

# Starten met TommyTomato

## Handleiding

### DE BESTE BASIS

Kinderen die het ene moment niet stil kunnen zitten en het andere moment gapend en hangend op hun bureau de les proberen te volgen. Herken je dat in jouw klas?

Voeding heeft veel invloed op het gedrag en concentratievermogen van kinderen. Een gezonde lunch boordevol groente zorgt voor meer focus, betere leerprestaties en gezelligere kinderen die lekker in hun vel zitten. De schooldag wordt leuker voor de kinderen, maar ook voor jou!

Als leerkracht speel jij een belangrijke rol bij de ontwikkeling van kinderen. De beste basis die je kunt meegeven aan kinderen, is hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen. Kinderen die al jong leren wat gezond voor ze is én hoe hun lichaam werkt, hebben een grotere kans om op te groeien tot gezonde en gelukkige kinderen.

De kinderen in jouw klas lunchen 4-5 dagen in de week op school, een enorme kans om kinderen deze gezonde basis mee te geven! TommyTomato helpt jou hierbij zonder dat je er veel tijd aan kwijt bent of specifieke kennis voor nodig hebt.

### PROEVEN IS EEN VAK

Nieuwe smaken ontdekken is belangrijk voor kinderen. Namelijk hoe gevarieerder kinderen eten hoe gezonder het is. Helaas stoppen volwassenen vaak met het aanbieden van groente wanneer het kind het niet meteen lekker vindt. Maar we stoppen toch ook niet met rekenen als het even niet lukt?

Proeven kunnen kinderen leren. Het heeft net als lezen en schrijven oefening, herhaling, aandacht en geduld nodig. Proeven is een vak en zo benaderen we het bij TommyTomato. Het is niet enkel eten in je mond stoppen. Proeven bestaat uit 4 fases die allemaal even belangrijk zijn. Je doet het met al je zintuigen: kijken, voelen, ruiken en proeven in je mond.

De komende tijd gaan wij samen in de klas aan de slag om kinderen te leren proeven. Dit hoeft je natuurlijk niet alleen te doen, TommyTomato heeft alles voor je uitgewerkt. Het programma van TommyTomato geeft jou handvatten om de lunchtijd op de meest waardevolle manier in te vullen: kinderen samen groente leren eten in de klas.



## LEERDOELEN

Met TommyTomato leren kinderen samen proeven en groente eten in de klas. We gebruiken het lunchmoment om te eten en leren, zonder dat het jou als leerkracht veel tijd kost. Het programma van TommyTomato sluit aan bij diverse kerndoelen van het basisonderwijs: Oriëntatie op jezelf en de Wereld: Mens & Samenleving en Natuur & Techniek.

### Mens en samenleving

PO Kerndoel 34 - De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van zichzelf en anderen.

PO Kerndoel 35 - De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.

PO Kerndoel 37 - De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.

PO Kerndoel 39 - De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

### Natuur en techniek

PO Kerndoel 40 - De leerlingen leren in de eigen omgeving veel voorkomende planten en dieren onderscheiden en benoemen en leren hoe ze functioneren in hun leefomgeving.

PO Kerndoel 41 - De leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Met TommyTomato leren de kinderen de komende weken onder andere:

- waarom groente zo gezond voor je is
- welke superkrachten groente hebben voor je lichaam
- wat er in je lichaam gebeurt na het eten van groente (spijsvertering)
- uit welke elementen proeven bestaat
- samen proeven en samen eten
- hoe groente groeit en welk deel van de plant je eigenlijk eet
- hoeveel groente ze eigenlijk eten op een dag
- dat groente ook heerlijk is om op je brood te smeren en in een koekje (thuis koken)

## IEDEREEN DOET MEE

Wij vinden het belangrijk dat iedereen in de klas kan meedoen en dat niemand wordt buitengesloten. Tijdens de proeflunch kan ieder kind mee proeven, ook de kinderen die niet zijn aangemeld. Daarvoor leveren we lepels voor alle kinderen en twee extra bakjes, zodat iedereen kan kijken, ruiken, proeven en kauwen.

## FEEDBACK

Wij vinden het belangrijk dat we het jou als docent zo makkelijk mogelijk maken om samen met kinderen groente te leren eten. We willen dat het voor jou werkt en dat je er geen extra tijd aan kwijt bent.

We zijn benieuwd naar jouw mening. Heb je een klacht? Heb je een idee of een tip? Of heb je een compliment? Laat het ons weten op [scholen@tommytomato.nl](mailto:scholen@tommytomato.nl)



## DE KOMENDE WEKEN

De komende weken ga je tijdens de lunch aan de slag met TommyTomato.

We hebben alles voor je op een rij gezet zodat je precies weet wat er gaat gebeuren.

### Week 1

#### Tommy komt naar school

Op school komt een poster te hangen die Tommy en de Soeperhelden aankondigt.

In deze periode kunnen ouders zich aanmelden voor de gratis proeflunch.

Deze week geef je elk kind een flyer mee.

Wat kun je verwachten?

- poster voor op school
- flyers om mee te geven naar huis



Poster Helden



Flyer Helden

### Week 2

#### Speel & leerboek in de klas

In de klas ga je aan de slag met een leuk en informatief speel & leerboek voor groep 1-3 of groep 4-8. Daarin staan 3 á 4 opdrachten voor in de klas. Hiervoor krijg je een aparte handleiding en digibord sheets.

Hiervoor ontvang je:

- speel & leerboekjes voor de hele klas
- een handleiding voor de opdrachten in de boekjes
- een introductievideo voor op het digibord



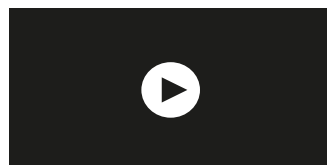
Speel en leerboek



Handleiding



Digibord 'Praatplaat'



Video

## Week 4

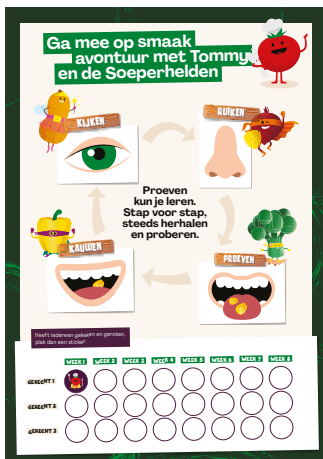
### Proeflunch

Deze week gaan jullie proeven!

De speel & leerboeken worden op de dag van de proeflunch opgehaald door de Health Angels. Kinderen krijgen in de klas een stickervel van de Soeperhelden voor het inleveren van hun boekje. Ook krijgen ze van jou een nieuwe flyer mee naar huis.

Wat kun je verwachten?

- poster over leren proeven in de klas
- handleiding 'Leren proeven'
- flyer om mee te geven naar huis
- stickervel cadeautje voor ingeleverde speel & leerboekjes
- proef-stickers bij de poster



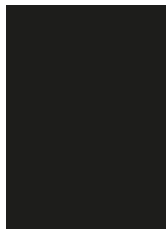
Poster Proeven



Proef-stickers



Handleiding



Flyer



Stickervel

## Week 7

### Start 8 weken proeven

8 weken lang zijn jullie bewust met proeven en groente bezig in de klas. Heeft iedereen meegedaan met ruiken en kijken van de TommyTomato lunch? Dan kunnen jullie een sticker plakken!

Na 8 weken volgt er een leuke verrassing die blijft verwonderen.