

Activiteit 15: Smulboek

8+

5
MIN

25
MIN

Inleiding

Maak je eigen BSO-kookboek met mooi versierde receptkaarten. En daarna, lekker koken!

Wat heb je nodig?

- kartonnen kaart (A4-formaat) voor ieder kind
- een perforator
- stiften en kleurpotloden
- stevig lint

Dit bereidt de begeleider voor

Maak gaatjes in de kartonnen kaarten met een perforator. Als de kinderen de receptkaartjes hebben gemaakt, bind je het samen met een stevig lint.

Combinatietip

Combineer deze activiteit met de activiteit *Teken je favoriete recept* uit dit thema.

Wat ga je doen?

Maak je eigen receptkaart. Bedenk een recept dat je lekker vindt. Schrijf op een kaartje stap voor stap hoe je het gerecht maakt. Versier je kaart met tekeningen. Voeg de receptkaartjes van alle kinderen samen. Je begeleider maakt hier een boekje van.

Activiteit 16: Vingerbeschermer

8+

5
MIN

60
MIN

+ droogtijd verf

Inleiding

In de keuken gebruik je vaak grote, scherpe messen. Je moet daar altijd erg mee oppassen, want je wilt niet in je vingers snijden. Tv-kok Pierre Wind heeft hier iets op bedacht: de vingerbeschermer. In deze activiteit maak je een hulpmiddel om je vingers bij het snijden te beschermen: de vingerbeschermer.

Wat heb je nodig?

- triplex plankje max. 0,5 centimeter dik voor ieder kind
- liniaal
- potlood
- figuurzaag
- schuurpapier
- verf
- kwasten
- dik elastiek voor ieder kind

Wat ga je doen?

Teken op het plankje met potlood een rechthoek van 8 centimeter breed en 7 centimeter lang. Zaag het plankje uit. Schuur de zijkanten van het plankje. Verf het plankje aan één kant en de zijkanten. Laat het plankje goed drogen. Verf daarna de andere kant van het plankje. Laat deze kant ook goed drogen. Doe een dik elastiek in de breedte om het plankje. Zorg dat je vingers veilig achter het plankje zitten, zodat ze goed zijn beschermd. Gebruik dit plankje bij de activiteiten uit het thema **Koken is kikkûh!**



Activiteit 17: Toveren met kruiden

8+

10
MIN

30
MIN

Inleiding

Vroeger werden veel medicijnen van kruiden gemaakt. Ook dachten mensen dat heksen kruiden nodig hadden om te kunnen toveren. Andere mensen dachten zichzelf te beschermen tegen boze geesten door een zakje kruiden boven hun deur te hangen.

Hieronder staat een rijtje met kruiden die bepaalde magische krachten hebben:

<i>Anijs</i>	Kalmeert je maag en longen. Het werkt tegen woede en als je je ergens aan ergert.
<i>Basilicum</i>	Verdrijft slechte energie. Het staat voor liefde en bescherming.
<i>Kamille</i>	Kalmeert je organen. Het werkt tegen boosheid.
<i>Laurier</i>	Geeft je voorspellende gaven.
<i>Lavendel</i>	Werkt kalmerend tegen hoofdpijn.
<i>Peterselie</i>	Bevordert de liefde.
<i>Rozemarijn</i>	Stimuleert de bloedsomloop. Het verfrist en verjongt. Er komen feeën op af.
<i>Salie</i>	Helpt tegen keelpijn. Het verdrijft slechte geesten.



Wat heb je nodig?

- verschillende kruiden, vers of uit een potje
- pennen
- papier
- scharen
- een stukje stof van 10 bij 10 centimeter per kind
- een touwtje per kind (om het zakje dicht te knopen)
- een koordje per kind (om het zakje om je nek te hangen)

Dit bereidt de begeleider voor

Zet alle benodigdheden op tafel. Als jullie kruiden in de moestuin hebben, verzamel dan samen met de kinderen een aantal kruidentakjes. Laat deze verse kruiden eerst drogen voordat je ze gebruikt in de kruidenzakjes (Zie activiteit *Je eigen kruidenpotje* uit dit thema). Maak als voorbeeld voor de kinderen zelf een kruidenzakje.

Combinatietips

Combineer deze activiteit met de activiteiten *Stapeltuin*, *Tuintje voor het raam*, *Lekker buiten in de tuin* of *Giet je met een rietje?* uit het thema **Pluktuin**.

Wat ga je doen?

Kies maximaal drie kruiden voor in je zakje. Schrijf de naam van de kruiden op een blaadje en schrijf de magische werking erbij. Pluk van de gekozen kruiden een paar blaadjes en leg ze op het midden van de stof. Knoop het zakje dicht met een stukje touw. Je kunt ook de draad met een naald door de stof rijgen. Knoop het lange touw aan het zakje. Het zakje heeft de beste werking als het ter hoogte van je hart hangt. En nu maar hopen dat het helpt! Als je een beetje in je geurenzakje knijpt, komen er meer geuren vrij. Wat hebben anderen voor kruiden gebruikt?