



FETfit

**Hallo, ik ben Fabiënne van FETfit.
Meer weten over kasgroente,
gezond eten en bewegen? Doe mee!**





Kinderen al op jonge leeftijd vertellen over gezonde voeding en ze stimuleren om te bewegen is belangrijk. Telers van Prominent trostomaten realiseren zich dit maar al te goed. Speciaal voor basisschoolleerlingen uit groep 7 en 8 is er daarom een lespakket samengesteld. Met het Prominent educatieprogramma FETfit – dat staat voor Fietsen, Eten en Tuinbouw – leren kinderen op een speelse wijze gezonder te leven.

Digitaal schoolbordprogramma

Het Prominent educatieprogramma FETfit bestaat uit diverse bouwstenen, waar het digitaal schoolbord-programma met werkblad er één van is. Deze digiles is de start van het educatieprogramma en kan klassikaal gegeven worden. Daarna kunnen de kinderen met het werkblad aan de slag. Hierin staan allerlei opdrachten die ze aan de hand van het verhaal van Fabiënne van FETfit kunnen beantwoorden.

Het interactieve programma staat online en is geschikt voor een digitaal schoolbord, maar kan ook op een individuele computer worden afgespeeld. Het educatieprogramma verder aanvullen? Deze folder geeft u een overzicht van de mogelijkheden.



Jeugd Bakkie Fietsen

Kinderen in beweging krijgen? Vul het educatieprogramma aan met Jeugd Bakkie Fietsen. Samen met een tomatenteler stappen leerlingen op de fiets en brengen ze een bezoek aan verschillende kwekerijen in het Westland. Zo zien ze niet alleen waar groente vandaan komt, de kinderen leren ook hoe het groeit en wat er allemaal bij komt kijken. Er wordt geproefd, gevoeld en geroken. Alle zintuigen worden geprikkeld.

Jeugd Bakkie Fietsen duurt minimaal drie uur en start bij tomatenkwekerij De Bakker Westland aan de Bovendijk 67A in Kwintsheul.

Kookworkshop

Wat is er leuker dan om zelf in de keuken aan de slag te gaan met de tomaten, paprika's en komkommers die je hebt gekregen tijdens Jeugd Bakkie Fietsen? In de mobiele keuken van De Braadslee ervaren kinderen hoe leuk en gemakkelijk het is om gezond te eten. De kookworkshop, die onder begeleiding van een professionele kok plaatsvindt, voldoet aan het keurmerk 'Gezonde lunch'.

In een tijdsbestek van een uur bereiden en proeven de kinderen twee gerechten. Na afloop krijgen ze daarvan de recepten mee naar huis, zodat ze het thuis voor familie nogmaals kunnen uitproberen. De kookworkshop is op locatie bij kwekerij De Bakker Westland of op school in de klas.



Plant in de klas

Van dichtbij zien hoe een komkommer groeit en leren hoe de plant verzorgd moet worden?

Bestel dan een mini-komkommerplant voor in de klas. Zet de groenteplant van plantenkwekerij Vreugdenhil in de vensterbank en kinderen zien de komkommers iedere dag een beetje groter worden. Totdat de vruchten rijp genoeg zijn om te eten.

De komkommerplant is in april te bestellen en kinderen kunnen tot aan de zomervakantie mini-komkommers oogsten.



Bakkie Groente

Geen tijd of budget om naar het Westland te komen of aan de kookworkshop deel te nemen? Dan is het met Bakkie Groente alsnog mogelijk om kinderen in de klas een diversiteit aan groente te laten ervaren. Naast een goedgevulde houten kist met kasgroente van het seizoen, ontvangt u ook een aantal eenvoudige maar lekkere recepten om in de klas uit te proberen!





Ons doel

Het Prominent educatieprogramma FETfit heeft als doel om kinderen kennis te laten maken met Westlandse kasgroente, biologische bestrijding, gezond eten en bewegen. Daarbij draagt FETfit ook bij aan de leerdoelen (40, 41 en 44) die in opdracht van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) door SLO zijn vastgesteld.

Onze partners

Het Prominent educatieprogramma FETfit is ontwikkeld in samenwerking met de telers van Prominent tomaten (Coöperatie DOOR), Jeugd Bakkie Fietsen, De Braadslee, plantenkwekerij Vreugdenhil, gemeente Den Haag afdeling Natuur- en milieueducatie en GGD Den Haag.

Meedoen aan FETfit?

Kinderen op een speelse en gezonde manier kennis laten maken met de tuinbouw? Meld uw klas dan aan en ga voor meer informatie naar www.prominent-tomatoes.nl.

Alle bouwstenen worden door sponsoring gratis of voor een gereduceerd tarief aangeboden.





T 0174 525 660
www.prominent-tomatoes.nl