

'T GROM

MUSEUM VAN DE GROENTESTREEK

LESMAF 2^{de} graad

Gezond met groenten

Verbetersleutel

't Grom

Midzelen 25a

2860 Sint-Katelijne-Waver

015/31.50.55

info@tgrom.be - tgrom.be

1. Groenten leren kennen

1.2 Seizoenen

Lente: 1, 2, 9

Zomer: 1, 3, 5, 6, 7, 9

Herfst: 2, 3, 4, 5, 6, 8

Winter: 2, 4, 8, 10

3 groenten: rode biet, wortel, ui, aardappel

1.3 Vitaminen

Blauw: vezels

Geel: paprika

Groen: spinazie

Rood: ziek

Oranje: huid

Paars: rode kool

1.4 Vraagstukken

1. 50
2. 3 en 6
3. 150
4. 7
5. Achiel 19, broer 14
6. 13
7. 226

1.5 Geheimschrift

Welkom op het Grom.

1.6 Vragen na museumbezoek

Vraag bij de vragen door waarom de leerlingen denken dat het antwoord juist of fout is, verbeter indien nodig.

- Groenten zijn gezond. (juist)
- We moeten elke dag groenten eten. (juist)
- Een mol heeft heel goede ogen. (fout)
- Een mol eet graag wormen. (juist)
- Er zijn 3 soorten smaken: zout, zoet en bitter. (fout, ook zuur en umami)

- Je kan alleen zaadjes terugvinden in de groente zelf. (fout, bij sommige groenten zitten de zaadjes in de bloem, vb. prei en wortel)
- Ontdekkingsreizigers hebben groenten over de hele wereld verspreid. (juist)
- We moeten ongeveer 500 gram (een halve kilo) groenten per dag eten (fout, 300 gram, ongeveer een half bord)
- Groenten bevatten veel vet. (fout)
- Wortelen zijn goed voor je ogen, huid en haar. (juist)
- Elke dag dezelfde groenten eten is goed. (fout, we moeten afwisselen zodat we verschillende vitaminen binnen krijgen)

1.7 Vogelprobleem

Een vogelverschrikker.

2. Hoe groenten groeien

2.1 Hoe groeien groenten?

- water
- zon (licht en warmte)
- voeding: mineralen
- lucht (zuurstof en CO₂)

De serre is een soort van glazen huis. De tuinder plant hier plantjes die hij later in de tuin zet als ze voldoende gegroeid zijn. In de serre is het warm, de planten zijn beschermd tegen het slechte weer en insecten. Door een serre kunnen groenten het hele jaar door groeien.

2.2 Grondsoorten

Bedden – greppel – klei – zand – leem

De grondsoort in Sint-Katelijne-Waver is klei. Het water dringt niet goed door in klei. Daarom moeten er bedden en voren gemaakt worden.

Het overvloedige water kan dan langs de voren wegvloeien. Anders staan de planten en groenten te lang in het water waar ze slecht van worden.

3. Gezonde voeding

3.2 Wie is het gezondst?

Sam at het gezondst. Hij at voldoende fruit en dronk voldoende water. Hij eet wat teveel kaas en ook de chocolademelk en het koekje behoren niet tot de gezonde voeding. Maar hij heeft wel nog gesport na school.

4. Klasopdracht verzameling groenten

Laat alle leerlingen een groente mee naar de klas nemen. Vraag eerst waarom ze die groente hebben meegenomen. Is dat hun lievelingsgroente? Waarom lag die thuis, wat ging er mee gemaakt worden? Kennen ze de groente? Overloop alle groenten met naam zodat de kinderen alle groenten kennen.

Zet 2 leerlingen rug tegen rug. Geef 1 leerling een groente. Laat hem/haar vertellen over deze groente zonder de naam van de groente te zeggen. De andere leerling moet dan raden over welke groente het gaat.

Leg alle groenten bij elkaar. Laat de leerlingen de groenten goed observeren. Vraag aan 1 leerling om even naar buiten te gaan. De andere leerlingen mogen 1 groente weghalen. Laat de leerling terug naar binnen komen. Weet hij/zij welke groente verdwenen is?

Leg alle groenten bij elkaar. Bekijk de verzameling goed met de leerlingen. Laat hen op zoek gaan naar kleine groepjes verzamelingen. Bijvoorbeeld groepjes groenten van dezelfde kleur,

of groepjes van groenten met dezelfde beginletter...

Verstop de groenten en stel enkele vragen als: "Zoek voor mij een rode groente." Of nog; "Zoek een prei."

5. Luisteroefening

De prinses op de erwt

Lang geleden leefde er in een land hier ver vandaan een jonge prins. Die prins was erg bedroefd. Hij wilde trouwen, maar dan met een echte prinses en die kon hij nergens vinden. "Ach, jij ook!" zei de koningin. "Ik heb je voorgesteld aan de mooiste, de verstandigste en de liefste prinsessen, maar je bent nooit tevreden!" Ik ben u dankbaar, moeder," zei de prins. "Maar een echte prinses heb ik nog niet ontmoet. En ik zal net zo lang zoeken tot ik haar heb gevonden."

Diep in zijn hart wist de prins dat hij eens een echte prinses zou tegenkomen. "Ik ken veel meisjes die zichzelf prinses noemen", zei hij. Sommigen vind ik wel mooi, en sommigen zijn heel verstandig. En de meesten zijn ook erg lief. Maar mijn prinses moet mooi én lief én verstandig zijn." De prins ging op reis. Op het koninklijke zeilschip voer hij de hele wereld rond. Hij bezocht paleizen in Zuid-Amerika en Perzië en kastelen in China en Spanje. Maar nergens kwam hij een echte prinses tegen. Teleurgesteld keerde hij terug naar zijn land. Daar was het intussen herfst geworden. De avond na zijn thuiskomst brak er een verschrikkelijk onweer los. Het donderde en bliksemde en de koude wind blies langs de ramen en de deuren van het paleis. De prins had het zo koud dat hij vroeg ging slapen. De koning en de koningin zaten bij het haardvuur te lezen. De koning rilde van de kou en ging wat dichters bij het

vuur zitten. "Ik ben blij dat onze zoon voor de winter is thuisgekomen. Stel je voor dat hij met dit slechte weer op zee was geweest. Ik heb medelijden met iedereen die nu buiten is."

Hij had het nog maar net gezegd of er werd op de deur van het paleis geklopt. Eerst zachtjes, maar daarna harder. "Wie kan dat zijn?" vroeg de koning. Hij liep naar de deur, schoof de zware grendels weg en deed open. "Lieve hemel!", riep de koning uit. "Wie ben jij, arm kind?" Voor de deur stond een mooi jong meisje. Het water droop van haar jurk en haar goudblonde haar hing in natte slierten over haar schouders. "Ik ben een prinses," zei het meisje klappertandend. "Kom maar gauw binnen. Ik moet wel zeggen, dat ik nog nooit een prinses heb ontmoet die met zulk slecht weer alleen op reis is." "Ik ook niet," dacht de koningin. "Maar ik weet een manier om erachter te komen of ze een echte prinses is." Het meisje warmde zich voor het haardvuur. De koning gaf haar een glas warme wijn en de koningin liet de kok een maaltijd klaarmaken. Terwijl een lakei het eten opdiende, zei de koningin: "Je zult wel moe zijn, lief kind. Je moet hier vannacht maar blijven slapen." De koningin ging naar boven

en zei tegen de dienstmeisjes dat ze de lakens en de dekens van het bed in de logeerkamer moesten afhalen. "En daarna", zei ze, "leggen jullie alle matrassen die je kunt vinden op het logeerbed." Terwijl de dienstmeisjes de matrassen aansleepten, legde de koningin een gedroogde groene erwt op de eerste matras.

De dienstmeisjes stapelden alle andere matrassen boven op de eerste matras. Toen ze daarmee klaar waren, lagen er eenentwintig matrassen op het bed. "Morgenochtend zullen we weten of

dat meisje een prinses is", dacht de koningin. Het meisje vond het wel een raar bed, maar ze was zo moe dat ze er niets van zei. Ze klom langs een ladder omhoog in bed. De koningin zei tegen het meisje dat de koninklijke familie om acht uur zou ontbijten en wenste haar welterusten.

De volgende dag was het meisje om vijf minuten voor acht beneden. De koning en de koningin zaten al aan tafel. "Heb je goed geslapen?", vroeg de koningin aan het meisje. "Het spijt me het te moeten zeggen", zei het meisje, "maar ik heb helemaal niet zo goed geslapen. Ik weet dat het onbeleefd klinkt, maar zelfs met al die dikke matrassen heb ik bijna geen oog dichtgedaan." "Maar dat is onmogelijk!", zei de koning. "We hebben je het beste bed van het paleis gegeven." Het meisje bloosde. Ze was bang dat de koning en de koningin haar erg ondankbaar zouden vinden. "Het was net of er een steentje onder de matrassen lag", stamelde ze verlegen. "Ik heb overal, blauwe plekken..."

De koningin kon haar oren niet geloven. "Maar dan ben je werkelijk een echte prinses!", riep ze uit. "Alleen een echte prinses heeft zo'n tere en gevoelige huid. Alleen een echte prinses kan door eenentwintig matrassen heen een gedroogde erwt voelen." Op dat ogenblik kwam de prins binnen. Hij keek het mooie meisje aan en wist meteen dat hij zijn echte prinses had gevonden. Iedereen in het land kreeg vrij op de dag dat de bruiloft werd gevierd. En de erwt werd in een glazen kastje op het grote plein van de hoofdstad gelegd. En dáár ligt hij nog steeds... Als bewijs van de liefde van de prins voor zijn echte prinses.

Enkele vragen bij het verhaal:

- Waarom vond de prins geen prinses?
De prins vond geen prinses die mooi én lief én verstandig was.
- Wat voor een weer was het toen de prinses aanklopte bij het kasteel?
Een verschrikkelijk onweer met donder, bliksem, wind en regen.
- Hoeveel matrassen lagen er op het bed van de prinses?
21
- Welke groente lag er onder de matrassen van de prinses?
Een erwt
- Om welk uur ontbijt de koninklijke familie?
8uur
- Wie kwam als laatste bij het ontbijt?
De prins
- Hoe wist de koningin dat het meisje een echte prinses was?
Alleen een echte prinses kan een erwt voelen door 21 matrassen.
- Wat gebeurde er met de groente op het einde van het verhaal?
De erwt werd in een glazen kastje op het grote plein van de hoofdstad gelegd. Als bewijs van de liefde van de prins voor zijn echte prinses.