

Boodschappen

Les 1

- Verschillende soorten groente en fruit, zoals paprika, komkommer, wortelen, cherry- of snoeptomaatjes, bleekselderij, radijs, kiwi, sinaasappel, mango, pruim, druif en peer.

Les 2

- Twee soorten veelvoorkomend fruit met pitten of zaden, zoals appel, druif of peer
- Een sperzieboon en een ander veelvoorkomende soort groente met pitten of zaden, bijvoorbeeld tomaat of paprika.
- Enkele sperziebonenzaadjes

Les 3

- Verschillende soorten rauwe groente en fruit (in ieder geval een bakje druiven, wortels, een komkommer, een groene, rode en gele paprika, een sinaasappel en een bakje of zakje blauwe bessen Vul bijvoorbeeld aan met rozijnen, paprika, tomaatjes, bleekselderij, radijs, kiwi, mango, appel, en peer), voldoende om voor iedere leerling een eetbaar schilderij te maken.

Les 4

- Verschillende producten die horen bij het ontbijt, middag- en avondeten. Denk aan brood, pap, yoghurt, soep, rijst etc.
- De producten kun je vervangen door de kaartjes van het kopieerblad.

Les 5

- Een paar producten uit de Schijf van Vijf, zoals groenten en fruit, volkorenbrood, volkorenpasta, een aardappel, bonen, een blikje vis, kaas, ei, ongezouten noten, 100% pindakaas, margarine, halvarine, halfvolle melk,, water, of een theezakje.
- Een paar producten die buiten de Schijf van Vij vallen, zoals chocola, een lolly, chips, koekjes, jam, hagelslag of chocoladepasta.
- De producten zijn te vervangen door de kaartjes van het kopieerblad.

Les 6

- Producten uit de volgende vier winkels: bakker, groentewinkel, slager en de kaaswinkel zoals een brood, een stuk groente of fruit, een gedroogde worst en een stuk kaas.

Les 7

- Een voorbeeldlunch met in ieder geval brood en beleg en een paar verschillende soorten dranken (zoals (karne)melk of thee). Dit kan ook je eigen lunchtrommel zijn. Denk aan een boterham met kaas en tomaatjes of komkommer, een warme maaltijd of een salade.
- Een product van een plant, bijvoorbeeld groente of fruit.
- Een product van een dier, bijvoorbeeld een ei.

Les 8

- Een theezakje
- Een pak halfvolle melk
- Enkele ingrediënten (smaakmakers) voor water met een smaakje: munt, limoen, citroen, gember, sinaasappel, komkommer, appel en/of bevroren rood fruit (zoals bessen of frambozen).

Les 9

Per 30 leerlingen:

- 15 plakken 30+ kaas
- 15 eieren
- Halvarine
- 10 tomaten
- Krop sla of zakje sla
- Komkommer
- Bakje tuinkers
- 3 pakken volkorenbroodmix
(uit één pak kun je 10 - 12 broodjes maken)
- 1 pak bloem