

# “Kokkerellen met snottebellen”



## Vorm

Interactief ervaringsgericht project

## Omschrijving

De workshop start met een kleine introductie van de actieve voedingsdriehoek en een bespreken van wat er allemaal op de grote tafel klaar staat. Groenten liggen er geschikt in hun natuurlijke habitat (zo veel als mogelijk) dit zorgt ervoor dat men de groenten leert herkennen in zijn eigenlijke vorm. Vooraleer we starten, wasen we onze handjes zodat we hygiënisch te werk gaan. Daarna kuisen en snijden we de groenten zodat we ze kunnen verwerken in onze maaltijddaart. Nadat we al onze lagen van de taart hebben bereid, maken we van dit alles een geheel. Dit laten we eventjes opwarmen in de oven zodat er tijd is om in een ludiek spel de opgedane kennis te gebruiken.

Wanneer alles klaar is, mogen de deelnemers aan tafel gaan zitten en wordt de overheerlijke maaltijd geserveerd door de chef-kok. Tijdens het smullen van de taart wordt ook de tafelhygiëne nog eens aangekaart.

## Doelgroep

1ste graad lager onderwijs (5-8 jarigen).

## Didactische werkvormen

Jongeren tussen 5 en 8 jaar op een interactieve en ervaringsgerichte manier inzicht doen verwerven in de actieve voedingsdriehoek door zelf mee te koken en hierbij extra aandacht te hebben voor hygiëne en veiligheid.

Via een ludiek spel de opgedane kennis toetsen omtrent gezonde voeding en fysieke activiteit.

## Actieniveau

Klasactiviteit (kan tot max. 40 deelnemers).

## Periode

Het volledige pakket is beschikbaar vanaf 1 september 2007.

## Kostprijs

530 euro voor 3 u durende workshop  
575 euro voor 6 u durende workshop  
+ kilometervergoeding (vertrekkende vanuit Brussel)

## Organisatie

CREJAKSIE vzw - jeugddienst van de Liberale Mutualiteit

## Contactadres

Livornostraat 25, 1050 Brussel - tel : 02 537 79 18

Website: <http://www.crejaksie.be>

## Informatiebrochures over voeding

De Liberale Mutualiteiten geven een reeks van 6 brochures uit die telkens een noodzakelijk voedingselement behandelen. De thema's van de folders zijn: fruit, groenten, vezels, brood, rijst en deegwaren, vis, gevogelte. Deze brochures bevatten interessante informatie en gezonde recepten.

Landsbond van de Liberale Mutualiteiten  
Dienst Gezondheidsvoorlichting en -opvoeding  
Elise Naessens, tel.: 02/542 87 00  
e-mail: [elise.naessens@mut400.be](mailto:elise.naessens@mut400.be)

