

Nos kosecha salú Speciaal Onderwijs

Gezond eten en gezond leven is belangrijk, en het is daarom ook een belangrijk thema in de lessen voor opgroeiende kinderen. In dit project ga je extra aandacht besteden aan het verbouwen van groente en fruit. Want waar komt dat voedsel op je bord nu eigenlijk vandaan? De leerlingen gaan zelf groente zaaien, maar ze gaan ook informatie zoeken over het thema op internet, filmpjes bekijken, een bezoekje brengen aan een organische boerderij en allerlei andere activiteiten uitvoeren om meer te weten te komen over gezond eten en gezond leven.

Metadata	Fruit, groente, gezond eten, gezond leven, organic farm (Finca del Sol)
Doelgroep	Dit project is geschikt voor leerlingen van het FO (8-9 jaar) en SO (10-13 jaar)
Educatiegeb.	Mens, natuur en technologie – Taal en communicatie – Culturele Artistieke Vorming
Tijdspad	Dit project beslaat ongeveer twee maanden (11 lessen). In het SO is er iets meer tijd nodig voor begripsvorming en handelen. Houd bij het plannen van het uitstapje naar de plantage rekening met de oogstperiode.

Alles wat wij eten en drinken, komt van planten en dieren. Planten en dieren groeien en leven niet zomaar, ze hebben net als wij een goede verzorging nodig. De komende weken gaan we eens heel goed bekijken wat een plant allemaal nodig heeft om te groeien. We gaan zelf plantjes zaaien en kijken wat we allemaal moeten doen en hoe lang het duurt voordat er groente uitkomt. We kijken naar de groente van begin tot eind: van het zaaien naar het groeien, het oogsten en het opeten. Daar hoort natuurlijk ook een lekkere gezonde maaltijd bij!

Digitale camera ★ Flipcamera
Computer/laptop ★ Internet ★ Printer
Lege cd/dvd ★ Zaadjes ★ Keukenfaciliteit
Tuin of andere locatie waar leerlingen
kunnen zaaien ★ Ingrediënten ★ Bustransport
of ander vervoer voor het uitstapje

Doelstellingen

De belangrijkste doelstellingen van dit project zijn:

- ★ leerlingen worden zich bewust van het proces van zaad tot groente op je bord.
- ★ leerlingen kennen de nadelen/gevolgen van ongezond eten.
- ★ leerlingen kunnen omgaan met digitale apparatuur en internet.

Vorbereidingen voor docent

Vooraf aan het project kun je al informatie zoeken over de onderwerpen die aan de orde komen. Ook moeten er allerlei materialen aangeschaft worden, zoals de zaadjes voor het zaaien en de groente voor het kookproject. Bij het project hoort een excursie naar een organische boerderij/plantage. Maar hiermee op tijd een afspraak. In het pilotproject is er ook een gastspreker op school geweest die de leerlingen verteld heeft over gezond eten en de schijf van vijf. Probeer dit te regelen, of zoek genoeg informatie om zelf deze les te geven.



Planning/onderdelen

Het project 'Nos kosecha salú' bestaat uit een aantal onderdelen. Je kunt er natuurlijk voor kiezen om slechts een deel van de onderdelen uit te voeren, of er zelf andere activiteiten aan toe te voegen. Hieronder vind je een mogelijke lesindeling.

Les 1

Houd met de leerlingen een kringgesprek over gezond eten, gezond leven en het zaaien en oogsten van groente. Wat weten ze er al over? Wat is er allemaal nodig om gezond te leven? En wat om groente te laten groeien? Maak met de leerlingen een woordspin.

Les 2

In het pilotproject kwam in de tweede les een gastspreker om de leerlingen te vertellen over het belang van gezond eten. Een gastspreker is een leuke afwisseling. Lukt dit niet, dan kun je de les ook zelf geven.

Les 3

Bekijk met de leerlingen verschillende soorten groente en fruit. Hoe heten de soorten, hoe zien ze eruit. Welke groente en welk fruit groeit er op Curaçao, en welke soorten moeten er worden ingevoerd uit het buitenland? Laat de leerlingen op internet zoeken naar plaatjes van verschillende soorten groente en fruit.

Les 4

Begin met uitleg over het planten van zaadjes. Gebruik eventueel informatie van internet, werkbladen, tekeningen of ander beeldmateriaal.

Les 5

Ga met de leerlingen zaadjes planten. Iedereen krijgt zijn eigen potje in de klas of plekje in de tuin, met zijn of haar naam erbij. Vanaf nu moeten de leerlingen zelf voor hun zaadjes zorgen. Herinner hen hieraan tijdens de andere lessen.

Les 6

Organiseer een knutselactiviteit over gezonde oogst. Dat kan een collage zijn van plaatjes uit tijdschriften, kranten en/of internet, maar ook het maken van een kleurplaat over groente en fruit of het knutselen van een schilderijtje van bonen. Richt met de knutselwerkjes een hoekje in de klas in.

Les 7

Samen gaan jullie een gezond ontbijt klaarmaken. Denk aan: bruinbrood, gekookte eitjes, kaas, kropsla, tomaatjes en komkommer voor een broodje gezond.

Les 8

Deze keer is de lunch aan de beurt: maak met de leerlingen een grote pan groentesoep. Wat gaat er allemaal in?

Les 9

Sluit het project af met het bezoek aan de organische plantage.



★ Houd er, zeker in het SO, rekening mee dat dit project veel begeleiding eist. Bij verschillende onderdelen is individuele begeleiding of begeleiding in kleine groepjes noodzakelijk.



Liseth Mars
Blenchischool

