

GoodCook Challenges: VOOR de workshop “Quest”

Challenge	Korte uitleg	Tijdsduur	Punten	Gedaan?
1. Kijk naar het vogeltje	Klasfoto na de workshop	5 min	50	
2. Water, bron van leven en gezondheid	Water heel de dag door beschikbaar maken + evt watertest	5 min Watertest 15 min	100	
3. Proefavontuur	Met alle zintuigen proeven	10 min	100	
4. Seizoensgroenten raden	Raadspel met echte groenten	10 min	50	
5. Blinde proeverij	Blind proeven	15 min	100	
6. De bron van de eeuwige jeugd	Maak een gezond tussendoortje uit je receptenboekje	30-45 min	50	
7. Speel ‘wie ben ik?’	Raadspel met kaartjes	20 min + afprinten kaartjes	100	
8. Eerste energiebron van de dag	Ontbijt in de klas	1 uur	100	
9. Plantaardige proevertjes	Maak proevertjes voor andere klassen	1 uur	200	
10. Handen uit de mouwen	Een nieuw recept uit het GoodCook boekje maken in de klas	30 min	100	
11. Maak je eigen voedsellandkaart	Maak een kaart van je schoolomgeving met gezonde voedseladressen	60 min	100	
12. GoodPlanet challenges	Doe mee aan één of meerdere GoodPlanet challenges	5 tot 60 min	100	

GoodCook Challenges: NA de workshop “Quest”

Challenge	Korte uitleg	Tijdsduur	Punten	Gedaan?
1. Er was eens... een bende moedige ridders	Klasfoto na de workshop	5 min	50	
2. Maak je eigen toverwater	Water met een smaakje maken	15 – 30 min	50	
3. Vind een nieuwe GoodCook Challenge uit	Beschrijf een nieuwe uitdaging die volgend jaar aan scholen kan worden aangeboden	15 min	50	
4. Breng je plechtige belofte tot leven	Oefening rond concreet maken van je doel	20 min	100	
5. Soep maken	Soep maken	30 min	100	
6. Beste ouders, laten we praten	Brief naar de ouders rond tussendoortjes schrijven	30 min	100	
7. Laten we op onderzoek gaan naar de logo's op onze verpakkingen!	Logo's op verpakkingen ontdekken en betekenis aangeven	30 min	100	
8. Hoeveel suikerklontjes bevat mijn drankje of snack?	Poster maken met suikerklontjes in drank of snack	30- 60 min	100	
9. Maak een mindmap	Mindmap van de workshop	30- 60 min	100	
10. Zingen is gezond!	Samen een lied zingen over voeding	30 - 60 min	200	
11. Maak een klaskookboekje	Digitaal of papier: iedere leerling zoekt één recept	30- 60 min	200	
12. Maak een Happy Meal waarvan je echt happy wordt	Zelf een gerecht bedenken én maken in de klas	60 min	200	
13. Wekelijkse veggiedag	Veggie lunch mee naar school, brief/mail naar ouders schrijven	Opdracht voor ouders	100	
14. Plantaardige potluck!	Samen hapjes delen (meenemen van thuis)	Opdracht voor ouders	200	
15. Op veldbezoek	Boerderij bezoek	2 à 3 uur (uitstap)	200	