



# ETEN VAN HET LAND

WAT EET JE VAN EEN PLANT?

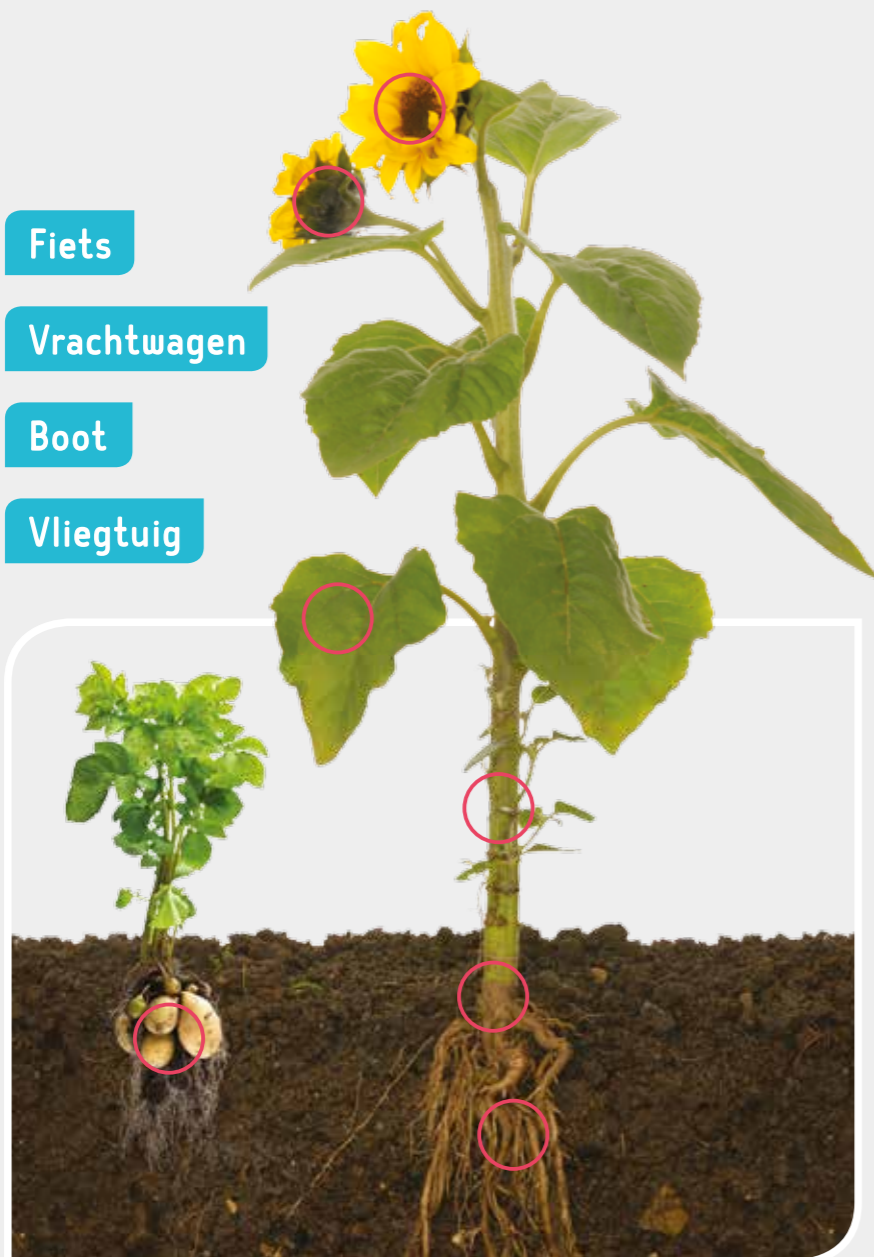


Fiets

Vrachtwagen

Boot

Vliegtuig



Zaad

Vrucht

Bol

Knop

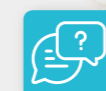
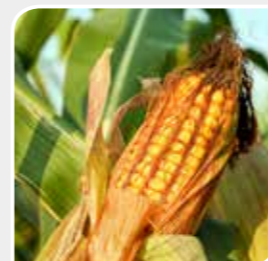
Stengel

Knol

Bloem

Blad

Wortel





# ETEN VAN HET LAND

## WAT EET JE VAN EEN PLANT?



### COMBINEER > WAT IS WAT?

Weten jullie van alles nog andere voorbeelden?

**Wortel:** wortel, radijs, biet

**Knol:** aardappel

**Bol:** ui, knoflook

**Stengel:** prei, bleekselderij

**Blad:** sla, spinazie, kruiden

**Knop:** kruidnagel

**Bloem:** bloemkool, broccoli

**Vrucht:** tomaat, sinaasappel,

aardbei, avocado, courgette, appel

**Zaden:** mais, rijst, noten



### ONTDEK 'T ZELF!

Welk onderdelen eten jullie van de planten uit jullie tuin?



### WIST JE DAT?

**Aardappelen komen oorspronkelijk niet uit Nederland.**

Bij zijn ontdekkingsreizen nam Columbus ze mee uit Zuid-Amerika. De aardappelplant bleek in Europa ook goed te groeien.

**TIP** Maak de aardappeloogst educatiever door de kinderen de aardappelen te laten tellen, meten en wegen en daar grafieken van te maken. Maak aardappelpannenkoeken of chips.



### VOOR DE BEGELEIDER

De informatie en ideeën hieronder zijn voor de begeleider. Gebruik ze om, met de voorkant van de plaat, in gesprek te gaan met de kinderen. Er zijn 8 praatplaten. Meer info? Zie handleiding.



### STELLING > WAT DENK JIJ?

Alle zaden die wij eten komen uit Nederland.



Dat is niet waar. Tarwe (voor bijvoorbeeld brood en macaroni) en mais (voor bijvoorbeeld cornflakes en popcorn) worden in Nederland verbouwd. Rijst is een tropisch (water)graan en groeit alleen in warme vochtige klimaten. Cacao en koffie groeien ook in warmere landen. Die producten moeten dus allemaal van ver komen. Hazelnooten en walnoten kunnen in Nederland groeien. Amandelen, pinda's en cashewnoten niet.

Weten jullie nog meer voorbeelden?



### ONS VOEDSEL

Van verschillende planten eten we allerlei onderdelen. Ze bevatten verschillende voedingsstoffen.

Zaden (zie plaat 5) en aardappelen leveren veel zetmeel en eiwit: brandstof en bouwstof voor ons lijf. Groenten en fruit leveren vooral vezels, vitamines en mineralen. Sommige plantenonderdelen gebruiken we alleen voor hun specifieke geur of smaak: kruiden en specerijen. Probeer met elkaar zoveel



mogelijk voorbeelden te bedenken bij de eetbare planten-

onderdelen. Wij eten planten van over de hele wereld. Dat maakt de keuken heel divers. Weten jullie voorbeelden van planten die hier vroeger niet, maar nu wel gegeten worden? Er zijn ook groenten die een beetje in de vergetelheid zijn geraakt. Weet je hoe we die noemen? (vergeten groenten)



### DOORDENKVRAAG > EXTRA UITDAGING

Welk plantenonderdeel eet jij het meest?

Loop met elkaar een hele dag door. Wat eet je bij het ontbijt? In de pauze? Bij de lunch? Tussendoor? Bij het avondeten? Waar is het van gemaakt? Wat komt er van een plant? Welk onderdeel van de plant vind jij het lekkerst? Hoe komt dat denk je? Gaat er wel eens een dag voorbij dat je geen (onderdelen van) planten eet?



**TIP** Laat de kinderen iets uit de tuin eten dat rauw is, bijvoorbeeld een 'sla-wrap'; een opgerold slablad met ui en kruiden erin.