

SAMEN VERHALEN BELEVEN

OP AVONTUUR IN DE WORTELMOESTUIN

Daar zijn ze dan, de moestuinvriendjes Liv Lieveheersbeestje, Do Duizendpoot, Siem Slak en Mollie Mol. Allemaal hartstikke gek op de wortel! Tijdens de Smaaksafari op het kinderdagverblijf hebben de kinderen vele avonturen met hen beleefd. Leuk als je samen met jouw kind thuis verder fantaseert over de avonturen die zij met elkaar meemaken.

Mollie Mol, Liv Lieveheersbeestje, Do Duizendpoot en Siem Slak gaan op avontuur in de wortelmoestuin. Ze hebben een grote kruitwagen mee. In deze kruitwagen kunnen ze de vers geplukte wortels meenemen. Ook hebben ze een gietertje en een schepje mee, waarmee ze de worteltjes goed kunnen verzorgen!



‘Hmmm wat een lekkere zoete geur!’ zegt Mollie Mol als ze de wortelmoestuin inlopen. De moestuin staat vol met allemaal verse gekleurde wortels. Ze zijn er in de kleuren oranje, geel en zelfs in het paars. Er staan kleine worteltjes maar ook héle grote. Het zijn net hoge torens.

Do Duizendpoot en Siem Slak gaan naar het jonge worteltjes veld. Ze gaan de kleine wortels verzorgen. Siem vraagt zich af hoe een wortel eigenlijk groeit. ‘Door er lief voor te zijn én ze genoeg water te geven’ zegt Do. Ze geven alle worteltjes lekker veel water en praten gezellig met alle wortels. Deze wortels moeten wel héél groot worden!

De twee andere vriendjes klimmen de hoge wortelberg op om wortels te plukken. Ze zoeken de lekkerste wortels uit. ‘Knak’, Liv Lieveheersbeestje knakt zó een wortel af en legt de wortel in de kruitwagen. Mollie Mol ziet niet zo goed en schrikt van het geluid. ‘Ik was het maar, niet bang zijn Mol’ zegt Liv Lieveheersbeestje. Ze kietelt Mollie op zijn wang met het loof van de wortel. Mollie giechelt en is de schrik al snel vergeten.

VRAGEN BIJ HET VERHAAL

- Welke kleuren wortels zijn er? Kan je ze aanwijzen op de plaat?
- Kan je mij vertellen hoe een wortel groeit?
- Welk geluid kan een wortel maken? Hoe klinkt dat?
- Heb je wel eens een worteltje geproefd? Hoe smaakt dat?





SAMEN VERHALEN BELEVEN

HET VERJAARDAGSFEESTJE IN DE WORTELSPEELTUIN

Daar zijn ze dan, de moestuinvriendjes Liv Lieveheersbeestje, Do Duizendpoot, Siem Slak en Mollie Mol. Allemaal hartstikke gek op de wortel! Tijdens de Smaaksafari op het kinderdagverblijf hebben de kinderen vele avonturen met hen beleefd. Leuk als je samen met jouw kind thuis verder fantaseert over de avonturen die zij met elkaar meemaken.

Liv Lieveheersbeestje is vandaag jarig. Als verrassing nemen de moestuinvriendjes haar mee naar de speeltuin. Met de wortelauto halen ze Liv op bij haar huis. 'Tooéééé!' Do Duizendpoot drukt enthousiast de toeter in. Liv kijkt verrast naar buiten en ziet daar de auto met al haar vriendjes staan. 'Kom je met ons mee Liv?', vraagt Mollie Mol. 'We hebben een speciale verrassing voor je verjaardag!'



De wortelauto rijdt als een speer, niet veel later komen de vriendjes aan bij de speeltuin. De speeltuin staat vol met klimtoestellen en schommels. Liv houdt heel erg van schommelen, daarom hebben de vriendjes deze speciale speeltuin voor haar uitgekozen. Daar gaat Liv op de schommel. Eerst zachtjes, maar steeds harder. Heerlijk, ze vliegt. De wind waait lekker hard. Liv geniet ervan en zit lachend op de schommel. Ze hoort niet dat de vriendjes naar haar roepen: 'Niet zo hard. Je gaat te hard.' Maar Liv gaat zelfs nog hoger en harder. Dan ineens vliegt ze van de schommel af. Zo de lucht in, als een raket.

De vriendjes schrikken en kijken naar Liv, ze is hoog in de lucht. Al snel klapt Liv haar kleine vleugeltjes uit en vliegt langzaam naar beneden. 'Dit was wel heel hoog hé' zegt Liv geschrokken tegen haar vriendjes. Ze is blij dat ze weer met beide pootjes op de grond staat.

Tijd voor pauze en verjaardagstaart! De moeder van Siem heeft een heerlijke worteltjestartaart gebakken. Alle vriendjes krijgen een stukje. Ze kletsen over Liv haar avontuur en zingen een verjaardagsliedje. Al snel zijn ze de schrik vergeten. Ze kijken terug op een geslaagd feestje!

VRAGEN BIJ HET VERHAAL

Waarmee rijden de vriendjes naar de wortelmoestuin?

Welk geluid maakt de wortelauto?

Wat zou jij graag willen spelen in de wortelmoestuin?

Wat voor een lekkere taart heeft de moeder van Siem gebakken?

Heb jij wel eens een worteltaartje gegeten, of misschien een wortelcakeje?



SAMEN KOKEN

REGENBOOGFRIETJES

Regenboogwortels hebben allerlei mooie verschillende kleuren: geel, oranje en paars. Daar kan je leuke en lekkere frietjes van maken. Ga samen met jouw kleine ook thuis op Smaaksafari en ga met dit eenvoudige recept aan de slag!

BENODIGDHEDEN

Schaal of zak regenboogwortels
Scheutje olijfolie
Snufje zout, peper & paprikapoeder

OVERIGE BENODIGDHEDEN

Rasp of aardappelschilmesje
Snijplank
Bakpapier
Serveerbordje

VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier.

AAN DE SLAG

- Was of schrap de worteltjes schoon, jouw kind (of kinderen) kunnen hierbij helpen!
- Snijd het topje van de wortels af
- Snijd de wortels in frietjes van zo'n 1 centimeter
- Leg de rauwe frietjes op de bakplaat en besprenkel ze met wat olijfolie
- Strooi er een snufje peper, zout en paprikapoeder over
- Hussel de frietjes door elkaar
- Bak de frietjes in zo'n 30 tot 40 minuten gaar
- Schep ze na 15 minuten een keer om
- Check of ze lekker knapperig en krokant zijn, keer ze anders nog een keer om



SPEL

Maak van het proeven een spelletje!
Laat je kind (of kinderen) blind de frietjes proeven en raden welke kleur ze proeven. Proeven ze verschil? En welke kleur vinden ze het allerlekkerst?



Samen nemen wij kinderen mee op Smaaksafari, want als je jong verschillende groenten proeft, eet je de rest van je leven gezonder. En geniet je ook meer!

SAMEN KOKEN

GERASPTE WORTELJESSALADE

Wortels zijn ook lekker als ze geraspt zijn, met bijvoorbeeld een appeltje erbij. Hierbij een simpel recept om samen met jouw kind een frisse wortelsalade te koken en te proeven.

BENODIGDHEDEN

1,5 winterpeen
0,5 appel
0,5 mandarijn
Kneepje citroensap

OVERIGE BENODIGDHEDEN

Rasp
Schilmesje
Mengkom
Vork
Opscheplepel
Bakjes & vorkjes

VOORBEREIDING

Verzamel alle ingrediënten. Misschien vindt jouw kind of vinden de kinderen het leuk om hierbij te helpen!

- Rasp de winterpeen
- Schil en rasp de appel
- Schil de mandarijn en snijd de partjes in kleine blokjes
- Snijd de citroen alvast doormidden

AAN DE SLAG

Om jouw kind of de kinderen actief te betrekken bij het maken van de salade is het leuk als ze mee mogen helpen bij het mengen van de ingrediënten.

- Meng de appel- en wortelrasp in de kom
- Meng de stukjes mandarijn erdoorheen
- Voeg een kneepje citroensap toe
- Verdeel de salade over de bakjes
- Het proeven kan beginnen!

TERWIJL JULLIE PROEVEN KAN JE PRATEN OVER HET GERECHTJE, BIJVOORBEELD:

Hoe proeft een wortelsliertje?
Smaakt dit anders dan een hele wortel?
Kriebelt de wortelrasp in je mond?
Wat vind je het lekkerst? De wortelrasp of de mandarijn?



Samen nemen wij kinderen mee op Smaaksafari, want als je jong verschillende groenten proeft, eet je de rest van je leven gezonder. En geniet je ook meer!

SAMEN SPELEN

WORTELS PLUKKEN

Het konijn lust wel een lekker worteltje! Kunnen jullie de wortels voor het konijntje plukken? Jullie gaan samen een leuk behendigheidsspelletje maken en spelen.



BENODIGDHEDEN

Groene, gele en oranje pijpenragers
Eierdoos
Schaar
Rasp of aardappelschilmesje
Snijplank
Bakpapier
Serveerbordje

HOE MAAK JE HET SPEL?

STAP 1: DE GROND

Knip de deksel van de eierdoos af en zet de doos omgekeerd op tafel. Maak met een punt van de schaar een gaatje in elk cupje.

STAP 2: DE WORTELS

Knip twee oranje, twee gele en vier groene pijpenragers in drie gelijke stukken. Vouw de oranje en gele stukken dubbel en draai de uiteinden in elkaar. Dit worden de onderkanten van de wortels. Steek een groen stuk pijpenrager door het oranje stuk en draai de uiteinden aan elkaar. Vouw dan de uiteinden naar elkaar toe, zodat er wortelloof ontstaat. Doe dit bij alle wortels.

Het spelletje is nu klaar voor gebruik!

VOORBEELD



KLAAR VOOR DE START?

- Stop de oranje wortels in de gaatjes
- Laat jouw kind (of de kinderen) de wortels er uittrekken
- Zodra de wortels zijn geogst kunnen jullie ze weer terugplanten

NU GAAN JULLIE ER EEN SPELLETJE VAN MAKEN

- Stop de 4 oranje en 2 gele wortels in de gaatjes
- Zorg ervoor dat het oranje en gele gedeelte niet meer zichtbaar is
- 'Oogst' om en om een wortel
- Tel het aantal oranje wortels per persoon, de persoon met de meeste oranje wortels heeft gewonnen
- De wortels met een gele afwijkende kleur tellen deze ronde niet



THUIS OOK OP SMAAKSAFARI?

ZO ONTWIKKEL JE SMAAK BIJ JOUW KIND

Bij kleine kinderen komen nieuwe smaken twee keer zo sterk binnen. Ook hebben ze van nature een voorkeur voor zoete en vette smaken. Groenten zijn dus echt even wennen. Kinderen moeten een nieuwe groente soms wel 10 tot 15 keer proeven voordat ze het een beetje lekker gaan vinden. Telkens één hapje van die 'nieuwe groente' laten proberen is al genoeg. Maak het vooral gezellig aan tafel, want met gezelligheid aan tafel smaakt elke maaltijd beter!

SPELENDERWIJS SMAKEN LEREN ONTDEKKEN

Herhaling, plezier en variatie zijn de sleutels tot succes. Door voeding te plaatsen in de kinderwereld vol fantasie en plezier, maken ze op een leuke en laagdrempelige manier kennis met de groente. Met deze opdrachtkaarten voor thuis beleef je ook thuis met jouw kleine een echte Smaaksafari. Veel plezier!

Yes, we gaan de
wortel ontdekken!



Samen nemen wij kinderen mee op Smaaksafari,
want als je jong verschillende groenten proeft, eet je de rest van je leven gezonder.
En geniet je ook meer!