



Moestuinlessen van Maaike voor GROEN CEMENT



moestuinieren met kinderen van 0-12

op het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal

en de buitenschoolse opvang

Copyright; Maaike Bouwman

zomer

gedicht/tekst/verhaaltje

bloot



het is hartje zomer
mijn voeten zijn zo blij
ze mogen in hun blootje
mijn schoenen hebben vrij

Weterings, S. & Fienieg, A. (2021). *Een krekel in mijn slaapzak. Versjes over de natuur*. Amsterdam/Antwerpen: Querido.

0-3 jaar; laat de jonge kinderen samenwerken met oudere kinderen.

*** aardappels rooien (en vrien) / bonen leggen**

benodigdheden

- emmer
- kruiwagen

voorbereiding

bij elk aardappelveld een emmer



tijdsduur

30 minuten



intro

de twee aardappels die we in de grond hebben gestopt zijn gaan groeien en het zijn er veel meer geworden. wij gaan ze straks zoeken een eruit halen.

doe voor hoe je het gaat doen:

- ruik aan de bloem. die ruikt lekker
- trek het loof (blad) uit de grond en voer dat apart af (ivm de aardappelziekte)
- dan ga je met je handen op zoek naar de schat. graag diep en zoek zorgvuldig
- heb je alle aardappels gevonden en in je emmer zitten? maak het gat weer dicht
- kijk of je sjalotten dik genoeg zijn en oogst die ook (je kunt er ook elke week een uithalen)

uitvoering

de kinderen gaan nu zelf de aardappels rooien.

afsluiting

maak het gat dicht maar niet te stevig. we gaan hier straks bonen leggen.

*** bonen leggen**

benodigdheden

- per bonenplek 3 bamboestokken
- stuk touw
- bonen: per bonenplek 15 stuks. je kunt kiezen voor sperziebonen, boterbonen, paarse bonen, snijbonen, of een mix.





voorbereiding

materialen klaarleggen

zorgen dat de aardappelplek vrij is

tijdsduur

20 minuten

intro

nu de aardappels gerooid zijn is er plek in de tuin voor iets nieuws. we gaan vandaag bonen leggen. de bonen zijn nu nog hard en droog, maar groeien uit tot lange groene, gele en paarse sperziebonen. onder de grond gaan ze ontkiemen.

uitvoering

neem 3 bamboestokken en zit ze in de vorm van een tipi neer. je moet ze stevig in de grond duwen. misschien moet je er even aan hangen of een volwassene vragen je te helpen. pas op voor je handen. staan ze stevig? knoop ze dan aan de bovenkant met een touw aan elkaar.

nu maak je naast elke tipi-poot een klein kuiltje. in dat kuiltje leg je 5 bonen. je kan ze soort bij soort leggen, of er een mix van maken.

maak het kuiltje weer dicht, geef een klein beetje water en dan is het wachten geblazen.

afsluiting

na enige tijd komen de bonenplantjes naar boven en gaan ze zich om de stokken heen kronkelen. zorg ervoor dat de binnenkant van de tipi onkruidvrij blijft. wel kunnen de kinderen daar een nestje of geheim verstoppokje van maken. wanneer de bonen kronkelen en bladeren hebben kun je laten zien dat een bonenblad net als klittenband aan je shirt kan vastplakken.



*** binnenzijde eierdoos beschilderen met verschillende kleuren: in de tuin bloemen / blaadjes zoeken in dezelfde kleuren**

benodigdheden

- eierdozen: kinderen kunnen samen delen of alleen een eigen doos krijgen
- vingerverf, schorten etc
- mengborden

voorbereiding

materialen klaarzetten. activiteit is in 2 delen: 1. schilderen. wanneer droog 2. speuren en matchen

tijdsduur

1. 20 minuten
2. 20 minuten, langer kan

intro

we gaan een eierdoos verven met zoveel mogelijk kleuren. elk vakje krijgt een eigen kleur. aan oudere peuters kun je mengen uitleggen met rood, blauw en geel. jongere kinderen kun je zelf een kleureselectie geven.

de kleuren die jullie verven gaan we later buiten in de natuur opzoeken.

uitvoering

1. samen verven (kan buiten aan tafel of op een groot kleed)
2. ga samen op zoek naar blaadjes,, takjes, bloemen in de kleuren van je eierdoos. heb je een match, stop die dan in het bijpassende vakje. ga eerst samen op pad, laat de kinderen vervolgens alleen of in tweetallen rondscharrelen. het gaat vooral om het verzamelen. de kleuren kunnen ook later in een aparte activiteit nog weer bekeken worden.

afsluiting

samen alle gevonden blaadjes takjes en bloemen bekijken en bewonderen. eventueel nog verder op kleur sorteren.

ook is het erg leuk een stuk dubbelzijdig tape aan de binnen-of buitenkant van de eierdoos te plakken. de mooiste schatten kunnen dan vastgeplakt worden en ook zand en kleine sprietjes blijven op de tape goed zitten.

*** kruidenthee/water maken en drinken**



benodigdheden

- waterkannen
- evt thermoskannen met heet water
- bekers



- lepeltjes en of rietjes
- kruiden
- schaar
- optioneel: schijfjes komkommer, sinaasappel

voorbereiding

alle benodigdheden buiten neerzetten, in de buurt van de kruidentuin

tijdsduur

15 min; langer kan

intro

water drinken is belangrijk voor je lichaam en heel gezond. als het warm heb je meestal meer dorst en is drink je veel water. weet je dat je water ook een smaakje kan geven? gewoon met kruiden uit de tuin.

we gaan samen verschillende kruidentakjes knippen en dan mag je je eigen mix maken. wat vind jij het lekkerst?

uitvoering

takjes kruiden knippen. je hebt niet veel nodig. knip liever iets bij als je te kort komt, dan dat je teveel knipt.

erg lekker in thee of water:

verveine, munt, rozemarijn, tijm. bijzondere smaak: salie. beetje sinaasappel of komkommer toevoegen. als iedereen een rietje gebruikt kun je ook van elkaar proeven.



afsluiting

we hebben nu smaakjeswater gedronken. je kunt ook je eigen drinkfles vullen met lekkere smaakjes. zo heb je gratis je eigen air-up gemaakt (-;

3-7 jaar* aardappels rooien (en vrien) / bonen leggen

benodigdheden

- emmer
- kruiwagen



voorbereiding

bij elk aardappelveld een emmer

tijdsduur

30 minuten

intro

de twee aardappels die we in de grond hebben gestopt zijn gaan groeien en het zijn er veel meer geworden. wij gaan ze straks zoeken een eruit halen.

doe voor hoe je het gaat doen:

- ruik aan de bloem. die ruikt lekker
- trek het loof (blad) uit de grond en voer dat apart af (ivm de aardappelziekte)
- dan ga je met je handen op zoek naar de schat. graag diep en zoek zorgvuldig
- heb je alle aardappels gevonden en in je emmer zitten? maak het gat weer dicht
- kijk of je sjalotten dik genoeg zijn en oogst die ook (je kunt er ook elke week een uithalen)

uitvoering

de kinderen gaan nu zelf de aardappels rooien.

afsluiting

maak het gat dicht maar niet te stevig. we gaan hier straks bonen leggen.



*** bonen leggen**

benodigdheden

- per bonenplek 3 bamboestokken
- stuk touw
- bonen: per bonenplek 15 stuks. je kunt kiezen voor sperziebonen, boterbonen, paarse bonen, snijbonen, of een mix.



voorbereiding

materialen klaarleggen

zorgen dat de aardappelplek vrij is

tijdsduur

20 minuten

intro

nu de aardappels gerooid zijn is er plek in de tuin voor iets nieuws. we gaan vandaag bonen leggen. de bonen zijn nu nog hard en droog, maar groeien uit tot lange groene, gele en paarse sperziebonen. onder de grond gaan ze ontkiemen.

uitvoering

neem 3 bamboestokken en zit ze in de vorm van een tipi neer. je moet ze stevig in de grond duwen. misschien moet je er even aan hangen of een volwassene vragen je te helpen. pas op voor je handen. staan ze stevig? knoop ze dan aan de bovenkant met een touw aan elkaar.

nu maak je naast elke tipi-poot een klein kuiltje. in dat kuiltje leg je 5 bonen. je kan ze soort bij soort leggen, of er een mix van maken.

maak het kuiltje weer dicht, geef een klein beetje water en dan is het wachten geblazen.



afsluiting

na enige tijd komen de bonenplantjes naar boven en gaan ze zich om de stokken heen kronkelen. zorg ervoor dat de binnenkant van de tipi onkruidvrij blijft. wel kunnen de kinderen daar een nestje of geheim verstopplekje van maken. wanneer de bonen kronkelen en bladeren hebben kun je laten zien dat een bonenblad net als klittenband aan je shirt kan vastplakken.

*** courgette zaaien**

benodigdheden

- zaadjes of voorgezaaide courgetteplantjes kopen
- zaadjes: dan potjes en aarde om voor te zaaien
- een ruim vak voor de courgettes. ze nemen vrij veel ruimte in beslag (even op google opzoeken om een passende inschatting te maken)



voorbereiding

spullen klaarzetten

tijdsduur

20 minuten, langer kan

intro

weet je nog hoe zaadjes ontkiemen? een courgette komt ook uit een zaadje. die moet je dus eerst planten. uit het zaadje groeit een plantje met een bloem, uit de bloem groeit de courgette! krijgt. wij gaan vandaag courgettes voorzaaien. als ze groot genoeg zijn zetten we ze in de tuin.



uitvoering

lees de instructies op de zaadzakjes en voer het uit.

afsluiting

laat de kinderen naambordjes maken bij de courgette

laat de kinderen plaatjes opzoeken van hoe de courgette gaan worden en hier tekeningen van maken.

vertel dat je de bloem van de courgette ook kunt eten. een echte delicatessen.

*** sla-wrap maken en eten**



benodigdheden

- sla: uit je tuin? anders uit de winkel. handig om de bladen vast los te maken en af te spoelen
- schaar en bakje water
- optioneel: olie, water, sausje, tomaatjes

voorbereiding

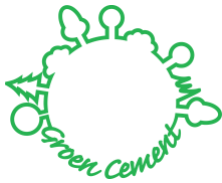
benodigdheden klaarzetten bij je tuintje

tijdsduur

15 minuten; langer kan

intro

een lekkere snack kan je ook in je tuintje maken en gelijk opeten. vandaag maken we een sla-wrap. daar kan je precies instoppen wat je lekker vindt.



uitvoering

ik laat je zien hoe je een slawrap kunt maken.

- pak een slablad
- in je tuintje staan kruiden. van de kruiden die je lekker vindt haal je een takje af en die stop je in je slawrap. misschien heb je wel rucola en radijsjes in je tuintje? doe daar ook wat van in je slawrap. een beetje munt is altijd lekker fris en bieslook maakt het lekker pittig.
- ben je tevreden met wat je gepakt hebt? spoel het zo nodig allemaal of in het bakje water, stop het in je slablad, rol het blad op en klaar is je wrap. eet smakelijk!

afsluiting

vond je het lekker en wil je andere ook laten proeven? maak er dan nog een paar om uit te delen. elke keer als je in je tuintje komt kun je jezelf trakteren op een slawrap.

*** kruidenthee/water maken en drinken**



benodigdheden

- waterkannen
- evt thermoskannen met heet water
- bekers
- lepeltjes en of rietjes
- kruiden
- schaar
- optioneel: schijfjes komkommer, sinaasappel

voorbereiding

alle benodigdheden buiten neerzetten, in de buurt van de kruidentuin

tijdsduur

15 min; langer kan



intro

water drinken is belangrijk voor je lichaam en heel gezond. als het warm heb je meestal meer dorst en is drink je veel water. weet je dat je water ook een smaakje kan geven? gewoon met kruiden uit de tuin.

we gaan samen verschillende kruidentakjes knippen en dan mag je je eigen mix maken. wat vind jij het lekkerst?

uitvoering

takjes kruiden knippen. je hebt niet veel nodig. knip liever iets bij als je te kort komt, dan dat je teveel knipt.

erg lekker in thee of water:

verveine, munt, rozemarijn, tijm. bijzondere smaak: salie. beetje sinaasappel of komkommer toevoegen. als iedereen een rietje gebruikt kun je ook van elkaar proeven.

afsluiting

we hebben nu smaakjeswater gedronken. je kunt ook je eigen drinkfles vullen met lekkere smaakjes. zo heb je gratis je eigen air-up gemaakt (-;

7-12 jaar

*** aardappels rooien (en uien) / bonen leggen**

benodigdheden

- emmer
- kruiwagen

voorbereiding

bij elk aardappelveld een emmer



tijdsduur

30 minuten



intro

de twee aardappels die we in de grond hebben gestopt zijn gaan groeien en het zijn er veel meer geworden. wij gaan ze straks zoeken een eruit halen.

doe voor hoe je het gaat doen:

- ruik aan de bloem. die ruikt lekker
- trek het loof (blad) uit de grond en voer dat apart af (ivm de aardappelziekte)
- dan ga je met je handen op zoek naar de schat. graag diep en zoek zorgvuldig
- heb je alle aardappels gevonden en in je emmer zitten? maak het gat weer dicht
- kijk of je sjalotten dik genoeg zijn en oogst die ook (je kunt er ook elke week een uithalen)

uitvoering

de kinderen gaan nu zelf de aardappels rooien.

afsluiting

maak het gat dicht maar niet te stevig. we gaan hier straks bonen leggen.



*** bonen leggen**

benodigheden

- per bonenplek 3 bamboestokken
- stuk touw
- bonen: per bonenplek 15 stuks. je kunt kiezen voor sperziebonen, boterbonen, paarse bonen, snijbonen, of een mix.

voorbereiding

materialen klaarleggen

zorgen dat de aardappelplek vrij is

tijdsduur

20 minuten



intro

nu de aardappels gerooid zijn is er plek in de tuin voor iets nieuws. we gaan vandaag bonen leggen. de bonen zijn nu nog hard en droog, maar groeien uit tot lange groene, gele en paarse sperziebonen. onder de grond gaan ze ontkiemen.

uitvoering

neem 3 bamboestokken en zit ze in de vorm van een tipi neer. je moet ze stevig in de grond duwen. misschien moet je er even aan hangen of een volwassene vragen je te helpen. pas op voor je handen.

staan ze stevig? knoop ze dan aan de bovenkant met een touw aan elkaar.

nu maak je naast elke tipi-poot een klein kuiltje. in dat kuiltje leg je 5 bonen. je kan ze soort bij soort leggen, of er een mix van maken.

maak het kuiltje weer dicht, geef een klein beetje water en dan is het wachten geblazen.

afsluiting

na enige tijd komen de bonenplantjes naar boven en gaan ze zich om de stokken heen kronkelen. zorg ervoor dat de binnenkant van de tipi onkruidvrij blijft. wel kunnen de kinderen daar een nestje of geheim verstopplekje van maken. wanneer de bonen kronkelen en bladeren hebben kun je laten zien dat een bonenblad net als klittenband aan je shirt kan vastplakken.



*** courgette zaaien**

benodigdheden

- zaadjes of voorgezaaide courgetteplantjes kopen
- zaadjes: dan potjes en aarde om voor te zaaien
- een ruim vak voor de courgettes. ze nemen vrij veel ruimte in beslag (even op google opzoeken om een passende inschatting te maken)

voorbereiding

spullen klaarzetten



tijdsduur

20 minuten, langer kan

intro

weet je nog hoe zaadjes ontkiemen? een courgette komt ook uit een zaadje. die moet je dus eerst planten. uit het zaadje groeit een plantje met een bloem, uit de bloem groeit de courgette! krijgt. wij gaan vandaag courgettes voorzaaien. als ze groot genoeg zijn zetten we ze in de tuin.



uitvoering

lees de instructies op de zaadzakjes en voer het uit

afsluiting

laat de kinderen naambordjes maken bij de courgette

laat de kinderen plaatjes opzoeken van hoe de courgette gaan worden en hier tekeningen van maken. vertel dat je de bloem van de courgette ook kunt eten. een echte delicatessen.

*** sla-wrap maken en eten**

benodigdheden

- sla: uit je tuin? anders uit de winkel. handig om de bladen vast los te maken en af te spoelen
- schaar en bakje water
- optioneel: olie, water, sausje, tomaatjes

voorbereiding

benodigdheden klaarzetten bij je tuintje

tijdsduur

15 minuten; langer kan

intro

een lekkere snack kan je ook in je tuintje maken en gelijk opeten. vandaag maken we een sla-wrap. daar kan je precies instoppen wat je lekker vindt.



uitvoering

ik laat je zien hoe je een slawrap kunt maken.

- pak een slablad
- in je tuintje staan kruiden. van de kruiden die je lekker vindt haal je een takje af en die stop je in je slawrap. misschien heb je wel rucola en radijsjes in je tuintje? doe daar ook wat van in je slawrap. een beetje munt is altijd lekker fris en bieslook maakt het lekker pittig.
- ben je tevreden met wat je gepakt hebt? spoel het zo nodig allemaal of in het bakje water, stop het in je slablad, rol het blad op en klaar is je wrap. eet smakelijk!

afsluiting

vond je het lekker en wil je andere ook laten proeven? maak er dan nog een paar om uit te delen. elke keer als je in je tuintje komt kun je jezelf trakteren op een slawrap.





*** kruidenthee/water maken en drinken**

benodigdheden

- waterkannen
- evt thermoskannen met heet water
- bekers
- lepeltjes en of rietjes
- kruiden
- schaar
- optioneel: schijfjes komkommer, sinaasappel

voorbereiding

alle benodigdheden buiten neerzetten, in de buurt van de kruidentuin

tijdsduur

15 min; langer kan

intro

water drinken is belangrijk voor je lichaam en heel gezond. als het warm heb je meestal meer dorst en is drink je veel water. weet je dat je water ook een smaakje kan geven? gewoon met kruiden uit de tuin.

we gaan samen verschillende kruidentakjes knippen en dan mag je je eigen mix maken. wat vind jij het lekkerst?

uitvoering

takjes kruiden knippen. je hebt niet veel nodig. knip liever iets bij als je te kort komt, dan dat je teveel knipt.

erg lekker in thee of water:

verveine, munt, rozemarijn, tijm. bijzondere smaak: salie. beetje sinaasappel of komkommer toevoegen. als iedereen een rietje gebruikt kun je ook van elkaar proeven.

afsluiting

we hebben nu smaakjeswater gedronken. je kunt ook je eigen drinkfles vullen met lekkere smaakjes. zo heb je gratis je eigen air-up gemaakt (-;

*** koud koken met bloemen en kruiden**





benodigdheden

- bordjes
- eetbare bloemen: madeliefjes, paardebloemblad, oost indische kers, rozen, viooltjes, goudsbloemen
- kruiden: munt, bieslook, komkommerkruid
- grote dadels

voorbereiding

leg de benodigdheden klaar

tijdsduur

20 minuten

intro

vertel de kinderen dat bloemen zo mooi van kleur zijn om insecten te lokken. die komen de nectar uit de bloemen halen. mensen vinden bloemen ook heel mooi. wist je dat je sommige bloemen kunt eten? ga samen met (een groepje) kinderen een paar eetbare bloemen en kruiden plukken en leg ze op borden op tafel neer (spoel het eerst nog af zonnodig).

uitvoering

elk kind krijgt een dadel. daarin kunnen ze van elke bloem of kruid een blaadjes stoppen dat ze mooi of lekker vinden. de dadel wordt zo prachtig versierd en als iedereen klaar is kan de dadel opgegeten worden.

afsluiting

maak een schaal met koud gekookte dadels om uit te delen (aan de ouders die hun kinderen komen afhalen bijvoorbeeld).