

# Boodschappen

## Les 1

- vanillearoma
- rode voedingskleurstof
- beschimmelde boterham
- bakje druiven

## Les 2

- Een à twee voorbeelden van gezonde producten voor tijdens de pauze, zoals een stuk groente en of fruit.
- Een à twee voorbeelden van ongezonde producten voor tijdens de pauze, om van te snoepen snacken, zoals een muesli- of fruitreep, (ontbijt)koek, en/of met suiker gezoete yoghurtdrank, fruitsap of frisdrank.
- Fles water van 0,5 of 1 liter

## Les 3

- gedroogde (runder)worst
- pak halfvolle melk
- ei
- paprika
- aardappel
- appel
- een blikje zalm

## Les 4

- minimaal twee soorten fruit die niet in Nederland groeien, en die voor veel leerlingen nog onbekend zijn, zoals kiwi, mango, vijgen, lychee, ugli, mineola, sharonfruit, nectarine, ananas, limoen, granaatappel of kumquat.
- minimaal twee soorten groente die niet in Nederland groeien en die voor veel leerlingen nog onbekend zijn. Zoals artisjokharten uit blik, avocado of paksoi.

## Les 5

### Water met een smaakje voor 25-30 leerlingen

- 6 liter kraanwater
- 3 limoenen
- 3 sinaasappels
- 1 komkommer
- 12 takjes munt

### Broodwrap met komkommer en rucola voor 25-30 leerlingen

- 1 volkoren boterhammen per leerling
- 1 kuipje margarine

- 3 kuipjes zuivelspread light van 200 gram

- 6 komkommers

- 1 zak rucola van 75 gram

### **Aardbeisandwich voor 25-30 leerlingen**

- 6 bakjes aardbeien

- 1 muntplant of 2 takjes munt per groepje

- 1,5 volkoren boterham per leerling

- 1 kuipje margarine

- 3 kuipjes zuivelspread light van 200 gram

- 1 grote pot 100% pindakaas

### **Pitabroodje hummus voor 25-30 leerlingen**

- 3 blikken kikkererwten (totaal 500 gram, uitgelekt)

- potje gemalen komijn

- 100 gram halfvolle yoghurt

- 2 winterpenen

- 300 gram sla

- 3 citroenen

- fles olijfolie

- volkoren pitabroodje (voor iedere leerling 1)

### **Tuinbonendip met rauwe groenten voor 25-30 leerlingen**

- 875 gram tuinbonen vers of diepvries

- 1 muntplant of 1 zakje met takjes munt

- potje gemalen peper

- 4 citroenen

- 1 fles olijfolie

- minimaal 4 verpakkingen van rauwe groenten, zoals snacktomatjes-, komkommers- of paprika's. Geraspte worteltjes en stukken bleekselderij kunnen ook.

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