

Beste ouders/verzorgers,

In onze groep zijn we bezig met het thema *Eten* van Kleuterplein. We praten, lezen, zingen, spelen en werken over allerlei dingen die met eten te maken hebben. Eten hebben we nodig om ons lichaam goed te laten werken, maar welk eten is lekker en gezond? Waar komt eten vandaan en hoe werkt een restaurant?

U kunt uw kind helpen dit thema nog beter te beleven. In deze brief vindt u activiteiten om samen te doen en een speciale thuisopdracht. Het is voor kinderen geweldig om te merken dat hun ouders weten waar zij op school mee bezig zijn.

Veel plezier samen!

Eten op straat

In de zomer eten mensen graag ijsjes en rond oudjaar zie je dat er veel olieballen op straat worden verkocht. Etende mensen op straat kun je eigenlijk het hele jaar zien.

Doe eens een spel als u met uw kind onderweg bent: Zie je iemand die iets eet op straat? Wie heeft het eerst gezien wat voor eten het is? (De krentenbol, het broodje, de appel, de banaan.) Kun je van veraf zien wat het is, of moeten jullie een beetje dichterbij komen om het te kunnen zien?

Eten aan tafel

Doe spelletjes met eten, om het eten leuker en lekkerder te maken. Doe uw kind een blinddoek om. U snijdt een boterham in stukjes en doet op ieder stukje ander beleg.

Uw kind mag proeven en raden wat er op de boterham zit. Of u neemt een dobbelsteen en spreekt af wat de stippen betekenen. Gooit iemand één? Dan is de opdracht: Neem een hapje groente. Twee is: Neem een hap aardappel. Drie is: Eet een stukje komkommer. Vier is: Zing een liedje. Vijf is: Drink een glaasje water. Zes is: Neem van alles op je bord één hapje.

Spelen met eten

Geef uw kind spullen uit de keuken die u niet vaak gebruikt: een pollepel, een oud pannetje, bestek, plastic bekertjes, pannenlappen, een theedoek, enzovoort. Gooi kartonnen verpakkingen van eten niet weg, maar geef deze aan uw kind voor in zijn eigen keuken. Maak samen een eenvoudig keukentje van een krukje of een klein tafeltje en een schoenendoos om alle materialen in te doen. Een keukenschort maakt het geheel af. Wat mag uw kind voor u klaarmaken? Natuurlijk eet u uw bord leeg!

Gekleurd eten

Wat voor kleuren heeft het eten bij jullie in de kast of koelkast? Verzamel samen verschillende soorten fruit en groenten en leg ze op tafel. Bekijk goed welke kleur ze hebben. Leg dezelfde kleuren bij elkaar. Ligt er groente en fruit bij elkaar? Een appel kan groen zijn, broccoli ook. Welke kleur vinden jullie mooi? Is die ook het lekkerst om op te eten?

Eten op internet

- Op www.ah.nl/allerhandekids zijn allemaal leuke én lekkere kindergerechten te vinden, die bovendien worden uitgelegd aan de hand van video's.
- Op de website www.broodaandebasis.nl is van alles te vinden over brood en hoe het wordt gemaakt. Kijk samen naar deze site.

Samen lezen over eten

- *Wat eten we vandaag?* door Eric Carle. Uitgeverij Gottmer.
- *De kat van de bakker* door Posy Simmonds. Uitgeverij Harmonie.
- *Polle proeft* van Jeska Verstegen. Uitgeverij De Vier Windstreken.
- *Wereldeters* door Marjolein de Vlaam. Uitgeverij www.wereldeters.nl. Een kijk-, lees- en kookboek voor ouders én kinderen.

Thuisopdracht Eten

Bij deze brief zitten twee recepten. Ze zijn eenvoudig, maar smakelijk. Kies er een uit. Bespreek met uw kind de ingrediënten en de benodigdheden. Maak het recept samen met uw kind. Breng het resultaat mee naar school. (Er hoeft niet per se voldoende te zijn voor de hele groep.) Voel u vrij om eventueel iets anders (lekkers) met uw kind te maken.

Wortelkoekjes

Meng de geraspte wortel met een gesnipperd uitje in een schaal. Voeg 1 ei toe aan het mengsel. Meng in een ander bakje het andere ei en de bloem. Roer dit mengsel goed door elkaar tot een soort beslag. Giet dit beslag over de geraspte wortel/ui en roer alles weer goed door elkaar.

Doe een beetje peterselie en eventueel nog wat zout en peper bij het beslag.

Zet een pan op het vuur en giet er een beetje olijfolie in. Als de olijfolie warm is geworden, vormt u met uw handen of met een lepel een koekje van het wortel/ui-mengsel. Bak het koekje in de pan.

Notig: (voor drie personen)
75 gram geraspte wortel
2 eieren
1 bosui of een half uitje
25 gram bloem
zout en peper
peterselie

Kwarkbroodjes zijn snel klaar en makkelijk om te maken. Het deeg hoeft namelijk niet te rijzen en de broodjes hoeven maar twintig minuten in de oven op 200 °C. Een kwarkbroodje is zoet van smaak en kan zonder beleg worden gegeten. Het recept is eenvoudig. Mix de ingrediënten en maak er kleine bolletjes van. Doe de broodjes in de oven.

200 gram meel
150 gram kwark
8 eetlepels olijfolie
1 zakje vanillesuiker
1 zakje bakpoeder