geef om de planeet
voeding

Met de seizoenen mee-eten.

Inleiding

Met de **Geef om de planeet**-spellen leren we kinderen hoe we goed met de aarde omgaan. Met behulp van spellen, activiteiten en tips ontwikkelen de kinderen een gevoel voor de natuur en respect voor de omgeving en ontdekken ze dat hun dagelijkse handelingen echt een positieve invloed kunnen hebben op onze wereld.

Met het spel **Geef om de planeet: Voeding** leren kinderen over verschillende soorten fruit en groenten en in welk seizoen je die het beste kunt eten. Ze komen ook meer te weten over de belangrijkste voedselgroepen en hoe voedsel op verschillende manieren wordt gecombineerd in gerechten.

Met deze korte handleiding kunt je het spel beter begrijpen en aan jouw kind uitleggen.

REDENEN OM FRUIT EN GROENTEN IN HET SEIZOEN TE ETEN

Het is goed voor het milieu om fruit en groenten te eten die op dat moment in het seizoen zijn. Ze zijn dan ook nog eens het lekkerst, bevatten de meeste voedingsstoffen, gaan langer mee en zijn natuurlijk goedkoper.

Je eet fruit en groenten het beste als ze net van het land komen, omdat ze dan de meeste vitaminen en voedingsstoffen bevatten die we in die periode van het jaar nodig hebben. In de zomer is het bijvoorbeeld warm en hebben we meer water nodig. Dit zit in zomervruchten en -groenten zoals (water)meloen en tomaten. In de winter geven citrusvruchten (sinaasappels en mandarijnen) ons weer de hoognodige vitamine C.

Waarom is dit beter voor het milieu? Door je voeding lokaal en in het seizoen te kopen, blijven inheemse fruit- en groentesoorten behouden, wat weer voor een grotere diversiteit en minder ontbossing zorgt. Ook wordt hierbij minder water verbruikt en komen er minder broeikasgassen

Basisschool • Groep 1

4+

vrij omdat er minder energie nodig is voor de teelt. Bovendien hoeft het voedsel geen lange afstanden af te leggen om bij ons te komen, wat voor een lagere CO2-voetafdruk zorgt. Daarnaast zijn seizoensgroenten en -fruit ook nog eens goedkoper, smakelijker en raken ze minder voedingsstoffen kwijt onderweg naar de winkel!

Door onze voedingskeuzes kunnen we kleine, plaatselijke boeren steunen die op een milieuvriendelijkere manier werken en zo meehelpen de aarde te beschermen.

Inhoud

1 puzzel

met een afbeelding van elk seizoen.

50 voedingsfiches

op de achterkant van elk fiche staat de kleur van het bijbehorende seizoen.

7 kaarten:

met receptsuggesties en ingrediënten op de achterkant.

Spellen en activiteiten

Er zijn vijf verschillende manieren om te spelen.

1. Het spelmateriaal ontdekken

Zet de puzzel in elkaar. Kijk eens goed naar de seizoenen. Wat is het verschil tussen de bomen, de planten, de kleding van de mensen en natuurlijk, het eten?

Neem voordat je begint samen met de kinderen de verschillende fiches met fruit, groenten en andere voedingsmiddelen door en benoem ze.

2. Zoeken en vinden

Voor 1 of meer spelers.
Zet de puzzel in elkaar en maak een stapel van de ronde fruit- en groentefiches.

Pak de ronde fruit- en groentefiches en zoek naar het eten in de puzzel om te zien bij welk seizoen elk fiche hoort. Met het zelfcorrigerend systeem achter op de fiches kun je controleren in welk seizoen deze voedingsmiddelen voorkomen.

3. Wanneer is het in het seizoen?

Voor 2 of meer spelers.
Zet de puzzel in elkaar en geef iedere speler tien fiches. Leg ze neer met het plaatje omhoog en leg de rest aan de kant. Draai aan de draaischijf. De speler die begint, kiest een fiche waarvan diegene denkt dat het bij het seizoen past waar de pijl naar wijst. Draai het fiche om en kijk naar de kleur om te bepalen of het klopt. Zo ja, leg het fiche dan weg. Zo niet, moet je het fiche houden. De volgende speler rechts is dan aan de beurt. De eerste speler die alle fiches wegspeelt, wint.

4. Wanneer eet ik dit fruit?

Voor 2 of meer spelers.
Draai de puzzel om en leg de fruit- en groentefiches met de gekleurde achterkant omhoog. Draai de fiches één voor één om. De eerste speler die hetzelfde plaatje aanwijst, mag het fiche houden. De speler met de meeste fiches wint.

5. Wat eten we vanavond?

Voor 1 of meer spelers.
Pak de receptkaarten en de ronde fruit- en groentefiches. Kijk goed naar de gerechten en probeer te ontdekken welke ingrediënten erin zitten.

Leg de receptkaarten en ronde fiches op tafel met het plaatje omhoog, en zoek de ingrediënten in elk gerecht. Zodra je klaar bent, kijk je op de achterkant van de receptkaart of het klopt.

Aan de hand van de receptkaarten kun je met de kinderen bespreken hoe belangrijk een gezond en gevarieerd eetpatroon is. Dit kan een goed uitgangspunt zijn om jonge kinderen basiskennis over voeding bij te brengen, zoals het belang van koolhydraten, eiwitten, fruit en groenten.

Verzin samen een gerecht met een zelfbedachte combinatie van verschillende ingrediënten. Laat je fantasie de vrije loop.

Wat nu?

Nu is het tijd om alles wat je hebt geleerd in de praktijk te brengen. Door meer milieuvriendelijke gewoontes aan te leren, kunnen we de gevolgen van klimaatverandering en vervuiling beperken.

De keuzes die je als consument maakt, hebben een impact op de aarde. Met onze voedingskeuzes kunnen we kleine, plaatselijke boeren steunen die op een milieuvriendelijkere manier werken en dus goed zijn voor de natuur.

Kortom: door je alledaagse gewoontes te veranderen, kun je voor het milieu zorgen en jouw steentje bijdragen om de schoonheid van onze planeet te behouden voor toekomstige generaties.

Educatieve tips en praktische suggesties...

- Je kunt fruit eten als toetje, maar het is ook lekker bij het ontbijt, de lunch of als tussendoortje. Probeer zowel tijdens de lunch als het avondeten groenten te eten, of voeg ze toe aan je boterham of tussendoortje.

- Spoor de kinderen aan om de verschillende gerechten op de receptkaarten zelf te maken en ze aan te passen door op basis van hun smaak ingrediënten toe te voegen of weg te laten. Laat ze dit wel altijd doen onder toezicht van een volwassene.

- Je kunt bijvoorbeeld jam maken met rijp fruit. Denk hierbij ook aan andere soorten houdbare voeding met groenten en/of fruit zoals gedroogde voeding, sauzen, etc.

- Plant thuis een aantal aromatische kruiden of planten. De kinderen kunnen zelf volgen hoe de plantjes groeien en er later van proeven.

- Of ga op bezoek bij een plaatselijke boer of stadsmoestuin om samen de verschillende gewassen te bekijken.

VOEDINGSMIDDELEN:

pasta

rijst

peulvruchten

vis

vlees

eieren

kaas

olie

yoghurt

honing

melk

LENTE

veldsla

prei

rabarber

ui

rode biet

aardbeien

witlof

aardappel

sperziebonen

spinazie

asperges

wortels

ZOMER

paprika

komkommer

tomaat

kropsla

sperziebonen

prei

courgette

wortels

perzik

pruimen

aardappel

aardbeien

rodekool

kersen

ui

framboos

witlof

erwten

bosbessen

venkel

bloemkool

abrikoos

rode biet

bramen

rode bessen

HERFST

druiven

pompoen

champignons

aardappel

appel

boerenkool

spruitjes

hazelnoot

venkel

walnoten

bloemkool

prei

peer

ui

rodekool

veldsla

kropsla

rode biet

broccoli

WINTER

ui

prei

veldsla

aardappel

rode biet

boerenkool

pompoen

peer

appel

Groei op met Jumbo

Met de serie 'ik leer…' oefenen kinderen spelenderwijs bepaalde vaardigheden. De spellen zijn ontwikkeld in samenwerking met professionals en sluiten aan bij de lesstof en belevingswereld van het kind. Voor iedere leeftijd een passend spel. Oefen alvast thuis wat je straks op school leert!

- Mijn eerste leerspel 1+
- Basisvaardigheden ontwikkelen 2+
- Voorbereiden op de basisschool 3+
- Basisschool • Groep 1 4+
- Basisschool • Groep 2 5+
- Basisschool • Groep 3 6+

Published by Koninklijke Jumbo B.V.
Westzijde 184, 1506 EK Zaandam, The Netherlands

© 2023 Koninklijke Jumbo B.V.
A Jumbo Group company.

jumboplay.com

1110100196