



# 't grom

Kids in  
quarantaine



't Grom  
Midzelen 25a  
2860 Sint-Katelijne-Waver  
015/31.50.55  
info@tgrom.be - [tgrom.be](http://tgrom.be)

## **Beste leerkracht,**

Voor u ligt de lesmap "kids in quarantaine". Hiermee willen wij ons steentje bijdragen aan de huidige, ietwat vreemde maatschappij. Met deze bundel kunnen kinderen zelfstandig of met een familielid aan de slag. Wij hopen met de lesmap de leerlingen te boeien en te informeren over de natuur en gezonde voeding in deze moeilijke tijden. Tegelijkertijd willen we de leerkrachten ook een hart onder de riem steken. Online werken vraagt heel wat andere, misschien wel nieuwe kennis en vaardigheden en dat kan ook frustraties met zich meebrengen. Met deze bundel helpen we u alvast op weg om gezonde voeding, de natuur en creativiteit de vrije loop te laten gaan en zo tegelijkertijd te werken aan de eindtermen. Veel plezier ermee!

Ook voor ons zijn het vreemde tijden. Het museum is gesloten en workshops zijn afgelast. Wij hopen snel weer aan de slag te kunnen en scholen te ontvangen in 't Grom. Via onze [website](#) kan u alvast reserveren voor het schooljaar 2020-2021.

Hieronder vindt u meer informatie over 't Grom.

**Wie?** 't Grom ligt in het hart van de groentesteek, Sint-Katelijne-Waver. 't Grom is ontstaan in 2006 en is het eerste doe-museum rond groenten en tuinbouwerfgoed in Vlaanderen.

**Waarom?** We willen duurzame tuinbouw en tuinbouwerfgoed op een speelse en interactieve manier tot bij het brede publiek brengen. Daarnaast willen we de bezoeker informeren en mobiliseren over gezonde voeding en groenten.

**Wat?** Scholen kunnen bij ons terecht voor een originele en gezonde uitstap. De rondleidingen worden op een leuke, boeiende en actieve wijze gebracht. Op die manier kunnen de kinderen zelf nadenken en worden ze actief betrokken. De rondleidingen kunnen ook gecombineerd worden met een kooksessie, waarbij de leerlingen zelf met groenten aan de slag gaan en een gezonde, lekkere maaltijd bereiden. Smullen maar!

# 't groen

Naam: .....

Klas: .....

Datum: .....

Lievelingsgroente: .....



























Ga op zoek naar Willy Wortel, hij zit hier ergens verstopt.




# Geheimschrift


Los het geheimschrift op en ontdek wat boer Achiel jullie wil vertellen. Maak zelf een boodschap voor de juf of meester.

Teken de groenten volgens de letters van je boodschap en mail het naar je juf of meester.

a 	b 	c 	d 	e 
f 	g 	h 	i 	j 
k 	l 	m 	n 	o 
p 	q 	r 	s 	t 
u 	v 	w 	x 	y 
z 				



.....



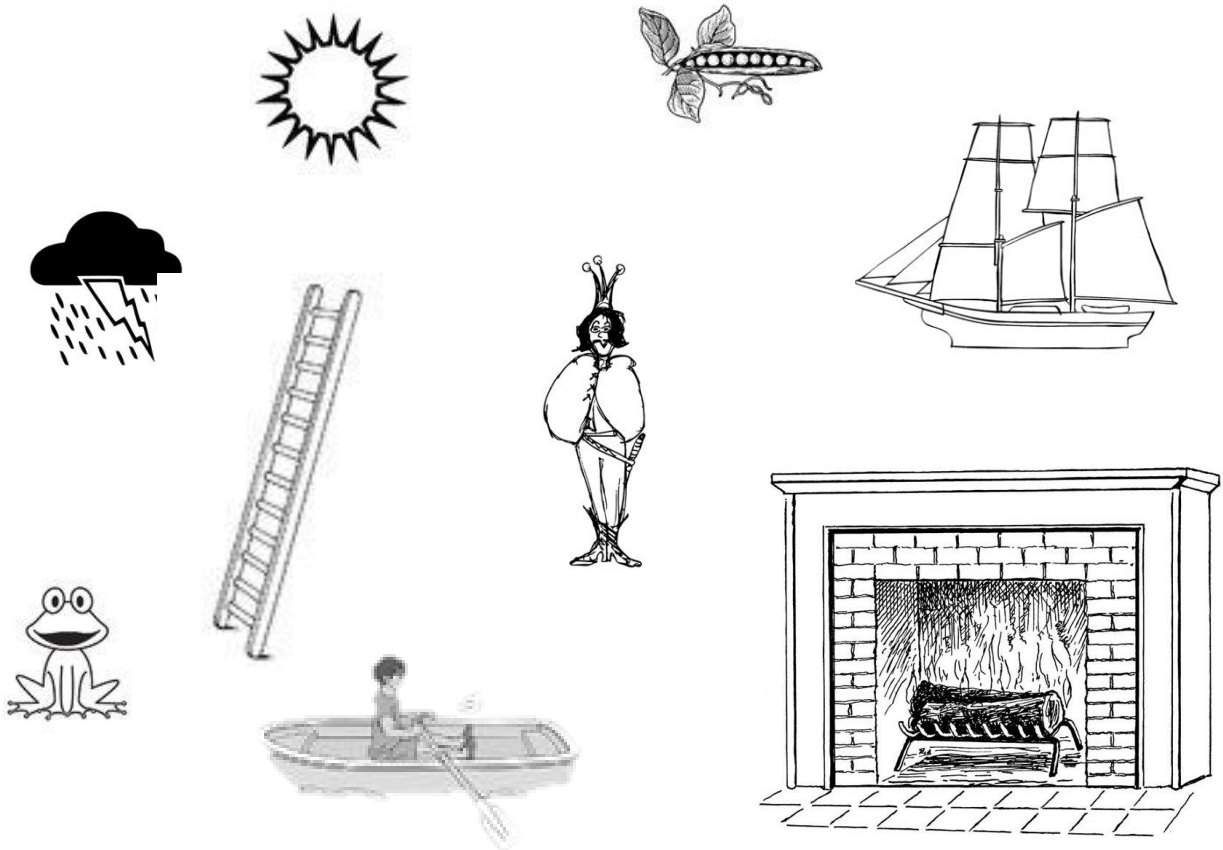
.....



## De prinses op de erwt

Mama, papa, broer of zus gaat een sprookje voorlezen. Luister goed, zodat je na het verhaal op de vragen kan antwoorden.

*Omcirkel de tekeningen die voorkomen in het verhaal.*



Maak nu samen een nieuw sprookje. Ieder lid van het gezin zegt om de beurt een zin van het sprookje. De volgende gaat verder met een nieuwe zin. Als het sprookje helemaal klaar is, verzinnen jullie samen een naam voor het sprookje.

Willen jullie het wat moeilijker maken? Leg dan een paar voorwerpen op tafel die in het sprookje moeten voorkomen. Lachen verzekerd!

## De prinses op de erwt

Lang geleden leefde er in een land hier ver vandaan een jonge prins. Die prins was erg bedroefd. Hij wilde trouwen, maar dan met een echte prinses en die kon hij nergens vinden. "Ach, jij ook!" zei de koningin. "Ik heb je voorgesteld aan de mooiste, de verstandigste en de liefste prinsessen, maar je bent nooit tevreden!" Ik ben u dankbaar, moeder," zei de prins. "Maar een echte prinses heb ik nog niet ontmoet. En ik zal net zo lang zoeken tot ik haar heb gevonden."

Diep in zijn hart wist de prins dat hij eens een echte prinses zou tegenkomen. "Ik ken veel meisjes die zichzelf prinses noemen", zei hij. Sommigen vind ik wel mooi, en sommigen zijn heel verstandig. En de meesten zijn ook erg lief. Maar mijn prinses moet mooi én lief én verstandig zijn." De prins ging op reis. Op het koninklijke zeilschip voer hij de hele wereld rond. Hij bezocht paleizen in Zuid-Amerika en Perzië en kastelen in China en Spanje. Maar nergens kwam hij een echte prinses tegen. Teleurgesteld keerde hij terug naar zijn land. Daar was het intussen herfst geworden. De avond na zijn thuiskomst brak er een verschrikkelijk onweer los. Het donderde en bliksemde en de koude wind blies langs de ramen en de deuren van het paleis. De prins had het zo koud dat hij vroeg ging slapen. De koning en de koningin zaten bij het haardvuur te lezen. De koning rilde van de kou en ging wat dichterbij het vuur zitten. "Ik ben blij dat onze zoon voor de winter is thuisgekomen. Stel je voor dat hij met dit slechte weer op zee was geweest. Ik heb medelijden met iedereen die nu buiten is."

Hij had het nog maar net gezegd of er werd op de deur van het paleis geklopt. Eerst zachtjes, maar daarna harder. "Wie kan dat zijn?" vroeg de koning. Hij liep naar de deur, schoof de zware grendels weg en deed open. "Lieve hemel!", riep de koning uit. "Wie ben jij, arm kind?" Voor de deur stond een mooi jong meisje. Het water droop van haar jurk en haar goudblonde haar hing in natte slierten over haar schouders. "Ik ben een prinses," zei het meisje klappertandend. "Kom maar gauw binnen. Ik moet wel zeggen, dat ik nog nooit een prinses heb ontmoet die met zulk slecht weer alleen op reis is." "Ik ook niet," dacht de koningin. "Maar ik weet een manier om erachter te komen of ze een echte prinses is."

Het meisje warmde zich voor het haardvuur. De koning gaf haar een glas warme wijn en de koningin liet de kok een maaltijd klaarmaken. Terwijl een lakei het eten opdiende, zei de koningin: "Je zult wel moe zijn, lief kind. Je moet hier vannacht maar blijven slapen." De koningin ging naar boven en zei tegen de dienstmeisjes dat ze de lakens en de dekens van het bed in de logeerkamer moesten afhalen. "En daarna", zei ze, "leggen jullie alle matrassen die je kunt vinden op het logeerbed." Terwijl de dienstmeisjes de matrassen aansleepten, legde de koningin een gedroogde groene erwt op de eerste matras.

De dienstmeisjes stapelden alle andere matrassen boven op de eerste matras. Toen ze daarmee klaar waren, lagen er eenentwintig matrassen op het bed. "Morgenochtend zullen we weten of dat meisje een prinses is", dacht de koningin. Het meisje vond het wel een raar bed, maar ze was zo moe dat ze er niets van zei. Ze klom langs een ladder omhoog in bed. De koningin zei tegen het meisje dat de koninklijke familie om acht uur zou ontbijten en wenste haar welterusten.

De volgende dag was het meisje om vijf minuten voor acht beneden. De koning en de koningin zaten al aan tafel. "Heb je goed geslapen?", vroeg de koningin aan het meisje. "Het spijt me het te moeten zeggen", zei het meisje, "maar ik heb helemaal niet zo goed geslapen. Ik weet dat het onbeleefd klinkt, maar zelfs met al die dikke matrassen heb ik bijna geen oog dichtgedaan." "Maar dat is onmogelijk!", zei de koning. "We hebben je het beste bed van het paleis gegeven." Het meisje bloosde. Ze was bang dat de koning en de koningin haar erg ondankbaar zouden vinden. "Het was net of er een steentje onder de matrassen lag", stamelde ze verlegen. "Ik heb overal, blauwe plekken..."

De koningin kon haar oren niet geloven. "Maar dan ben je werkelijk een echte prinses!", riep ze uit. "Alleen een echte prinses heeft zo'n tere en gevoelige huid. Alleen een echte prinses kan door eenentwintig matrassen heen een gedroogde erwt voelen." Op dat ogenblik kwam de prins binnen. Hij keek het mooie meisje aan en wist meteen dat hij zijn echte prinses had gevonden. Iedereen in het land kreeg vrij op de dag dat de bruiloft werd gevierd. En de erwt werd in een glazen kastje op het grote plein van de hoofdstad gelegd. En dáár ligt hij nog steeds... Als bewijs van de liefde van de prins voor zijn echte prinses.

Enkele vragen bij het verhaal:

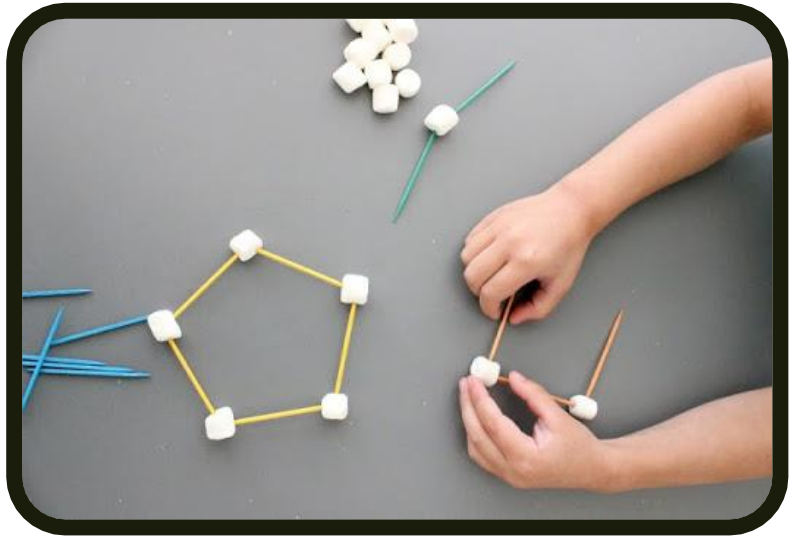
- Waarom vond de prins geen prinses?  
De prins vond geen prinses die mooi én lief én verstandig was.
- Wat voor een weer was het toen de prinses aanklopte bij het kasteel?  
Een verschrikkelijk onweer met donder, bliksem, wind en regen.
- Hoeveel matrassen lagen er op het bed van de prinses? 21
- Welke groente lag er onder de matrassen van de prinses? Een erwt.
- Om welk uur ontbijt de koninklijke familie? Om 8 uur.
- Wie kwam als laatste bij het ontbijt? De prins.

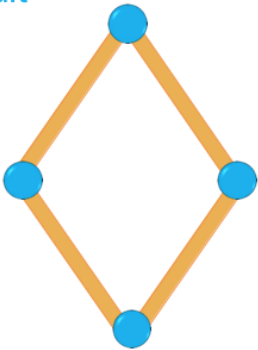
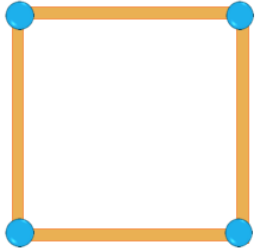
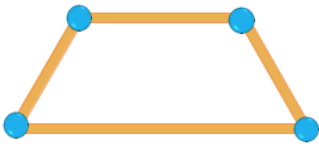

## Bouwen geblazen

Neem een doosje tandenstokers bij de hand en wat druiven, marshmallows of kleine snoepjes en maak de figuren na.

Probeer ook eens een brug te bouwen of wie weet bouw jij wel een nieuwe Eiffeltoren.

Neem een foto van je bouwwerk en stuur die door naar je juf of meester.

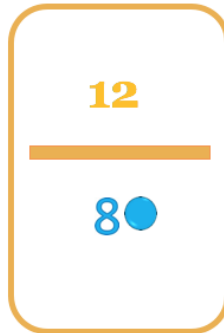
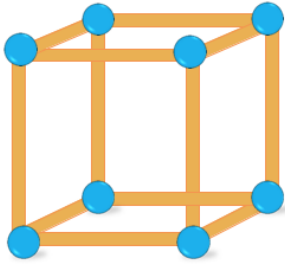


<p>Ruit</p>  <p>2D</p> $\frac{4}{4\bullet}$	<p>vierkant</p>  <p>2D</p> $\frac{4}{4\bullet}$
<p>Trapezium</p>  <p>2D</p> $\frac{4}{4\bullet}$	<p>Rechthoek</p>  <p>2D</p> $\frac{4}{4\bullet}$



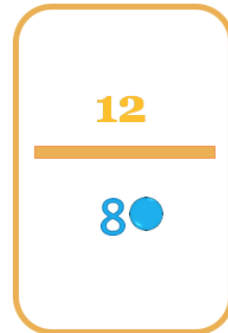
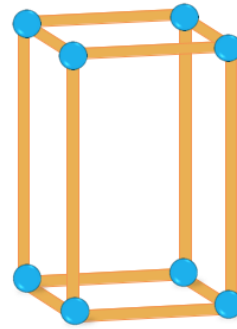
Kubus

3D



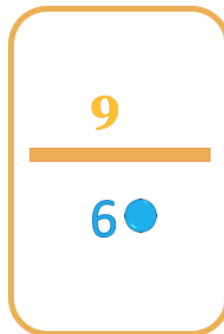
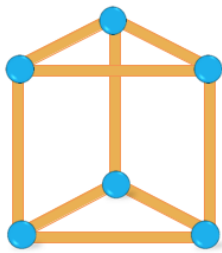
Balk

3D



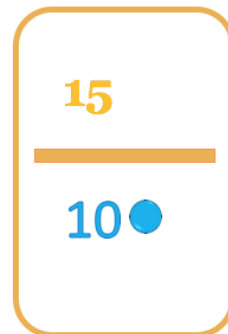
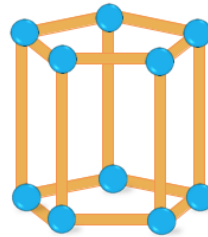
Prisma 3

3D



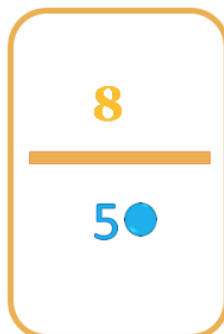
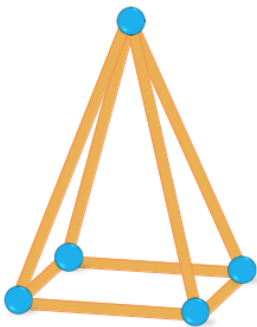
Prisma 2

3D



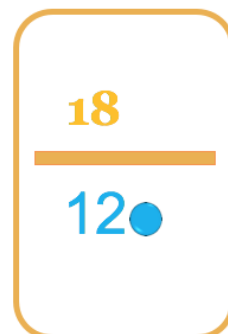
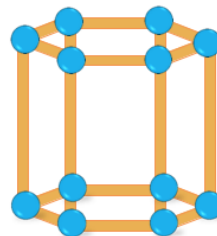
Piramide 4

3D



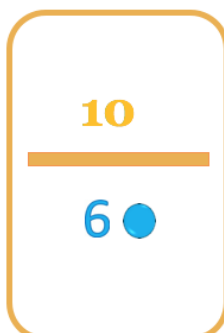
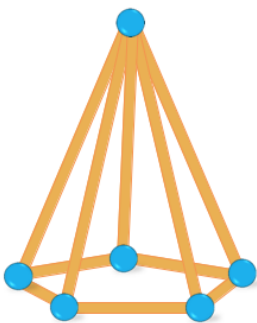
Prisma 1

3D



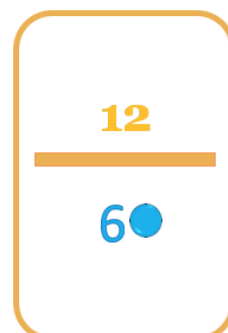
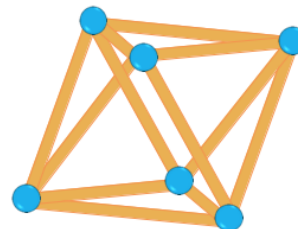
Piramide 3

3D



Octaëder

3D



## Plantjes kweken in wc-rolletjes

In het voorjaar laten we kleine zaadjes voorkiemen in kweekpotjes zodat we ze later, wanneer het warm genoeg is, buiten kunnen planten.

In de winkel verkopen ze speciale kweekbakjes, maar eigenlijk heb je iets in huis dat je net zo goed kan gebruiken: wc-rolletjes.

Spaar een paar wc-rolletjes. Knip één kant van het rolletje 4 keer 3,5 cm in met een schaar, zodat je 4 flappen krijgt. Let erop dat je alle flappen even diep knipt, anders komt je bakje scheef te staan.

Vouw de 4 flappen naar binnen, dit is de bodem van het bakje. Omdat de flapjes weer open

gaan, kom je in de verleiding om ze dicht te plakken met plakband. Doe dat niet, want plakband vergaat niet in de grond. Zo gauw je de rolletjes vult met aarde en nat maakt, blijven ze wel staan. Klik [hier](#) voor een filmpje.



Wc-rollen zijn gemaakt van karton. En dat is gemaakt van gerecycled papier. Het is stevig en vergaat in de grond. Je kan dus heel makkelijk je potje in de grond stoppen.



Welke plantjes kan je nu in je potjes kweken?

- tuinkers
- keukenkruiden zoals: basilicum, bieslook, dragon, koriander, munt, peterselie, rozemarijn,...
- groenten als: tomaat, komkommer, courgette, pompoen, paprika, sla,...

## Placemats maken

### Stap 1

Knip groenten en fruit uit reclamefolders.



### Stap 2

Kies een gekleurd papier, plak hier de groenten op.

Je kan er ook een vorm mee maken, zoals dit kunstwerk van Giuseppe Arcimboldo.



### Stap 4

Je kan de placemat plastificeren of lamineren of stop hem in een mapje.

### Stap 5

Smakelijk eten!

## Tijd om te leren tekenen

Klik [hier](#) voor instructiefimpjes.

Weet je wat ook heel tof is? Bloemen en planten leren tekenen.

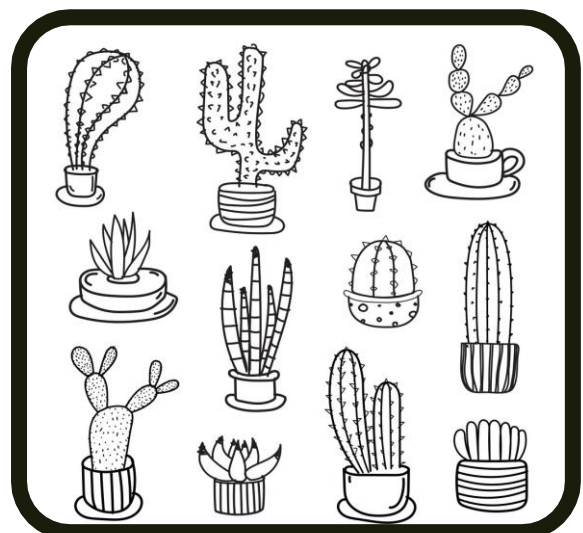


Teken je kamerplanten na, ga in de tuin of het park op zoek naar leuke bloemen en planten om te tekenen en beginnen maar. Zo maak je leuke kaartjes die je kan opsturen naar diegenen die je mist.

Vind je het moeilijk om over te tekenen?

Volg dan enkele stap voor stap filmpjes. Vergeet zeker niet je resultaat te tonen aan je klasgenoten, juf of meester.












- [Bloemetjes tekenen](#)
- [Kunstige bloemen](#)
- [Roos tekenen](#)
- [Tulp tekenen](#)
- [Cactus tekenen](#)



## Yoga 4 kids

Probeer de onderstaande oefeningen uit te voeren en lees het verhaal 'Het groeiende zaadje'.

Zin om yoga eens samen met mama of papa te doen? Klik [hier](#).

Oefening	Yoga-oefening	Verhaal Het groeiende zaadje
1. heel klein zaadje	Lig in een bolletje op de vloer leg je armen ontspannen naast je lichaam sluit je ogen adem rustig in en uit	 Je bent een heel klein zaadje en zit verscholen onder de grond. Je wacht tot de koude winter voorbij is en de lente eraan komt. Je neemt veel water op en groeit elke dag een beetje. Heel traag wordt je wat groter, dan barst je buitenste laagje en langzaam groei je.
2. gekiemd zaadje	Kom langzaam recht tot je op je knieën zit je billen blijven op de vloer laat je armen rustig langs je lichaam hangen	 Je bent nu een gekiemd zaadje. Dankzij de zon en het water, kan je verder groeien.
3. een kiemplantje	Plaats je handen met de ruggen tegen elkaar	 Je kiemplantje heeft nu blaadjes.
4. groeiende blaadjes	Breng je handen verder omhoog hou ze omhoog naast je hoofd	 Je laat je blaadjes verder groeien.
5. dansende blaadjes	Wapper met je armen zachtjes van links naar rechts en terug	 Je blaadjes dansen in de wind.
6. vallende regen	Buig zo ver mogelijk naar voren raak met je handen de grond aan zet je weer rechtop en strek je zo hoog mogelijk buig nog een keer zo ver mogelijk naar voren en herhaal nog een keer	 De regen valt neer op de grond, je kiemplantje beweegt door de dikke druppels mee. Het stopt met regenen en je voelt de warme zon op je blaadjes. Dankzij de zon en het water uit de bodem, kan je verder groeien.
7. mooi plantje	Kom langzaam rechtop je knieën zijn nog een beetje gebogen blijf zo even staan adem diep in en uit	 Je bent al een mooi plantje, maar je stengel moet nog wat langer en steviger worden.
8. stevige plant	Kom verder recht sta volledig recht ontspannen zet je voeten tegen elkaar steek je armen losjes in de lucht	 Je bent nu een echte plant met een stevige stengel en frisse blaadjes. Maar wat mis je nog... een bloem.
9. mooie bloem	Kijk naar boven	 Je plant heeft nu ook een mooie bloem, je bloemetje richt zich naar de zon.
10. naar de zon	Maak je zo groot mogelijk strek je hele lichaam en span even alles op	 Je plantje groeit zo dicht mogelijk naar de zon.
11. bestuiving	Ga weer rustig ontspannen staan geef de persoon naast je een hand sluit je ogen adem rustig in en uit	 Dankzij de wind komt een beetje stuifmeel van de bloem van de plant naast jou op jouw bloem terecht. Jullie materiaal versmelt, nu kunnen jullie zaden en vruchten vormen. Wat een belangrijke taak. Zo kunnen jullie er samen voor zorgen dat er nieuwe plantjes kunnen worden gevormd.



# KINDERYOGA

THEMA: PLANT & ZAAD

## Tableau vivant

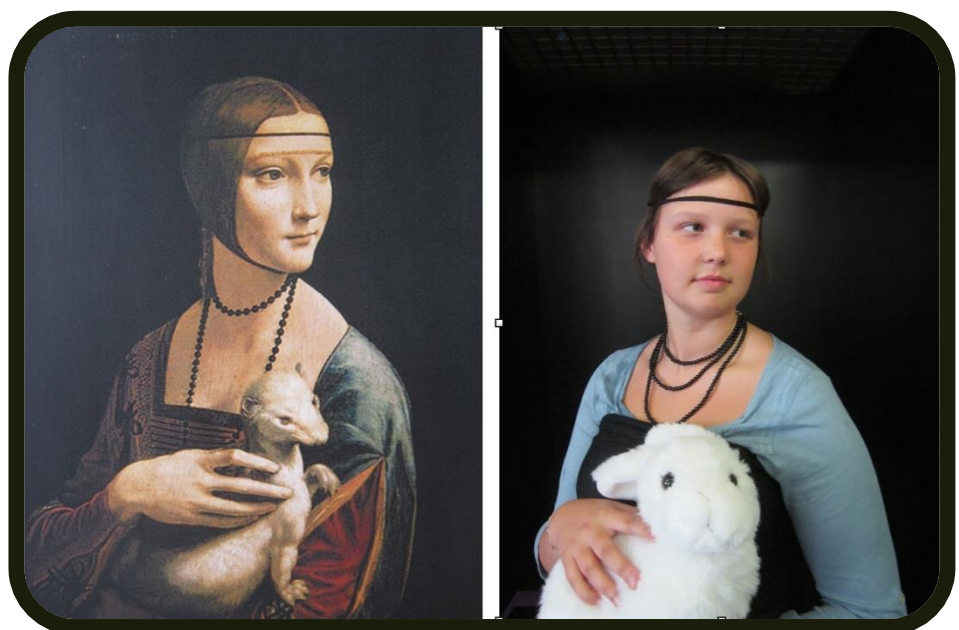
Ga op het internet op zoek naar een bekend kunstwerk met mensen (en/of voorwerpen).

Boots het kunstwerk na met spullen uit het huis. Neem een foto en mail die naar je juf of meester.

Vergeet niet om ook het originele kunstwerk te mailen.

Klik [hier](#) voor enkele kunstwerken.

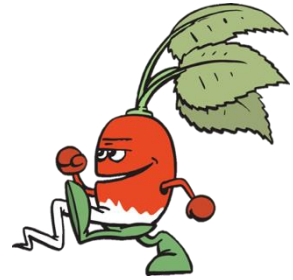
Enkele voorbeelden.



# Bewegingsspelletjes

- Nood aan een echte work-out? Neem hier eens een kijkje.

- [Ochtendgymnastiek](#) van Samson & Gert
- [Work-out](#) met Klaasje van K3
- [Opwarmen](#) met Hanne van K3
- Een echte uitdaging: [baby shark challenge](#)
- [Zappsport@home](#)
- [BORN TO MOVE](#)



- Disco beats  
Tover je huis om in een disco door dansmuziek op te zetten en lekker te dansen.
- Kleuren speuren  
Roep een kleur. De ander raakt zo snel mogelijk iets van die kleur aan. Wie is het snelst?

- Kousenroof



Iedereen doet zijn schoenen uit en doet zijn kousen voor de helft van zijn voet. Je moet proberen iemand zijn kousen af te trappen en tegelijkertijd je eigen kousen beschermen. Diegene die als laatste een kous draagt, is gewonnen.

- Plakkertjes plakken  
Iedereen krijgt een 10-tal zelfklevertjes, die ze op hun eigen kleding kleven. Op een startsignaal doe je het licht uit en begint iedereen zelfklevertjes te stelen bij de anderen en die op hun eigen kleding te kleven. Je mag maar een klevertje tegelijkertijd nemen. Wie heeft na verloop van tijd de meeste klevertjes? Maak het jezelf extra moeilijk en gebruik kleine stickertjes.

- Knuffelbasket

Speel basketbal door knuffels in de wasmand te gooien. Eén iemand houdt de wasmand vast, de ander gooit. Waarom laat je de wasmand niet een keertje bewegen?



- Natuurbingo

Ga buiten wandelen samen met dit blad. Doorstreep alle tekeningen die je tegenkomt tijdens je wandeling. Wie het eerst een rijtje vol heeft, roept bingo! Of misschien wil je het moeilijker maken? Wie kan alles spotten?



BitznGiggles.com

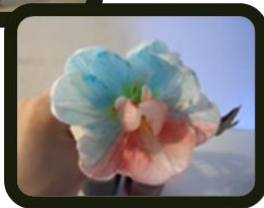
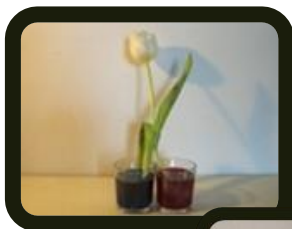
Maak ook eens je eigen bingo. Teken op een blad een rooster. Teken in de vakjes wat je zou willen tegenkomen onderweg. Dat kan ook in het dorp of de stad. Denk aan een rode brievenbus, een step, een man met een baard,... en speel opnieuw bingo.



## Proefje: dorstige bloem

### Benodigdheden:

- witte bloemen (tulpen, gerbera's, rozen)
- schaar
- glazen
- 2 of meer kleuren voedingskleurstof
- water



### Aan de slag!

**Stap 1:** Doe in elk glas een andere voedingskleurstof samen met water. Duid het waterniveau bij de start aan op de glazen.

**Stap 2:** Stop in elk glas een bloem.

**Stap 3:** Bij één bloem maak je onderaan een insnijding in de stengel zodat de stengel in twee wordt gedeeld. Let op dat je niet te ver snijdt. Het is niet de bedoeling dat je de bloem in twee snijdt. Stop de helft van de stengel in een kleur naar keuze en de andere helft in een tweede kleur naar keuze.

**Stap 4:** Zet de bloemen op een lichte plek.

**Stap 5:** Check je proef na enkele uren en na een dag en nacht.

### Hoe zit dat?

Bloemen hebben water nodig omdat ze zweten, niet omdat ze het warm hebben, maar omdat ze op die manier voedingsstoffen naar de bladeren en bloemen brengen. Door het zweten trekken ze het water met voedingsstoffen omhoog.

In de bladeren en bloemen van de plant zit water, dat water verdampt aan de lucht. Toch drogen de bladeren en bloemen niet zomaar uit. Dat komt omdat ze ook weer water drinken. Een bloem drinkt water via de kanalen in zijn stengel. Doordat er water naar buiten gaat en verdampt, wordt er ook water omhoog gezogen.

De voedselkleurstof wordt met het water mee omhoog gezogen. De kanalen uit de linkerkant van de stengel, gaan naar de linkerkant van de bloem. En de kanalen uit de rechterkant van de stengel, gaan naar de rechterkant van de bloem. En als het water in de bloem verdampt, dan blijft de voedselkleurstof achter, omdat deze niet kan verdampen.

Als de bloemblaadjes twee kleuren hebben, dan komt het water dus uit twee glazen.

# Koken 4 kids

Tijd om te helpen in de keuken. Hier vind je een reeks leuke, lekkere en gezonde recepten die je thuis samen met een ouder of grote broer of zus kan uitproberen. Veel succes!

## Wortelcupcakes

### **Ingrediënten voor 12 stuks:**

Basisdeeg: 240 gram zelfrijzende bloem, 240 gram suiker, 200 ml maïsolie, 3 eieren

Worteldeeg: 1 theelepel kaneel, 150 gram wortels, eventueel 75 gram noten naar keuze

### **Werkwijze:**

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Rasp de wortelen fijn of kook ze zacht. Mix de noten of snijd ze fijn.
3. Meng de bloem en de suiker in een kom.
4. Maak hier een kuiltje in, doe er de eieren en maïsolie in.
5. Meng alles samen.
6. Als laatste voeg je de wortelen en de noten onder het deeg.
7. Verdeel het deeg in cupcakevormpjes en zet ongeveer 20 minuten in de oven.

Smullen maar!



### **Tip!**

Bak je cupcake in een echt bloempotje en maak rond een satéstokje een bloem.

Prik de bloem in je cupcake en je hebt een prachtig cakeje.

## Appeltaart

### **Ingrediënten voor 6 personen:**

- 250 g bloem
- 50 g suiker (eventueel meer als je graag een zoetere taart hebt)
- 4 appels (gewassen, bij voorkeur bio)
- 10 g droge gist
- 150 ml plantaardige melk (bv. amandel of soja)
- 50 ml plantaardige olie
- zout
- kaneel naar smaak



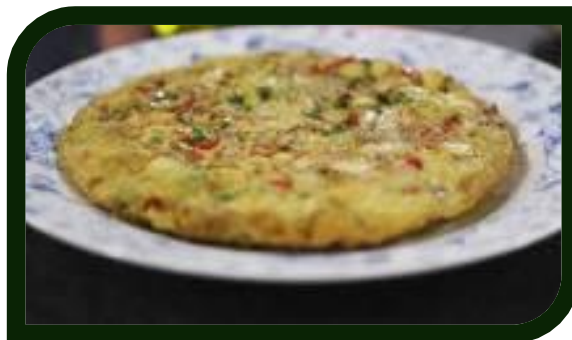
### **Werkwijze:**

1. Schil en rasp de helft van de appels.
2. Meng de droge ingrediënten. Voeg de plantaardige melk toe en roer goed.
3. Voeg vervolgens de olie toe en meng.
4. Voeg tot slot de geraspte appel toe en meng.
5. Giet het mengsel in een ingevette bakvorm.
6. Snijd de tweede helft van de appels in fijne plakjes en duw ze gedeeltelijk in het deeg.
7. Strooi de kaneel en suiker over het mengsel.
8. Bak ongeveer 20 minuten op 180 °C. Prik met een satéprikker of het uiteinde van een mes in de cake. Als de punt er droog uitkomt, is de taart klaar.
9. Laat afkoelen alvorens te eten.

## Tortilla met ui en paprika

### **Ingrediënten voor 4 personen:**

- 2 grote aardappelen
- 5 eieren
- 1 rode paprika
- 1 grote ui
- 1 teentje look
- 100 g diepvrieserwten
- oregano
- paprikapoeder
- olijfolie
- peper
- zout



### **Werkwijze:**

1. Schil de ui en de look en snipper ze in fijne stukjes.
2. Verhit de pan en doe er een beetje olijfolie in. Stoof de uien en de look aan op een zacht vuur.
3. Schil intussen de aardappels en snijd ze in kubusjes. Laat ze meestoven met de ui.
4. Haal de zaadlijsten uit de paprika en snij de paprika in fijne blokjes. Doe ze mee in de pan en laat de groente mee stoven. Voeg er ook de diepvrieserwten aan toe en roer alles regelmatig even om.
5. Voeg een snuifje paprikapoeder toe, oregano, wat peper en wat zout. Roer om en laat alles enkele minuten verder stoven op een zacht vuur.
6. Breek de eieren in een kom, en klop ze los met de garde. Giet het eiermengsel over de groenten en laat de tortilla nu op een zacht vuur garen. Dat duurt ongeveer 10 minuten.
7. Neem een groot plat bord en leg dit bovenop de pan. Stort de tortilla voorzichtig uit op het bord, en laat de dikke omelet weer in de pan glijden. Nu kan je de ommezijde nog kort garen.

## Broccoli-spinaziesoep

### **Ingrediënten voor 4 personen:**

- 1 el olijfolie
- 1 ajuin
- 2 stengels selder
- 500 g broccoli (roosjes)
- 1 l groentebouillon
- 250 g spinazie
- peper en zout
- nootmuskaat



### **Werkwijze:**

1. Snij de selder en ui in kleine stukjes.
2. Verwarm de olijfolie, stoof de ui en selder glazig gedurende 5 minuten.
3. Voeg de bouillon toe en laat 20 minuten zachtjes sudderen.
4. Voeg de spinazie en de broccoli toe en laat niet langer dan 3 minuten meekoken.
5. Mix alles tot een fijne gladde soep.
6. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Zoek je nog meer inspiratie? Neem dan zeker een kijkje op de volgende websites:

- <http://www.zekergezond.be/tabs/home>
- <http://www.lekkervanbijons.be/koken-met-kinderen>
- <http://www.libelle-lekker.be/artikelen/17280/koken-met-kinderen>
- <http://www.superhealthykids.com/>
- <http://www.youtube.com/channel/UC9QF9VbpSPaBsvwgdpsmlqQ>

## 9. Eindtermen

Eindtermen die aan bod komen bij een klassieke rondleiding

### 1. Wetenschappen en techniek

#### Wetenschappen en techniek – Natuur

##### Gezondheid

*De leerlingen*

1.17 kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam;

1.19 beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert;

##### Milieu

*De leerlingen*

1.22 kunnen bij de verzorging van dieren en planten uit hun omgeving zelfstandig basishandelingen uitvoeren;

1.26 tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu.

##### Levende en niet-levende natuur

*De leerlingen*

1.6 kunnen illustreren dat de mens de aanwezigheid van organismen beïnvloedt

#### Wetenschappen en techniek - Techniek

##### Kerncomponenten van techniek

*De leerlingen kunnen*

2.5 illustreren dat technische systemen evolueren en verbeteren;

##### Techniek als menselijke activiteit

*De leerlingen zijn bereid*

2.16° hygiënisch, nauwkeurig, veilig en zorgzaam te werken.

### 2. Mens en maatschappij

#### Mens en maatschappij - Mens

##### Ik en mezelf

1.1° De leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uit.

## **Mens en maatschappij - Maatschappij**

### **Sociaaleconomische verschijnselen**

*De leerlingen*

2.5° beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door de reclame en de media.

## **3. Sociale vaardigheden**

### **Sociale vaardigheden - Domein relatiewijzen**

1.2 De leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen.

1.3 De leerlingen kunnen zorg opbrengen voor iets of iemand anders.

1.4 De leerlingen kunnen hulp vragen en zich laten helpen.

1.5 De leerlingen kunnen bij groepstaken leiding geven en onder leiding van een medeleerling meewerken.

1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.

1.7 De leerlingen kunnen zich weerbaar opstellen naar leeftijdgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.

1.8 De leerlingen kunnen zich discreet opstellen.

1.9 De leerlingen kunnen ongelijk of onmacht toegeven, kritiek beluisteren en eruit leren.

### **Sociale vaardigheden - Domein gespreksconventies**

2. De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.

## **4. Muzische vorming**

### **Muzische vorming - Beeld**

*De leerlingen kunnen*

1.2 door betasten en voelen (tactiel), door kijken en zien (visueel) impressies opdoen, verwerken en erover praten.

1.3 beeldinformatie herkennen, begrijpen, interpreteren en er kritisch tegenover staan.

1.5 De leerlingen kunnen beeldende problemen oplossen, technieken toepassen en gereedschappen en materialen hanteren om beeldend vorm te geven op een manier die hen voldoet.

1.6 De leerlingen kunnen tactiele, visuele impressies, ervaringen, gevoelens en fantasieën op een beeldende manier weergeven.

### **Muzische vorming - Drama**

*De leerlingen kunnen*

3.1\* genieten van een gevarieerd aanbod van voor hen bestemde culturele activiteiten.

3.3 geconcentreerd luisteren naar een gesproken tekst (verteld of voorgelezen) en die mondeling, schriftelijk, beeldend of dramatisch weergeven.

## **Muzische vorming - Media**

5.3 De leerlingen kunnen soorten van eenvoudige hedendaagse audiovisuele opnamen en weergavetoestellen (informatiedragers) aanwijzen, benoemen en ze creatief bedienen.

5.5 De leerlingen kunnen eenvoudige, audiovisuele informatie uit de eigen belevingswereld herkennen, onderzoeken en vergelijken.

## **Muzische vorming - Attitudes**

*De leerlingen kunnen*

6.4° vertrouwen op hun eigen expressiemogelijkheden en durven hun creatieve uitingen tonen.

6.5° respect betonen voor uitingen van leeftijdgenoten, behorend tot eigen en andere culturen.

## **Muzische vorming - Beweging**

4.1° De leerlingen kunnen genieten van lichaamstaal, beweging en dans.

## **5. Nederlands** **Nederlands- Luisteren**

1.3 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beschrijven) de informatie achterhalen in een uiteenzetting of instructie van een medeleerling, bestemd voor de leerkracht;

1.6 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij: een voor hen bestemde instructie voor een buitenschoolse situatie;

## **Nederlands - Spreken**

2.2 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beschrijven) het gepaste taalregister hanteren als ze aan iemand om ontbrekende informatie vragen;

*De leerlingen kunnen* (verwerkingsniveau = structureren) het gepaste taalregister hanteren als ze:

## **6. Wiskunde** **Wiskunde - Meten**

2.1 De leerlingen kennen de belangrijkste grootheden en maateenheden met betrekking tot lengte, oppervlakte, inhoud, gewicht (massa), tijd, snelheid, temperatuur en hoekgrootte en ze kunnen daarbij de relatie leggen tussen de grootte en de maateenheid.

### **Begripsvorming-wiskundetaal-feitenkennis**

*De leerlingen*

2.3 kunnen veel voorkomende maten in verband brengen met betekenisvolle situaties.

## **Wiskunde- meetkunde**

3.2 De leerlingen kunnen op basis van volgende eigenschappen de volgende meetkundige objecten herkennen en benoemen :

a) in het vlak : punten, lijnen, hoeken en vlakke figuren (driehoeken, vierhoeken, cirkels);

b) in de ruimte : veelvlakken (kubus, balk, piramide) en bol en cilinder.



3.4 De leerlingen kunnen de verschillende soorten hoeken classificeren en de verschillende soorten vierhoeken classificeren op grond van zijden en hoeken. Zij kunnen deze ook concreet vormgeven.

3.6 De leerlingen kunnen de begrippen symmetrie, gelijkvormigheid en gelijkheid ontdekken in de realiteit. Ze kunnen zelf eenvoudige geometrische figuren maken.

## **7. Lichamelijke opvoeding**

### **Lichamelijke opvoeding-motorische competenties**

#### **Spel en sportspelen**

1.17 De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.

#### **Bewegen in verschillende milieus**

1.23 De leerlingen bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur.

### **Lichamelijke opvoeding – zelfconcept en sociaal functioneren**

3.3° De leerlingen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.

Eindtermen die aan bod komen bij een kooksessie

## **1. Wetenschappen en techniek**

### **Wetenschappen en techniek – Natuur**

#### **Levende en niet-levende natuur**

1.6 De leerlingen kunnen illustreren dat de mens de aanwezigheid van organismen beïnvloedt.

#### **Gezondheid**

*De leerlingen*

1.17 kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam;

1.19 beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert;

#### **Milieu**

*De leerlingen*

1.22 kunnen bij de verzorging van dieren en planten uit hun omgeving zelfstandig basishandelingen uitvoeren;

1.23° tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water;

### **Wetenschappen en techniek – Techniek**

#### **Techniek als menselijke activiteit**

2.16° De leerlingen zijn bereid hygiënisch, nauwkeurig, veilig en zorgzaam te werken.

## 2. Sociale vaardigheden

### Sociale vaardigheden- Domein relatiewijzen

- 1.3 De leerlingen kunnen zorg opbrengen voor iets of iemand anders.
- 1.4 De leerlingen kunnen hulp vragen en zich laten helpen.
- 1.5 De leerlingen kunnen bij groepstaken leiding geven en onder leiding van een medeleerling meewerken.
- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 1.7 De leerlingen kunnen zich weerbaar opstellen naar leeftijdgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.
- 1.8 De leerlingen kunnen zich discreet opstellen.
- 1.9 De leerlingen kunnen ongelijk of onmacht toegeven, kritiek beluisteren en eruit leren.

### Sociale vaardigheden - domein gespreksconventies

2. De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.

### Sociale vaardigheden - domein samenwerking

3. De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

## 4. Nederlands

### Nederlands- Luisteren

1.3 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beschrijven) de informatie achterhalen in een uiteenzetting of instructie van een medeleerling, bestemd voor de leerkracht;

1.6 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = structureren) de informatie op een persoonlijke en overzichtelijke wijze ordenen bij: een voor hen bestemde instructie voor een buitenschoolse situatie;

### Nederlands - Spreken

2.2 De leerlingen kunnen (verwerkingsniveau = beschrijven) het gepaste taalregister hanteren als ze: aan iemand om ontbrekende informatie vragen;

## 10. Bronnen

### Internet

<http://www.schoolplaten.com/>  
<http://www.sprookjes.org/sb-erwt.html>  
<http://www.vigez.be/uploads/beeldbank/5c449b572172e55a426f74970e1b2cfd.jpg>  
[http://www.nldata.nl/laurentius/piramide/documenten/tuinbouw20108a/\\_thumbs/\\_veiling%20klok.html](http://www.nldata.nl/laurentius/piramide/documenten/tuinbouw20108a/_thumbs/_veiling%20klok.html)  
<http://www.toerismeskwa.be/nl/bezienswaardigheden>  
<http://www.fotovanhuffel.be/interieur/industrie>  
[https://thumbs-prod.si-cdn.com/JmFu6D6fwbNvUUsX4kd\\_kKHTbng=/420x240/https://public-media.si-cdn.com/filer/Arcimboldo-Rudolf-II-631.jpg](https://thumbs-prod.si-cdn.com/JmFu6D6fwbNvUUsX4kd_kKHTbng=/420x240/https://public-media.si-cdn.com/filer/Arcimboldo-Rudolf-II-631.jpg)  
<https://dagelijksekost.een.be/gerechten/aardappeltortilla-met-ui-en-paprika>  
<https://www.evavzw.be>  
<https://us.123rf.com/450wm/ekina/ekina1507/ekina150700319/41921611-bieten-blad-textuur-leaf-bieten-vitamine-pantry-ingredi%C3%ABnt-voor-salade.jpg?ver=6>  
<https://picdit.files.wordpress.com/2008/07/ku-xlarge.jpg?w=480>  
[https://st2.depositphotos.com/4422797/9073/i/450/depositphotos\\_90734944-stock-photo-hot-chilli-peppers-closeup-view.jpg](https://st2.depositphotos.com/4422797/9073/i/450/depositphotos_90734944-stock-photo-hot-chilli-peppers-closeup-view.jpg)  
<http://www.simplybee.nl/wp-content/uploads/2011/11/simply-bee-bedrijven.jpg>  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/05/19/20/50/ball-leek-1403933\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/05/19/20/50/ball-leek-1403933_960_720.jpg)  
<https://www.technopolis.be/nl/bezoekers/proefjes/de-kleur-van-rode-kool>  
<https://www.proefjes.nl/proefje/159>  
<http://recursosdidacticospaaimprimir.blogspot.com/2017/08/cuadernillo-de-formas-geometricas.html>  
<https://cdn1.vectorstock.com/i/1000x1000/85/05/line-hand-drawn-doodle-cactus-set-vector-19868505.jpg>  
<https://rauwdouwers.nl/bakjesmaken/>  
<https://www.greenevelien.com/blog/zelf-kweekpotjes-maken>  
<https://folder-sites.s3.eu-central-1.amazonaws.com/folders/810/pages/15.jpg>  
[https://cdn.clipart.email/39eb5ff35b531b089f57e271e676e8c6\\_simple-line-art-drawings-of-flowers-by-melody-watson-redbubble\\_1000-800.jpeg](https://cdn.clipart.email/39eb5ff35b531b089f57e271e676e8c6_simple-line-art-drawings-of-flowers-by-melody-watson-redbubble_1000-800.jpeg)

### Publicaties

Kinderyoga, thema: plant en zaad. Provincie Antwerpen.

### Boeken

VAN GAVER, M., *Budgetkoken. Lekker gezond en goedkoop koken*. Standaard Uitgeverij 2009

Gemaakt door:



't Grom

Midzelen 25a

2860 Sint-Katelijne-Waver

015/31.50.55

info@tgrom.be – [www.tgrom.be](http://www.tgrom.be)

© 't Grom, 2020, Midzelen 25, 2860 SKW, alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit document mag enkel gekopieerd en gebruikt worden in klassen die een bezoek brachten aan 't Grom.