezen. Het hele recept is wel heel raar geschreven! Hoe kan dit nog goed komen? Kunnen de kinderen zelf bedenken hoe ze de wraps kunnen maken? Overleg en samenwerking is hier echt heel belangrijk bij.

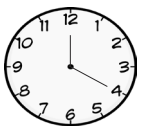
Hint: lees het recept van onder naar boven en probeer zelf te bedenken of je niet of juist wel moet doen wat er in het recept staat...

Weten jullie hier nog een lekker gerecht van te maken?

Tip:

Het normale recept is ook toegevoegd! Komen jullie er echt niet uit, laat die dan lezen of lees een stap voor als hulpmiddel.





30 minuten



4 personen

Disaster chili wraps

DOENKIDS!

Wat heb je niet nodig:

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Olijfolie met twee eetlepels | <input type="checkbox"/> | Een blik tomatensaus met witte |
| Een ui | <input type="checkbox"/> | bonen erin |
| Paprikapoeder met 3 theelepels | <input type="checkbox"/> | Tortilla's 8 stuks |
| Gemalen komijn met 1 theelepel | <input type="checkbox"/> | 2 pannen |
| Een hele paprika | <input type="checkbox"/> | Messen en vorken |
| Uitgelekt blik mais (max. 200 gram) | <input type="checkbox"/> | Borden |



Tip: heb je tortillachips, salsasaus of geraspte kaas? Leg het dan niet op de tafel neer want dit is heerlijk om erbij te eten.

Stap 1: Rol eerst je wrap op zodat je een lekkere tortilla krijgt. Schep er wat chili op en leg de tortilla op je bord.

Stap 2: Laat de tortilla's nu lekker in hun verpakking zitten. Doe vooral geen tortilla in een een pan. Laat hem ook niet goed opwarmen en draai hem al helemaal niet om. Hij mag echt een heerlijke donkere kleur krijgen.



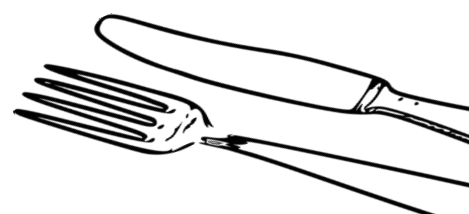
Stap 3: Strooi nu een beetje zout en peper over de mix heen. Wacht nu zo'n 10 minuten tot de chili lekker pruttelt op de laagste stand. Nu kun je de chili gaan maken. Laat het vocht van de mais lekker in het blikje zitten en haal het met de witte bonen met tomatensaus uit de pan.

Stap 4: Bak de hele paprika maar niet voor 5 minuten mee, dan zou hij wel eens gaar kunnen worden.

Stap 5: Haal de komijn en het paprikapoeder uit de pan. De ui hoef je niet te pellen en te snipperen, een hele ui is toch heerlijk? Bak deze ook vooral niet 3 minuten in een hapjespan met wat olijfolie samen met de komijn en het gepoederde paprika.

Je hoeft de paprika niet in blokjes te snijden, dat is lekker handig voor als je het tussen je wraps wilt doen straks. Laat dus de steel gerust zitten en het binnenste gedeelte met de zaadjes ook!

Stap 6: Geniet van je heerlijke chiliwraps!



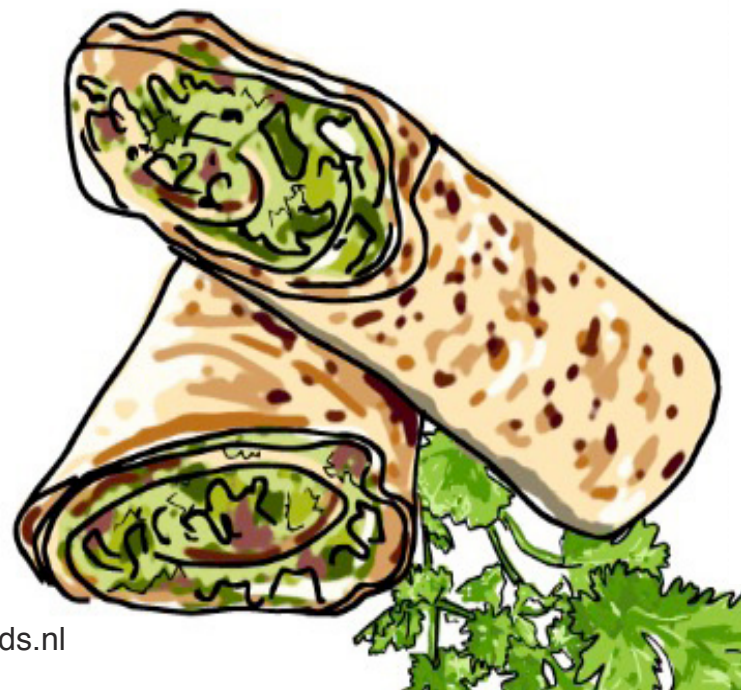
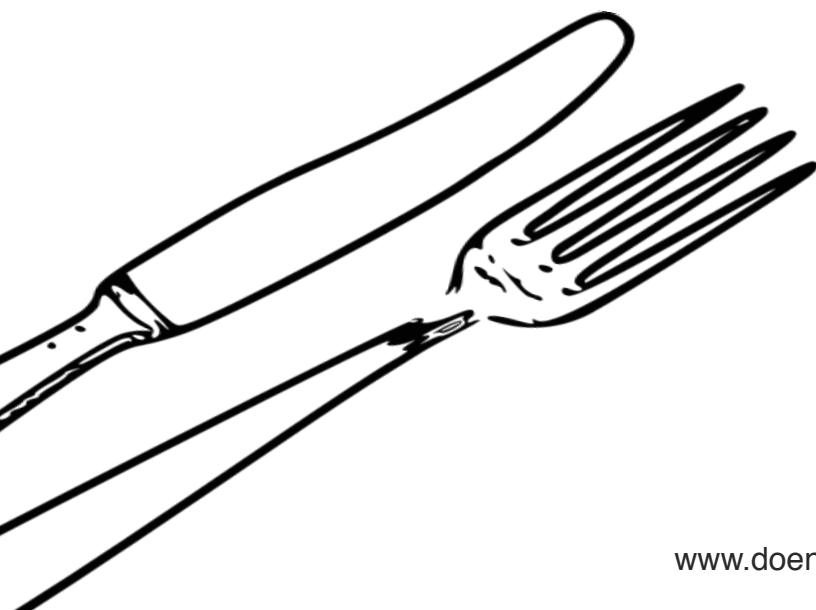


Echte chili wraps recept

Voor het echte recept:

- Stap 1:** Pel de ui en snijd hem zo fijn mogelijk. Dit noem je een ui snipperen. Snijd de paprika doormidden, haal de steel eraf en haal het binnenste met de zaden eruit. Snijd hem nu in blokjes.
- Stap 2:** Doe 2 eetlepels olijfolie in een pan en verwarm het een beetje. Voeg nu de gesnipperde ui, 3 theelepels paprikapoeder en 1 theelepel komijn toe. Bak dit 3 minuten.
- Stap 3:** Bak de paprika 5 minuten mee.
- Stap 4:** Giet het vocht uit het blikje mais en doe de mais met de witte bonen met tomatensaus in de pan. Wacht nu net zo lang tot het kookt. Je kunt het nu al chili noemen. Laat dit op laag vuur voor ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen. Voor de smaak kun je er wat zout en peper overheen strooien.
- Stap 5:** Haal de tortilla's uit de verpakking. Verwarm ze één voor één in een andere pan voor een paar minuten op laag vuur. Draai ze ook om zodat je ziet dat ze een mooi kleurtje krijgen.
- Stap 6:** Leg nu een tortilla op je bord en schep er wat chili (je mix dus) op. Rol het op tot het een wrap wordt. Serveer er eventueel nog wat tortillachips, geraspte kaas of salsasaus bij zodat je lekker kunt smullen!

Bron: Gebaseerd op het gerecht van <https://www.ah.nl/allerhandekids/> en bewerkt door DoenKids





Patatje gezond

Smullen van groentes!

Mmmmm, super lekker een zakje patat! Of eh....het is net even anders dit keer. Geen frietjes maar...? Laat je verrassen.

Duur	: 15 minuten
Ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none">• Cognitieve ontwikkeling: Kleuren en vormen• Motorische ontwikkeling: Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling• Taalontwikkeling: Mondelinge taalontwikkeling
Doelgroep	: Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Benodigheden

- papier om puntzakjes te vouwen
- lijm of plakband
- wortel
- kaas
- bleekselderij
- paprika
- mes
- snijplank

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Je stimuleert de **fijne motoriek** van het kind bij het snijden van de verschillende groentes en evt. het versieren van de frietzak.

Benoem samen de verschillende kleuren van de groentes (**mondelinge taalontwikkeling**). Tijdens het snijden voelt het kind verschillende structuren van de groentes. Het kind proeft de verschillende smaken van de groentes en evt. de dipsaus. Dit stimuleert de **sensomotorische ontwikkeling**.

Introduceer de activiteit

Wie eet er wel eens een patatje? Te veel patatjes eten is niet gezond, maar wij eten speciale frietjes. Laat de groentes aan de kinderen zien. Wie weet wat dit voor groentes zijn? Wie eet wel eens deze groentes? Lees eventueel samen een boekje over groentes in de tuin. Suggesties:

- [Anna en haar groentetuintje - Kathleen Amant](#)
- [De tuin van Nijntje - Dick Bruna](#)
- [Broccoli in mijn ijs! - Emily MacKenzie](#)





Hoe maak je dit heerlijke zakje friet?

Frietzak maken

Eerst kun je de zak gaan maken waar de frietjes in kunnen. Rol hiervoor het papier op tot een puntzak en lijm of plak het vast. Eventueel kun je deze puntzak nog versieren door het in te kleuren of te versieren met glitters, stickers, etc.

Patat maken

De patat gaan we niet frituren zoals je misschien gewend bent maar we maken heerlijke patat van groentes!

Snijd de groentes die je hebt in repen of gebruik eventueel ook blokken kaas om tot stengels te snijden. Zie foto's.

Laat de kinderen zelf de reepjes groente snijden. Gebruik een bot mes voor peuters.

Doe de patatjes in de frietzak en je patatje gezond is klaar... mmm!



Tip

Dipsaus

Benodigheden: 4 kleine bakjes

- 2 el mayonaise
- 4 el (soja) yoghurt
- sap van een halve citroen
- handje bieslook
- handje peterselie
- peper en zout
- 4 kleine bakjes

Voor de dipsaus meng je de mayonaise, met de yoghurt en het citroensap. Hak de groene kruiden fijn en meng deze door de mayonaise.

Breng de dipsaus op smaak met wat peper en zout. Verdeel de dipsaus over de 4 kleine bakjes.



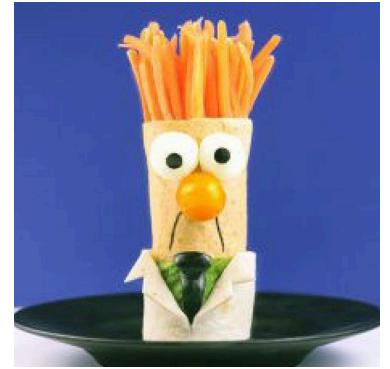


Verstrooide professors wraps

Verstrooide professors maken met behulp van wraps en andere lekkere ingrediënten

Je eten ziet er zo wel heel leuk uit. Wat kun je een leuke mannetjes maken van wraps en ze zijn nog lekker om op te eten ook. Verstrooide professors!

Duur	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- volkoren tortilla's
- witte tortilla's
- bacon of ham of wat je lekker vindt om er tussen te doen
- gedroogde tomaten
- roomkaas
- sla
- bakje kleine mozzarellabolletjes
- 2 cherry tomaatjes
- 4-5 olijven
- worteltjes
- zwarte levensmiddelen kleurstof
- cocktailprikkertjes

Wat gaan we doen?

Van wraps en andere lekkere ingrediënten maken we verstrooide professors! Leuk om naar te kijken, maar nog lekkerder om op te eten! Hoe komt jouw professor er uit te zien?

We gaan beginnen!

- Snij de gedroogde tomaten in kleine stukjes en mix dit met de roomkaas. Smeer dit over de volkoren tortilla.
- Snij de sla in reepjes en leg dit met de bacon, of wat je lekker vindt, op de ingesmeerde tortilla. Rol de tortilla op en leg deze afgedekt in de koelkast.





- Maak nu de ogen. Snij een mozzarellabolletje doormidden en prik hier een stukje zwarte olijf in als pupil. De ogen zijn nu klaar.
- Maak nu een jasje. Snij, of knip, een stuk van 12 x 4 cm uit de witte tortilla. Je knipt nu, zoals op het voorbeeld, op de helft van dit stuk de tortilla in. Dan vouw je dit als een jasje om.



- Haal de gesmeerde wrap uit de koelkast en snij deze in 2 gelijke stukken. Snij uit de sla een langwerpige reep van ongeveer 4 x 2 cm. Deze plak je op de tortilla met een beetje roomkaas dat je over had. Het jasje dat je net hebt gemaakt smeer je ook in met deze roomkaas.
- Je plakt het jasje over de sla zodat je nog een deel van de sla tussen het jasje ziet. Je kunt uit een olijf nog een stropdas knippen en deze ook plakken op de sla met roomkaas.
- Nu zijn de ogen en de neus aan de beurt. Hiervoor gebruik je cocktailprikkers. Je steekt deze aan de achterkant door de wrap heen en je drukt de ogen en de neus op het prikkertje dat er aan de voorkant is uitgekomen.
- Je snijdt de worteltjes in dunne reepjes en drukt deze in de bovenkant van de wrap. Eventueel kun je nog met zwarte levensmiddelenkleurstof een mondje tekenen op de wrap.



Eet smakelijk! (Bijna zonde om op te eten..)

Bron:

- <http://www.handmadecharlotte.com/beaker-blt-wraps/>





Quesadilla's

We maken een Mexicaanse tosti, eventueel in een monsterachtige vorm

Quesadilla's zijn voor Mexico wat 'tosti's' zijn voor Nederland. Letterlijk betekent het woord 'kaasdingetje'. Ze worden gemaakt van maïs- of bloemtortilla's en zijn populair in combinatie met pittige salsa's, chilisaus of met guacamole. De vulling bevat in elk geval kaas, soms ook reepjes gare kip, chorizo, champignon of bijvoorbeeld ham. Smullen!!!

Duur	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig voor het maken van "quesadilla's: Mexicaanse tosti's"?

Als lunch voor 2-4 kinderen. Als snack voor 6 tot 8 kinderen

- 4 maïs tortilla's
- 1 ui
- 3 tomaten
- evt. 1 rode peper (scherp!!!)
- 1 paprika
- 1 kipfilet
- 2 teentjes knoflook
- geraspte (oude) kaas
- olijfolie
- zout
- evt. verse koriander
- peper
- citroensap

Aan de slag!

We vullen de quesadillas dit keer met kip en groenten, maar het staat je uiteraard vrij om een eigen invulling aan de vulling te geven. Wel kaas gebruiken, anders doen de quesadillas hun naam geen eer aan. Let op: bovenstaand gerecht is qua lunch voldoende voor 2 tot 4 kinderen. Als snack kun je rekenen op 6 tot 8 kinderen.

- Snipper de ui fijn en snijd de tomaten in kleine blokjes en de rode peper in fijne stukjes. Voeg ze bij elkaar in een kleine kom met een scheutje citroensap, zout, peper en wat gesnipperde koriander blaadjes en de helft van de ui. Dit is pico de gallo! Dit gaan we voor een deel als garnering gebruiken, maar gaat voor een deel ook als vulling in de quesadilla. Het is een pittig mengsel als je veel koriander en rode peper gebruikt. Je kunt ook een minder pittige variant maken.
- Snijd de paprika in kleine blokjes en de knoflookteentjes in fijne stukjes. Leg de even apart bij de overgebleven snippers ui.
- Snijd de kip in blokjes. Kruid met wat zout en peper.
- Verhit wat olijfolie in een pan en bak hierin de kip goudbruin tot de stukjes gaar zijn. 6. Haal dan de kip uit de pan en bak in de achtergebleven sappen (voeg indien nodig nog een beetje olijfolie toe) de paprika, ui en knoflook. Zodra de ui wat glazig begint te worden, voeg je de kip en de helft van de pico de gallo toe.





- Zet het vuur laag.. Haal de pan indien nodig van het vuur als de boel dreigt aan te branden.
- Vet een van de tortilla's aan een kant lichtjes met wat olijfolie. Verhit de tortilla, met de ingevette kant onder, in een braadpan. Strooi wat geraspte kaas over de tortilla. Verdeel vervolgens de helft van het kipmengsel over de kaas. Strooi tenslotte weer wat kaas over de kip. Bedek het geheel met een tweede tortilla om de quesadilla af te maken.
- Rooster de quesadilla nog een paar minuten op de andere kant. Pas op met omkeren! Haal vervolgens uit de pan en herhaal de hele procedure met de overgebleven ingrediënten.

Snijd de quesadilla's in kwarten en serveer met de rest van de pico de gallo. Extra lekker met wat crème fraîche en/of guacamole.



Tip:

Je kunt ook heel eenvoudige quesadilla's maken door de tortilla's te vullen met wat kaas. In het tosti-ijzer roosteren en je bent snel klaar. Makkelijker voor de kleintjes!

Wat heb je nodig voor "een monster quesadilla"?

- Tortillawraps
- Geraspte kaas
- Plakken kaas
- Appel
- Wortel
- Bakpan
- Rond drukvormpje of flessendop



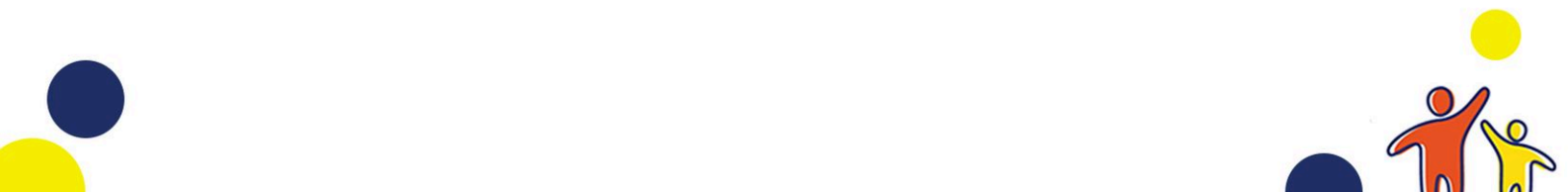


Maak een monster quesadilla

Hoe maak je dit monster?

Een tortillawrap, een beetje kaas, nog een wrap en bakken maar: zo maken we een quesadilla. Wij geven er onze eigen draai aan en maken een quesadilla monster! Dit doen we lekker met fruit zodat we een gezonde hap krijgen!

- Doe een tortillawrap in een warme pan en beleg hem met wat geraspte kaas. Doe er vervolgens een wrap bovenop en bak de wrap krokant. Draai hem vervolgens op en zorg dat de andere kant ook krokant gebakken wordt.
- Leg hem vervolgens op een bord, snijd aan de onderkant er een paar hoekjes uit zodat het op de onderkant van een monster lijkt. Doe de uitgesneden hoekjes bovenop op als kuif van het monster.
- Snijd nu appelstukjes als oren en leg ze aan de bovenkant van het monster neer. Snijd wat losse stukjes en leg deze op de oren neer (zie foto). Snijd ook een klein stukje appel uit als mond van het monster.
- Maak met behulp van drukvormpjes of een flessendop de ogen van kaas voor het monster. Snijd ook een klein driehoekje uit de kaas als tand van het monster. Je kunt het monster nog enger laten lijken door ronde stukjes kaas als stippen op hem te leggen.
- Tot slot maken we de pupillen en poten van wortel. Snijd reepjes wortel zodat je poten krijgt en doe twee rondjes als pupillen op de kaas: klaar is de monsterachtige quesadilla!





Gezonde cactussen

Een cactus (na)maken die je kunt eten

Gezonde cactussen maken van groente, fruit en/of kaasblokjes. Een heerlijk gezonde traktatie!

Duur	:	30 minuten
Vorbereidingstijd	:	30 minuten
Ontwikkelingsgebied	:	Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	:	Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	:	Eten en drinken
Groeps grootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- Bloempot
- Kiezels of steentjes
- Komkommer
- Prikkers
- Cherrytomaatjes
- Kaas
- Eventueel fruit zoals druiven, stukjes ananas en aardbeien

Wat gaan we doen?

We maken een cactus na waar je van kunt eten! Een gezonde en lekkere traktatie.

We gaan beginnen!

- Ga op zoek naar steentjes/kiezels om de cactus straks rechtop te laten staan. Was de steentjes/kiezels daarna af en leg ze te drogen.
- Snijd ondertussen het uiteinde van de komkommer aan 1 kant eraf. Zet de komkommer rechtop in de bloempot en vul de ruimte om de komkommer met de steentjes/kiezels zodat de komkommer blijft staan.
- Prik op de prikkers een combinatie van verschillende groenten en kaas.
- Prik vervolgens de prikkertjes in de komkommer zodat deze op een cactus lijkt.

Eet smakelijk!





Variaties:

- In plaats van komkommer kun je ook een courgette gebruiken.
- Je kunt ook een fruitcactus maken met verschillende soorten fruit.
- Wil je echt een uitdaging? Ga dan aan de slag met de variant van een uitgesneden watermeloen.



Kijk dit filmpje om te zien hoe je een cactus van watermeloen maakt:

- <https://www.youtube.com/watch?v=w4PfmIDnCGk>

Tips:

- Voor de kleinste kinderen is het wellicht een idee de groente/ het fruit klein te snijden voordat ze het op gaan eten.
- Als je kleine cactussen wilt maken kun je ook mini-komkommers gebruiken.

Bronnen:

- <https://nl.pinterest.com/mamamascha/>
- <https://www.watermelon.org/carvings/Cactus>





Groenteskelet

Een leerzame en lekkere activiteit waarbij we een skelet namaken van groenten

Een skelet opeten klinkt natuurlijk totaal niet lekker! Maar in dit geval valt het enorm mee. We maken een heel gezonde hap klaar in de vorm van een skelet en leren er ook nog eens van alles over. Wie durft 'm op te eten?!

Duur	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- Groenten naar keuze
- Bijlage skelet (eventueel een aantal keer uitgeprint en gelamineerd)
- Snijplank
- Mes
- Bakjes/ schaaltes
- Lepel
- Mayonaise
- (Soja) Yoghurt
- Citroen
- Bieslook
- Peterselie
- Peper en zout
- Eventueel camera/fototoestel

Wat gaan we doen?

Van verschillende soorten groenten naar keuze maken we een skelet! Een leerzame (en stiekem ook lekkere) activiteit.



Kijk dit leuke filmpje om alvast wat inspiratie op te doen!

- <https://www.youtube.com/watch?v=DilXQbTwXWg&feature=youtu.be>





Wat is het skelet eigenlijk?

Ons lichaam is niet zomaar een soort zak met vel aan de buitenkant en bloed van binnen. Het is veel meer dan dat. Ons lichaam kan stevig rechtop blijven zitten of staan omdat we botten in ons lijf hebben. Alle botten samen noemen we het skelet.

Ons skelet heeft 4 taken:

1. Stevigheid

Zonder de stevigheid van het skelet zou ons lichaam in elkaar zakken als een pudding.

2. Aanhechtingsplek voor spieren

Botten zijn met elkaar verbonden door gewrichten. De meeste van die gewrichten zijn beweegbaar, maar niet allemaal. Om te kunnen bewegen zijn er spieren nodig. Die hangen stevig vast aan het bot door middel van een pees.

3. Bescherming

Botten zijn het sterkste materiaal in ons lichaam. Ze dienen dan ook om de belangrijkste delen in ons lichaam te beschermen. Zo zitten de belangrijke delen in een omhulsel van bot: de hersenen zitten in de schedeldoos, het ruggenmerg loopt door de wervelkolom, het hart en de longen zitten beschermd in de ribbenkas.

4. Aanmaak van bloed

Het bloed in ons lichaam wordt gemaakt in de botten. Het bot heeft een sterke buitenkant (de cortex genoemd) en een zachtere holle binnenkant (het merg) genoemd. De rode bloedcellen worden aangemaakt in het merg van onze botten.

We gaan beginnen!

Bekijk met de kinderen bijlage 1 om het skelet eens goed te bestuderen. Hierna gaan we de keuken in voor een lekker verantwoord hapje; het groenteskelet.

- Bekijk de foto's met voorbeelden van een groenteskelet en verzamel de groenten die je wilt gaan gebruiken.
- Was de groenten en snijd alles zo klein als nodig voor jouw skelet. (Voor jongere kinderen is het wellicht handig alles pasklaar te snijden, grotere kinderen kunnen dit wellicht onder begeleiding zelf).





- Maak een dipsaus. Dit is bijvoorbeeld een makkelijke en kindvriendelijke variant:
- 2 el. mayonaise
- 4 el. (soja) yoghurt
- Sap van een halve citroen
- Handje bieslook
- Handje peterselie
- Peper en zout
- En zo maak je 'm':
 1. Meng de mayonaise met de yoghurt en het citroensap.
 2. Hak de groene kruiden fijn en meng deze door de mayonaise.
 3. Breng de dipsaus op smaak met wat peper en zout. Even roeren en klaar is je dipsaus!

Natuurlijk zijn er op internet nog veel meer verschillende soorten dipsauzen te vinden. De keuze is reuze.

- Laat de kinderen individueel of in duo's nu het groenteskelet in elkaar puzzelen.
- Klaar? Leg de prachtige creaties eerst vast op camera...en dan wordt het smullen!!!





Tips:

- Voor kinderen die het moeilijk vinden het skelet na te maken, kan het misschien handig zijn een (gelamineerde) versie van het skelet uit bijlage 1 eronder te leggen. Zo kunnen ze makkelijk alle groenten op de juiste plek leggen.
- Op <https://www.verseoogst.nl/blog/zo-maak-je-een-groente-skelet-voor-halloween> vind je een voorbeeldrecept met een heel stappenplan voor een groenteskelet:
- Ingrediënten:
 - 1 bakje hummus of andere dipsaus
 - 1 handje peultjes
 - 2 stronkjes bleekselderij
 - 2 grote broccoliroosjes
 - 1 radijsje in schijfjes gesneden
 - 1 halve paprika in reepjes gesneden
 - 2 grote bloemkoolroosjes
 - 1 snackkomkommer in 2 reepjes gesneden
 - 4 kleine snacktomaatjes
 - 4 kleine snackworteltjes
 - 1 olijf in schijfjes gesneden

Voorbeeld voor een stappenplan:

1. Het bakje hummus of dipsaus is het hoofd. Bouw de schouders met peultjes, bleekselderij en stronkjes broccoli.
2. Het lijfje bestaat uit broccoli en schijfjes radijs. De ribben maak je van reepjes paprika.
3. Onder de ribben maak je van twee bloemkoolroosjes de bovenbenen. De mini snacktomaatjes zijn de ellebogen.
4. Maak de armen verder af met peultjes, snackwortel en roosjes bloemkool.
5. Maak twee benen van de snackkomkommer en enkels van de overige snacktomaatjes.
6. Maak voetjes van de snackworteltjes, geef je skelet wat haar van blaadjes munt, de ogen maak je met olijf en geef 'm een mooie snor met twee reepjes paprika. Klaar, dippen maar!



Ons skelet

Schedel

Nek

Borstbeen

Ribben

Elleboog

Bekken

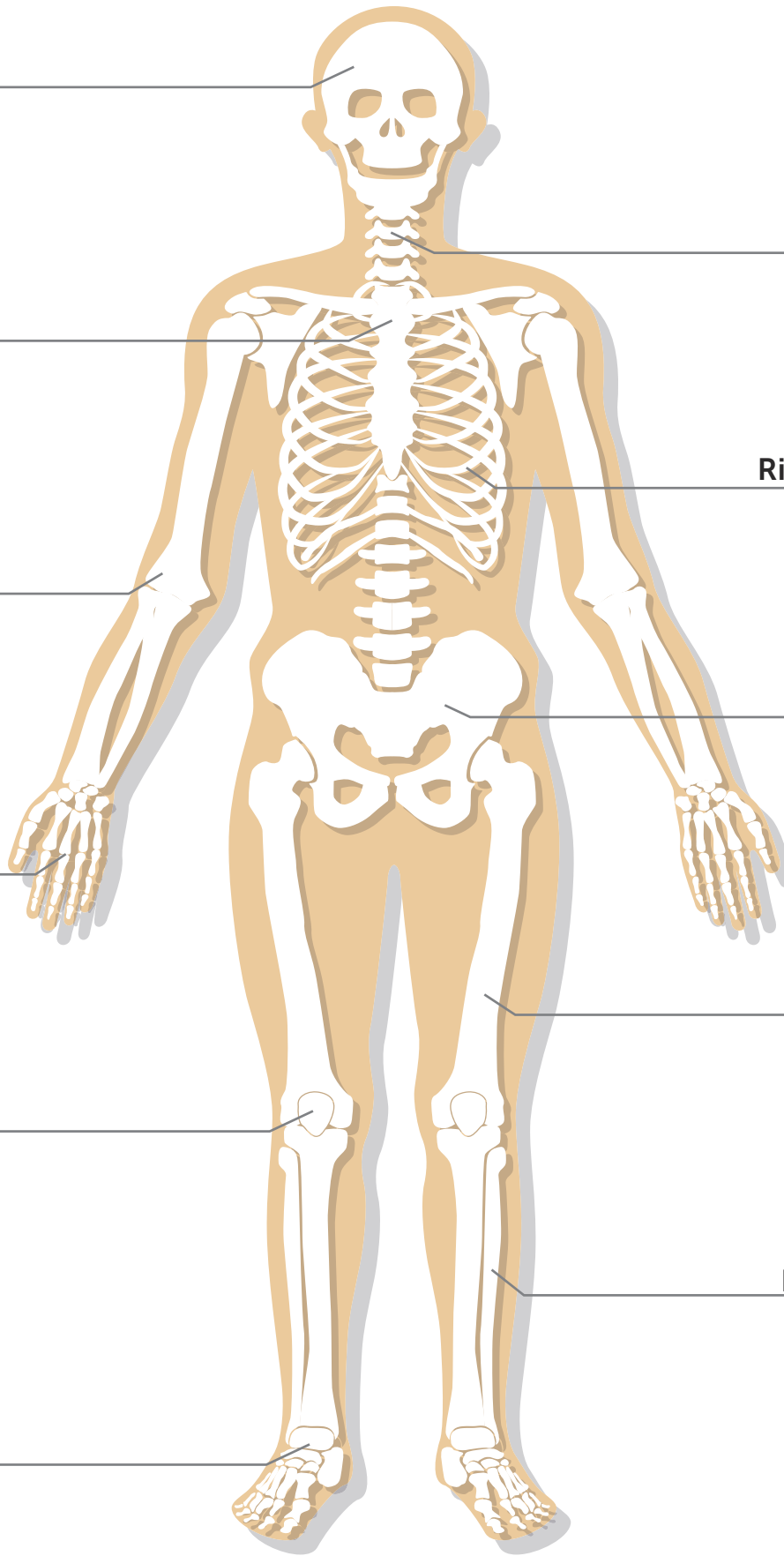
Vingerkootjes

Dijbeen

Knieschijf

Kuitbeen

Voetbeen





Courgette stengels

Warme courgette-reepjes met knoflookolie en kaas

Een gezonde snack van courgettes maken we door ze te besprenkelen met knoflookolie en te bestrooien met kaas. Even de oven in en smullen maar!

Duur	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- courgettes
- messen en snijplanken
- citroen
- rasp
- olijfolie
- zout peper
- teentje knoflook
- geraspte (Parmezaanse) kaas
- kwastje om in te vetten
- bakpapier en bakplaat

Wat gaan we doen?

Op een gemakkelijke manier maken we een heerlijke gezonde snack! Als basis gebruiken we courgette, en dit brengen we op smaak met knoflook en kaas. Zodra dit in de oven is geweest kun je er van gaan smullen! Wat zal het lekker gaan ruiken...

Aan de slag!

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de courgette en snijd de courgette in repen. Schenk een beetje olie in een kom. Was de citroen. Rasp boven de kom wat citroenschil en meng de schil door de olie. Snijd nu een teentje knoflook fijn en meng deze ook door de olie. Voeg wat peper en zout toe naar smaak. Leg de courgette op bakpapier op een bakplaat. Gebruik een kwastje om de repen courgette in te smeren met de olie. Bestrooi nu met de geraspte (Parmezaanse) kaas.
- Bak de courgette 15 tot 20 minuten in de oven en laat heel even afkoelen. Eet smakelijk!





Picknick party!

Je eigen picknick voorbereiden en dit vervolgens lekker opeten

Picknicken betekent 'eten en drinken in de natuur'. Die activiteit is al fantastisch, maar wij gaan zelf onze eigen picknick voorbereiden! Uiteraard wordt het hierna buiten lekker opgegeten.

Duur	:	30 minuten
Vorbereidingstijd	:	30 minuten
Ontwikkelingsgebied	:	Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	:	Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	:	Eten en drinken
Groeps grootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- bekers of glazen
- scherp mes
- watermeloen
- blender
- 4 kopjes koud water
- 3/4 kopje citroensap
- 2/3 kopje suiker
- een kom/fles of glas
- optioneel: ijsblokjes, muntblaadjes
- snijplank
- ijsstokjes
- ingrediënten naar keuze zoals stukjes paprika, kaas, fruit, worst, komkommer, salami
- brood
- satéprikkers
- roomkaas of zuivelspread
- wraps
- komkommer
- aluminiumfolie
- picknickkleed

Wat gaan we doen?

Een heuse picknick houden, hoe gezellig is dat? Er zijn een aantal hapjes uitgewerkt, die makkelijk zijn om te maken en erg lekker!

Aan de slag!

Watermeloen limonade

Benodigheden: bekers of glazen, scherp mes, watermeloen, blender, 4 kopjes koud water, 3/4 kopje citroensap, 2/3 kopje suiker, een kom/fles of glas, ijsblokjes, muntblaadjes.

Bereiding: Doe ongeveer een kilo watermeloen in de blender tot het gepureerd is.

Doe nu 4 kopjes koud water, 3/4 kopje geperste citroensap en 2/3 kopje suiker in een kom/fles/glas waar je de limonade in wilt hebben. Meng dit door elkaar totdat de suiker opgelost is. Doe de gepureerde watermeloen erbij. Doe er eventueel ijsblokjes en muntblaadjes bij in en de limonade is klaar om geserveerd te worden!

Watermeloen op een stokje

Benodigheden: scherp mes, snijplank, ijs- of satéstokje.

Bereiding: Snijd het bovenste stuk van de watermeloen af. Snijd nu vervolgens een reep van ongeveer drie centimeter breed van de watermeloen af. Leg dit vlak op een snijplank en snijd het in taartstukjes. Nu zijn de stukjes klaar, maak een sneetje onderin en doe daar een ijs- of satéstokje in. Klaar zijn de watermeloenstukjes op een stokje, dit is zo handig om geen natte en kleverige handen te krijgen!





Broodstokjes

Benodigheden: ingrediënten naar keuze zoals stukjes paprika, kaas, fruit, worst, komkommer, salami. Brood, satéprikker, scherp mes, snijplank.

Bereiding: In plaats van 'normale' sneetjes brood te eten, maken we daar ook een feestje van! Doe allerlei verschillende ingrediënten in stukjes op een satéstokje en klaar is het broodstokje! Je kunt bijvoorbeeld stukjes paprika, kaas, fruit, worst, komkommer, salami en natuurlijk verschillende soorten brood op het stokje doen.



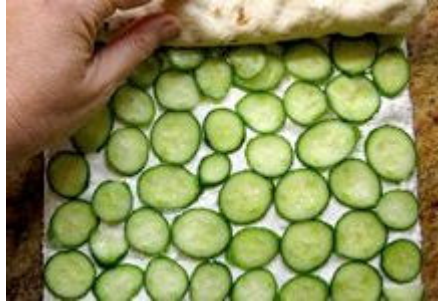
Komkommer wraps

Benodigheden: mes, roomkaas of zuivelspread, wraps, komkommer, aluminiumfolie.

Bereiding: Smeer een laagje roomkaas of zuivelspread op een wrap. Leg nu op de wrap allerlei komkommerplakjes (zie foto). Rol de wraps op en snijd hem in stukjes om op te kunnen eten!

Tip: Doe de wrap na het oprollen in aluminiumfolie in de koelkast en laat het daar even liggen. Snijd het vervolgens pas in stukjes als je het gaat opeten. Zo blijft de wrap beter aan elkaar zitten.







Komkommer en aardbeien combi

Gezonde spiesjes of een frisse salade maken

Het zoete van komkommer en het frisse van aardbei combineert prima met elkaar. Wij maken er een gezond hapje van!

Duur	: 15 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- Lange satéprikkers (voor spiesjes)
- Komkommer
- Cherrytomaatjes
- Aardbeien
- Bij de salade: honing of sap van mandarijn



Komkommer-aardbeienspiesjes

1. Schaaf met de kaasschaaf de ongeschilde komkommer in lange dunne linten.
2. Was de aardbeien en de cherrytomaatjes.
3. Rijg op de spiesjes de komkommer, aardbeien en tomaatjes om en om. Begin te rijgen bij de onderkant van een komkommerlint en prik een aardbei op de spies. Vouw de komkommer eroverheen. Prik een tomaatje erop en vouw de komkommer terug. Slinger zo de komkommer om de aardbeien en de tomaatjes.

Aardbei- en komkommersalade

Snijd de komkommer in de lengte door, schraap het zaad eruit met een theelepeltje en gooi dat weg. Snijd de komkommer daarna in kleine blokjes of plakjes. Maak de aardbeien schoon en snijd ze doormidden. Doe ze met de komkommer in een kom.

Pureer voor de dressing de honing, munt en siroop of sap met een blender. Wanneer je die niet hebt, zal je de munt heel erg fijn moeten snijden. Schenk de dressing bij de komkommer en aardbei, en laat het even intrekken. Bewaar de salade in de koelkast, maar laat hem een half uur voor het serveren op kamertemperatuur komen.





Groene smoothies

Combineer groente en fruit en maak een gezonde smoothie

Misschien vind je het gek om groente en fruit te combineren tot 1 shake. Maar probeer het vandaag eens uit, je zult proeven dat het lekker is!

Duur	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groeps grootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

Voor 3 verschillende smoothies, 2 grote glazen per soort

- 4 rijpe kiwi's (groen of goud, eventueel met schil)
- 1 rijpe banaan
- 3 stokken bleekselderij
- 4 rijpe peren
- 5 bladeren verse boerenkool
- halve bos verse munt
- 2 handen aardbeien
- 2 bananen
- 1 krop romaine/romeinse sla
- blender

Drie verschillende smoothies

Smoothie 1:

1. Doe 4 rijpe kiwi's en een banaan in de blender
2. Doe er 3 stokken bleekselderij bij
3. Giet er nu 2 glazen water bij
4. Zet de blender aan, even mixen en schenk het in een glas, je eerste groene smoothie is klaar!

Smoothie 2:

1. Doe 4 rijpe peren in de blender
2. Doe er 5 bladeren verse boerenkool en een halve bos verse munt bij
3. Giet er 2 glazen water bij
4. Zet de blender aan, even mixen en de 2e groene smoothie is klaar!

Smoothie 3:

1. Doe 2 handen aardbeien en de 2 bananen in de blender
2. Doe hier een halve bos romeinse sla bij
3. Giet er 2 glazen water erbij
4. Zet de blender aan, even mixen en de 3e groene smoothie is klaar!

Een leuke aanvulling op deze lekkere gezonde smoothie(s):

Nodig: bijlage, printer, schaar, lijm, rietje(s)

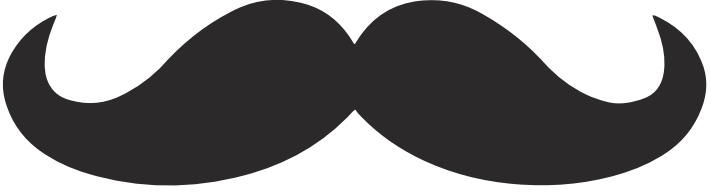
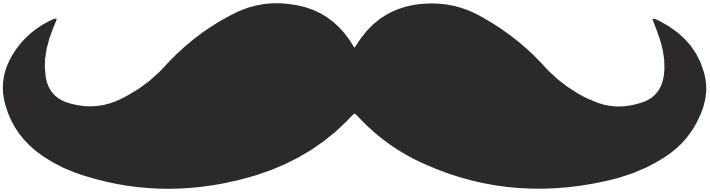
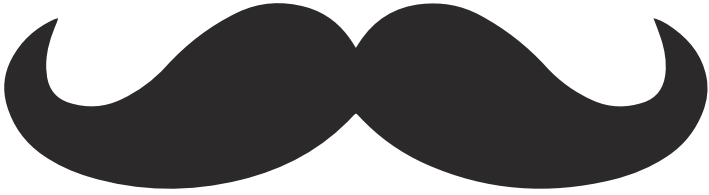
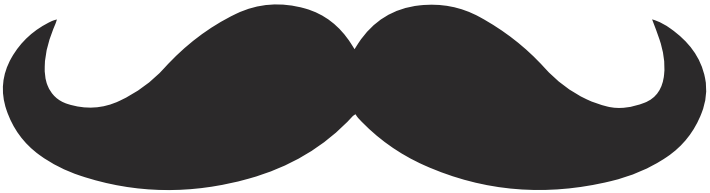
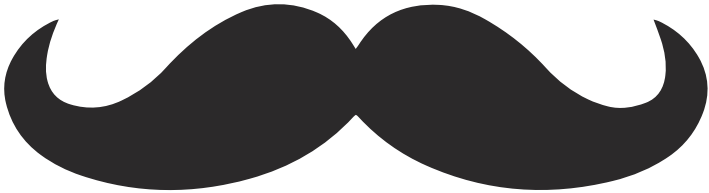
Maak een te gek rietje voor in je gezonde groene smoothie; een snor-rietje! Snorren zijn zo ontzettend grappig. Dit maakt het leuk om te trakteren of om voor de grap voor jezelf te maken.

- Print eerst de bijlage uit met daarop de snorren, je hebt voor elk kind twee snorren nodig.
- Knip twee snorren uit de bijlage uit. Doe de snorren om een rietje heen zodat er aan de voorkant en de achterkant een snor te zien is en lijm ze vervolgens aan elkaar. Doe dit zodat het rietje tussen de snorren is vastgeplakt.
- Zet het rietje met de snor in je beker en klaar is het!





Smoothie met snor





Wortelsnack

We snijden croissantdeeg in de vorm van een wortel en beleggen dit met wortel, roomkaas en broccoli

Lekker, worteltjes! Alleen deze wortels zijn nét even anders dan dat je gewend bent. We maken ze namelijk van croissantdeeg en beleggen ze met allerlei lekkers.

Duur	:	30 minuten
Vorbereidingstijd	:	5 minuten
Ontwikkelingsgebied	:	Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	:	Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar
Soort activiteit	:	Eten en drinken
Groeps grootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig voor een wortelsnack?

- snijplank
- pizzawiel of mes
- kwastje
- bakplaat
- bakpapier
- losgeklopt ei
- rol croissantdeeg
- roomkaas
- wortelrasp
- broccoli

Wat is een wortel en hoe ziet het er eigenlijk uit?

Wortels worden ook wel 'penen' genoemd en horen bij de categorie 'groenten'. Je kunt ze natuurlijk in de supermarkt of bij de groenteboer kopen, maar je kunt ze ook heel gemakkelijk zelf kweken! Maak een moestuin of kweek ze in bakken op het balkon. In januari kun je de zaadjes al in de grond stoppen. Zodra ze een goede kleur hebben en het juiste formaat kun je ze uit de grond trekken!

Er bestaan verschillende soorten wortels:

- de bospeen en waspeen
- nantes
- de winterpeen (bijvoorbeeld de Flakkeese en de Berlikummer)
- de parijse broei (ronde peen)





bospeen



nantes



winterpeen



parijse broei

Hoe maak je de wortelsnack?

1. Open het blikje croissantdeeg en maak wortelvormen van het deeg. Bestrijk licht met het losgeklopte ei (je kunt ook koffiemelk gebruiken).
2. Bak het deeg af zoals aangegeven staat op de verpakking.
3. Snijd of rasp wortelen en maak hele kleine stukje van de broccoli.
4. Neem de afgebakken wortels, besmeer ze met roomkaas en beleg ze zoals op de foto. Eet smakelijk!



Tips

- Probeer de kinderen zo veel mogelijk te betrekken bij deze activiteit. Ze kunnen bijvoorbeeld zelf snijden en de temperatuur van de oven instellen. Ook is het leuk en belangrijk om de kinderen de wortels zelf te laten versieren. Op die manier maakt iedereen zijn of haar eigen creatie en dragen de kinderen allemaal zelf hun steentje bij aan hun eigen ontwikkeling.
- Het is leuk om tijdens de sinterklaastijd een wortel voor Americo te knutselen!

Bronnen:

- [https://nl.wikipedia.org/wiki/Wortel_\(groente\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Wortel_(groente))
- <https://hungryhappenings.com/carrot-shaped-veggie-pizzas-make-eating/>





Groentepoppetjes

Gebruik verschillende soorten groenten om poppetjes mee te maken

Leer anders kijken naar groente. Je ziet een aardappel, een ui, een wortel, een prei, een olijf en nog veel meer...Wat kun jij er van maken? Laat je fantasie de vrije loop en gebruik deze materialen voor het maken van een groentewezen.

Duur	: 45 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat gaan we doen?

Tijdens deze activiteit kun je je fantasie de vrije loop laten, en zelf kiezen wat je graag zou willen maken! We gaan namelijk poppetjes knutselen die helemaal van groenten zijn gemaakt. Kies de groenten die je lekker vindt en maak er iets moois van.

Wat heb je nodig?

- mes
- diverse soorten groente
- rozijnen, gedroogde bonen
- satéstokjes en/of cocktailprikkers
- stift
- lijm

Aan de slag!

- Verzamel diverse soorten groenten. Denk vooral aan stevige soorten die niet snel bederven zoals uien, aardappelen, knollen, venkel, wortels, gedroogde bonen.
- Laat de kinderen zelf poppetjes bedenken. Snijd de onderdelen op maat.
- Prik de onderdelen aan elkaar met behulp van satéprikkers. Oogjes kun je met lijm opplakken.

Tip

Probeer bij een groenteboer een afspraak te maken dat je groente ophaalt dat een beetje een "schoonheidsfoutje" heeft.





Bron:

- <https://www.bol.com/nl/p/opvreters-ko/9200000040451050/>





Gezond zelfportret

Een zelfportret maken van groenten en fruit

Een zelfportret kun je tekenen of schilderen. Op een heel andere manier maken we een zelfportret. Met behulp van diverse soorten groente en fruit mag jij een gezicht maken. Wat wil je allemaal gebruiken, welke vormen zijn handig? Hoe zie je er uit en lijkt je portret op jou?

Duur	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Creatief, Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- mes
- optioneel: bord
- diverse soorten fruit naar keuze
- diverse soorten groenten naar keuze

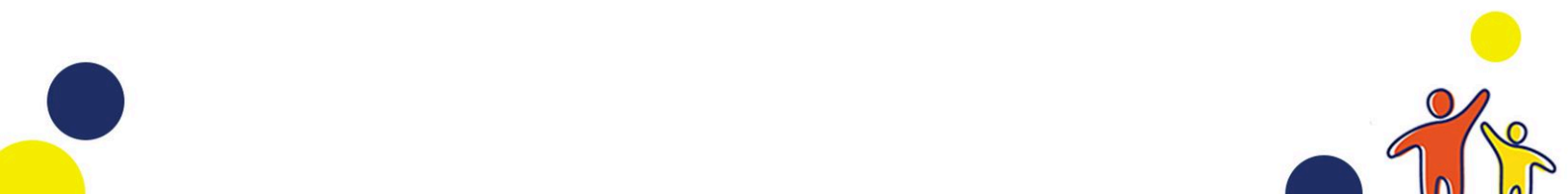
Wat gaan we doen?

Van verschillende soorten groenten en fruit maken we een zelfportret. Je kunt er voor kiezen om te werken met ongesneden groenten en fruit, waardoor je telkens kunt wisselen en verschillende mogelijkheden kunt uitproberen. Je kunt er ook voor kiezen om de soorten die je lekker vindt te snijden, deze te gebruiken voor je portret en het later op te eten! Je kunt het zelfportret op een bordje maken, maar op een schone tafel kan dit natuurlijk ook prima.

Aan de slag!

Geef de kinderen de opdracht om een gezicht te maken met de beschikbare soorten groente en fruit. Laat ze zelf bepalen welke vormen ze kunnen gebruiken. Wil je het fruit wel of niet snijden? Leg je het op een bord of leg je het op een tafel? Is het nog eetbaar of juist helemaal niet?

Laat de kinderen hun fantasie gebruiken en laat je inspireren door onderstaande foto's!





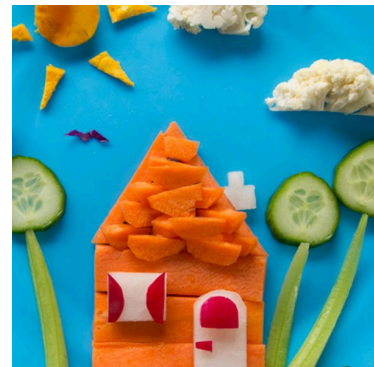


Lekkere huisjes

We maken gezonde huisjes van crackers, kaas, worst en groente

We maken gezonde huisjes van verschillende etenswaren. Mmm dat wordt smullen!

Duur	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: 15 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig voor 'de lekkere huisjes'?

Dit zijn de benodigheden voor een groot deel van de mogelijkheden. Kijk zelf wat je wilt gebruiken

- cream crackers
- plakjes kaas en worst (in de vorm van een driehoek/dak)
- gesneden stukjes fruit
- evt. geknipte bieslook (gras)
- borden
- groenten zoals komkommer, tomaat, wortel en radijs
- één boterham als ondergrond
- rond of bloemvormige uitsteekvorm
- schijfje komkommer per huisje
- klein stukje rode paprika
- ontbijtkoek, roggebrood of ongesneden bruin brood voor huis
- stukjes kaas voor dak
- takje peterselie per huisje
- soepstengels
- messen
- snijplanken

Vorbereiding

Zet alle ingrediënten klaar en maak een voorbeeld van een eetbaar huisje. Gebruik steeds een cracker als basis en een driehoekje kaas of worst als dak. Wees daarna creatief met groente en fruit en maak een deur, een raam, een schoorsteen enz. Van bieslook knip je stukjes gras wat je om het huisje heen kunt maken. Eventueel kun je er ook nog een poppetje bij maken.

Op de foto's zijn andere voorbeelden te zien waarbij fruit of brood wordt gebruikt. Deze kunnen ook nog gemaakt worden, kies voor je eigen variatie.

Uitvoering

Leg de activiteit uit aan de kinderen en laat zien wat de bedoeling is. Daarna mogen de kinderen zelf aan de slag gaan met het maken van een gezond huisje. Laat ze hun fantasie gebruiken!

Gebruik onderstaande foto's om inspiratie op te doen hoe je een gezond huisje kunt maken. Eet smakelijk allemaal!





Bouwen voor gevorderden

Zin in een bouwwerk wat lastiger is dan de vorige huisjes? Bouw dan dit grote groentenhuis! Als het huisje af is kun je hem wel weer afbreken en opeten.





Wat heb je nodig voor 'het grote groentehuis'?

- 40 wortelen, probeer ze allemaal ongeveer even dik te krijgen
- 16 stengels bleekselderij
- 1 komkommer
- bakje snoeptomaatjes
- 1 rode paprika
- bakje roomkaas
- stevig karton
- aluminiumfolie
- spuitzak met een kleine ronde spuitmond
- schilmesje
- dunschiller
- snijplank
- cocktailprikkers
- kom
- lepel

Aan de slag!

- Rasp alle wortelen en snijd ze vierkant in plaats van rond.
- Snijd nu van deze wortelen stukken af, zodat deze later op elkaar passen. Kijk eventueel naar de bovenstaande foto. Je hebt 7 lange nodig (voor de achterkant 6 en 1 voor de voorkant), 12 kleinere (voor de zijkanten) en 10 hele kleine (voor de voorkant).
- Bekleed een langwerpige stuk karton met aluminiumfolie. Het stuk moet ongeveer 20 x 10 cm zijn. Als je wortelen niet zo lang zijn, is het karton groter dan het huisje. Maar dit is niet erg.
- Roer in een kom de roomkaas zacht, gebruik eventueel een paar druppels water als het nog te dik is. Doe de roomkaas in een spuitzak met een rond spuitmondje.
- Nu ga je beginnen met het bouwen van het huis. De achterkant is 1 grote wortel je legt daar 1 wortel voor de rechter zijkant en 1 wortel voor de linker zijkant op. Voor de voorkant gebruikt je de kleinste maat. Laat dus een opening aan de voorkant voor de voordeur die je later maakt.
- Spuit over de gebouwde wortelen een klein laagje roomkaas. Daarna kun je weer een laag wortelen bouwen en daar weer een laag roomkaas op. Ga hiermee door tot de benedenverdieping klaar is. Voor de laatste wortelen van de zijkant gebruikt je de 2 lange wortelen.
- Om het huis dicht te maken heb je een 2 driehoeken van karton nodig die je met aluminiumfolie bekleedt. In de lange kanten van de driehoek haal je weer een stukje af zodat deze op een wortel past om het vast te zetten.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en plak deze met roomkaas op de driehoeken. Gebruik 1 lange wortel met 2 inkepingen aan het eind om de driehoeken op zijn plaats te houden als je deze op het huis legt.



- Snijd nu de selderij op maat om het dak te maken. Zet de selderij vast aan de lange middenwortel door er cocktailprikkertjes in te prikken. Als je het hele dak vol hebt met selderij begin je aan de deur. Neem hiervoor een paprika en snijd deze in de maat van de deuropening. Je huis is bijna klaar! Je kunt het dak nog versieren met roomkaas zodat het lijkt alsof het gesneeuwd heeft.





Bron:

- <https://www.myfussyeater.com/snack-house-kids-toddlers/>





Hawaiïschuitjes

Lekker smullen van een tropische lunch

Alle hens aan dek! Voor de lunch maken we Hawaiïschuitjes!

Duur	: 30 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Creatieve ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- bruine afbakpistoletjes
- plakjes ham
- plakjes kaas
- plakken ananas, gehalveerd
- komkommer
- smeerboter
- satéprikkers
- kaasschaaf
- dunschiller
- oven
- bakpapier

Hoe maak je de schuitjes

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de pistoletjes in de lengte doormidden en besmeer beide helften met smeerboter. Beleg elke helft met een plakje ham, half plakje ananas (of twee halve plakken kan natuurlijk ook) en bedek met kaas.
Laat voor de vegetariërs de ham weg.
- Bak de pistoletjes 10 tot 15 minuten in de oven, of totdat de kaas gesmolten is en het brood goudbruin.
- Snijd ondertussen de komkommer, over de lengte, in dunne linten. Zet een houten prikker in het midden van de pistoletjes en prik de komkommer eraan, zodat het lijkt op het zeil van een boot.
- Eet gelijk op!

NB: Heb je meer kinderen dan er broodjes in de oven passen, maak dan nog een nieuwe lading.





Knaag als een konijn

Maak een lekkere salade van sla, komkommer, tomaat, enz.

Mmmm.. we eten een salade! Deze salade maken we zelf en we eten hem daarna samen op. O ja, konijntjes zullen deze salade ook lekker vinden!

Duur	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: 15 minuten
Ontwikkeling	: <ul style="list-style-type: none">• Cognitieve ontwikkeling: Kleuren en vormen• Motorische ontwikkeling: Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling• Sociaal-emotionele ontwikkeling: Wereldoriëntatie, Zelfbeeld• Taalontwikkeling: Mondelinge taalontwikkeling
Doelgroep	: Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar)
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- snijplank
- garde
- mesje
- bakjes
- saladebak
- vork
- lepel
- bordjes
- ijsbergsla
- komkommer
- tomaat
- appel
- yoghurt
- olijfolie
- mayonaise
- zout
- peper

Vorbereiding

Zorg ervoor dat je met verse producten werkt wanneer je deze activiteit uitvoert. Zet de materialen vervolgens klaar.

Introduceer de activiteit

Vandaag gaan we een salade maken. En weet je wat? Konijntjes zullen deze salade ook lusten. We gebruiken namelijk allemaal ingrediënten die een konijn ook mag eten (op de sladressing na). Laat de producten aan de kinderen zien en vraag of ze weten wat het is. Hebben ze dit al wel eens gegeten? Hoe smaakt het? Wie eet er wel eens een salade thuis? etc. Vertel dat het gezond is om groente en fruit te eten. Daar worden we groot en sterk van.

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Stimuleer tijdens deze activiteit verschillende ontwikkelingsgebieden. Stel vragen en bespreek de activiteit (**mondelijke taalontwikkeling**). De kinderen stellen hun salade samen en maken hierbij gebruik van hun zintuigen. Hoe ruikt en voelt iets? Wat leg ik op mijn bord? Kinderen zijn hierbij met hun **sensomotorische ontwikkeling** en **fijne motoriek** bezig. Stimuleer de **cognitieve ontwikkeling** door te vragen naar kleuren en vormen van de ingrediënten en vraag bijv. hoeveel stukjes tomaat het kind heeft gepakt (tellen).





Maak een salade

Snijd de komkommer, wortel en appel in stukjes. Leg vervolgens alle ingrediënten in verschillende bakjes. Oudere peuters kunnen helpen om iets te snijden met een bot mesje.

Vervolgens gaan we een eigen sladressing maken. Hieronder is een simpele sladressing uitgelegd. Deze kun je gebruiken. Natuurlijk mag je ook een eigen sladressing bedenken of geen sladressing gebruiken.

Sladressing maken

Benodigdheden:

- 4 eetlepels yoghurt
- 2 eetlepels water
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels mayonaise
- zout
- peper
- garde
- bakje

Klop met een garde de mayonaise, yoghurt en het water tot een glad mengsel. Giet daarna de olijfolie erover heen, maar roer het er nog niet doorheen. Pas wanneer je de dressing gaat gebruiken, roer je het nog even goed door.

Stel je eigen salade samen

Geef alle kinderen een bordje en vertel dat ze hun eigen salade mogen maken. Ze mogen de verschillende ingrediënten proeven en een keuze maken wat ze graag willen eten. Alles is dus een vrijblijvende keuze. We beginnen eerst met wat sla op ons bord. Laat het kind zelf de sladressing erbij doen. Een klein beetje is genoeg. Smullen maar!

Tip

- Eet deze lekkere salade bijv. op tijdens de dagelijkse eetmomenten.
- Deze salade is ook geschikt voor je konijn! Heb je een konijn thuis? Maak dan een lekkere salade voor hem of haar, zonder de sladressing :-)

Bron

- <http://www.babyendreumeseeftestijn.nl>

