

‘De Boom en de mens’

Bomen met een rietje - kerndoel 40 & 34

Leerdoel:	- De leerlingen weten veel sappige vruchten aan bepaalde bomen groeien - De leerlingen weten dat vruchtensap dat wij drinken vaak van boomvruchten wordt gemaakt - De leerlingen kunnen zelf sap maken van bepaalde boomvruchten
Tijd van het jaar:	Het jaar rond
Locatie:	In de klas
Tijdsduur:	30 minuten

Materialen per leerling:

- Diverse sappige boomvruchten, zoals sinaasappel, mandarijn, citroen, peer, appel, banaan, nectarine, perzik, pruim, kers, mango, abrikoos
- Citroenpers, blender of staafmixer met kom
- Schilmesje, tafelmessen
- (Soja) yoghurt
- Drinkbekers
- Rietjes
- Appelsap



Voorbereiding:

- Informeer of leerlingen een voedselallergie hebben ten aanzien van de fruitsoorten en de (plantaardige) zuivelproducten.
- Bereken hoeveel fruit en zuivelproducten je nodig hebt om iedereen van een smoothie of fruitdrankje te voorzien. Reken per leerling op een halve beker fruit en een halve beker van een yoghurtachtig of (soya) melkproduct.
- Zorg voor eventuele extra begeleiding voor het schillen en fijnmaken van de vruchten.

Inleiding:

Weten de leerlingen dat je producten van de boom kunt eten? En dat je met producten van een boom een smoothie kunt maken?

- Fruit en de bomen
 - De leerlingen kijken eerst goed naar het fruit dat in de klas ligt.
 - Kennen ze de naam van het fruit?
 - Hebben ze het weleens gegeten?
 - Dit fruit groeit aan een boom. Welke boom?
 - Welke vruchten groeien er in Nederland aan de bomen?
 - Welke producten hebben ze wel eens geproefd?
- Zaadjes
 - Uit de zaadjes in de vruchten kunnen weer nieuwe bomen groeien.
 - In de vruchten zit vaak een grote pit of zitten meerdere kleinere pitjes. Die pitten zijn de zaadjes van de boom. Daaruit kan weer een nieuw boompje groeien.

lees verder op de volgende pagina

- Lekker drinken
 - Er kan puur sap gemaakt worden. Sinaasappel is door zijn hoge vochtgehalte een goede basis. Daar kunnen andere boomvruchten aan toegevoegd worden.
 - De sinaasappels kunnen uitgeperst worden. Het sap kan puur gedronken worden.
 - In appels zit ook veel sap, maar die kun je zelf niet zo makkelijk persen. In de winkel is puur appelsap te koop.
 - Een citroen kun je wel zelf persen, maar het sap is heel zuur. Niet lekker om zo te drinken, maar in een ijsje of gemengd met andere sapjes is het heel lekker.

Uitvoering:

De leerlingen gaan een bomendrankje maken.

- De verhouding voor een smoothie is de helft fruit en de helft (soja) yoghurt.
- Het fruit moet van de schil worden ontdaan. Bij een banaan of mandarijn kunnen de leerlingen dit zelf. Bij andere producten hebben ze soms wat hulp nodig. Schil de producten voor de leerlingen en haal de pit(ten) er uit.
- Laat de leerlingen de pitten (zaden) apart leggen om later nog te bekijken. Veel pitten kunnen in de aarde gelegd worden en opgekweekt.
- De leerlingen kunnen met een tafelmesje de vruchten grof snijden (als dat nodig is).
- Doe de (soja) yoghurt samen met de grof gesneden vruchten en sap in de blender of meng ze met de staafmixer. Mocht de smoothie te dik zijn, dan kun je er een beetje appelsap aan toevoegen.
- Wil je voorzichtig starten, dan kan eerst begonnen worden met een smoothie van slechts 1 boomvrucht. Daarna kunnen de leerlingen zelf mixen bedenken van diverse vruchten samen.
- Bij leerlingen met een allergie voor zuivelproducten kunnen de vruchten ook gemixt worden met bijvoorbeeld appelsap.

