

3.2. MIDDAGMAAL - GROENTEN IN DE KIJKER



EXTRA INFO!
Plaat prei



EXTRA INFO!
Roeren in de pan
(Zoek in Youtube > Floddertje-musical)

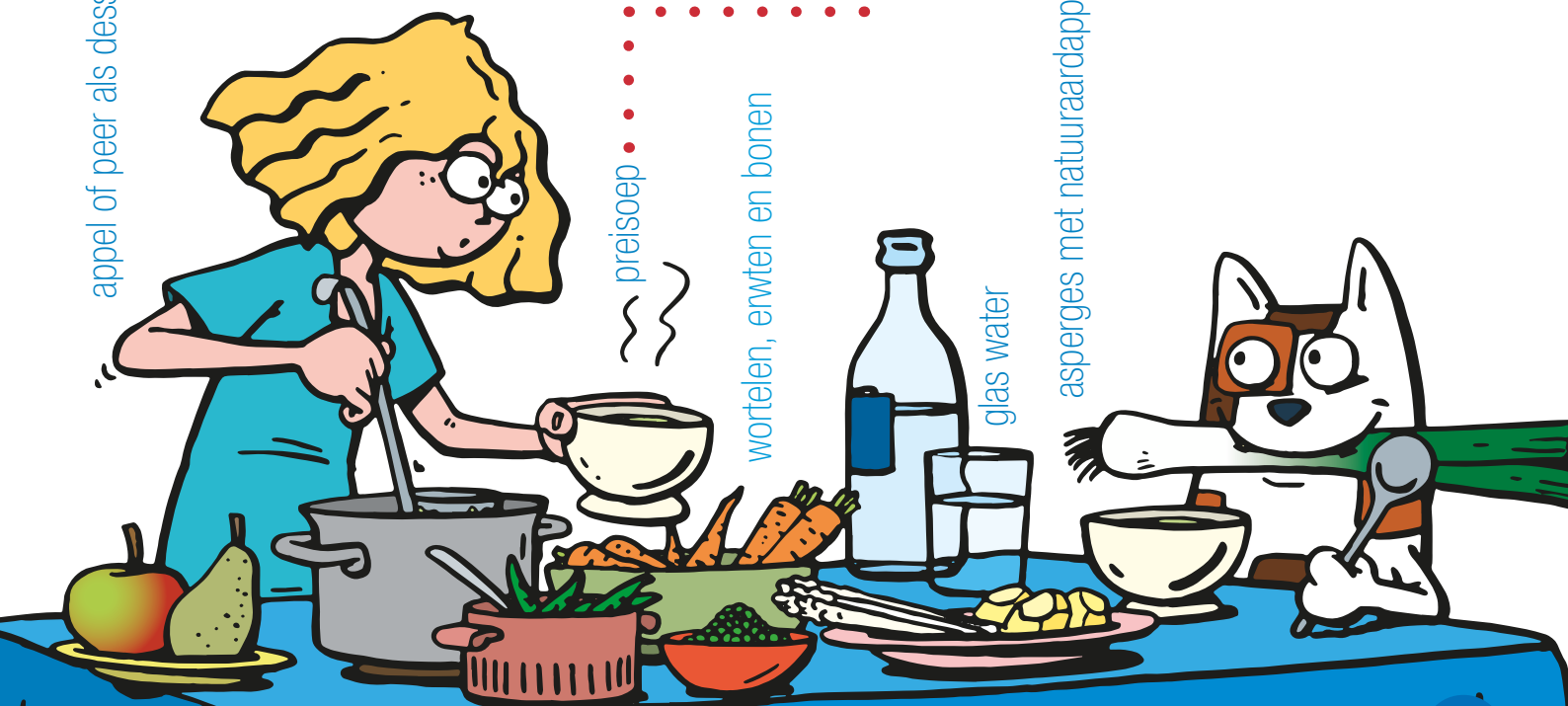
appel of peer als dessert

preisoep

wortelen, erwten en bonen

glas water

asperges met natuuraardappelen



GROENTEN & FRUIT

WAT ZIJN GROENTEN/FRUIT?

Groenten zijn eetbare planten. Alle delen van de plant worden gegeten: de wortel, de stengel, de bladeren, de vrucht, de bloem en ook de zaden.

In tegenstelling tot groenten groeit fruit meestal aan een houtachtige plant. Fruit bestaat vooral uit de vruchten van de plant. Fruit bevat veel fructose waardoor het lekker zoet is. Fruit eet je meestal uit het vuistje, rauw dus.

LUSTEN KINDEREN GROENTEN?

Vanaf 4 à 6 maanden mogen baby's groenten beginnen eten. Het is belangrijk dat kinderen zo snel mogelijk de verschillende smaken en texturen leren kennen. Tussen 2 en 7 jaar worden kinderen kieskeurig en krijgen het moeilijk om onbekende groenten (smaken) te appreciëren.

.....

'HET GEHEMELTE VAN DE MENS KAN OP BEPAALDE TIJDEN AAN ALLES WENNEN

.....

NAPOLEON



GROENTEGEWENNING

Enkele manieren om kinderen aan nieuwe groenten (smaken) te laten wennen.

1. VROEG BEGINNEN MET HET ETEN VAN GROENTEN

De eerste levensjaren moeten gezien worden als een 'window of opportunities'. Smaakvoorkeuren worden deels in deze fase vastgelegd. Eigenlijk gebeurt dit al in de baarmoeder en met de borstvoeding: de baby proeft mee van wat mama eet. Een gezond voedingspatroon wordt, voor de rest van je leven, grotendeels in die eerste maanden vastgelegd. Door jong te wennen aan smaak, sta je er later meer voor open. Zuigelingen krijgen als eerste hapje beter groente dan fruit. Deze eerste groentehapjes bestaan best uit pure, eenvoudige smaken zoals wortel of brocolli (zonder zout, suiker of zaden en pitten). Variëren is goed. Iets later volgen de meervoudige smaken zoals bv. wortel met pompoen.

2. MEERMAALS AANBIEDEN BEVORDERT DE GEWENNING

Ook al lijkt het kind iets niet te lusten toch laat je het best tot een tiental keer proeven. Vijf keer is net iets te weinig. Beter is acht, 10 en zelfs meerdere keren.

3. EEN AANGENAME SFEER AAN TAFEL

Eten op vaste tijdstippen en afspraken aan tafel maken deel uit van een eetcultuur. Samen tafelen met het hele gezin, familie of gemeenschap hoort daar ook bij. Voor TV eten kan heel af en toe maar wordt beter geen gewoonte. De maaltijd verloopt liefst aangenaam: de tafel is geen plek voor discussies bv. omdat de kinderen iets niet lusten. Bied beter meermaals iets aan.

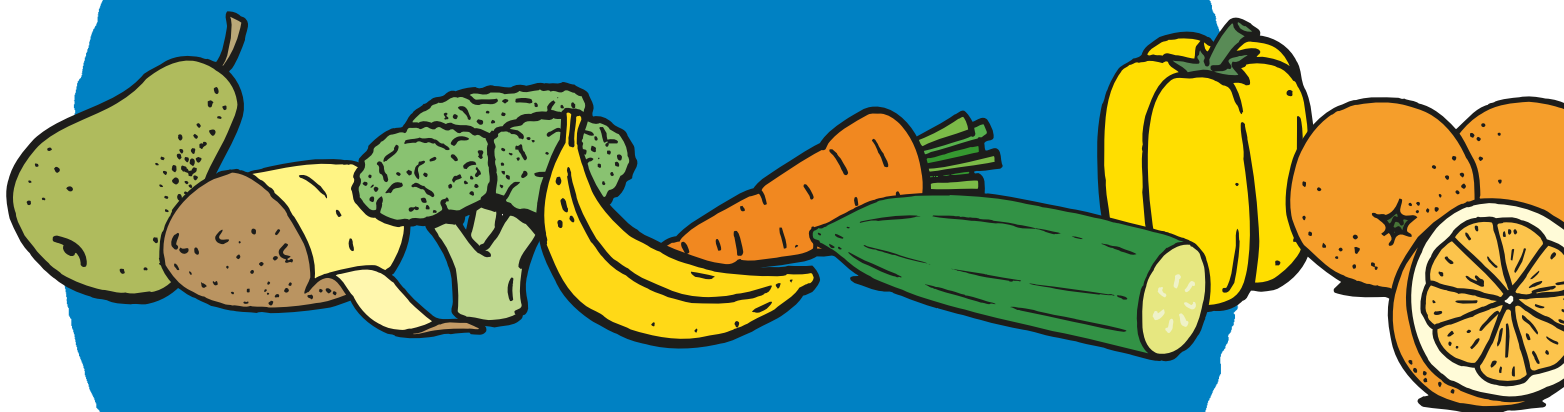
4. KINDEREN BETREKKEN BIJ HET KOKEN

Meestal genieten kinderen als ze mogen helpen in de keuken. Zo gaan ze zeker ook proeven van het eten. Ze mee inkopen laten doen, zet ze aan om de resultaten uit te proberen. Combinaties van nieuwe smaken met dat wat ze erg lekker vinden helpt ook. Een speelse presentatie motiveert ze nog eens extra.

5. EEN KINDVRIENDELIJKE MOESTUIN

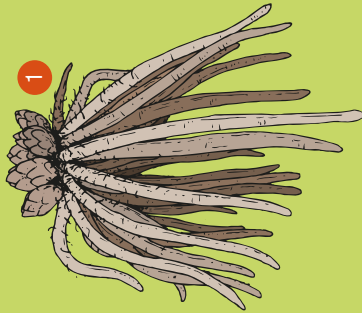
Kinderen die zelf groenten zaaien, zien groeien, verzorgen en oogsten zijn geneigd ook meer groenten te eten.

3.2.A. GROENTEN EN FRUIT, LESACTIVITEITEN (LA)



ASPERGES OP VLAAMSE WIJZE

HOE KOMEN ASPERGES OP JE BORD?



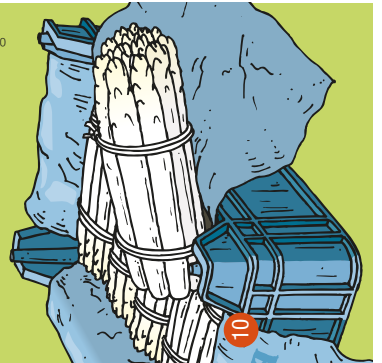
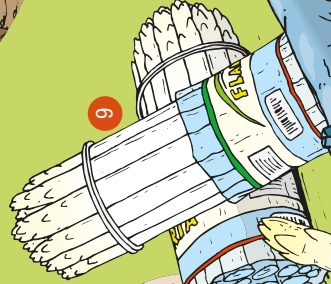
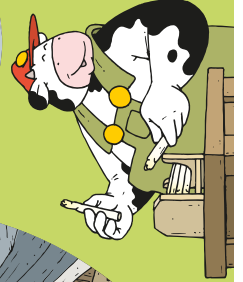
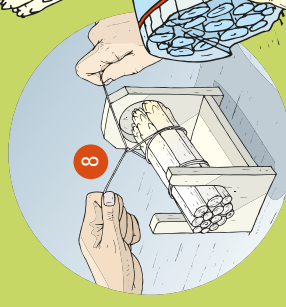
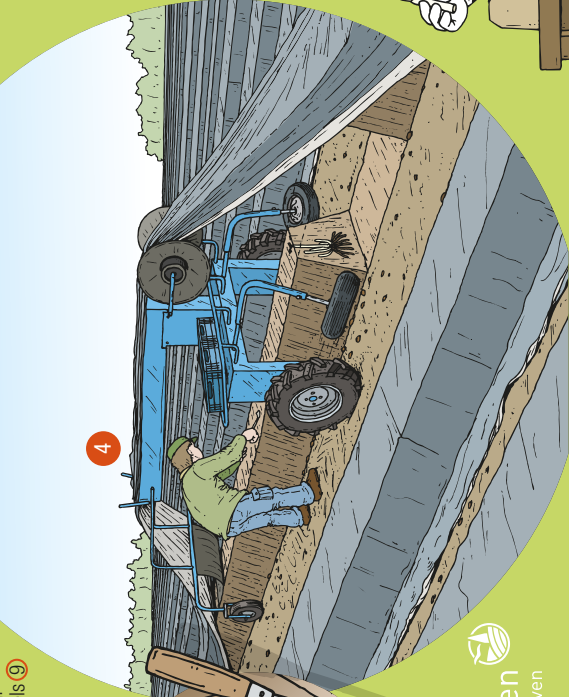
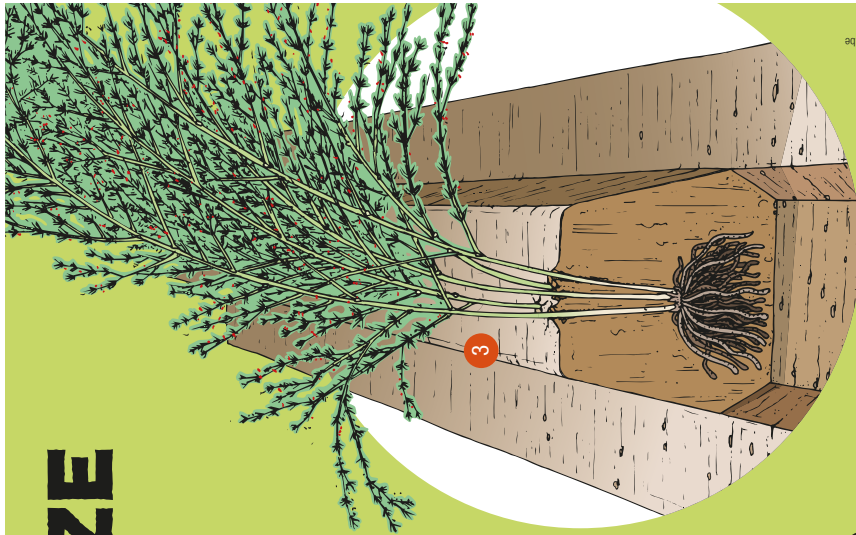
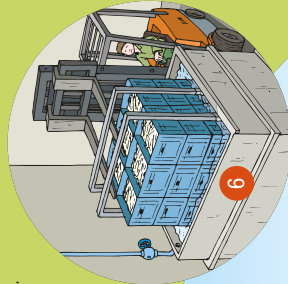
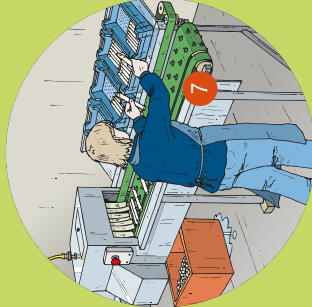
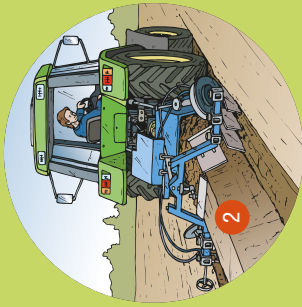
Asperges worden niet gezaaid. De wortelstok of klauw **1** wordt in een heuveltje van zavel gelegd, zodat de wortels zich mooi uitspreiden. Een machine dekt de klauwen toe met een zandrug **2**. Het eerste jaar is er geen oogst. De jonge plantjes worden weggefreest en in het voorjaar worden de bedden opgehoogd. In dit tweede jaar is er een matige oogst. Na de oogst, in het najaar, mogen de planten doorgroeien **3** om in de wortels reservevoedsel op te slaan. Het loof dient te worden verzorgd tegen ziektes en parasieten. Daarna wordt het weer weggefreest. De bedden worden aangehoogd met 30 cm aarde.

Pas in dit derde jaar kan er volwaardig worden geoogst. Het oogstseizoen is heel kort en duurt van eind april tot einde juni. Er kan tot 8 jaar lang optimaal geoogst worden. Daarna vermindert de oogst.

Begin maart dekt men de bedden af met plastic dat geen licht doorlaat zodat de asperges niet verkleuren. De zwarte kant absorbeert de eerste warmte en verwroegt de oogst, de witte kant weerkaatst de warmte, indien de temperatuur te hoog oploopt. Een karretje neemt automatisch de plastic weg van de rug waardoor de stekker de handen vrij heeft om asperges te steken **4** met een speciaal aspergesmes **5**. De gestoken asperges legt hij in de plastic bakjes.

De asperge is een delicate groente.

Ondanks de arbeidsintensieve teelt en de vele bewerkingen probeert men om de asperge zo weinig mogelijk aan te raken. Zo worden breuken en blutsen voorkomen. Kort na de oogst worden de asperges gewassen en bewaard in koud, vers water **6**. Ze worden op maat gesneden, gesorteerd **7** op dikte, kleur en kwaliteit (recht, mooie kop, zonder bruine vlekken,...). Op ezeltjes **8** bindt men ze tot bussels van 500 g. De teler levert de asperges in bussels **9** of schaalitjes van 500 g en los in plastic veilingkisten (EPS) **10**.



LA GROENTEN:

Praatplaat:

Asperges op Vlaamse wijze

suggesties voor lesactiviteiten, info, ...
n.a.v. deze praatplaat

WERO/natuur-techniek

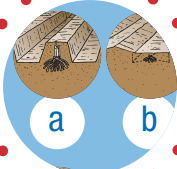
E.T.: 1.1 / 1.2 / 1.3 / 1.4 / 1.5 /
1.6 / 1.13 / 1.14 / 1.15 / 1.16 /
1.17 / 1.22 / 2.2 / 2.6 / 2.7 / 2.8 /
2.9 / 2.10 / 4.2 / 4.5 / 5.2 / 6.3 / 7

tweede en derde graad:

- bezoek een aspergeboer:
<http://aspergeskinrooi.be/nl>
<http://www.limburg.be/boerenmetklasse>
- Bezoek Bazaar Kastaar Breugelhoeve in Peer (groenten)
- Bekijk you tube: Limburgse aspergeteelt in beeld -
<https://www.youtube.com/watch?v=nwrYOLFKVrk>
- Bekijk op schooltv.nl: aspergeoogst -
http://www.schooltv.nl/no_cache/video/crid/20030623_asperges01/
- kijk op: www.debuitenman.nl/Educatie/ - klik op asperge.pdf
- De leerlingen zetten de handelingen op de plaat in de juiste volgorde (cijfers weghalen)

DIGI-VERRIJINGEN:

- *Praatplaat: geschiedenis asperges*
- *Werkblad: Zo groeit een aspergeplant (zie ook pag 97)*

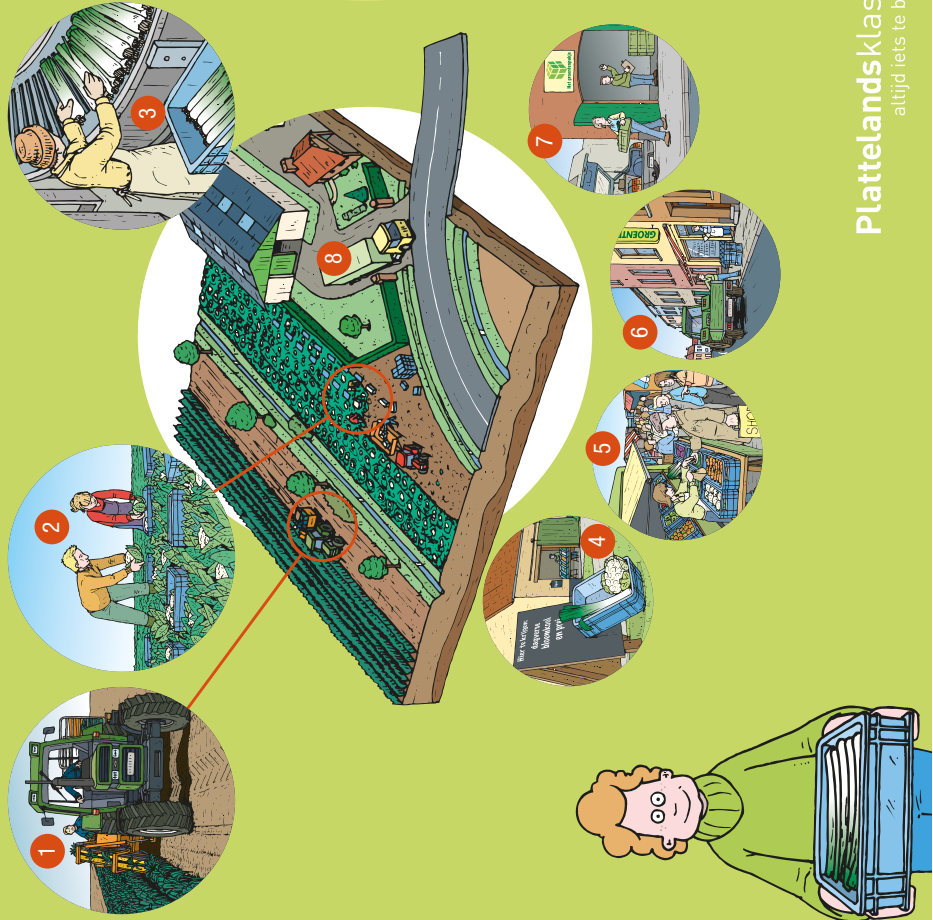


RACE NAAR DE KLOK

DE WEG VAN VERSE GROENTEN VAN HET VELD NAAR DE KRUIDENIER

Pref **1** wordt machinaal geoogst, terwijl bijvoorbeeld bloemkool **2** handmatig moet worden geoogst. Op het landbouwbedrijf worden de groenten gewassen en gesorteerd **3** naar grootte en kwaliteit, ...

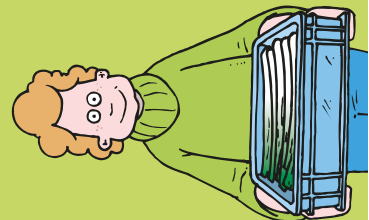
Rechtstreekse verkoop: Indien de tuinder een hoeveewinkel **4** heeft, is de klant zeker van een vers product. De tuinder kan ze ook wekelijks verkopen op de boerenmarkt **5** of een vaste afzet hebben bij een kruidenier **6** of leveren aan de verpakkingseenheid voor groenteabbonementen **7**.



Veilingverkoop:

Maar de meeste tuinders vervoeren hun groenten **8** in grote hoeveelheden en in gestandaardiseerde verpakking **9** naar de groenteveiling **10** of een aanvoerstation van de veiling. Bij aankomst worden de groenten gecontroleerd op kwaliteit en krijgen ze een klasse toegewezen **11**. In de veilingzaal duiden computergestuurde veilingklokken **12** aan hoeveel en welke groenten worden verkocht en aan welke prijs. Diegene die in de koperstrubbe als eerste de knop afdrukt, sluit de koop af. Bijna gelijktijdig begint de bedrijvigheid in het magazijn. De netruckchauffeur leest alle instructies van de gekochte groenten op zijn computer **13** en zet ze klaar aan de juiste laadbrug, waar de vrachtwagen al staat te wachten **14**.

De vrachtwagen vertrekt onmiddellijk op leveringsronde naar kruideniers en grootwarenhuizen **15**.



Plattelandsklassen
altijd iets te beleven

Ontwerp en realisatie: www.mogel.be

LA GROENTEN:

Praatplaat:

Race naar de klok

suggesties voor lesactiviteiten, info, ...
n.a.v. deze praatplaat

WERO/techniek-maatschappij

E.T.: 2.5 / 2.7 / 2.8 / 2.9 / 2.10 /
2.14 / 2.17 / 2.18 / 4.2 / 4.5

achtergrondinfo voor de leerkracht:

tweede en derde graad:

- Bezoek aan een veiling:
 - fruit in Sint-Truiden/Borgloon,
 - groenten in Sint-Katelijne-Waverkijk op <http://www.toerisme-sint-truiden.be/met-de-klas-op-stap-tst.html> (fruitmeester - uitstap)
download de fruitboekjes: <http://www.veilinghaspengouw.be/nl/node/236> en op <http://toerisme.mechelen.be/nl/3505/content/8950/geleid-bezoek-mechelse-veilingen.html>
- bezoek aan 't Grom, groentemuseum in Sint-Katelijne-Waver
kijk op: <http://tgrom.be/>
- grasspriet groenteverwerking:
<http://www.grasspriet.be/13tuinbouw.html>
- meer didactisch materiaal vind je ook op:
<http://www.fruit-op-school.be/>

DIGI-VERRIJINGEN:

- *Film groenteveiling*



WATER VOOR GROENTEN

HOE GEVEN BOEREN HUN GROENTEN WATER?

Een voorbeeld uit het Maasland

Het Maasland **1** is een vlak en smal ingesneden terrassen-landschap rond de meanderende Maas. 600.000 jaar geleden kregen de Maas en de Rijn ontzaglijke hoeveelheden afbraakmateriaal uit gebergten te verwijderen. Toen vloeiden ze hier samen, waar ze trager stroomden en dikke pakketten grof zand en grind afzetten.

De totale dikte bedraagt soms 20 meter. Door de ontgraving in en om de Maas voor de betonindustrie, sinds de jaren 1950, ontstonden er enorme waterplassen. Sommige plassen kregen een recreatieve bestemming als paradijs voor watersporters. Andere werden beschermd natuurgebied.

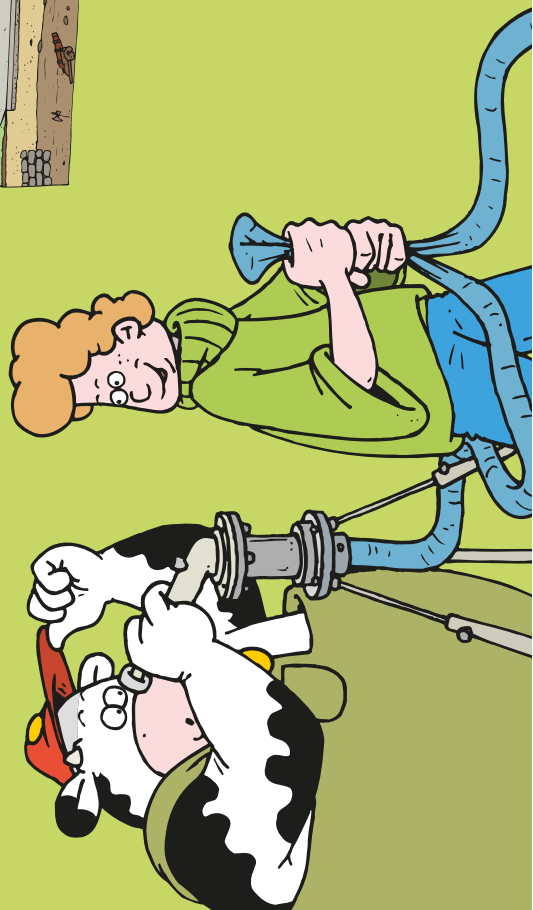
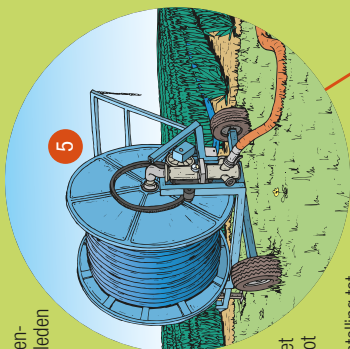
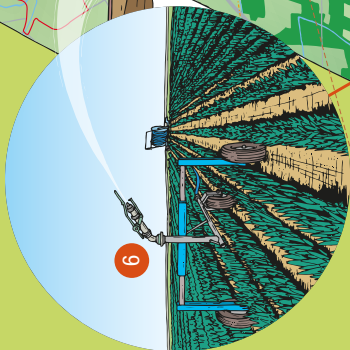
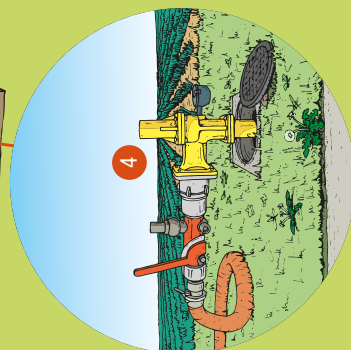
Dat in deze streek naar een meer intensieve tuinbouw met fijnere groenteteelt werd overgeschakeld, is voor een groot deel aan de plassen te danken. Dit water is immers voorverwarmd door de zon en bij droge zomers, in tegenstelling tot de Maas, staat er altijd genoeg water in. In het jaar 1990 realiseerde men in Ophoven, naar aanleiding van de tuilverkavelingswerkzaamheden, een irrigatieproject.

Een volledig geautomatiseerde pompinstallatie **2** (vlakbij de jachthaven) en een buizermetwerk **3** van wel 125 km lang maken het beregenen van een 2500 ha landbouwgrond mogelijk. Ter hoogte van ieder gebruik perceel wordt een hydrant **4** voorzien. Momenteel zijn er zo'n 600. Op deze hydrant kan de gebruiker zijn sproei-installatie **5** aansluiten en zijn perceel beregenen **6**.



Legende

- rood: fietsroute
- blauw: rivier
- groen: bebouwing
- geel: straten
- blauw: water
- rood: grens
- blauw: infocentrum



LA GROENTEN:

Praatplaat:

Water voor groenten

suggesties voor lesactiviteiten, info, ...
n.a.v. deze praatplaat

WERO/natuur-ruimte

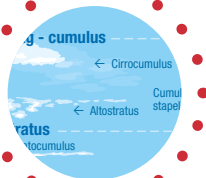
E.T.: 1.6 / 1.11 / 1.15 / 1.16 /
1.22 / 2.2 / 2.4 / 2.6 / 2.7 / 2.8 /
2.17 / 2.18 / 6.1 / 6.1bis / 6.5 /
6.6 / 6.7 / 6.10 / 7

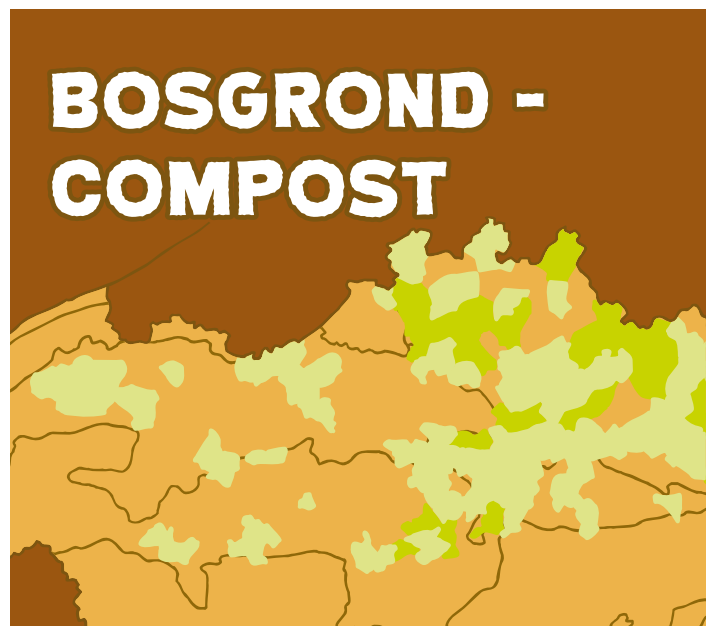
tweede en derde graad:

- bezoek aan CIRO-Kinrooi
www.toerismekinrooi.be onder groepsuitstappen > bezoek-in-kinrooi
> het-unieke-irrigatieproject
- Doe groeiproefjes met jonge plantjes en zaden: geef geen, weinig, genoeg of veel water (idem met licht en warmte). De leerlingen noteren hun bevindingen.
- Aan deze plaat kunnen weermetingen gekoppeld worden in de schooltuin (of op de speelplaats) met pluviometer, thermometer, barometer, ...
- Aan de hand van het Wolkenbord (zie pop-up) kan je zien welke wolken er in de lucht hangen: brengen ze regen mee of niet?
Dit bord is een onderdeel van het 'Kei'koeltoelspan aan De Wissen in Dilsen-Stokkem. Dit is een wandeling van 3 km met 6 doe-borden met thema's als de Maas en maaskeien, wolken, berrplanten, bestuivers, weidevogels, ...
Een handleiding voor de leerkracht voor dit pad vind je op:
<http://www.plattelandsklassen.be> kijk onder > didactisch materiaal
> downloads
- Bezoek aan De Wissen in Dilsen-Stokkem met een actieve kindvriendelijke tentoonstelling over de Maas en de grindwinning. Kijk op:
<http://www.dewissen.be/>

DIGI-VERRIJINGEN:

- *Film Kinrooise groenten*
- *pop-up wolkenbord*





LA GROENTEN:

Doeactiviteit:

Blote voetenpad

Suggesties voor lesactiviteiten

WERO/natuur-ruimte

E.T.: 1.1 / 1.2 / 1.3 / 1.4 / 1.6 /
1.12 / 1.14 / 6.10

tweede en derde graad:

- Verzamel de verschillende soorten grond die op de bordjes staan. Leg de soorten grond uit in vierkante meter bakken op de speelplaats. Laat de kinderen op blote voeten over de verschillende bakken stappen. Mooie inleidende activiteit vooraleer te beginnen met schooltuin. Om aan te geven dat er verschillende soorten grond bestaan en dat die invloed hebben op de plantengroei.
- www.vlaco.be/vlaco-vzw/publicaties/lespakket-composteren-met-kinderen - brochure voor suggesties in de klas.
- Kijk op: <http://www.onzeschooltuin.nl/grond.html>
- Neem enkele grondstalen op verschillende plaatsen en doe de bezinkingsproef (zie p. 89).
- Leer het gedichtje aan vooraleer ze het Blote Voeten- pad effectief gaan doen.

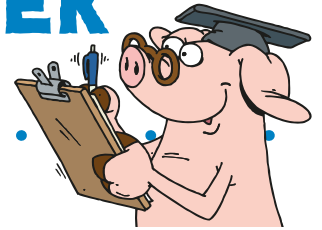
* Doe ook het Blote Voetenpad in Zutendaal, meer info op: <http://www.lieteberg.be/blotevoetenpad>

DIGI-VERRIJKINGEN:

- *gedicht Blote Voetenpad*



GROENTE- EN FRUITDAGBOEK



HOU EEN WEEK LANG BIJ WELKE GROENTEN EN FRUIT JE AT.

Zet er misschien een hoeveelheid bij: bv. een schep spinazie, twee mandarijntjes of een halve tomaat ... Noteer in een tweede kolom wat je het lekkerste vond.

	<i>Dit heb gegeten</i>	<i>Dit vond ik lekker</i>
maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag		
zondag		

ZEVEN PORTIES GROENTEN EN FRUIT PER DAG

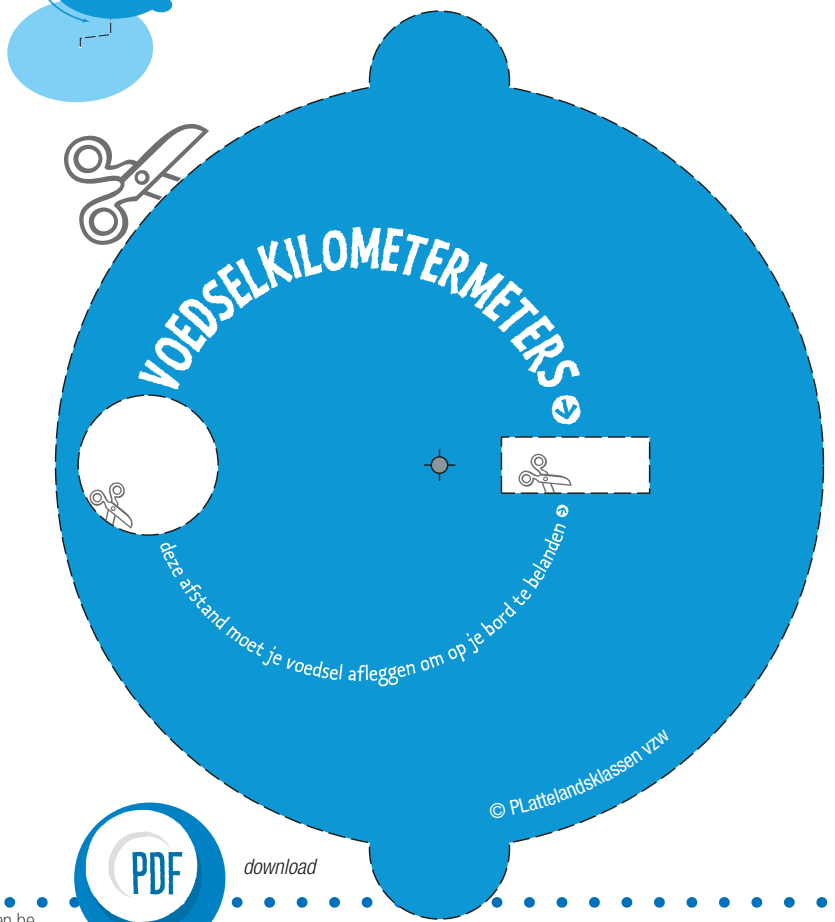
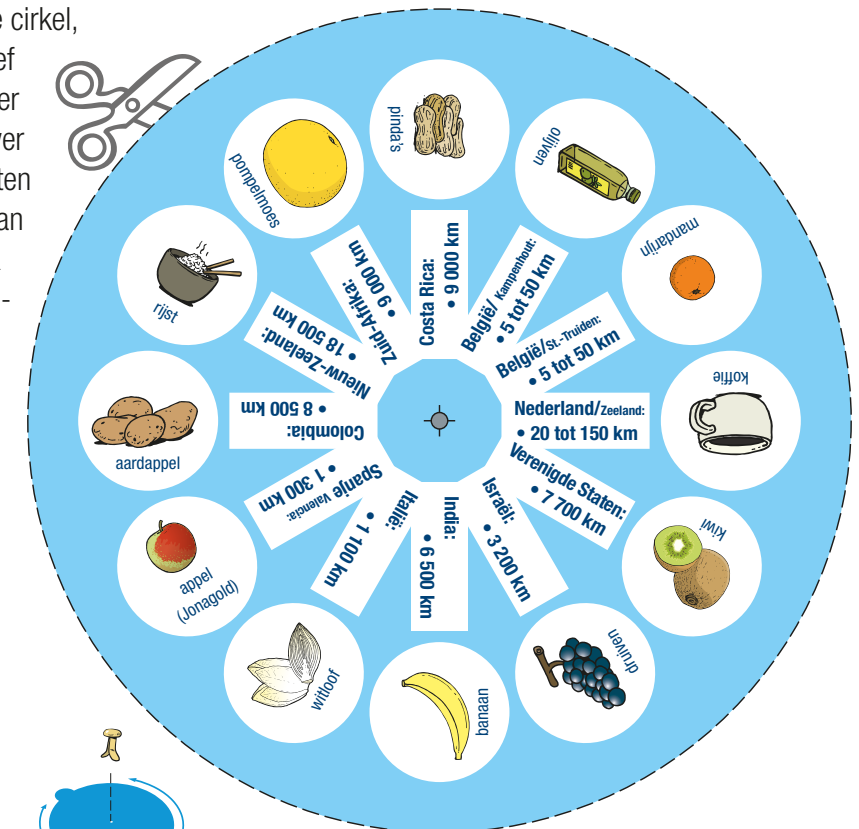
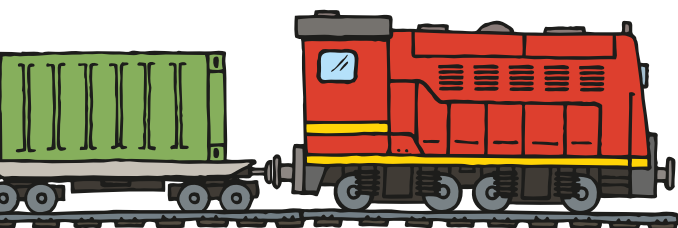
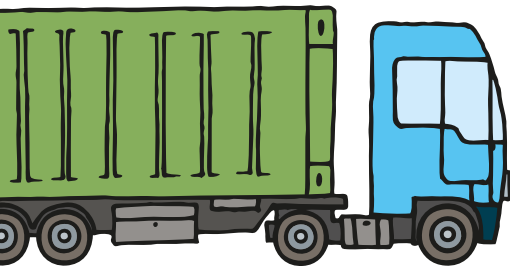
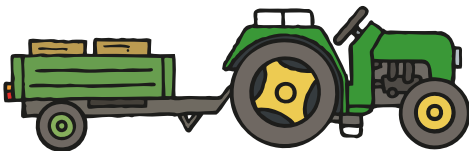
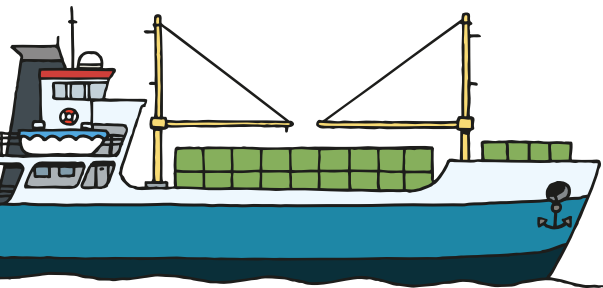
Hang deze miniplaat op de koelkast en probeer elke dag 7 van de vakjes te eten.
Zo ben je zeker dat je per dag voldoende groenten en fruit eet.

 EEN APPEL ○○○○○	 EEN KOM SOEP ○○○○○	 EEN HANDVOL ROZIJTJES ○○○○○	 6-7 AARDBEIEN ○○○○○	 EEN GLAS FRUITSAP ○○○○○	 2 MANDARIJTJES ○○○○○
 EEN ZESTAL KERSTOMATEN ○○○○○	 EEN BORD STOEMP ○○○○○	 EEN BORDJE SLA ○○○○○	 PORTIE FRUITSLA ○○○○○	 3 GEDROOGDE ABRIKOZEN ○○○○○	 EEN PEER ○○○○○
 EEN KIWI ○○○○○	 SINAASAPPEL ○○○○○	 ANANAS (2 SCHIJVEN) ○○○○○	 EEN BANAAN ○○○○○	 WORTEL ○○○○○	 3 GROTE LEPELS APPELMOES ○○○○○
 3 GROTE LEPELS GEKOOKTE GROENTEN ○○○○○	 EEN WITLOOF- STRONK ○○○○○	 6 KERSEN ○○○○○	 2 GROTE TOMATEN ○○○○○	 8 CHAMPIGNONS ○○○○○	 EEN TAKJE DRUIVEN ○○○○○
 1/8 WATERMELOEN ○○○○○	 5 SPRUITEN ○○○○○	 5 ASPERGES ○○○○○	 EEN SMOOTHIE ○○○○○	 3 PRUIMEN ○○○○○	 1/4 KOMKOMMER ○○○○○
 PAPRIKA ○○○○○					

VOEDSELKILOMETERRAD

Knip de twee cirkels uit. Knip, in de bovenste kleinere cirkel, de twee tegenover elkaar staande openingen uit. Kleef de uitgeknipte cirkels op een stuk karton of plastificeer ze. Maak de cirkels vast met een splitpen zodat ze over elkaar gedraaid kunnen worden. In de uitgeknipte gaten verschijnt een voedingsmiddel en daar tegenover staan de voedselkilometers en het land van herkomst (zoek het land op de wereldkaart!). We geven er geen transportmiddel bij maar de voetafdruk is uiteraard nog veel groter als de producten met het vliegtuig i.p.v. met de boot toekomen.

Tip: maak eventueel een vergrote kopie van de cirkels.



GROENTE-ENQUÊTE

Er bestaan heel wat misvattingen rond verse groenten, blikgroenten en diepvriesgroenten. Met behulp van deze test kan je proberen er een aantal te achterhalen.

STEL DE ONDERSTAANDE 5 VRAGEN AAN ZOVEEL MOGELIJK MENSEN:

op de speelplaats, aan de schoolpoort, op de markt, in de winkel, ...
Bereken daarna voor elke vraag hoeveel % van de ondervraagden voor elk antwoord kozen. Gebruik daarvoor de regel van drie. Stel de resultaten voor in een grafiek (gebruik best een staaf- of blokdiagram).

1. Welk soort groenten gebruik je het meest?

- Groenten uit de versafdeling van de winkel.
- Diepvriesgroenten.
- Groenten uit blik/glas.

2. Welke groenten behielden volgens jou de meeste vitamines?

- Groenten uit de versafdeling van de winkel.
- Diepvriesgroenten.
- Groenten uit blik/glas.

3. Welke groenten zijn volgens jou het voedzaamst?

- Groenten uit de versafdeling van de winkel.
- Diepvriesgroenten.
- Groenten uit blik/glas.

4. Welke groenten vind je het lekkerst?

- Groenten uit de versafdeling van de winkel.
- Diepvriesgroenten.
- Groenten uit blik/glas.

5. Op welke wijze worden volgens jou groenten het best bereid?

- Koken in water.
- Koken in een snelkookpan of stomen
- Bereiden in de microgolfoven.

Best is om je groenten zo vers mogelijk te eten. In de winkel hebben de groenten al een transport achter de rug en liggen er misschien al langer dan een dag... Of ze liggen, na aankoop, nog 5 dagen in je koelkast of erger nog... op een schaal in de zon. Groenten uit diepvries of uit blik worden meestal meteen, na aankomst in de fabriek, verwerkt. Ook de bereiding speelt een rol: kooktijd beperken, stomen is beter, niet te veel water gebruiken, ...
In de groenteverwerkingsfabriek gebeurt dit op de meest optimale manier om alle voedingsstoffen zoveel mogelijk te behouden.
Smaak is natuurlijk heel persoonlijk... Door verwerking verandert de smaak. Houd ook het etiket en de vervaldatum in de gaten.

VERGELIJK JE RESULTATEN MET JE KLASGENOTEN. WAT KAN JE BESLUITEN?

