



## Heerlijke fruitspread

*Maak een gezonde spread van diepvriesfruit en chiazaad*

Heerlijk he, al dat fruit! Maak er eens een super lekkere, gezonde fruitspread van! Welke smaak maken jullie?

Duratie	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, 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 gaan we doen?

### Fruitspread maken

We maken zelf een heerlijke en gezonde fruitspread. Fruitspread lijkt wel een beetje op jam. Het verschil is dat er in jam vaak heel veel suiker zit. In deze fruitspread doen we helemaal geen suiker!

De fruitspread wordt gemaakt met chiazaadjes. Dit zijn kleine, zwarte zaadjes vol gezonde vetten, mineralen en andere voedingsstoffen. Wij gebruiken ze vooral om ervoor te zorgen dat onze fruitspread wat steviger wordt. De chiazaadjes nemen namelijk het vocht op dat vrijkomt. Wat helemaal bijzonder is, is dat je de zaadjes daarna helemaal niet meer in de spread terugziet!

### Eventueel: etiket voor je fruitspread maken

Met een eigen etiket op je potje maak je deze fruitspread helemaal af. Knutsel je eigen etiket met papier of op de computer. Daarna is het smullen geblazen!

De uitleg voor het maken van je etiket kun je aan het eind van het draaiboek terugvinden.





## Wat hebben we nodig voor de fruitspread?

- 500 gram diepvriesfruit
- 2 eetlepels chiazaad
- steelpan
- zeef
- lepel
- weegschaal
- houten spatel
- hittebestendige kom
- goed afsluitbare potjes
- labelstickers
- optioneel: sap van 2 sinaasappels
- optioneel: 100 milliliter water & 1 eetlepel honing
- optioneel: staafmixer
- optioneel: stickerpapier

## Maak samen de fruitspread

- **Kies samen met de kinderen welk diepvriesfruit jullie willen gebruiken** voor jullie fruitspread. Beslis samen of jullie eventueel honing willen toevoegen of dat jullie misschien wat sinaasappelsap willen toevoegen.
- Weeg nu samen **ongeveer 500 gram diepvriesfruit** af met een weegschaal.
- Vraag één van de kinderen om het **fruit in de steelpan** te doen. Maak je spread met sinaasappelsap dan kun je deze nu toevoegen. Maak je de spread liever met honing laat dan 100 milliliter water en 1 eetlepel honing toevoegen.
- De steelpan kan nu op de kookplaat gezet worden. Zet de kookplaat op middelhoge stand en laat het fruit **ongeveer 10 minuten pruttelen**. Laat de kinderen tussendoor **af en toe roeren**.
- Laat intussen een van de kinderen de hittebestendige kom klaarzetten en hier de zeef bovenop leggen.



- Als het fruit even gekookt heeft **giet een volwassene het fruit in de zeef**.
- De kinderen kunnen nu met de bolle kant van een lepel het **fruitmengsel door de zeef heen drukken**.
- Laat een kind het **gezeefde fruitmengsel weer terug gieten in de steelpan**. Let er op dat het mengsel nog steeds wel warm is.
- Vraag de kinderen nu om **2 eetlepels chiazaad** toe te voegen aan het fruitmengsel.
- Nu moet het mengsel nog **3 minuten op laag vuur** op de kookplaat blijven staan.
- **Giet de fruitspread in potjes**. Zorg dat deze tot de rand gevuld worden. Laat de kinderen de deksels op de potjes draaien en het potje daarna op de kop zetten. **De potjes moeten op hun kop blijven staan terwijl de fruitspread afkoelt**. Zo wordt het vacuüm verpakt en blijft de spread nog **28 dagen** houdbaar in de koelkast.





## Hoe maak je zelf fruitspread?

- <https://www.youtube.com/watch?v=p3wFRPpuGn0>

## Tips

- Bij sommige soorten fruit, bijv. mango, kan het wat lastig zijn om het fruit door de zeef te krijgen. Je kunt het fruitmengsel dan, of wanneer jullie geen zeef hebben, na het koken ook met de staafmixer pureren.
- Vraag kinderen eventueel van tevoren of ze potjes vanuit huis mee kunnen nemen.
- Maak deze lekkere fruitspread als cadeautje voor vaderdag, moederdag of voor een ander leuk feestje.





## Wat hebben we nodig voor de etiketten?

*Kijk eerst welke variant jullie willen maken*

### Met etiket papier

- etiket papier (bv. Action of HEMA)
- stiften/potloden
- versiering zoals washitape of stempels

### Met verhuistape en papier

- breed, doorzichtig tape
- (gekleurd) papier
- stiften/potloden
- bv. washitape of stempels
- scharen

- sticker papier (liefst 1 groot vel)
- scharen
- computer
- kleurenprinter
- optioneel: watervaste stift

### Met de computer

## Maak leuke etiketten

### Met etiket papier

- Knip de etiketten los van elkaar. Nu kan ieder kind een eigen sticker maken.
- De kinderen kunnen het etiket met stift of potlood versieren. Dit kan natuurlijk met tekst, bijvoorbeeld door de soorten fruit op te schrijven die in de fruitspread zitten. Maar ze kunnen dit ook doen door bijvoorbeeld tekeningen te maken van het fruit dat er in zit.
- Zorg ervoor dat op iedere sticker de maakdatum van de fruitspread komt te staan. Zo kan iedereen zien hoe lang de fruitspread nog goed blijft.

### Labels maken met etiket papier

- <https://www.youtube.com/watch?v=kuDoiRGQ7Wc>

### Met verhuistape en papier

- Laat de kinderen met stiften of potlood een leuk etiket tekenen op papier. Let op dat de datum waarop de spread gemaakt is hierbij op komt te staan.
- Als ze klaar zijn met tekenen plakken ze een strook breed, doorzichtig verhuistape over hun etiket heen.
- Nu is het tijd om de tekening met tape erover netjes uit te knippen.
- Leg het uitgeknipte etiket met de achterkant op een stuk dubbelzijdig tape en laat het etiket nog een keer netjes uitknippen.
- Nu kan het label op het potje geplakt worden door de achterkant van het dubbelzijdige tape te verwijderen.

### Hoe maak je stickers van verhuistape en papier?

- <https://www.youtube.com/watch?v=iAXn7FoWKLY>

### Met de computer

- Laat de kinderen plaatjes uitzoeken op de computer. Dit kan bijvoorbeeld via Google-afbeeldingen. Help ze eventueel met het opslaan van de plaatjes. Nu kunnen de kinderen de plaatjes in een Word-bestand zetten. Door eventueel tekstvakken toe te voegen kunnen ze combinaties maken van plaatjes en tekst.
- Let voordat je gaat printen op dat de stickers niet te groot zijn voor de potjes. Leg nu een A4-stickervel op de juiste manier in de printer. Dit kan per printer verschillen. Print het stickervel nu uit.
- De kinderen kunnen hun eigen stickers nu uitknippen en op het potje plakken.
- Schrijf eventueel met watervaste stift de maakdatum van de spread nog op de sticker, als dit er nog niet op staat.





*Hoe maak je stickers met de computer?*

- <https://www.youtube.com/watch?v=EhTJ72gs9SU>

