



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!

- Duratie : 15 minuten
- Vorbereidingstijd : 15 minuten
- Ontwikkeling :
- **Cognitieve ontwikkeling:** Kleuren en vormen
 - **Motorische ontwikkeling:** Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling
 - **Sociaal-emotionele ontwikkeling:** Wereldoriëntatie, Zelfbeeld
 - **Taalontwikkeling:** Mondelinge taalontwikkeling

Doelgroep : Dreumes (1 tot 2 jaar), Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 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?

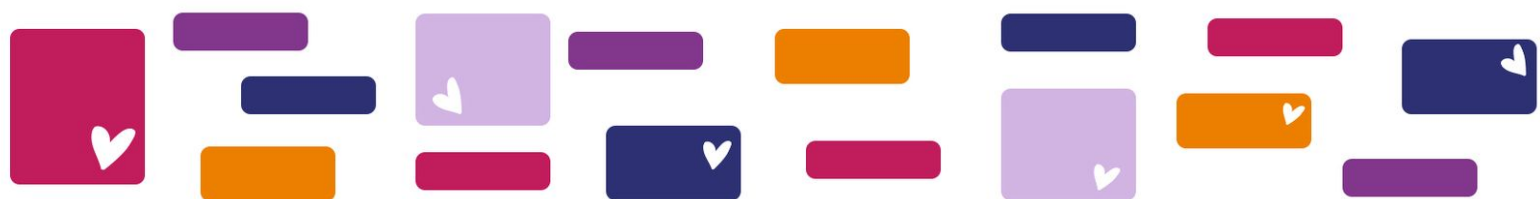
- snijplank
- garde
- mesje
- bakjes
- saladebak
- vork
- lepel
- bordjes
- ijsbergsla
- komkommer
- tomaat
- appel
- yoghurt
- olijfolie
- mayonaise
- zout
- peper

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

Benodigheden:

- 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.babyendreumeseetfestijn.nl>

