



**Groente
wegen
handleiding voor
een speelse
activiteit**

Weet jij hoeveel groente je elke dag moet eten?

Eet meer groente

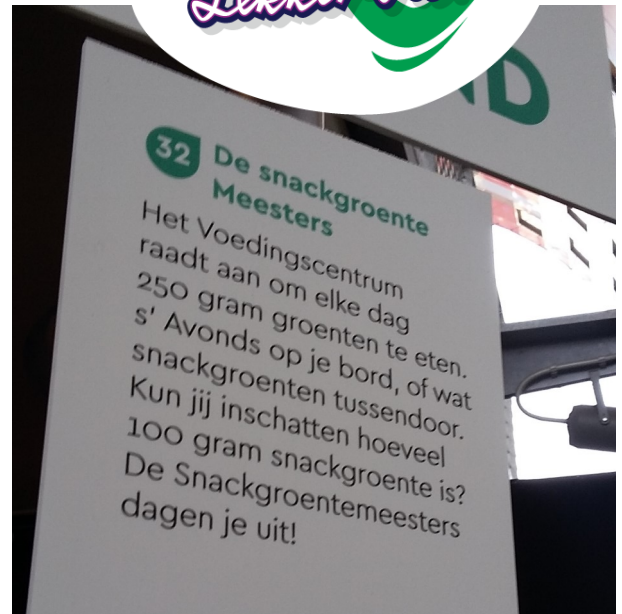
In groente zit veel vitamine, vezels en weinig suiker. Vitamines heb je nodig om te groeien en om gezond te blijven.

Een volwassene heeft minimaal de helft van een normaal etensbord per dag nodig (= 250 gram). Kinderen hebben een derde van een normaal etensbord per dag nodig (= 150-200 gram).

Maar van groente kun je nooit genoeg krijgen: eet lekker zoveel groente als je wilt!

Groente wegen

- Ga spelenderwijs de (snoep) groentes wegen met kinderen. Kunnen ze raden hoeveel tomaatjes er gaan in 50 gram groente (bv als snack tussendoor?)
- Hoe oud zijn ze en hoeveel groente en fruit hebben zij elke dag nodig (laat ze raden en afwegen) *(1-3 jaar: 50-100 gram groente en 1,5 stuks fruit. 4-8 jaar: 100-150 gram groente en 1,5 stuks fruit. 9-13 jaar: 150-200 gram groente en 2 stuks fruit. 14 jaar en ouder: 250 gram groente en 2 stuks fruit.)*
- Hebben ze jongere of oudere broertjes of zusjes? Hoeveel hebben die nodig?
- Hoeveel heeft het hele gezin bij elkaar elke dag nodig van groente (optellen en raden/ laten wegen)



- Hoeveel gram denk je dat er in ene kistje tomaten zit?
- Hoeveel groente heb je per week nodig/ etc.
- Maak het speels en kijk hoeveel tijd per kind er is. Vraag bv als er meerdere kinderen bij kraampje staan elk kind iets anders (zodat ze niet kunnen afkijken).
- Als ze klaar zijn met wegen mogen ze ieder een handje (snackporie) van 5 tomatjes (= ci 50 gram) meenemen.
-

Extra vragen groente

- Waarvoor heeft je lichaam vitaminen nodig? (Die zijn nodig om te kunnen groeien, gezond te blijven en sterk te worden.)
- Kan groente op brood? (Bijvoorbeeld paprika, tuinkers, een tomaatje en komkommer zijn heerlijk op brood.)
- Kan groente en fruit als tussendoortje of traktatie? (Groente en fruit zijn lekkere en gezonde tussendoortjes.)
- Hoe ziet 200 gram eruit? (Groente zou ongeveer 1/3 van je bord moeten vullen.)

