

Boodschappen

Les 1

- 2 citroenen
- 2 grapefruits
- zakje rozijnen (voldoende zodat iedere leerling kan proeven)
- bakje zeekraal
- bakje druiven

Les 2

- Een voorbeeldontbijt. Denk aan een volkoren boterham met halvarine en een plakje 30+ kaas of een bakje halfvolle yoghurt met volkoren ontbijtgranen. Denk ook aan een stukje fruit en een glas thee, water of halfvolle melk. Je kunt ook een foto van een ontbijt vanuit de digibordmodule laten zien.
- Verschillende ontbijtproducten zoals:
Gezond: volkoren brood, magere, halfvolle of karnemelk, magere of halfvolle yoghurt, volkoren ontbijtgranen zonder suiker, 30+ kaas, 100% pindakaas, komkommer, stuk fruit, halvarine, ei.
- Voor af en toe: hagelslag, jam, chocopasta, witte boterham, croissant, sinaasappelsap.
- Deze producten zijn te vervangen door de kaartjes van het kopieerblad.

Les 3

- 5 appels
- kaneel
- Optioneel: tomaat, sinaasappel, ketchup, pot appelmoes.
- Afbeeldingen van de producten zijn ook beschikbaar in de digibordmodule.

Les 4

- 1 dadel

Les 5

Regenboogspies voor 25-30 leerlingen

- 1 bakje pitloze blauwe druiven (à 500 gram)
- 1 bakje pitloze witte druiven (à 500 gram)
- 1 bakje aardbeien (diepvries of vers)
- 4 mandarijnen
- 1 banaan per leerling

Bananenrol voor 25-30 leerlingen

- 7 volkoren wraps
- 7 bananen

- 1 pot 100% pindakaas
- 1 zak volkoren ontbijtgranen zonder suiker (muesli)
- 1 potje kaneel

Kwark met fruit voor 25-30 leerlingen

- 7 bananen
- 1 bakje blauwe bessen
- 1 zak walnoten
- 2 kg magere kwark
- 1 potje kaneel

Gevulde dadels voor 25-30 leerlingen

- 8 sinaasappels
- 2 kuipjes zuivelspread (light) van 200 gram
- 1 zak walnoten van 200 gram
- 1 Medjoul-dadel per leerling

Eimuffins voor 25-30 leerlingen

- 14 eieren
- pak halfvolle melk
- 4 rode paprika's
- 4 groene paprika's
- zakje geraspte kaas (30+)
- potje gemalen peper

Als de kinderen meerdere recepten tegelijkertijd gaan maken, kijk dan op het kopieerblad voor de juiste hoeveelheden.