



Patatje gezond

Smullen van groentes!

Mmmmm, super lekker een zakje patat! Of eh....het is net even anders dit keer. Geen frietjes maar...? Laat je verrassen.

Duratie	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkeling	: <ul style="list-style-type: none">• Cognitieve ontwikkeling: Kleuren en vormen• Motorische ontwikkeling: Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling• Taalontwikkeling: Mondelinge taalontwikkeling



Doelgroep	: Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen

Benodigheden

- papier om puntzakjes te vouwen
- lijm of plakband
- wortel
- kaas
- bleekselderij
- paprika
- mes
- snijplank

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Je stimuleert de **fijne motoriek** van het kind bij het snijden van de verschillende groentes en evt. het versieren van de frietzak.

Benoem samen de verschillende kleuren van de groentes (**mondelijke taalontwikkeling**). Tijdens het snijden voelt het kind verschillende structuren van de groentes. Het kind proeft de verschillende smaken van de groentes en evt. de dipsaus. Dit stimuleert de **sensomotorische ontwikkeling**.

Introduceer de activiteit

Wie eet er wel eens een patatje? Te veel patatjes eten is niet gezond, maar wij eten speciale frietjes. Laat de groentes aan de kinderen zien. Wie weet wat dit voor groentes zijn? Wie eet wel eens deze groentes? Lees eventueel samen een boekje over groentes in de tuin. Suggesties:

- Anna en haar groentetuintje - Kathleen Amant
- De tuin van Nijntje - Dick Bruna
- Broccoli in mijn ijs! - Emily MacKenzie





Hoe maak je dit heerlijke zakje friet?

Frietzak maken

Eerst kun je de zak gaan maken waar de frietjes in kunnen. Rol hiervoor het papier op tot een puntzak en lijm of plak het vast. Eventueel kun je deze puntzak nog versieren door het in te kleuren of te versieren met glitters, stickers, etc.

Patat maken

De patat gaan we niet frituren zoals je misschien gewend bent maar we maken heerlijke patat van groentes!

Snijd de groentes die je hebt in repen of gebruik eventueel ook blokken kaas om tot stengels te snijden. Zie foto's.

Laat de kinderen zelf de reepjes groente snijden. Gebruik een bot mes voor peuters.

Doe de patatjes in de frietzak en je patatje gezond is klaar... mmm!



Tip

Dipsaus

Benodigheden: 4 kleine bakjes

- 2 el mayonaise
- 4 el (soja) yoghurt
- sap van een halve citroen
- handje bieslook
- handje peterselie
- peper en zout
- 4 kleine bakjes

Voor de dipsaus meng je de mayonaise, met de yoghurt en het citroensap. Hak de groene kruiden fijn en meng deze door de mayonaise.

Breng de dipsaus op smaak met wat peper en zout. Verdeel de dipsaus over de 4 kleine bakjes.

