



## Verdiepingsopdrachten challenge 6: Peper of paprika

### Stilleven



**Individueel**

**Opdracht:** Tekenen of schilderen



**Duur:** 45 minuten

### Introductie

Tijdens de Challenge hebben de leerlingen het vooral over de paprika gehad. Een mooi stuk groente dat in allerlei mooie kleuren verkrijgbaar is. In deze opdracht leggen de leerlingen de schoonheid van groente en fruit vast, zoals beroemde kunstschilders als Paul Cézanne dat eerder deden.

### Doel van deze les

De leerlingen:

- waarderen fruit en groente als een mooi product van de natuur waar veel werk voor nodig is.

### Benodigheden/voorbereiding

- Verschillende soorten groente en fruit, teken- of schildermateriaal.

### De les

Vraag de leerlingen of ze voor deze les allemaal een of twee stukken groente of fruit mee naar school willen nemen. Alternatief: neem zelf verschillende stukken groente en fruit mee naar school. Laat de leerlingen de meegebrachte producten op meerdere plekken in de klas op een mooie manier stapelen, let daarbij de op het licht, zoals de beroemde schilders dat ook deden bij hun stilleven. Rond elk groente- en fruitkunstwerk neemt een groepje leerlingen plaats met teken- of schilderspullen, zodat ze het stilleven kunnen vastleggen.

Alternatief (voor de biologieles): snijd een aantal stukken fruit of groente doormidden en teken de onderdelen van de vrucht of plant zo precies mogelijk na.



## Afsluiting

Hang alle tekeningen en/of schilderijen aan het eind van de les op in het lokaal of in de school, zodat de leerlingen elkaars kunstwerk kunnen bekijken. Welke producten waren lastig vast te leggen? En wat is altijd duidelijk herkenbaar?

### Groente- en fruitdagboek



**Individueel, huiswerkopdracht**

**Opdracht:** Registreren en reflecteren



**Duur:** 5 minuten per dag



## Introductie

Tijdens de lessen hebben de leerlingen geleerd dat het advies is om elke dag 250 gram groente en 2 stuks fruit te eten. Hoeveel is dat eigenlijk? En lukt dat iedereen elke dag?

## Doel van deze les

De leerlingen:

- kunnen hun eigen fruit- en groenteconsumptie in kaart brengen.
- kunnen reflecteren op wat ze aan fruit en groente hebben gegeten, of zij zo nodig beter kunnen voldoen aan de aanbevolen hoeveelheden fruit en groente per dag en hoe ze dat dan kunnen doen.

## Benodigheden/voorbereiding

- Pen en papier
- Er zijn allerlei apps waarmee je kunt bijhouden (tracken) wat je eet. Bijvoorbeeld de Eetmeter van het Voedingscentrum.

## De les

Laat de leerlingen gedurende een of twee weken een groente- en fruitdagboek bijhouden, waarin ze elke dag noteren wat ze aan groente en fruit eten. Ze schrijven zowel de soort als de hoeveelheid op en wat ze wel en niet lekker vinden.



Evalueer de dagboeken na een of twee weken. De leerlingen beantwoorden de volgende vragen voor zichzelf:

- Wat viel jou het meest op?
- Wat viel je mee?
- Wat viel je tegen?
- Is 250 gram groente en twee stuks fruit per dag meer of minder dan je had verwacht?
- Wat voor soort groente en fruit heb je gegeten?
- At je vaak hetzelfde of juist gevarieerd?

Bespreek daarna klassikaal de ervaringen van leerlingen.

## Afsluiting

Laat de leerlingen onderling tips uitwisselen om genoeg en gevarieerd groente en fruit te eten.

