Sinterklaas Proefenen

Volg de richting van de pijl naar je nieuwe vertrekpunt.

Pak een geheime pepernootmissie-kaart

Je mag nog een keer gooien!

Gooi opnieuw en tel de stappen terug op het bord

Ladderwerk. Je mag kiezen, blijven staan of de ladder gebruiken naar een ander punt.

Gluurpiet - KIJKEN
Welke kleur heeft het? Is het glad, hobbelig, groot of klein?

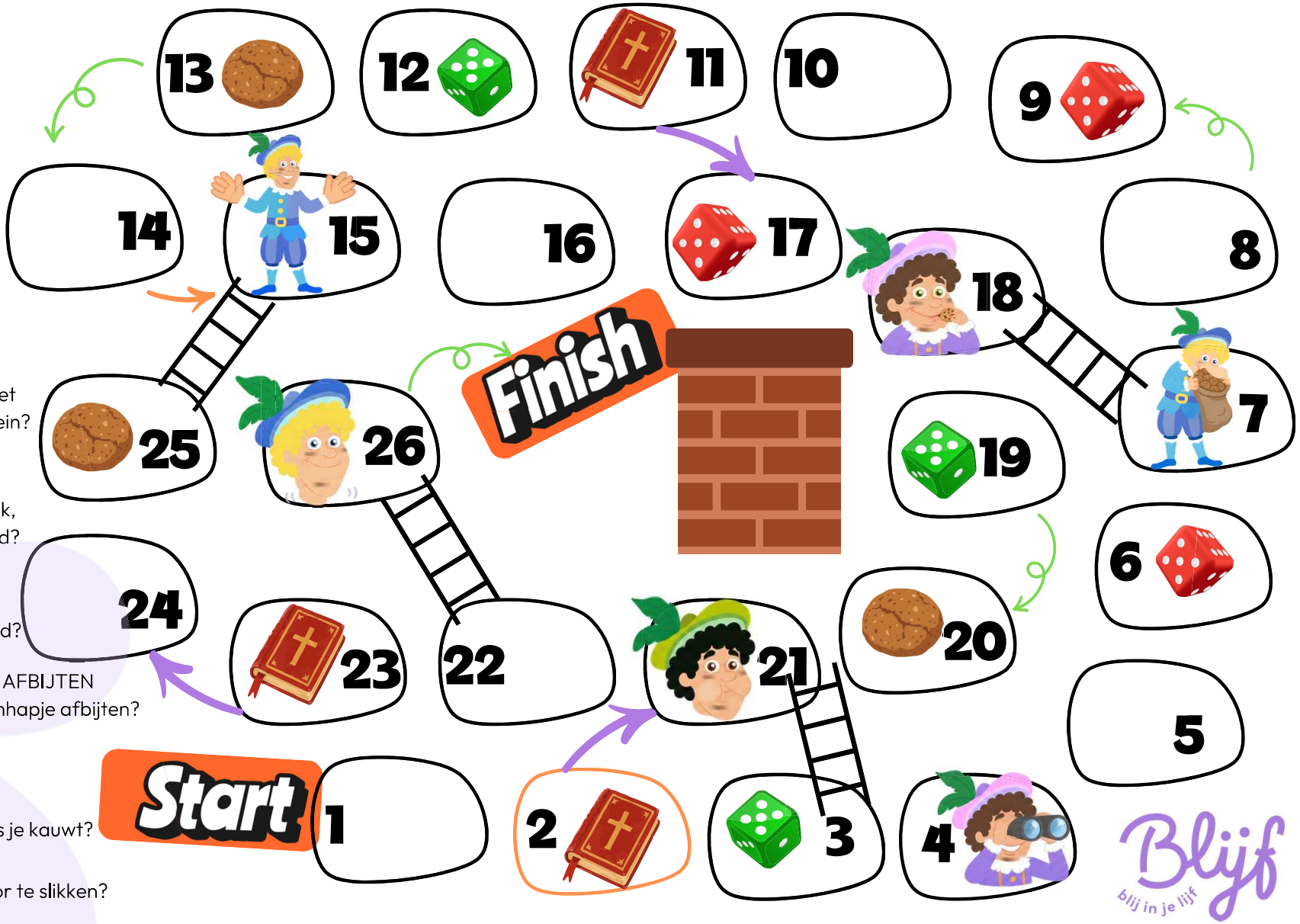
Snuffelpiet- RUIKEN
Ruik je iets? Is de geur sterk, zacht, bekend of onbekend?

Voelpiet- AANRAKEN
Voelt het hard, zacht, kruimelig, plakkerig of glad?

Muizenpiet- KLEIN HAPJE AFBIJTEN
Wil je een piepklein muizenhapje afbijten?

Kauwpiet- KAUWEN
Hoe voelt het in je mond?
Verandert de structuur als je kauwt?

Slikpiet- DOORSLIKKEN
Lukt het om een hapje door te slikken?



Blijf
blijf in je lijf

Sinterklaas Proefenen

Wat heb je nodig?

- Dobbelsteen
- “Blijmaker”* voor elke speler
- Een pion voor elke speler
- Bordje of schaaltje met fruit of groente naar keuze
- Geheime Pepernotenmissie-kaarten
- Groepje met gezellige spelletjesspelers

*Een “blijmaker” is iets te eten dat écht een cadeautje is, iets waar je heel blij van wordt. Dit kan helpen bij de proefopdrachten.

Zo speel je het spel

Klaar voor een proefavontuur?

- Zet je pion op START.
- Gooi om de beurt met de dobbelsteen.
- Verplaats je pion en voer de opdracht uit die bij het vakje hoort.
- Kom je op een ladder? Klim omhoog en ontdek wat er bovenaan op je wacht!
- Kom je op een speciale opdracht? Voer deze uit en volg de aanwijzing.
- Belangrijk: je hoeft niets te eten. Kijken, ruiken en voelen zijn óók echte proef-opdrachten.

Samen plezier maken is het belangrijkste!

Wist je dat?

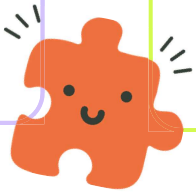
Proeven is meer dan eten!

Je mond is een echte ontdekmachine!
Wist je dat je bij het proeven al je zintuigen gebruikt?

Kijken	→ welke kleur, vorm en structuur zie je?
Voelen	→ is het glad, zacht, hard of juist plakkerig?
Ruiken	→ ruikt het zoet, kruidig of misschien een beetje vreemd?
Proeven	→ wat merk je op je tong?
Kauwen	→ hoe voelt het eten tussen je tanden?
Doorslikken	→ hoe voelt het als je het doorslikt?

Leuk weetje:

Je neus helpt je om smaken te herkennen. Houd je neus maar eens dicht tijdens het eten. Dan merk je dat proeven ineens heel anders voelt!



Een klein hapje is mooi meegenomen.
Maar ontdekken is óók winnen!
Ieder kind ontdekt op zijn eigen tempo.

Kleine stapjes, grote ontdekkingen!

Wist je dat je niet in één keer iets lekker hoeft te vinden? Een kind heeft soms meerdere kennismakingen met een voedingsmiddel nodig voordat het vertrouwd voelt. De ene keer kijkt een kind alleen, de volgende keer durft het misschien te ruiken, een andere keer raakt het iets aan en misschien volgt er later een klein hapje. Iedere kennismaking telt!

Sinterklaasweetje

Ook Sinterklaas heeft tijd nodig om alle cadeautjes te bezorgen. Nieuwe smaken ontdekken werkt net zo: stapje voor stapje!

Tips voor ouders

Maak van proeven een feestje, geen verplichting! Als ouder kun je je kind helpen om nieuwe voedingsmiddelen te ontdekken. Hoe doe je dat?

- Geef ruimte
  Laat je kind zelf bepalen of het wil kijken, ruiken, voelen of proeven.
- Geen druk
  Vermijd zinnen als: 'Neem nou één hapje' of 'Als je proeft, krijg je...'. Druk kan het ontdekken juist spannender maken.
- Geef je kind de regie
  Laat je kind kiezen welke stap het wil zetten. Zelf mogen beslissen geeft vertrouwen.
- Complimenteer het ontdekken
  Niet alleen een hapje nemen is knap. Ook iets durven aanraken of eraan ruiken is een mooie stap!
- Samen plezier maken
  Doe zelf mee, wees nieuwsgierig en maak er een gezellig spelletje van.