



Instructies leerkracht (groep 1 t/m 3)

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:

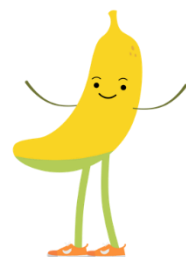
- Voor groep 1 t/m 3
- Voor groep 4 t/m 8

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

- Benodigdheden 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: Kat en muis

- Lintjes

Stop 2: Bowlen

- 5 ballen
- 10 pionnen

Stop 3: Paaltjes voetbal

- 4 of 5 paaltjes (pionnen of flessen)
- 1 bal

Stop 4: Slim fit

- Een leerkracht moet bij deze opdracht aanwezig zijn.

Stop 5: Anne Maria Koekoek

- /



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

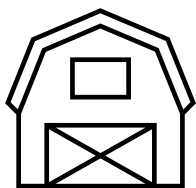
Elke groep neemt plaats bij één van de vijf stoppunten. Wanneer de leerkracht aangeeft dat het tijd is om door te schuiven (na circa 7 minuten), verplaatst het hele groepje zich naar het volgende stoppunt. Dit herhaal je tot alle groepen bij elk stoppunt zijn geweest.

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





Stop 1

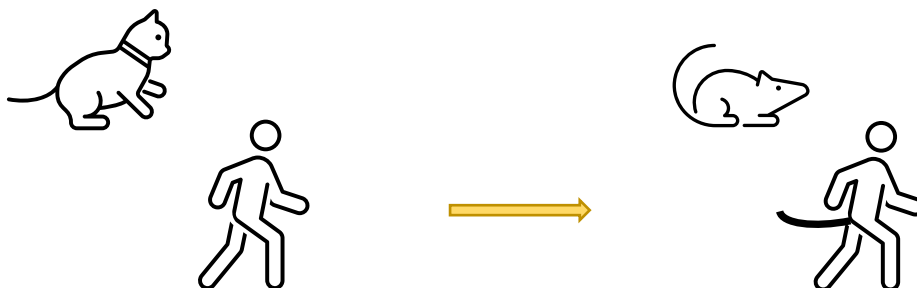
Kas van de fruitboer

Opdracht van Bas Banaan: Kat en muis

Uitleg

Eén kind is de kat en de andere kinderen spelen een muis. Dit doet de kat door het lintje (staart) van een muis uit de broek te trekken. Als je staart is afgepakt dan word je een kat.

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

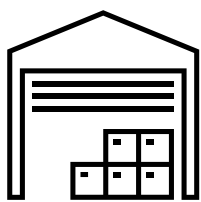


Rara: Welke fruitsoort is dit?

- A: Meloen
- B: Limoen
- C: Citroen



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

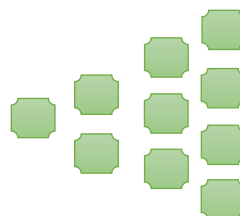
Sorteercentrum

Opdracht van Appel Appie: Bowlen

Uitleg

Draai 10 pionnen op de kop. Ga achter de lijn staan en probeer om de beurt met een bal zoveel mogelijk pionnen om te slaan.

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



Rara: Welke fruitsoort is dit?

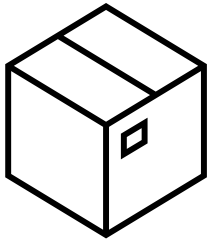
A: Ananas

B: Sinaasappel

C: Mango



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



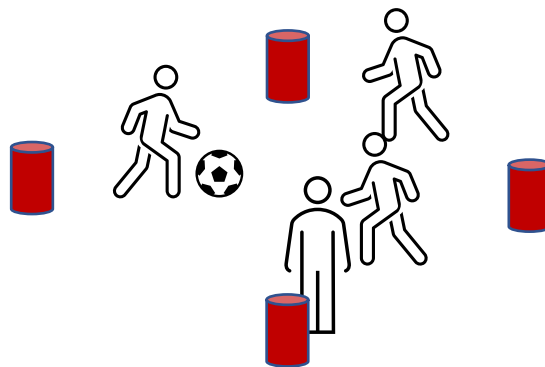
Stop 3 Inpakcentrum

Opdracht van Aardbei Aya: Paaltjes voetbal

Uitleg

Elk kind heeft een eigen paaltje. Er is één bal in het spel. Probeer je eigen paaltje te verdedigen en het paaltje van de andere spelers om te schieten met de bal. Wie z'n paaltje als laatste blijft staan, heeft gewonnen.

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!



Rara: Welke fruitsoort is dit?

A: Appel

B: Peer

C: Banaan



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



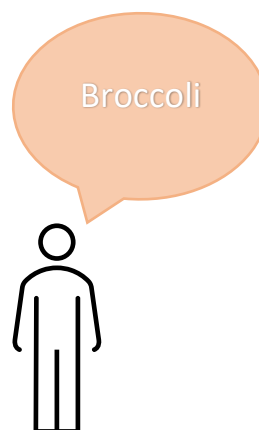
Stop 4 Transport

Opdracht van Annie Ananas: Slim Fit

Uitleg

Iedereen staat verspreid. De juf of meester roept ongezonde producten en gezonde producten. Als er iets ongezonds wordt gezegd, gaat iedereen zo snel mogelijk zitten. En als er iets gezonds wordt gezegd, gaat iedereen drie keer springen.

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



Rara: Welke fruitsoort is dit?

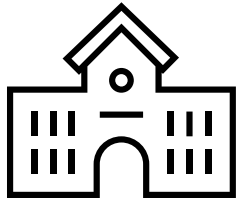
A: Mandarijn

B: Sinaasappel

C: Appel



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



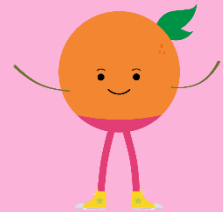
Stop 5 Klas

Opdracht van Mandarijn Mandy: Anne Maria Koekoek

Uitleg

Alle spelers staan achter een lijn, behalve de speler die "Anne Maria" is. Deze speler staat een eindje verderop, met zijn/haar rug naar de andere spelers toe. Het liefst tegen een muur. Wanneer deze speler heel hard "Anne Maria Koekoek" roept, mogen de kinderen achter de lijn proberen de muur aan te tikken, maar wanneer "Anne Maria" zich omdraait met zijn/haar gezicht richting de spelers, moeten deze gelijk stilstaan. Degene die zich toch beweegt, valt af, en moet weer opnieuw beginnen vanaf de lijn. Wie als eerste de muur weet aan te tikken heeft gewonnen en mag nu "Anne Maria" spelen.

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



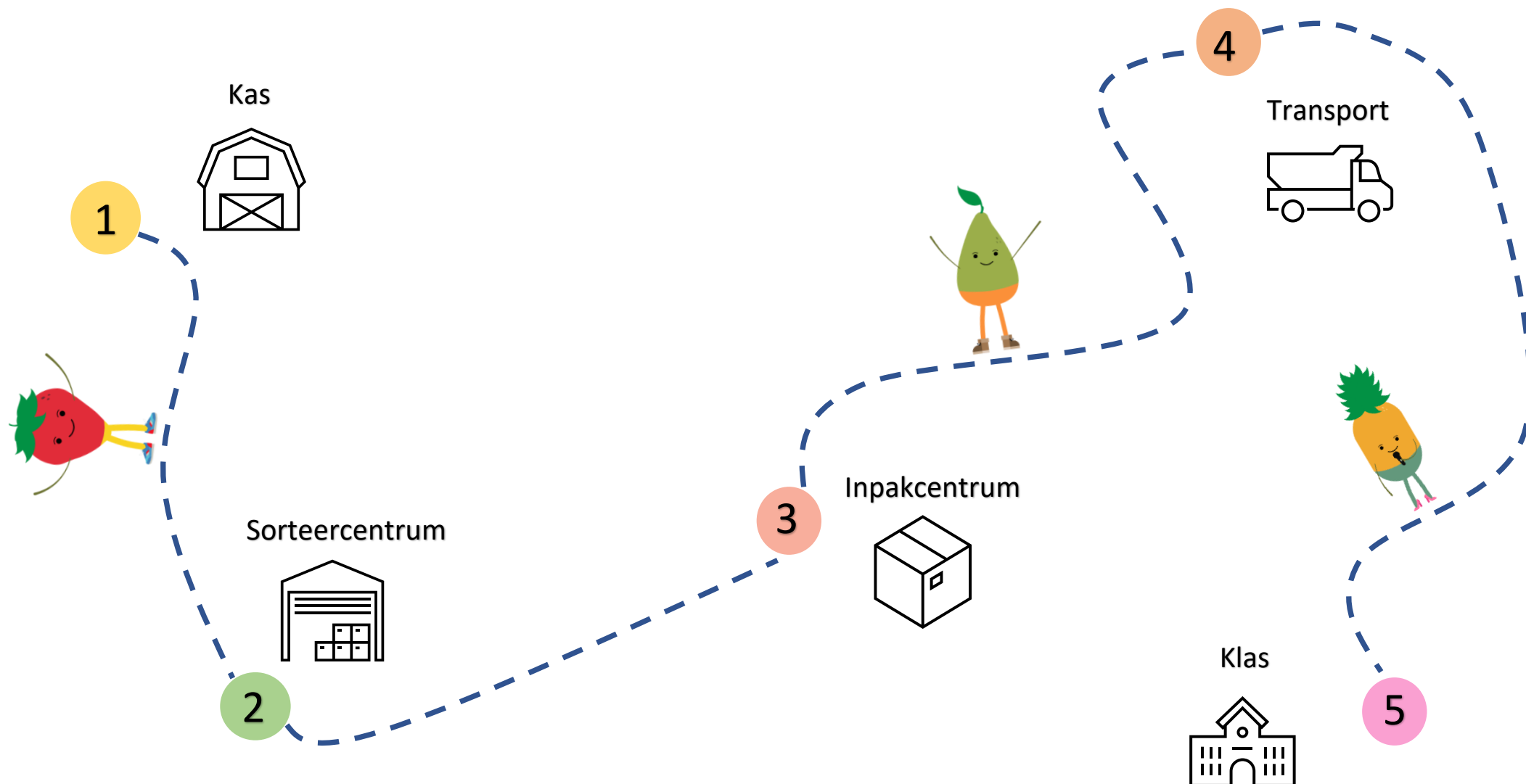
Rara: Welke fruitsoort is dit?

- A: Meloen
- B: Ananas
- C: Mango



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

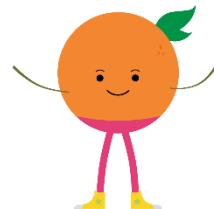
Begin de les met een **openingsvraag**: *“Worden aardbeien geteeld in Nederland of in het buitenland?”* Het **antwoord**: *“Beiden! Maar voor het milieu kiezen we voor de Nederlandse aardbei. Ze zijn het lekkerst in juni, juli en augustus. Bekijk altijd het land van herkomst op het etiket! Aardbeien 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 1/2	Wat heb je nodig?	10'	40'
Groep 3	Ontbijt: Een goede start	10'	50'