

## LEKKER LUNCHEN ACTIVITEITEN BASISCHOLEN

### LESSEN

Voor de lessen moet je een account hebben of aanmaken op het Lesportaal Chef!. Log in of maak een account aan via: [www.voedseeducatie.nl/login](https://www.voedseeducatie.nl/login) om de lessen te kunnen volgen. Zoek vervolgens onderstaande lessen op in het portaal.

#### Groep 1-3

- Trommel zonder Rommel les via lesportaal Chef! (groep 1,2 en 3)  
<https://voedseeducatie.nl/aanbod/les/224>

#### Groep 4-5

- Trommel zonder Rommel les via lesportaal Chef! (groep 4 en 5)  
<https://voedseeducatie.nl/aanbod/les/225>
- Kookfestijn: Het lunchmenu via lesportaal Chef! (groep 4)  
<https://voedseeducatie.nl/aanbod/les/43>

#### Groep 6-8

- Trommel zonder Rommel les via lesportaal Chef! (groep 6,7 en 8)  
<https://voedseeducatie.nl/aanbod/les/226>
- Lekker lunchen les via lesportaal Chef! (groep 6,7 en 8)  
<https://voedseeducatie.nl/aanbod/les/187>

### VOORLEESBOEKJES / FILMPJES

#### Groep 1-3

**Voorleesboekjes beschikbaar bij de bibliotheek:**

- Kameleon lust (geen) kleur – Lynn Pinsart (vanaf 2 jaar)
- Jules wil geen tomaatjes eten – Annemie Berebrouckx (vanaf 3 jaar)
- Lekker en gezond! – Stijn de Paepe (vanaf 3 t/m 6 jaar)
- Keetje kan het! – Annekee Goekoop (vanaf 4 jaar)
- Grrroentosauruss – Smriti Prasadam-Halls (vanaf 4 jaar)
- Broccoli in mijn ijs! – Emily MacKenzie (vanaf 4 jaar)
- Smulkids – Fearne Cotton (vanaf 4 jaar)
- Olifant en de kist vol appels – Marianne Busser & Ron Schröder (vanaf 4 jaar)

**Luisterboek:** Dat lust ik niet – Jonas Boets (vanaf 6 jaar)

[Dat lust ik niet! - Jonas Boets](#) | [gesproken boek](#) | [de Jeugdbibliotheek](#)

#### Groep 4-8

**Filmpjes:**

- [Het Kantoor 98](#) (gezonde lunch) – Het Klokhuis
- [Wat is gezond?](#) – Het Klokhuis

## ENERGIZERS / PAUZE-ACTIVITEITEN

### Groep 1-3

#### Groente groep

De kinderen lopen door het lokaal en mogen elkaar niet hinderen. Als de leerkracht een getal noemt (2, 3, etc.) moeten de kinderen groepjes vormen van het genoemde aantal. Als iedereen in een groepje staat mogen ze een groente noemen. Hoe veel verschillende groentes weten de groepjes kinderen op te noemen? Als ieder groepje een andere groente heeft genoemd mogen de kinderen weer vrij rondlopen en begint het spelletje opnieuw.

#### Groentemarkt

Alle kinderen zitten in een kring. Één van de kinderen heeft geen stoel en staat in het midden. Alle kinderen (ook het kind in het midden) krijgen de naam van een groente – afwisselend ‘broccoli of ‘wortel’. Het kind in het midden roept ‘broccoli of ‘wortel’. Dan moeten alle ‘broccoli’s’ of ‘wortels’ opstaan en van plaats verwisselen. Ook het kind in het midden probeert een stoel te pakken te krijgen. Als er door iemand in het midden ‘alle groente’ gezegd wordt, moeten alle kinderen opstaan en een andere stoel zoeken. Dit spel kan ook met 3 of 4 soorten groenten worden gespeeld.

#### Volg de instructie

Alle kinderen zitten op hun stoel en jij geeft instructie. Bijvoorbeeld: Ga staan en tik je neus aan als je groente mee hebt naar school – vervolgens gaan de kinderen weer zitten en wachten ze op een volgende instructie.

Een aantal voorbeelden zijn:

- Ga staan en draai een rondje om je stoel als je deze week paprika gegeten hebt;
- Ga staan en huppel op je plek als je komkommer lekker vindt;
- Ga staan en spring een keer omhoog als je wel eens wortel gegeten hebt;
- Ga staan en tik je tenen aan als je een recept uit het lunchboekje hebt geprobeerd;
- Ga staan en geef iemand een high five als je tomaatjes lekker vindt.

### Groep 4-6

#### Tuinboon-Tikkie

*Wat voor soorten rode, groene of paarse groenten en fruit bestaan er allemaal?*

Voordat het spel begint, kiezen de kinderen een kleur, bijvoorbeeld ‘oranje’. De kinderen spelen tikkertje. Wordt iemand getikt, dan moet hij/zij bij jou een groente of fruit met die kleur noemen (bijvoorbeeld ‘wortel’ of ‘mandarijn’). Is het goed? Dan mag je weer meedoen. Noemt het kind een verkeerde groente of fruit of weet het kind het niet, dan moet diegene op de bank zitten. Kies telkens een nieuwe tikker en een andere kleur.

#### Groente dubbel

*Welke groenten ken jij allemaal?*

De kinderen joggen door de ruimte en elk kind dat ze tegenkomen moeten ze een ‘high five’ geven en een groente roepen. Wanneer ze dezelfde groente zeggen is het een dubbel. Nu moeten de kinderen een oefening uitvoeren, bijvoorbeeld 10 kikersprongen voordat ze verder mogen.

### Groep 7-8

#### Gigagrote Groentequiz

Groep 7 [‘Groentequiz’](#) & Groep 8 [‘Groente- en Fruitquiz’](#)

*Let op: verdeel de klas in twee teams. De standaard teamnamen staan links- en rechtsonder bij de quiz.*