



Instructies leerkracht (groep 4 t/m 8)

1. Van-kas-tot-klas parcours
2. Voorbereidende les



Introductie

Blij en gezonde kinderen presteren beter

Via het Fruitvriendjes programma ontvangt de school verse groenten en fruit als gezond tussendoortje. Omdat gezonde voeding en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, organiseren de Fruitvriendjes sportieve en educatieve activiteiten voor de kinderen. Deze activiteiten stimuleren de kinderen om te bewegen, na te denken over thema's zoals voeding én vooral veel plezier te hebben.

Kras-Mij-Fit Actie

Via de Kras-Mij-Fit Actie haalt de school geld op voor de fruitpot. Elk kind vraagt door middel van een kraskaart aan ouders, vrienden, familie en burens om een bedrag te doneren door een vakje te krassen van € 1 tot € 4.

Als sportieve tegenprestatie doen de kinderen een van-kas-tot-klas parcours tijdens een gymles. Tijdens dit parcours ontdekken de kinderen spelenderwijze welke weg het fruit aflegt van de fruitteler tot de klas waar het fruit klassikaal wordt genuttigd.

Geschikt voor alle groepen

De moeilijkheidsgraad van het parcours pas je aan naargelang de leeftijd van de kinderen. Om je op weg te helpen hebben we 2 soorten parcours uitgewerkt en zijn de quizvragen aangepast:

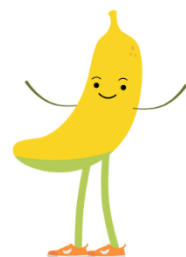
- Voor groep 1 t/m 3
- Voor groep 4 t/m 8

Vorbereidende les

Als aanvulling op het parcours kun je voorafgaand aan de gymles aandacht besteden aan het thema duurzaamheid zodat kinderen leren bewust keuzes te maken op het vlak van groente en fruit. Deze les leert kinderen hoe ze hun ecologische voetafdruk het kleinst maken door hun ouders te helpen kiezen voor seizoensgroente en -fruit, liefst uit Nederland.

Dit document bestaat uit

- Benodigheden parcours
- Uitvoering parcours
- Stoppunten parcours
- Plattegrond parcours
- Vorbereidende les inclusief seizoenskalender



Het parcours

Benodigdheden parcours

Algemeen: Print de plattegrond en de 5 stopplekken. Voorzie 1 of 2 pennen per stop.

Stop 1: Het obstakel

- Bank tegen klimrek
- Een grote mat
- 6 (tennis)ballen
- 1 korf of mand

Stop 2: Boter, kaas en eieren

- 9 hoepels
- 10 ballen: 2 verschillende kleuren

Stop 3: Jeu de Boules

- 2 ballen per kind: circa 12 ballen in totaal
- 1 klein balletje

Stop 4: Sprintwedstrijd met obstakels

- Bok (x2)
- Mat (x2)
- Hoepel (x2)
- Pion (x2)

Stop 5: Beeld het woord uit

- Print en knip de woordkaarten uit op de volgende pagina
- Zandloper of timer



Stop 5: Woordkaarten

Stoel	Gitaar	Koffer	Juf	Gamen	Boot	Niezen
Regen	Slapen	Zwemmen	Boom	Koken	Muziek luisteren	Rennen
Schrijven	Boos	Banaan	Vogel	Koud	Auto	Gapen
Drinken	Huilen	Slang	Baby	Warm	Vriend	Bukken
Dansen	Zon	Denken	Politie	Vakantie	Prinses	Fluisteren
Voetballen	Ipad	Monster	Douchen	Feest	Boksen	Bellen
Hond	Schilderen	Vliegen	Zanger	Olifant	Zagen	Tennissen



Uitvoering parcours

Stap 1: Instrueer de kinderen door de plattegrond van het parcours toe te lichten.

Het van-kas-tot-klas parcours bestaat uit vijf stoppunten en symboliseren de route die de groenten en fruit afleggen. De kinderen zullen dezelfde weg afleggen en voeren per stop een opdracht en quizvraag uit. Doorloop samen het parcours en doe de opdracht 1 keer voor.

- Stop 1 is de kas van de boer
- Stop 2 is het sorteercentrum waar de kwaliteit wordt gecontroleerd
- Stop 3 is het inpakcentrum
- Stop 4 is het transport naar de school
- Stop 5 is de klas waar het fruit klassikaal wordt gegeten

De opdrachten duren ongeveer 5 tot 7 minuten. Signaleer aan de kinderen wanneer circa 6 minuten verstreken zijn zodat ze nog even de tijd hebben om indien nodig de quizvraag als team te beantwoorden. Daarna schuift elk team door naar het volgende stoppunt. Vertel dat na afloop van de gymles bekend wordt welk team gewonnen heeft.

Stap 2: Warming-Up van Peter Peer

De klas wordt verdeeld in **vijf** groepjes zodat elk groepje start bij een stoppunt. Het maken van groepjes doe je door middel van Tikkertje. De hele klas rent door elkaar heen. Er is één tikker. De eerste die getikt wordt, gaat aan de kant staan en vormt team 1. De tweede die getikt wordt, vormt team 2, enz. Het aantal leerlingen per groep hangt af van de hoeveelheid kinderen in de klas.

Stap 3: Het parcours

Elke groep neemt plaats bij één van de vijf stoppunten. Wanneer de leerkracht aangeeft dat het tijd is om door te schuiven (na circa 7 minuten), verplaatst het hele groepje zich naar het volgende stoppunt. Dit herhaal je tot alle groepen bij elk stoppunt zijn geweest.

Stap 4: Einde les

Bespreek na afloop van de gymles klassikaal de antwoorden op de quizvragen. Het team met het meest aantal goede antwoorden wint de quiz. Goede antwoorden op de quizvragen:

- 1= C
- 2= C
- 3= A
- 4= B
- 5= B





Stop 1

Kas van de fruitboer

Opdracht van Bas Banaan: Het obstakel

Uitleg

Doe een (tennis)bal tussen je kin en je borst. Balanceer over de balk, klim over de muur en spring voorzichtig op het kussen. Laat de bal niet vallen! Doe de bal in de korf.

Link: De boer moet voorzichtig groenten en fruit plukken om zoveel mogelijk beschadigingen te vermijden.



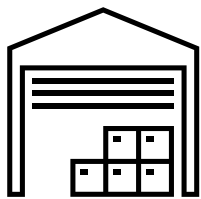
Quizvraag: Hoeveel soorten tomaten bestaan er wereldwijd?

A: 50

B: 500

C: 5000

Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5
A	A	A	A	A
B	B	B	B	B
C	C	C	C	C



Stop 2

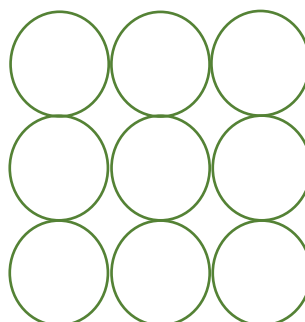
Sorteercentrum

Opdracht van Appel Appie: Boter, kaas en eieren

Uitleg

Maak twee teams. Elk team heeft een andere kleur bal. Er zijn 9 hoepels. Eén persoon per team rent om beurt naar de hoepels en legt een bal in 1 van de hoepels. Doe dit net zolang tot een team 3 ballen op een rij heeft.

Link: Groenten en fruit worden door de boer gesorteerd op grootte en kwaliteit!



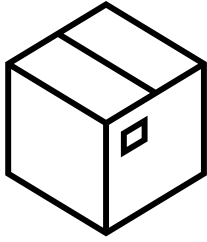
Quizvraag: Druiven bestaan uit ...% water.

A: 10%

B: 60%

C: 80%

Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5
A	A	A	A	A
B	B	B	B	B
C	C	C	C	C



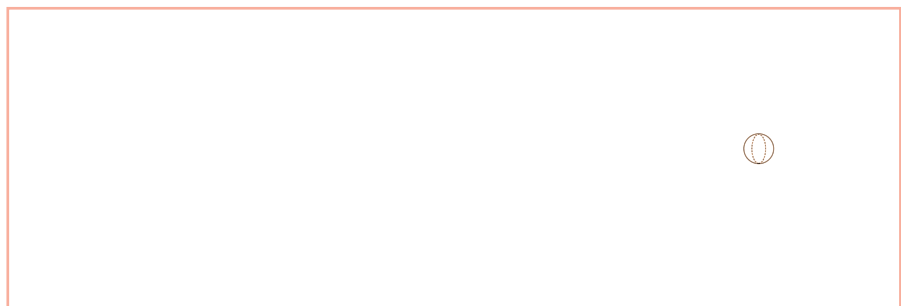
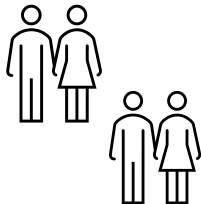
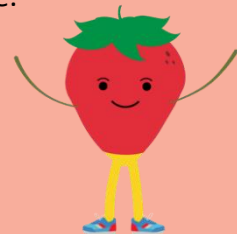
Stop 3 Inpakcentrum

Opdracht van Aardbei Aya: Jeu de Boules

Uitleg

Maak 2 teams. Plaats een klein balletje in het speelveld. Ieder kind krijgt twee ballen. Rol om beurt een bal zo dicht mogelijk bij het kleine balletje. Zijn alle ballen gegooid? Dan wint het team wiens bal het meest dichtbij het kleine balletje ligt.

Link: De boer pakt het aantal stuks fruit en de groenten in per school. Sommige scholen bestellen elke week 300 stuks tot zelfs 1000 stuks!



Quizvraag: Hoe hoog kan een pruimenboom worden?

- A: 7 meter
- B: 3 meter
- C: 10 meter

Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5
A	A	A	A	A
B	B	B	B	B
C	C	C	C	C



Stop 4 Transport

Opdracht van Annie Ananas: Sprintwedstrijd met obstakels

Uitleg

Maak 2 teams. Klim over de bok, ga met je hele lichaam door de hoepel, maak een koprol op de mat en ren een rondje om de pion. Sprint snel terug en ga zitten. Tik de volgende aan die mag vertrekken. Het team dat als eerste zit heeft gewonnen.

Link: Elke week brengt de boer verse groenten en fruit naar heel veel scholen.

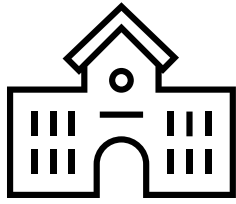


Quizvraag: Hoeveel beweegtijd is gezond?

A: 30 minuten per dag, vijf dagen in de week

B: 2,5 uur verspreid over meerdere dagen

Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5
A	A	A	A	A
B	B	B	B	B



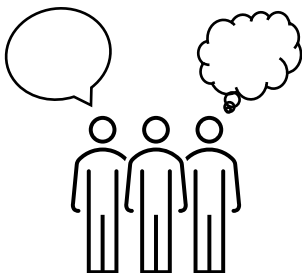
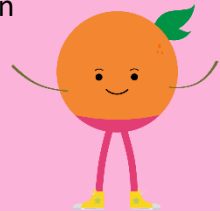
Stop 5 Klas

Opdracht van Mandarijn Mandy: Beeld het woord uit

Uitleg

Maak 2 teams of laat elk kind om beurt een kaartje nemen om het woord uit te beelden dat op het kaartje staat. Ingeval van 2 teams probeert het eigen team het woord te raden binnen de tijd; voordat de zandloper leeg loopt.

Link: Alle kinderen krijgen elke week in de klas heerlijke groenten of fruit als gezond tienuurtje.



Quizvraag: Een snackkomkommer helpt voor...?

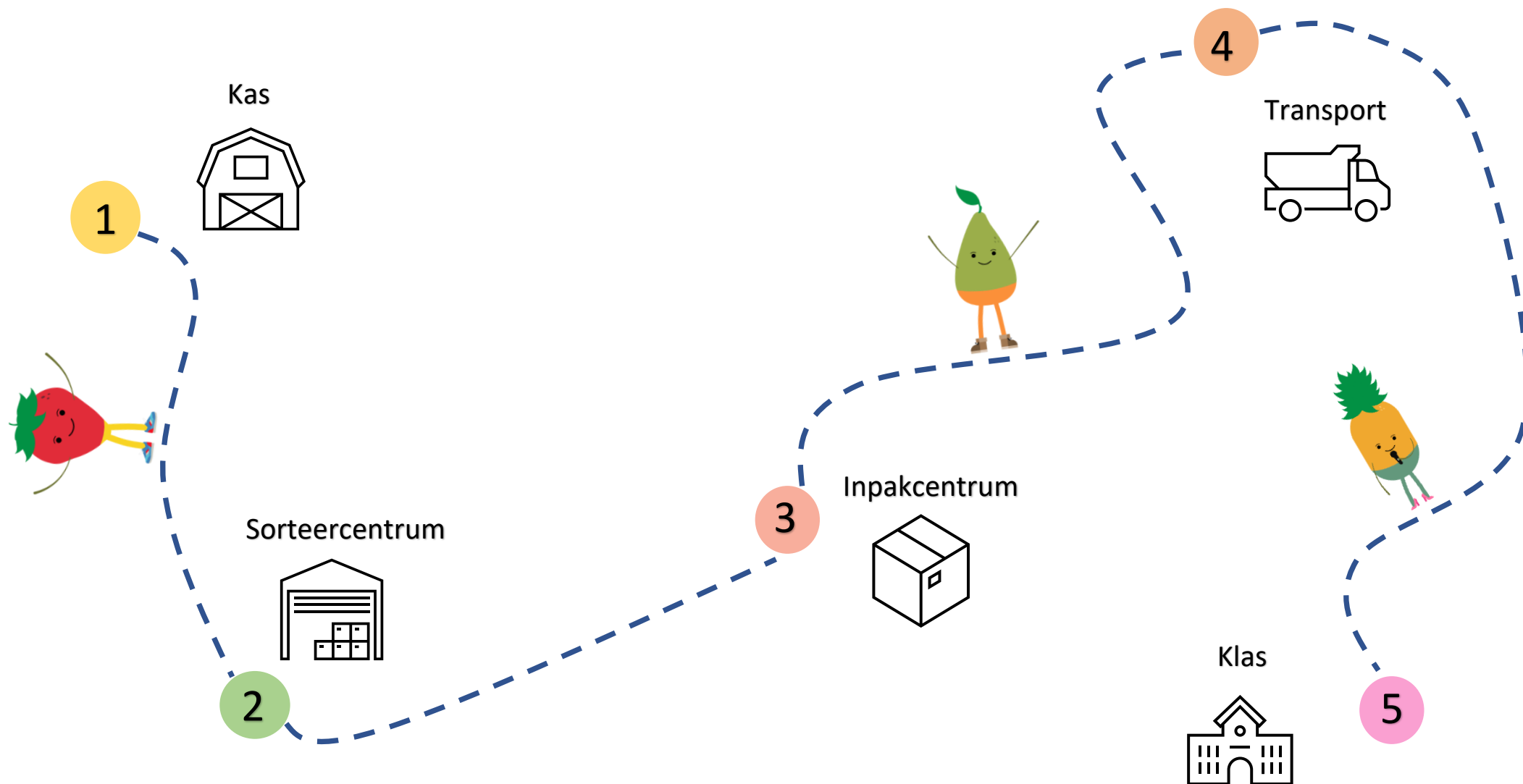
A: Witte tanden

B: Een frisse adem

C: Scherpere ogen

Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5
A	A	A	A	A
B	B	B	B	B
C	C	C	C	C

Plattegrond van-kas-tot-klas parcours



De voorbereidende les

Stap 1: Openingsvraag

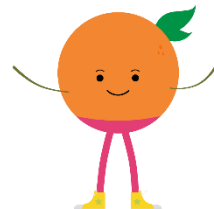
Begin de les met een **openingsvraag**: “Worden aardbeien geteeld in Nederland of in het buitenland?” Het **antwoord**: “Beiden! Maar voor het milieu kiezen we voor de Nederlandse aardbei. Ze zijn het lekkerst in juni, juli en augustus. Bekijk altijd het land van herkomst op het etiket! Aardbeien uit Nederland zijn beter voor het milieu dan aardbeien van ver weg. Wanneer fruit per schip wordt geïmporteerd dan kost dat twee keer zoveel energie waardoor het meer belastend is voor het milieu.”

[Download hier de seizoenskalender](#) om op te hangen in de klas en thuis.

Stap 2: Bekijk video + quiz

In [dit](#) filmpje wordt uitgelegd welke route schoolfruit in de realiteit aflegt van de fruitboer tot in de klas. Bespreek de video na door de vragen klassikaal te herhalen.

- Uit welk land komt de kiwi?
Antwoord: Australië
- Welk soort fruit komt uit Brazilië?
Antwoord: Mango
- Noem drie soorten fruit die uit Nederland komen?
Antwoord: Appel, peer, aardbei
- Waarom krijgen jullie schoolfruit?
Antwoord: Je leert verschillende smaken kennen en het is gezond!



Stap 3: De les

EU-Schoolfruit biedt een gratis lesportaal voor basisscholen boordevol leuk lesmateriaal over voeding. Wij hebben een selectie gemaakt van de lessen die aansluiten op het thema van-kas-tot-klas. [Maak hier een account aan](#) (duurt 1 minuut) en open vervolgens de les via onderstaande hyperlink voor de gewenste groep.

Groep	Titel inclusief link naar het online lesportaal Chef	Vorbereidingstijd	Lesduur
Groep 4	Een gezonde pauzehap?	5'	45'
Groep 5	Lekker eten uit de Schijf van Vijf	5'	55'
Groep 6	Speurneuzen	15'	35'
Groep 7/8	Een wereld vol groente en fruit	5'	30'