



# Receptenboekje maken

## Wat vind jij het allerlekkerst?

<b>Leeftijd</b>	4-7 jaar
<b>Soort activiteit</b>	Knutselen
<b>Ontwikkelingsgebied</b>	Creatieve ontwikkeling
<b>Vorbereidingstijd</b>	15 minuten
<b>Duur activiteit</b>	30 minuten

## Wat heb je nodig?

- A4 wit papier
- Potloden
- Pennen
- Stiften
- Schaar
- Krijtjes
- Touw of draad

## Vorbereiding

Gebruik een papier om samen groente soorten op te schrijven/ tekenen. Sommige kun je ook opzoeken op internet, mochten er onbekende voor de kinderen tussen zitten. Zoek samen op waar de groentes goed voor zijn. Bijvoorbeeld wortels zijn goed voor je ogen.

## Aan de sla!

Knip de groentes uit en bekijk met welke je een maaltijd zou kunnen maken. Plak ze samen op en schrijf er een receptje bij. Vraag wat de kinderen bedoelen en zouden willen. Kies samen een receptje uit wat jullie vandaag of een andere dag samen kunnen gaan maken. Bundel de receptjes door er een touwtje door te doen. Geef het boekje een leuke naam. Kijk elke week even in het boekje voor inspiratie voor gezonde maaltijden.

## Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Ga het gesprek aan over gezonde voeding. Hieruit kun je al snel opmaken of je je kind nog iets kunt bijbrengen t.a.v. groentes en vitamines. Er zijn ook leuke filmpjes over te vinden om samen te bekijken. Maar vertellen hoe de groentes groeien is vaak ook al nieuwe informatie. Vraag je kind eens wat hij/ zij lekker vindt en waarom. Welke smaak proef je dan? Wat is de structuur? Leg uit wat dit is en probeer a.d.v. groente die op dat moment in huis is samen te ontdekken wat die structuur is. Door je kind te betrekken bij gezonde voeding en het bereiden ervan laat je ze positieve ervaringen opdoen en hun eigen smaak te ontwikkelen. Wat vinden ze lekker en wat niet? Maar nog belangrijker, waarom vindt je kind het niet lekker of is het wennen?

## Stap in de kinderwereld!

