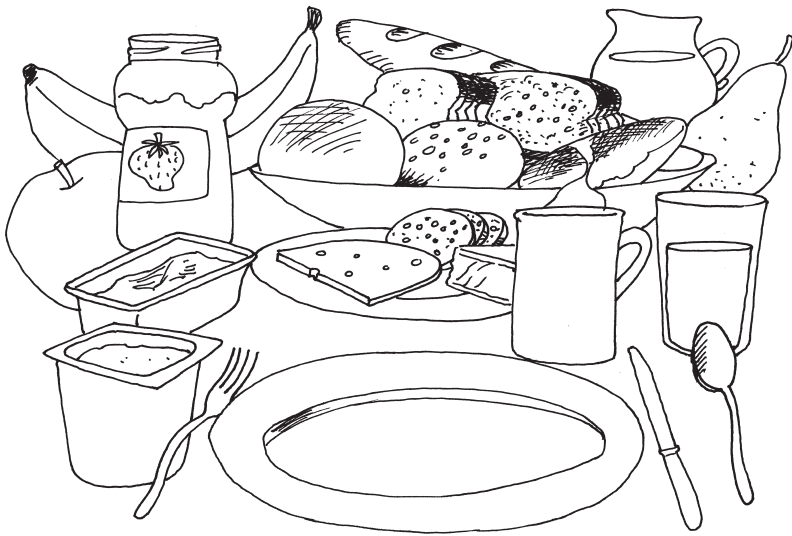




KLEUTERS

Gezond ontbijt



Nadat de kinderen op school over een gezond ontbijt geleerd hebben kunnen ze de DOKI afsluiten met een gezond ontbijt in de klas.

Doki organiseert een gezond ontbijt voor zijn vriendjes. Organiseer een gezond ontbijt op school (eventueel tijdens een open klasmoment) voor kleuters en ouders. Zorg voor een dagdagelijks ontbijt en geen 'zondags' ontbijt met bijvoorbeeld koffiekoeken. Tijdens de organisatie van het gezond ontbijt kan nogmaals overlopen worden wat de kleuters reeds geleerd hebben over een gezond ontbijt. Iedere ouder/kleuter kan bijvoorbeeld een deel van het ontbijt meebrengen.

Zo worden de ouders betrokken bij een gezond ontbijt en kunnen ze dit thuis verder zetten.

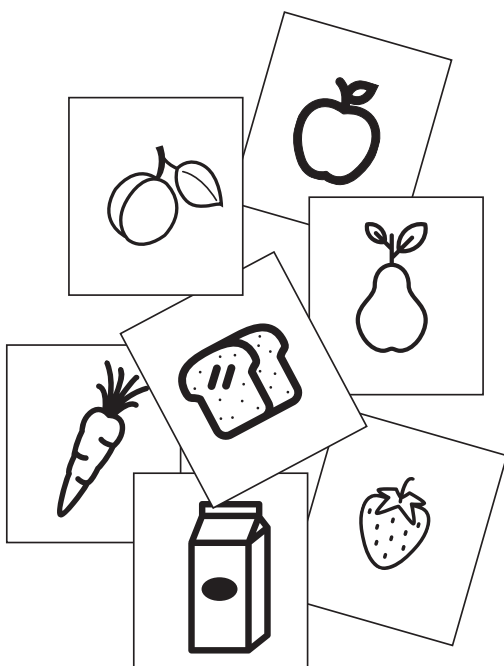
Dit kan ook in het oudercomité besproken worden.

Zie fiche voedingsinfo voor de leerkracht voor informatie over een gezond ontbijt.

Extra voorbeeld:

http://www.fruit-op-school.be/home/acties_en_materialen/ideeen_en_werkbladen/leer_gezond_eten/gezond_ontbijt_op_school.html

De smaakdoos



In een grabbeldoos zitten verschillende afbeeldingen of fotomateriaal van voedingsmiddelen. De kleuter haalt hier uit wat hij lekker vindt en dit wordt besproken tijdens een klasgesprek.

Het fotomateriaal maakt onderscheid in verschillende groepen. Bijvoorbeeld niet enkel fruit maar appel, peer, banaan. Niet enkel brood maar wit brood, bruin brood, rozijnenbrood, pistolet, ...

In de doos zijn dus verschillende voedingsmiddelen aanwezig zoals chocomelk, melk, yoghurt, fruitsap, choco, confituur, snede kaas, speculoospasta, smeerkaas, appel, peer, banaan, wit brood, bruin brood, rozijnenbrood, pistolet, margarine, ...