

WRAPS MAKEN

Een keer wat anders voor de lunch



Tijdsduur	30 minuten
Vorbereidingstijd	5 minuten
Ontwikkelingsgebied	Motorische, cognitieve ontwikkeling
Doelgroep	4-7 jaar
Soort activiteit	Bakactiviteit

Wat heb je nodig?

- 4 wraps
- 2 kipschnitzels
- 2 puntpaprika's
- 100 gram ijsbergsla
- 1 avocado
- 100 ml griekse yoghurt
- Kneepje honing
- Snufje chili
- Peper en zout

Vorbereiding

Was je handen en leg alle ingrediënten klaar.

Aan de slag!

Hebben jullie wat meer tijd voor de lunch? Maak dan samen wraps! Onderstaand een voorbeeld maar je kan natuurlijk eindeloos variëren met wraps.

Afhankelijk van de leeftijd van je kind en wat hij of zij al zelf kan, kun je samen beginnen met het snijden van de ingrediënten. Snijd de 2 puntpaprika's in reepjes en avocado in partjes. Een avocado kan erg glibberig zijn dus let hierbij goed op tijdens het snijden. Willen jullie wat meer snijden? Koop dan een krop sla en snijd deze in stukjes.

Bak de kipschnitzels in een pan tot dat ze lekker krokant zijn. Meng de 100 milliliter griekse yoghurt met een beetje honing, peper, zout en eventueel een snufje chilipoeder. Verwarm de wraps volgens de verpakking. Snijd de kipschnitzels in reepjes. Wanneer de wraps klaar zijn kun je deze beleggen met de sla, de in repen gesneden kipschnitzels, puntpaprikas's en avocacado. Schep wat van de saus op de wrap en rol hem dicht.

Tip

Zoals al eerder is benoemd, kun je natuurlijk eindeloos variëren met wraps! Hier onder wat ideetjes om op wrap te doen en maak lekker je eigen creaties:

- Kipfilet (broodbeleg, gerookte kipreepjes of gebakken kipfilet)
- Gehakt
- Vegetarische opties: falafel, kikkererwten, bonen, kaas, mozzarella of vleesvervangers
- Fruit: mango, ananas of appel
- Groente: komkommer, tomaatjes, sla, paprika, spinazie
- Sausje: Humus, crème

ZAG TWEE SLANGEN

Swingende slangen

Tijdsduur	5-20 minuten
Vorbereidingstijd	5-10 minuten
Ontwikkelingsgebied	Muzikale-, motorische- en sociale ontwikkeling
Doelgroep	Kinderen 4-7 jaar met een ouder/verzorger of ouder broertje/zusje
Soort activiteit	Zingen en bewegen

Wat heb je nodig?

- De spelbeschrijving en tekst van het lied
- Geluidsvoorbeeld liedje: <https://youtu.be/fkaMhYliFX8>
- Mand vol sokken
- Waslijn, droogrek (of draad tussen twee stoelen)
- Knijpers
- Eventueel watervaste stift

Vorbereiding

'Zag twee slangen de was ophangen' is een leuke variatie op het bekende kinderliedje 'Zag twee beren broodjes smeren'. Zoek hiervoor wat vrolijk gekleurde sokken bij elkaar en stop ze in een mand of doos. Optie: teken op de bovenkant van de voet van de sok, twee ogen.

Span een touw tussen twee stoelen of zet een droogrekje neer. Lees de spelbeschrijving door en luister naar het geluidsfragment. Dit traditionele kinderliedje klinkt je vast bekend in de oren.

Aan de slag

Zet al zingend de mand met sokken en knijpers bij de waslijn neer. Zing in een rustig tempo zodat je kind de tekst én jouw bewegingen goed kan volgen. Hang al zingend één sok aan de lijn. Rommel en zoek in de mand tot je de bijbehorende sok hebt gevonden. Hang deze ernaast. Zo hang je al zingend, alle sokken passend bij elkaar, aan de lijn. Je hoeft geen uitleg te geven. Maak oogcontact terwijl je zingt en houd de mand uitnodigend omhoog. Waarschijnlijk zal je kind vanzelf mee gaan doen. Misschien nog niet met de sokken 'keurig' passend bij elkaar, maar dat komt dan vanzelf wel. Alle sokken opgehangen? Haal dan al zingend de sokken er weer af. En het spel kan opnieuw beginnen.

Verslapt de aandacht? Doe dan al zingend de sok aan je hand. Geef ook een sok aan je kind, zodat zij meteen met je mee kan doen. Niet alle kinderen vinden het fijn om een sok aan hun hand te hebben. Je kind kan de sok dan gewoon vasthouden zoals zij het zelf wil.

Beweeg je hand met de slangsok langzaam heen en weer, van boven naar beneden, van links naar rechts. Je kunt er een 'sjjjjjj' geluid bij maken. Of glijdende tonen van hoog naar laag en van laag naar hoog. Dit klankenspel vinden de meeste kinderen geweldig. Ze kunnen er helemaal in los gaan. Ga er ook gerust bij staan en beweeg met je hele lichaam met de slangsok mee.

Variatie 'Echoslang'

Maak een beweging met de slangsok én maar daar een geluid bij. Je kind imiteert de beweging en het geluid. Daarna draai je de rollen om en doe jij je kind na. Herhaal dit zolang jullie er beiden plezier aan beleven. Uitgezongen en uitgesist? En heeft je kind nog zin om verder te spelen? Zet dan dit slangendansmuziekje aan en laat de sokken swingen!

<https://www.youtube.com/watch?v=-EvX0IFIFUc&list=PLgWhL7NujctG9t8bQaoZTPCJa8wcAdilZ&index=11>

Variatie 'Spiegelslang'

Ga tegenover elkaar staan. Zet je voeten met een stamp, stevig op de grond. Plak ze als het ware vast. Beweeg je slangsok rustig door de ruimte. Je kind volgt met zijn sok j'ouw bewegingen zo goed mogelijk. Wissel ook van rol. Gaat dit goed? Maak het dan wat moeilijker door van je plek te komen en door de kamer te bewegen. Het is dan nog een hele kunst om elkaars bewegingen te volgen.

Kan je kind er geen genoeg van krijgen? In dit filmpje krijg je suggesties om met je vingers, handen, armen en hoofd te dansen als een slang. <https://www.youtube.com/watch?v=VAaGQTbWXAu>

'k Zag twee beren

kinderliedjes.overtuin.net

tempo: rustig, vrolijk
kwart noot = 130

Voice

'k Zag twee be - ren brood - jes sme - ren,
o, het was een won - der! 't Was een won - der
bo - ven won - der dat die be - ren sme - ren kon - den.
Hi hi hi, ha ha ha, 'k stond er - bij en ik
keek er - - naar.