

FOODKICKS.

KLEEDJE / AANBRENG

Healty Helga arriveert op het speelplein. Ze blaakt van gezondheid. Met blozende wangen en veel enthousiasme nodigt ze iedereen uit om samen een heerlijk potje te koken. Niet alleen zal het lekker zijn maar ook nog eens gezond.

MATERIAAL

Voor een uitgebreid gamma aan speelmateriaal: bezoek www.materiaalmagazijn.be

Ingrediënten naargelang de gerechten die je wil maken, voldoende kookgerief (snijplankjes, mesjes, propere kommen, potten en pannen, ...).

Voor de inkleding: koksmutsen, schorten, een voedingsdriehoek tegen de muur,...

SPEELIMPULSEN

Kinderen vinden koken superleuk! Op het speelplein worden de potten en pannen dan ook regelmatig bovengehaald. Helaas is het hetgeen er gemaakt wordt niet altijd even gezond terwijl lekker en gezond koken evengoed wel kan! Foodkicks is een projectje dat koken op het speelplein promoot, met aandacht voor de gezondere kantjes aan kookactiviteiten.

In afwachting van meer nieuws geven we je al een aantal tips om je kookactiviteiten te organiseren.

Gezond de dag door: met een ontbijt, tussendoortje, middagmaal, nog een tussendoortje en een avondmaal geraak je gezond de dag door. Als je evenwichtig eet tenminste. De voedingsdriehoek is daarbij een goede leidraad. Je kan samen met de kinderen 'proevertjes' maken van elke maaltijd. Maak alle gerechtjes klaar en stal ze uit. Uiteraard draait alles om het plezier van het koken. Niks hoeft je natuurlijk tegen te houden om de kinderen de boodschap mee te geven dat ze 'gezond' kunnen eten door doorheen de dag van elk van de gerechtjes een portie te eten.

Gaatjes vullen: niet alle kinderen zijn noodzakelijk aan hetzelfde gerecht bezig. Daardoor kan het wel eens gebeuren dat het ene groepje wat vroeger klaar is dan het andere. Om verveling tegen te gaan kan je spelletjes en raadseltjes voorzien. Met een beetje creativiteit maak je leuke 'eet'spelletjes zoals ajuintikkertje, een zoekpuzzel met groenten, ...

Toekomst: na deze zomer brengen we een kookboekje uit met meer dan 100 bladzijden lekkere en gezonde gerechten. Ondertussen kan je zelf al volop experimenteren! Creëer je een overheerlijk recept, laat het ons dan zeker weten, misschien krijgt het zelfs een plaatsje in het kookboek.

BEGELEIDERSTIPS

oorzie voldoende en veilig materiaal. Een kind kan gerust met een écht aardappelmesje werken. Zorg ervoor dat je gerechtjes kiest waarbij de kinderen veel zelf kunnen doen.



Dit maf speeldreef is afkomstig van www.speeldreef.be