



Verdiepingsopdrachten challenge 1: Citroen versus sinaasappel

Vitamines en mineralen



In groepjes en klassikaal, eventueel als huiswerkopdracht

Opdracht: Onderzoeken en presenteren



Duur: 45 minuten

Introductie

In de quiz hebben de leerlingen ontdekt waar vitamine C allemaal goed voor is. In deze opdracht gaan ze inhoudelijk dieper in op vitamines en mineralen.

Doel van deze les

De leerlingen:

- vinden het belangrijk om voldoende en gevarieerd groente en fruit te eten en proeven en kunnen uitleggen waarom.

Benodigheden/voorbereiding

- Werkblad 1 (knip de kaartjes van werkblad 1 uit)
- Computers met internetverbinding, pen en papier en materiaal naar keuze voor de presentatie.

De les

Gebruik de tien kaartjes waarop de naam van een vitamine of mineraal staat: A, B1, C, D, E, K, calcium, ijzer, fosfor of kalium. Verdeel de klas in twee- of drietallen en laat elk groepje blind een kaartje trekken. Het groepje gaat op onderzoek uit naar de vitamine die of het mineraal dat op het kaartje staat. De leerlingen zoeken uit:

- wat de stof doet
- wat er gebeurt wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt
- waar het allemaal inzit



Zodra een groepje genoeg informatie heeft verzameld, is het tijd om een twee-minuten-presentatie voor te bereiden. Daarbij denken de leerlingen na over een creatieve presentatievorm waardoor de informatie die ze met de klas delen beter beklijft. Denk aan een presentatie in rapvorm, getekend op een poster of voorgedragen als een toneelstuk. De opdracht wordt afgesloten met een presentatie van elk groepje.

Afsluiting

Wat denken de leerlingen: krijgen ze zelf genoeg van deze vitamines en mineralen binnen?

Groente en fruit Challenge



Klassikaal

Opdracht: Proeven



Duur: 25 minuten



Introductie

In het filmpje hebben de leerlingen gezien dat de presentator een sinaasappel of een citroen proeft. In deze opdracht zijn de leerlingen de proefkonijnen.

Doel van deze les

De leerlingen:

- vinden het leuk en belangrijk om nieuwe soorten fruit en groente te proeven.
- ontdekken waar en hoe verschillende soorten fruit en groente groeien en waar ze oorspronkelijk vandaan komen.

Benodigheden/voorbereiding

- Verschillende soorten onbekende groente- en fruitsoorten. Denk aan papaja, avocado, venkel, kaki, litchi, granaatappel, passievrucht. Deze zijn te koop op de markt, bij de Turkse supermarkt of bij een toko. Alternatief: Vraag de leerlingen of ze voor deze les allemaal een stuk groente of fruit meenemen waarvan zij denken dat klasgenoten het nog nooit gegeten hebben.
- Mesje, snijplank
- Werkblad 2 (invulformulieren voor de leerlingen met vragen – zie hieronder)



De les

Deel om de beurt een groente- of fruitsoort uit aan de leerlingen en bespreek vervolgens wat ze geproefd hebben.

- Wat is het mondgevoel?
- Heeft het een bite?
- Vinden de leerlingen het lekker?
- Weet iemand hoe het heet?
- Waar komt het vandaan
- Hoe groeit het?
- In welke keukens/culturen wordt het vaak gebruikt/gegeten?

Ga door tot alle groente- en fruitsoorten aan bod gekomen zijn. Houd eventueel bij welke producten het meest in de smaak vallen door te turven op het digibord.

Afsluiting

Sluit af met de vraag welk product(en) de leerlingen van plan zijn om vaker te eten. Leuk vervolg op deze les is de verdiepingsopdracht 'De fruitsalade-wedstrijd'. Die hoort bij de challenge Watermeloenspektakel.





Vitamine A

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

Vitamine B1

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

Vitamine C

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

Vitamine D

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

Vitamine E

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

Vitamine K

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

Calcium

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

IJzer

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

Fosfor

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?

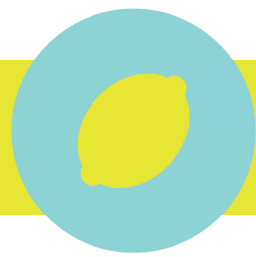
Kalium

- Wat doet de stof?
- Wat gebeurt er wanneer je er te weinig (of teveel) van binnenkrijgt?
- Waar zit het allemaal in?



Werkblad 2

Nieuwe fruitsoorten



| De vrucht: | ... | ... | ... | ... |
|----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Wat is het mondgevoel? | | | | |
| Heeft het een bite? | | | | |
| Vind je het lekker? | | | | |
| Waar komt het vandaan? | | | | |
| Hoe groeit het? | | | | |
| In welke keukens/culturen wordt het vaak gegeten? | | | | |

