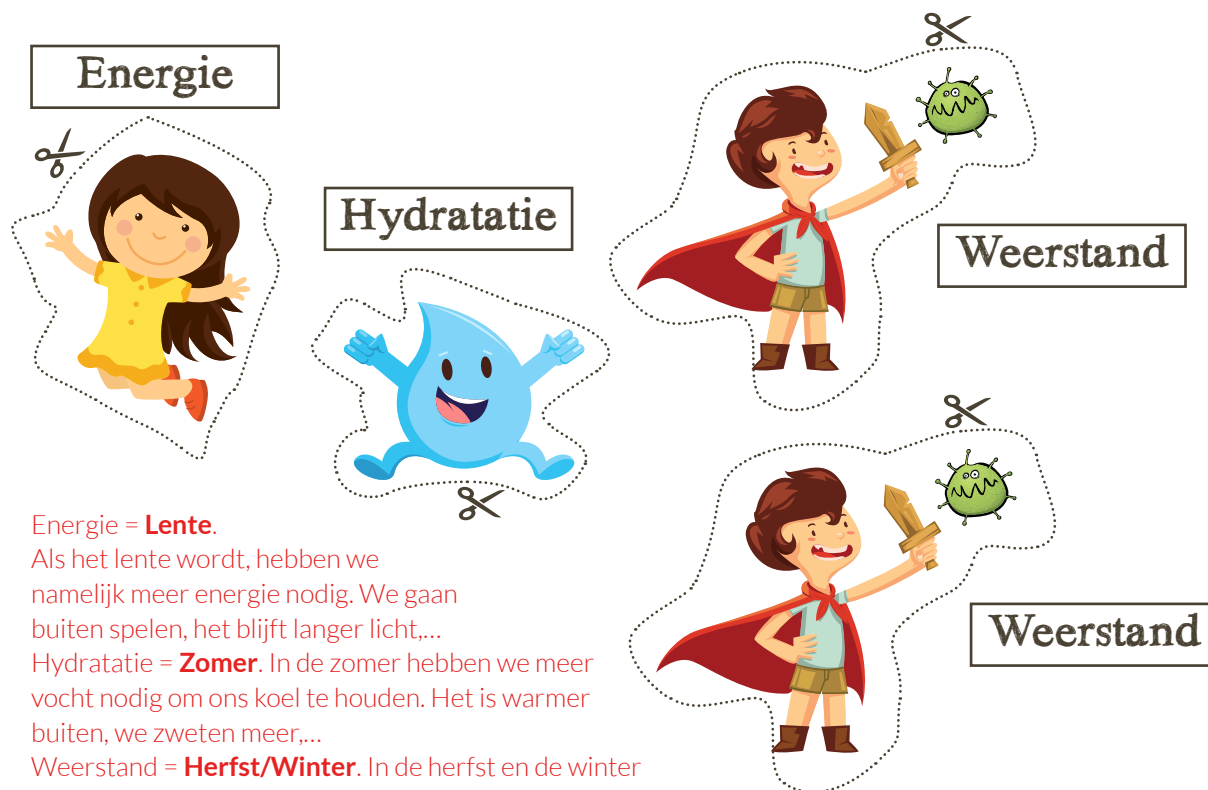


PEDAGOGISCHE FICHE - VERBETERSLEUTEL



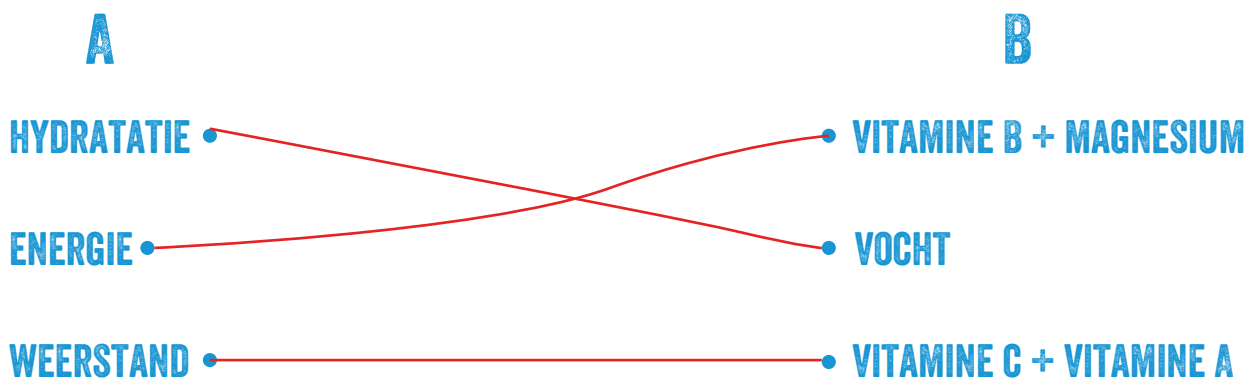
1. Bekijk nog een keer het animatiefilmpje via www.goodcook.be
De groenten en fruit die in de film aan bod komen, hebben elk hun eigen talent, afhankelijk van het seizoen. Knip onderstaande figuren uit en kleef ze in de buitenste cirkel van het juiste seizoen op de kalender op pagina 4.



- Energie = **Lente**.
Als het lente wordt, hebben we namelijk meer energie nodig. We gaan buiten spelen, het blijft langer licht,...
- Hydratatie = **Zomer**. In de zomer hebben we meer vocht nodig om ons koel te houden. Het is warmer buiten, we zweten meer,...
- Weerstand = **Herfst/Winter**. In de herfst en de winter moeten we kunnen vechten tegen allerlei virussen en bacteriën die ons lichaam binnen dringen.

ONZE GROENTEN EN FRUIT HEBBEN DEZE SUPERKRACHTEN DOOR WAT ER IN HEN ZIT, ALLEMAAL VITAMINEN, MINERALEN EN VEZELS!

2. Wat draagt bij aan wat? Zoek uit wat in kolom B bijdraagt aan de talenten in kolom A.



Tip: google de zoektermen '10 vitamines' en 'De Morgen' voor een interessant artikel dat je kan helpen deze oefening op te lossen.

PEDAGOGISCHE FICHE - VERBETERSLEUTEL



Achtergrondinfo:

Indien we groenten en fruit eten uit het seizoen, bevatten ze de vitaminen en mineralen die we op dat moment van het jaar het meest nodig hebben.

- Lentegroenten bevatten vitamine B en magnesium die de energieverdeling in het lichaam bevorderen. Groene bladgroenten bevatten veel vitamine B en magnesium. Magnesium is ook goed voor onze spieren.
- Zomergroenten zijn erg sappig en bevatten dus veel water. Denk maar aan tomaten, komkommers, aubergines, ... zij bestaan voor meer dan 90% uit water.
- In de herfst/winter bevatten onze groenten veel vitamine A en C. Beiden zijn goed voor ons immuunsysteem of weerstand. Vitamine A vindt je voornamelijk in oranje of gele groenten (pompoen, wortel, perzik,...) Vitamine A is goed voor huid en ogen. Vitamine C vinden we terug in citrusvruchten, maar ook in de verschillende koolsoorten (boerenkool, witte kool, spruitjes, Chinese kool, broccoli, ...) Vitamine C helpt ons herstellen en is goed voor spieren, gewrichten, botten, hart,...

PEDAGOGISCHE FICHE - VERBETERSLEUTEL



3. Verbindt het seizoen in kolom A met de juiste groep van groenten in kolom B (tip: bekijk de animatiefilm nog eens op www.goodcook.be):

A

B

ZOMER

WINTER / HERFST

LENTE

KNOLLEN, KOLEN EN WORTELGROENTEN

BLADGROENTEN

VRUCHTEN EN VRUCHTGROENTEN

In de lente komt de natuur opnieuw tot leven. We eten dan ook meestal de jonge blaadjes en de stengels van de planten in dit seizoen, zoals bvb. asperges, selder, spinazie, verse kruiden, jonge sla,... De groep die we het vaakst aantreffen in de lente, heet dan ook bladgroenten. In de zomer worden de bloemen die bevrucht zijn door bijen vruchten of vruchtgroenten (= de groep groenten die groeien uit een bloem). Zij hebben wat meer licht en warmte nodig om te groeien, en zijn daarom pas rijp in de zomer. In de winter en de herfst eten we voornamelijk kolen, knollen en wortelgroenten. Deze groeien traag net onder of net boven de grond. Op deze manier nemen ze veel mineralen en vitamines op uit de bodem. Onder de grond houden zij zich lekker warm. Door hun compacte vorm, kunnen zij goed lang bewaard worden.

4. In elk seizoen eten we een ander deel van de plant. Hier het voorbeeld van een paprika. Opdracht: Noteer linksboven de nummer van volgorde te beginnen bij het zaadje (nummer 1 staat al klaar). Schrijf het juiste seizoen in het balkje onder de tekening.

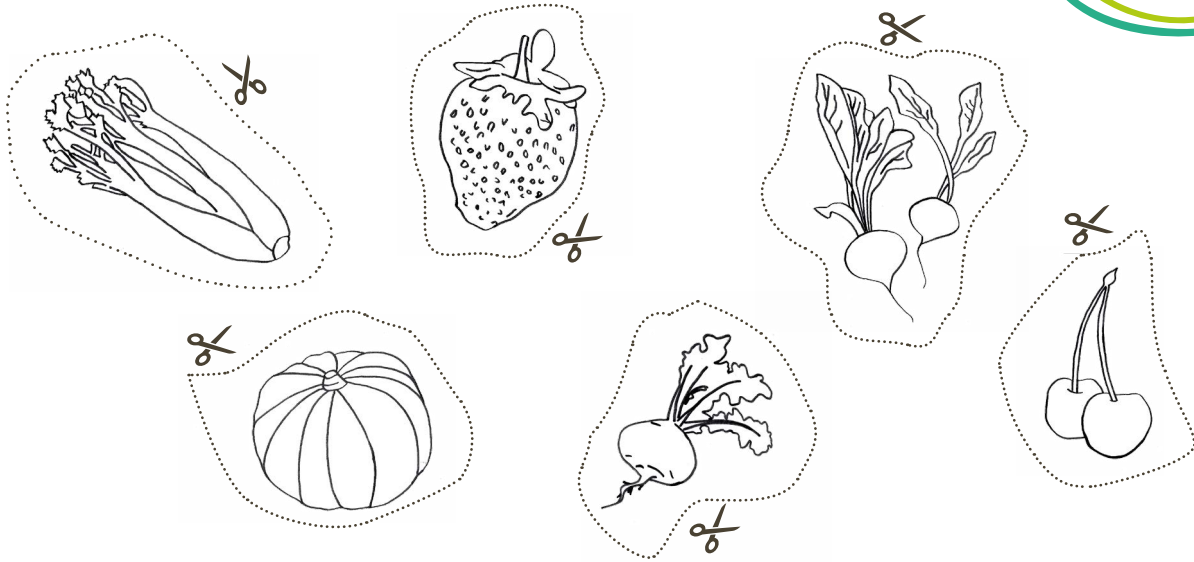
2 Winter	4 Lente	5 Zomer
3 Lente	6 Zomer	1 Herfst

1. In de herfst vallen de zaadjes op de grond en nestelen zij zich in de grond.
2. In de winter zitten de zaadjes onder de grond en kiemen zij al een beetje.
- 3 & 4. In de lente verschijnt er een scheutje boven de grond.
- 5 & 6. In de zomer vormen zich bloemen en ten slotte vruchten.

PEDAGOGISCHE FICHE - VERBETERSLEUTEL



5. Kleur de groenten en fruit en kleef op de juiste plaats in de seizoenskalender op p.4. Nu is je seizoenskalender klaar voor je spreekbeurt in oefening 6 ;-)



Selder = lente (groene selder) of herfst/winter (bleekselder)

Aardbei = lente/ zomer

Radijs = lente

Pompoen = herfst/winter

Kersen = zomer

Raap = herfst/winter

6. Bereid deze vragen voor en presenteer ze aan de rest van de klas. Gebruik jouw seizoenskalender op p 4 als hulp. Tip: Breng tijdens je spreekbeurt jouw lievelingsgroente mee naar de klas en laat iedereen er eens van proeven (rauw/ klaargemaakt)!

Wat is jouw lievelingsgroente ?.....

In welk seizoen groeit jouw groente?.....

Teken ze hieronder en kleef op de seizoenskalender.

Waarom is dit je favoriete groente?(Smaak? Kleur? vorm? Geur?)

Omschrijf hoe jouw lievelingsgroente smaakt?

Tot welke groep behoort jouw groente? (bladgroenten/vruchtgroenten/knollen/kolen/wortels).....

Uit welk land komt jouw groente?

Hoe wordt jouw groente vervoerd tot hier?

Een uitgebreide seizoenskalender kan je vinden op de website www.velt.be/groentekalender

Om het land van herkomst van onze voeding op te zoeken: <https://groentefruit.milieucentraal.nl>

(Nota: alle groenten met als herkomstland Nederland zijn ook in België te telen.)

Voor het vervoer vanuit andere continenten geldt: indien ze goed bewaard kunnen worden (aardappelen, banaan, ui, avocado, kiwi,...) komen ze per boot. Groenten en fruit dat snel bederft, komt met het vliegtuig. (ananas, mango, asperges ganse jaar door, aardbeien, prinsesboontjes in de winter,...)