



Gezonde ridder

Een ridderhapje maken van komkommer

Ridders moeten goed eten voordat zij naar een toernooi gaan of op jacht. En ja: deze ridder is dus eetbaar. Grappig!

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- cherytomaten
- eetbare schrijfstiften (bv. dr oetker)
- 1 komkommer (voldoende voor 3 ridders)
- dunschillers
- plakjes kaas
- zoutstengels

Zo maak je de ridder:

Snijd de komkommer in 3 gelijke stukken en zorg ervoor dat de onder en bovenkant plat zijn. Zo zorg je ervoor dat ze goed kunnen blijven staan.

Laat de kinderen 1 plakje van de komkommer afsnijden voor het schild. Vervolgens kunnen ze de buitenkant schillen maar de schil moet niet helemaal er af (zie foto). Je krijgt dan een leuk effect op de komkommer.

Vervolgens kunnen de kinderen een gezichtje tekenen met de eetbare stiften op de cherytomaat. Deze zetten ze op de komkommer. Als ze niet blijven zitten kan je het zachte stuk middenin de komkommer een beetje uitlepelen zodat de cherytomaat goed blijft zitten.

Nu doe je een klein plakje kaas op het hoofd en klaar is de ridder. De kinderen kunnen daarna het schild voor de ridder zetten en de zoutstengel tegen de ridder aan zetten voor de lans.

Wat een kunstwerk he? Als jullie zijn uitgekeken op de ridder kun je hem opeten: eet smakelijk!

Tip: Laat de fantasie de vrije loop en praat er met de kinderen over hoe een ridder eruit ziet en hoe ze die na zouden kunnen maken. Maak je eigen variant!

