



Voedingsactiviteit 'Water- en theeproeverij'

Juni 2018 – Vocht

Je lichaam heeft elke dag drinken nodig. Het liefst drinken zonder suiker. Water staat met stip op nummer 1: er zitten geen calorieën in en het tast je tanden niet aan. In Nederland kun je gewoon water uit de kraan drinken. Het behoort tot het beste in de wereld.

Maar de hele dag water drinken kan saai zijn, soms wil je wel eens iets anders! Wat dacht je van fris water met fruit of een kopje warme thee met een smaakje? Tijdens deze 'water- en theeproeverij' ontdekken jullie hoe veelzijdig water kan zijn en mag je jouw mening geven...

Wat gaan we proeven?

- Water:
1. mandarijnenwater
 2. citroenwater
 3. bosbeswater
- Thee:
4. Aardbeienthee
 5. perzikthee
 6. groene thee

Materiaal:

- Dienblad
- Bekertjes of glazen (6 per persoon)
- 6 kaartjes genummerd 1 t/m 6
- 6 keer formulier proeverij
- Kraanwater
- 2 Mandarijnen
- 1 Citroen
- 2 Handjes bosbessen
- Aardbeienthee
- Perzikthee
- Groene thee naturel

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!



Vorbereiding:

- De cliënten mogen niet zien welk fruit en welke thee is gebruikt. Maak het water en de thee dus klaar in de keuken.
- 30 Minuten voor de activiteit het smaakjeswater klaarzetten in de keuken zodat deze kan trekken.
- Zet een dienblad klaar met de kaartjes 1 t/m 6. De getallen komen overeen met bovenstaande water- en theesmaken.
- 10 minuten voor aanvang de verschillende smaken thee zetten. Deze even laten trekken en elke smaak inschenken in 6 glazen/bekertjes. Zet bij het juiste nummer op het dienblad. De thee kan zo nog afkoelen.
- Verwijder het fruit uit het water en schenk elke smaak in 6 glazen/bekertjes. En zet de bekertjes bij het juiste nummer op het dienblad.
- De cliënten krijgen allemaal tegelijk een bekertje met dezelfde smaak.
- De cliënten mogen raden welk fruit ze proeven en omcirkelen hoe ze het vinden smaken.
- Met elkaar vullen jullie de eerste rij in op het proeverijformulier.
- Dan verder naar de tweede smaak, invullen op de tweede rij enz. enz.

Tips:

- Je kunt natuurlijk ook ander fruit of andere theesmaken gebruiken.
- Om de proeverij iets eenvoudiger te maken kun je het fruit en theezakje laten zien zodat cliënten makkelijker kunnen raden.

Wist je dat...

- Kraanwater heel veel pluspunten heeft: geen calorieën, goedkoop, goed voor het milieu, makkelijk mee te nemen en overal verkrijgbaar.
- Je jouw lichaam een plezier doet met 3 koppen zwarte of groene thee per dag?
- Je 1,5 liter water per dag nodig hebt? En als je veel sport of beweegt en bij hogere temperatuur je meer nodig hebt?
- Kruidenthee geen echte thee is omdat het niet van de theeplant is gemaakt? En dat je niet teveel kruidenthee moet drinken omdat het plantengifstoffen kan bevatten en sommige soorten de bloeddruk kunnen verhogen?
- Je te weinig drinkt als jouw urine donker is en sterk ruikt?

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!



Water- en theeproeverij



Beker 1: Welke smaak proef ik? _____
zoet zuur bitter
lekker vies gaat wel

Beker 2: Welke smaak proef ik? _____
zoet zuur bitter
lekker vies gaat wel

Beker 3: Welke smaak proef ik? _____
zoet zuur bitter
lekker vies gaat wel

Thee glas 1: Welke smaak proef ik? _____
zoet zuur bitter
lekker vies gaat wel

Thee glas 2: Welke smaak proef ik? _____
zoet zuur bitter
lekker vies gaat wel

Thee glas 3: Welke smaak proef ik? _____
zoet zuur bitter
lekker vies gaat wel

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in *Is Team-Spirit erg belangrijk Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!