



## DE EERSTE KLIK- KRANT!



### Wat is KLIK?

De leerlingen van de OBS Charlois en De Triangel zijn het afgelopen jaar begonnen aan het project KLIK. Maar wat is KLIK eigenlijk? Oprichter Tineke Abma vertelt: “KLIK is een project over gezondheid. Kinderen krijgen op een actieve en creatieve manier les over voeding en bewegen. Het kijken, voelen, proeven, ervaren en vooral het zelf onderzoeken en doen zijn de belangrijkste elementen van KLIK.”

Janine Schrijver, medeoprichter en fotograaf legt uit dat fotografie een belangrijk onderdeel is van KLIK: “De naam zegt het al. KLIK staat voor de klik van de camera en de klik die je maakt met jezelf en je omgeving. De lessen van afgelopen jaar gingen over leren kijken naar je omgeving. De kinderen kregen een camera en de opdracht om te fotograferen wat hen opviel.”

Wat deden de kinderen zoal in de KLIK lessen? Janine: “We hebben een wildpluk wandeling in de wijk gemaakt. Kinderen leerden welke

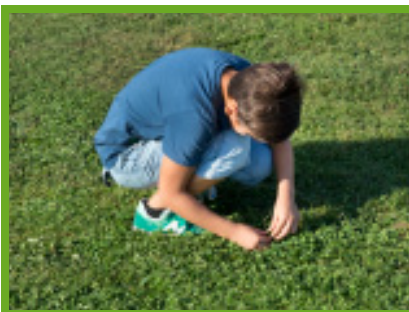
planten en bloemen je kunt eten. In de klas hebben we van de opbrengst van de wildpluk wandeling een smoothie gemaakt. Een ander spannend onderdeel van KLIK was het proeflab waarbij kinderen blind gingen proeven. De reacties van de kinderen op gekookte en ongekookte groenten waren erg grappig. Knolselderij werd door sommigen zeer gewaardeerd. Zoiets hadden ze nog nooit eerder geproefd! We hebben ook een les gegeven over welke weg je eten aflegt in je lichaam met als hoogtepunt een drol maken van ontbijtkoek en pindakaas. Dat

heeft veel indruk op de kinderen gemaakt. In een les waarbij we de schijf van vijf hebben behandeld, zijn de kinderen aan de slag gegaan met het bedenken en maken van gezonde traktaties.”

KLIK wordt de komende drie jaar uitgevoerd op de twee deelnemende scholen en klassen. Er is gestart met de groepen 6, en zij krijgen ook in groep 7 en groep 8 les van KLIK. Janine voert dit project uit samen met onderzoeker Femke Boelsma en zij vertelt: “KLIK is ontzettend leuk om te doen, en wat ik goed vind is

dat de drie leefgebieden van kinderen worden betrokken in het project: naast de lessen op school hebben we namelijk ook projecten gericht op de wijk en de thuissituatie. Uiteindelijk hopen we natuurlijk dat kinderen en hun ouders weten wat gezond is, en zelf weten wat ze daaraan kunnen doen en welke keuzes ze kunnen maken.”

KLIK wordt uitgevoerd in samenwerking met partners uit de wijk, waaronder de scholen, TOS, CJG, Dona Daria en kunstenaars, en VUmc en Mulier instituut.



WILDPLUK  
WANDELING

Pagina 2

SPIJS  
VERTERING

Pagina 5

Proef lab

Pagina 8



MINDMAPS

Pagina 10



FOTO  
WANDELING

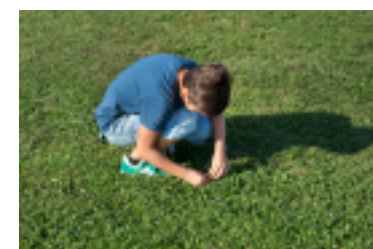
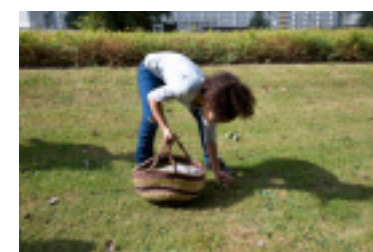
Pagina 14



De Schijf  
van Vijf

Pagina 18





## Bloemen eten

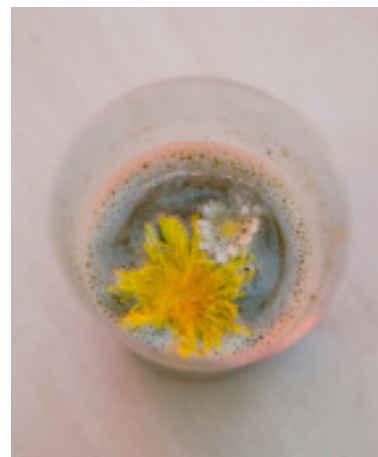
Aan het begin van het schooljaar hebben we met de hele klas de wildplukwandelings gedaan. Ik vond het heel leuk en ik heb veel geleerd en veel bloemen gezien. En nu weet ik ook wat voor planten je kunt eten. Je kan brandnetel, weegbree en veldzuring eten. Je kan een brandnetelsoep en pesto maken daarvan. Je kan ook perzikkruid, robertskruid, duizendblad, smeerwortel, springbalsemien, mel ganzenvoet, basterd-klover, harig knopkruid, paarse dovenetel, zwarte mosterd, paardenbloem, madeliefje en natuurlijk ook vlierbessen en bramen eten.





## Smoothies

Bij de wildplukwandeling zijn we een rondje gaan lopen door de wijk en eetbare planten gaan zoeken. De planten hebben we gewassen en daar een smoothie van gemaakt. De smoothie was heel lekker en ik zal het aanraden aan iedereen om te proeven.



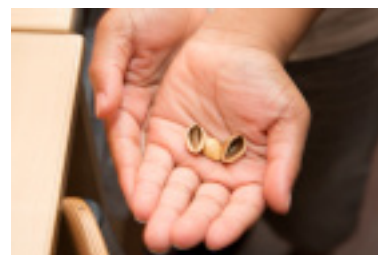
### Smoothie met mango en aardbei

**Ingrediënten**

- Mango
- Melk
- Ijsblokjes
- Aardbei
- Ananas
- Madeliefjes

#### Hoe je het maakt

Je schilt eerst mango en zet het in de blender. Daarna pak je de aardbei en die zet je ook in de blender. Doe de melk erbij, en het ijs en ook de ananas. Mixen maar. Doe het in een glas en zet de madeliefjes erop. Proeven maar, mmmm lekker!



### Smoothie met fruit en kokos

**Ingrediënten**

- Meloen
- Kiwi
- Appel
- Mandarijn
- Banaan
- Kokos
- Kersen

#### Hoe je het maakt

Eerst doe je de kersen en daarna de kokos en daarna mandarijn tegelijk met appel, kiwi, banaan en meloen in de blender.



### Smoothie met papaja

**Ingrediënten**

- Papaja
- Sap van 1 limoen
- 1 grote banaan
- 3,5 dl. versgeperst sinaasappelsap
- ¼ tl gemberpoeder

#### Hoe je het maakt

Snij de papaja door. Schep de donkergrijze pitten eruit en gooi ze weg. Snij het in stukken en doe het in de blender samen met de rest.

## Handgemaakte drollen

**Type 1** Losse harde keutels  
**Type 2** Klonterig, diepe groeven  
**Type 3** Worst met barstjes  
**Type 4** Gladde soepele worst  
**Type 5** Zachte keutels  
**Type 6** Waterig

### Nepdrol Recept

**Ingrediënten**

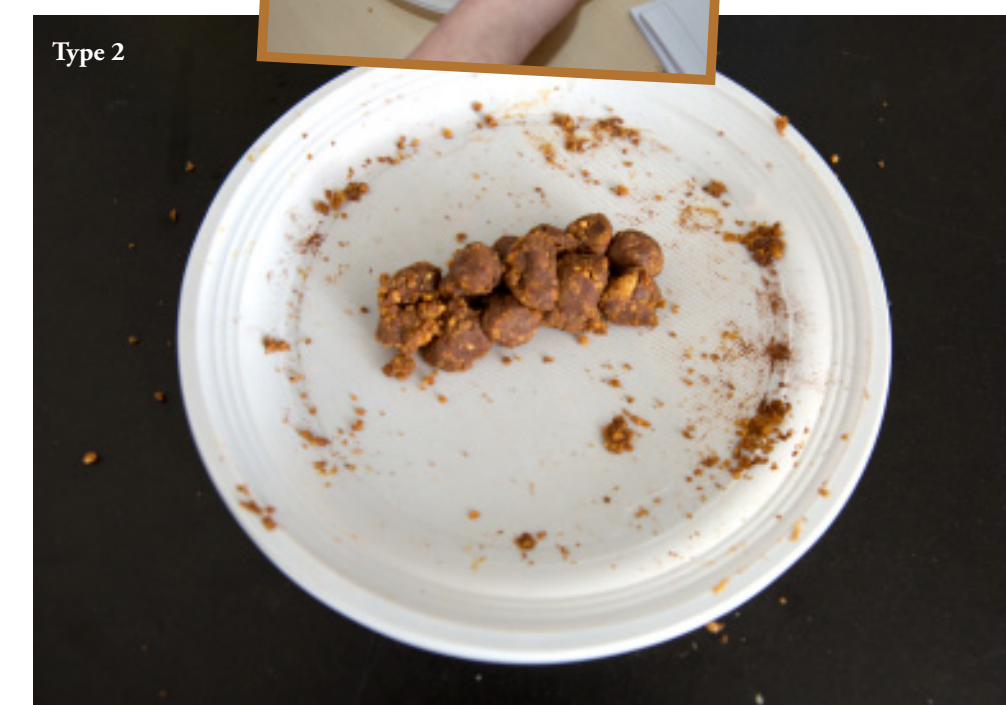
- Ontbijtkoek
- Pindakaas
- Water

#### Hoe je het maakt

Neem een plak ontbijtkoek en doe er een schep pindakaas bij. Doe er water bij en je moet erin knijpen. Als het er niet op lijkt, dan meer water erbij. Dan maak je er een vormpje van.



Type 1



Type 2



Type 3



Type 4



Type 5



Type 6





## Spijsvertering

De hele klas deed mee met de les, en de les was in de klas. Het was in mei 2017 op een dinsdag. We hadden het over de spijsvertering. Sommige kinderen vragen zich af: Wat is spijsvertering? We hebben poep gemaakt. Dat vonden we vies. We hebben dat gemaakt met de hele klas. Dat hebben we in de klas gedaan om over gezondheid te leren. We hadden veel keutels gemaakt.



## Poep is gewoon

We hebben ontbijtkoek gekneed met pindakaas. De hele klas deed mee. Een paar kinderen vertellen dat ze poep hebben gemaakt. En poep is heel gewoon. Veel kinderen zeggen dat poep vies is maar niet iedereen is het daar mee eens. Er zijn 7 typen poep. We hebben veel over de spijsvertering geleerd en nu zien wij het poepen in een ander beeld. Poep kneden was het leukst.



## Fruistokjes Recept

### Ingrediënten

- Banaan
- Aardbei
- Kiwi
- Meloen
- Stokje

### Hoe je het maakt

Je snijdt de meloen door het midden en je snijdt het andere fruit in stukjes. Prik dit met de stokjes in de meloen.



## Vezels zijn gezond

Vezel is de verzamelnaam voor onverteerbare bestanddelen die voorkomen in plantaardige voedingsmiddelen. Vezels houden ons gezond. Vezels kan je eten en het is hartstikke gezond. Vezels zitten in volkorenbrood, volkorenontbijtkoek, volkorenpasta, volkorenrijst, bonen, linzen, groenten, fruit en noten. Vezels zijn belangrijk omdat je daardoor gezond kan zijn. Anders kan je niet leven. Het is gezond en in volkorenmeel zitten ook meer vitamine en mineralen dan in bloem.



### Vezel-eet-tips

- Kinderen kunnen ziektes krijgen als ze niet genoeg vezels binnen krijgen. Volkorenbrood bevat meer voedingsvezels dan wit brood. Eet dus meer volkorenbrood.
- Stiekem vezels ergens in doen
- Eet brood in plaats van patat want dat is veel lekkerder
- Meer groente en fruit eten.
- Bonen, linzen en kikkererwten eten
- Volkorenpasta en volkoren rijst eten
- Noten en peulvruchten eten



Van mond tot kont... De juffen hadden tijdens de les spijsvertering dit T-shirt aan. Zodat je de weg van je eten door je lichaam kan zien

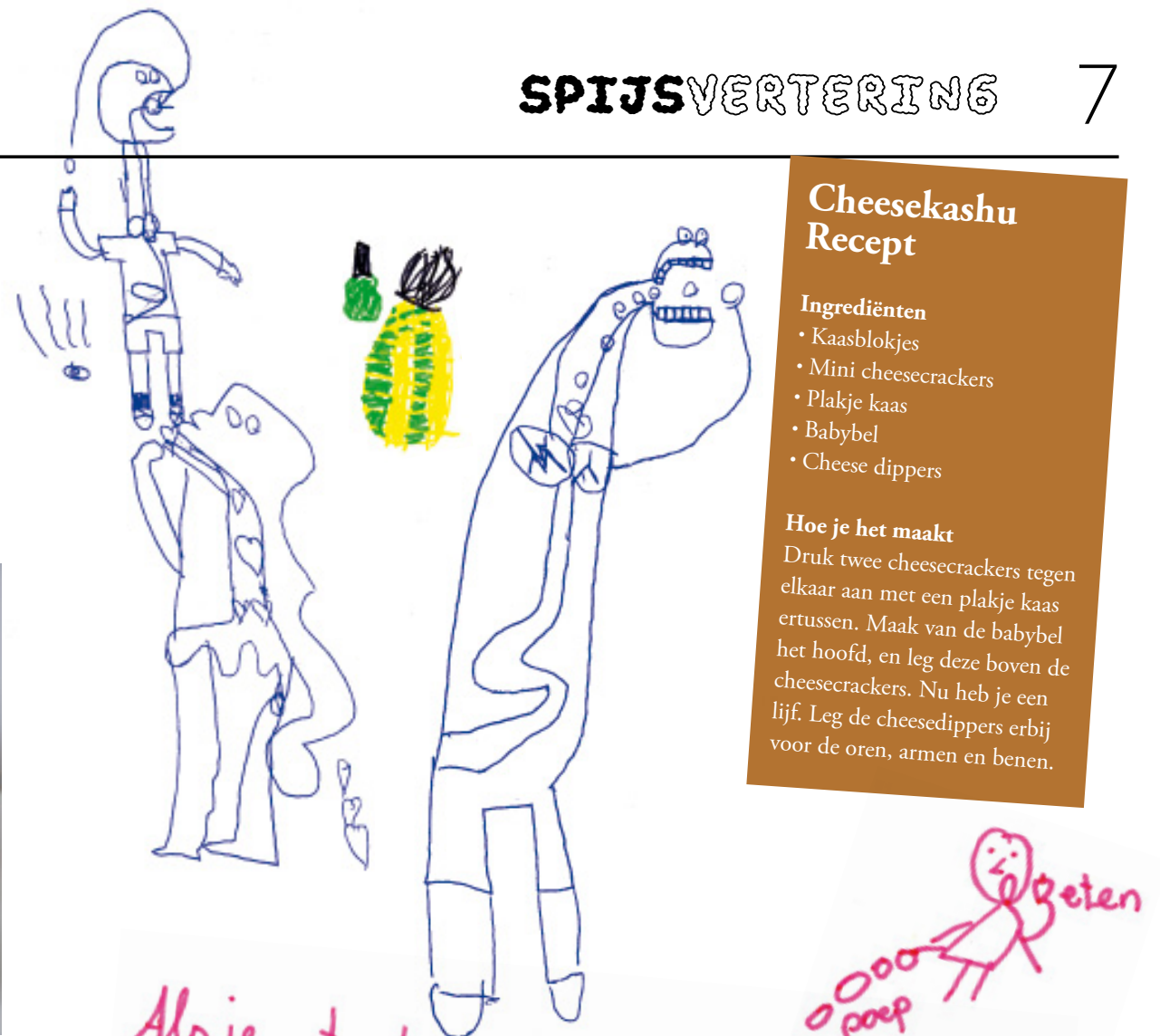
## Cheesekashu Recept

### Ingrediënten

- Kaasblokjes
- Mini cheesecrackers
- Plakje kaas
- Babybel
- Cheese dippers

### Hoe je het maakt

Druk twee cheesecrackers tegen elkaar aan met een plakje kaas ertussen. Maak van de babybel het hoofd, en leg deze boven de cheesecrackers. Nu heb je een lijf. Leg de cheesedippers erbij voor de oren, armen en benen.



Als je eet dan poep je het. En sommige kinderen vinden poep vies maar dat is niet zo want ze doen het zelf ook



## Interview

Wat heb je gedaan tijdens de les over spijsvertering?  
Neppoepp gemaakt

Wie deden er mee?  
Mijn hele klas

Waar was het?  
OBS de Triangel in Charlois

Wanneer deden jullie de les?  
In de middag

Waarom hebben jullie een les gehad over de spijsvertering?  
Omdat de KLIK juffen dat hebben gepland

Hoe vond je het om te doen?  
LEUK!

Wat was het leukste van deze les?  
Neppoepp maken

Wat heb je geleerd van deze les?  
Hoe je spijsvertering werkt.







## Smaakpapillen testen

Tijdens het proeflab hebben we allerlei smaken geproefd. Sommige smaken waren vies en anderen juist weer wel lekker. Bij sommige proeven moesten we een blinddoek om. We hebben onze smaakpapillen getest, door verschillende proefjes te doen. Op deze manier gingen wij onze smaak trainen. De kinderen vonden het leuk om te doen omdat ze het vroeger toen ze klein waren ook hebben gedaan. De populairste proef was toch wel het ice-tea maken met citroen, thee, en suiker. De kinderen hebben geleerd dat als je iets niet lekker vindt, je je neus dicht kan doen en dan maak je je tong droog en als je het dan eet dan proef je niks.



## Waarom groente?

- Als je veel ongezonde dingen eet word je te dik en kan je ziek worden.
- Als je veel ongezonde dingen eet kan je ook zwak worden.
- Als je veel fruit en groente eet worden je botten sterker en als je sport word je ook gezond.
- Je wordt er sterk van
- Het is gezond
- Je groeit snel
- Je wordt slim
- Je krijgt goede cijfers
- Je kan de weg niet kwijt raken
- Je wordt er rijk van
- Je wordt er heel blij van
- Anders mag je je telefoon niet
- Anders mag je geen TV kijken
- Geef het gewoon aan hun
- Het moet een andere smaak of kleur hebben
- Groente zijn gezond en je krijgt geen ziekte
- Gezonde dingen zijn gezonder dan ongezonde dingen
- Groente maakt je beter als je ziek bent
- Snoepjes zijn duurder dan groenten
- Snoepjes zijn slecht voor je tanden
- Snoepjes zijn slecht voor je lichaam
- Als je te veel snoep eet word je misselijk



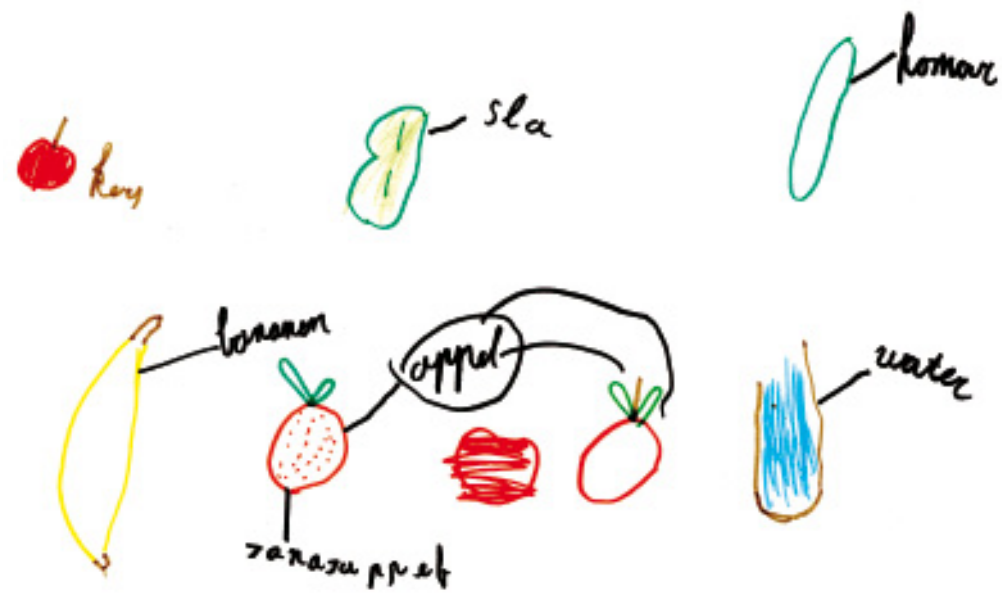
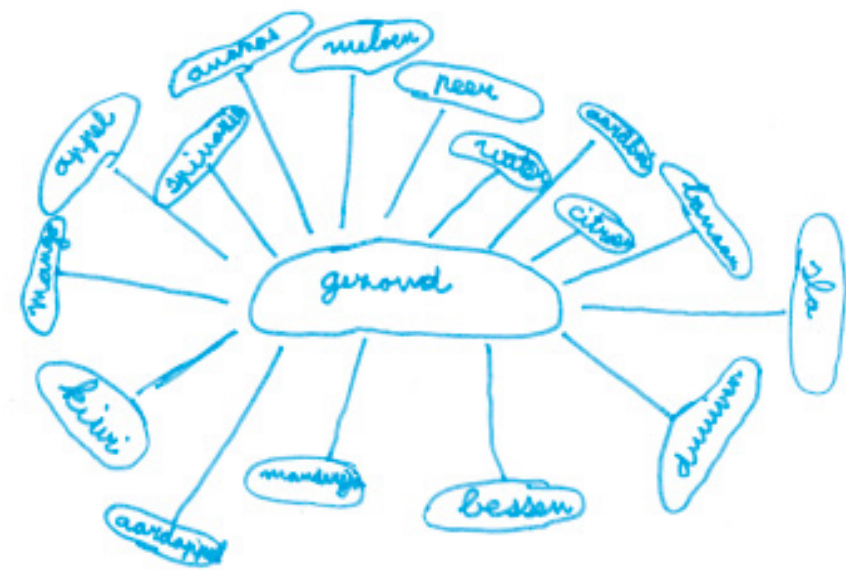
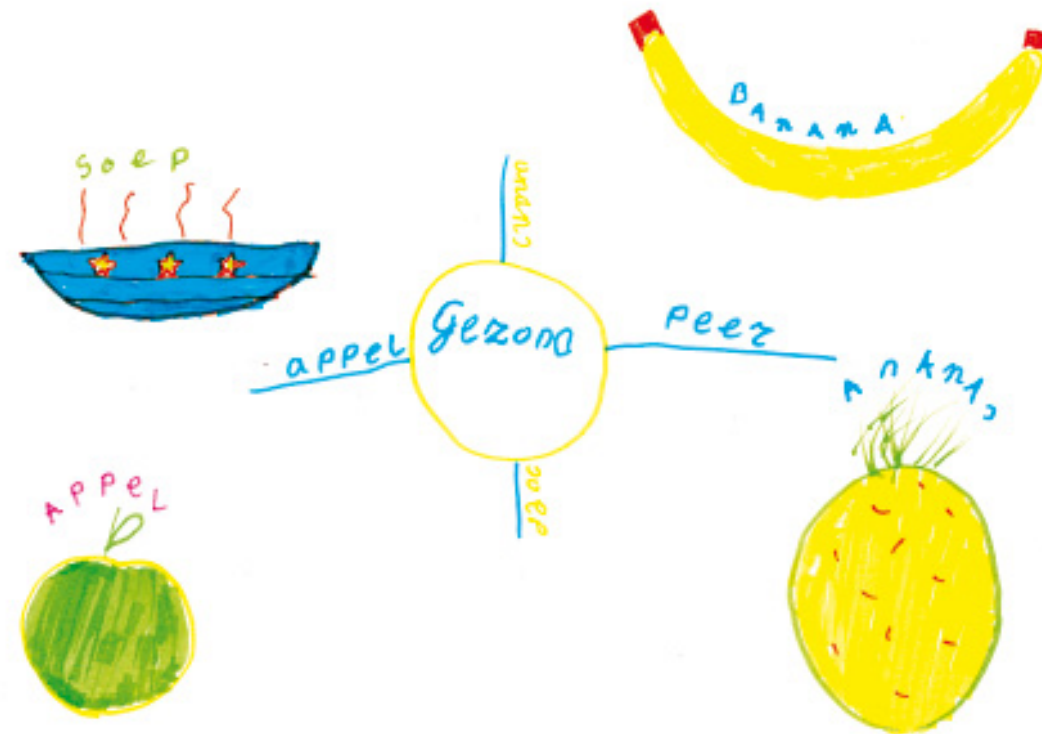
Toen we naar het proeflab gingen moesten we allemaal dingen proeven met een blinddoek en daarna moest je raden wat het was. Het waren allemaal gezonde dingen.





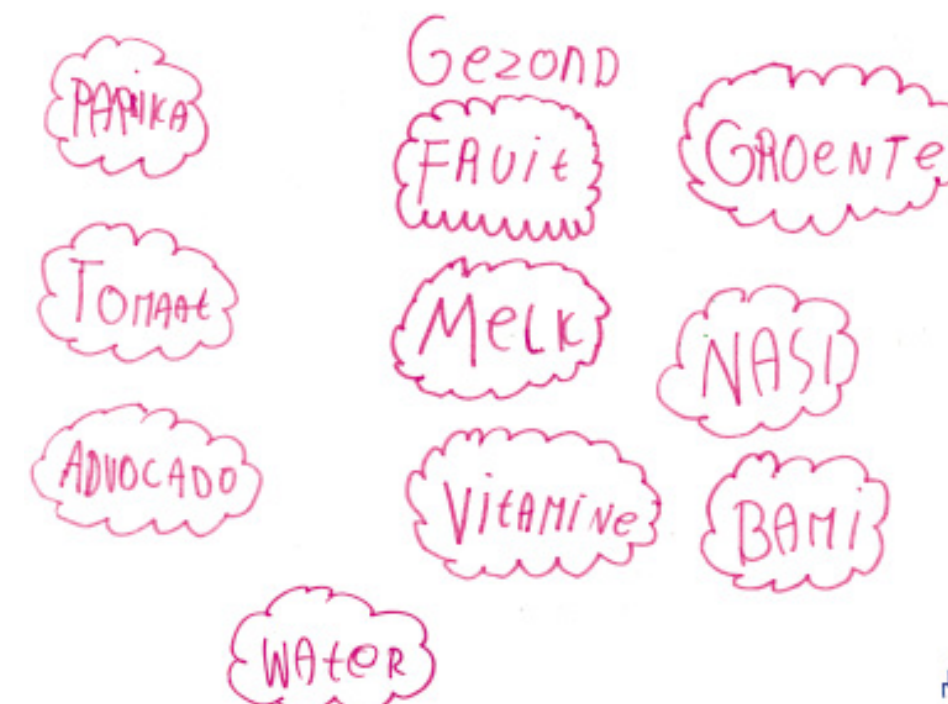
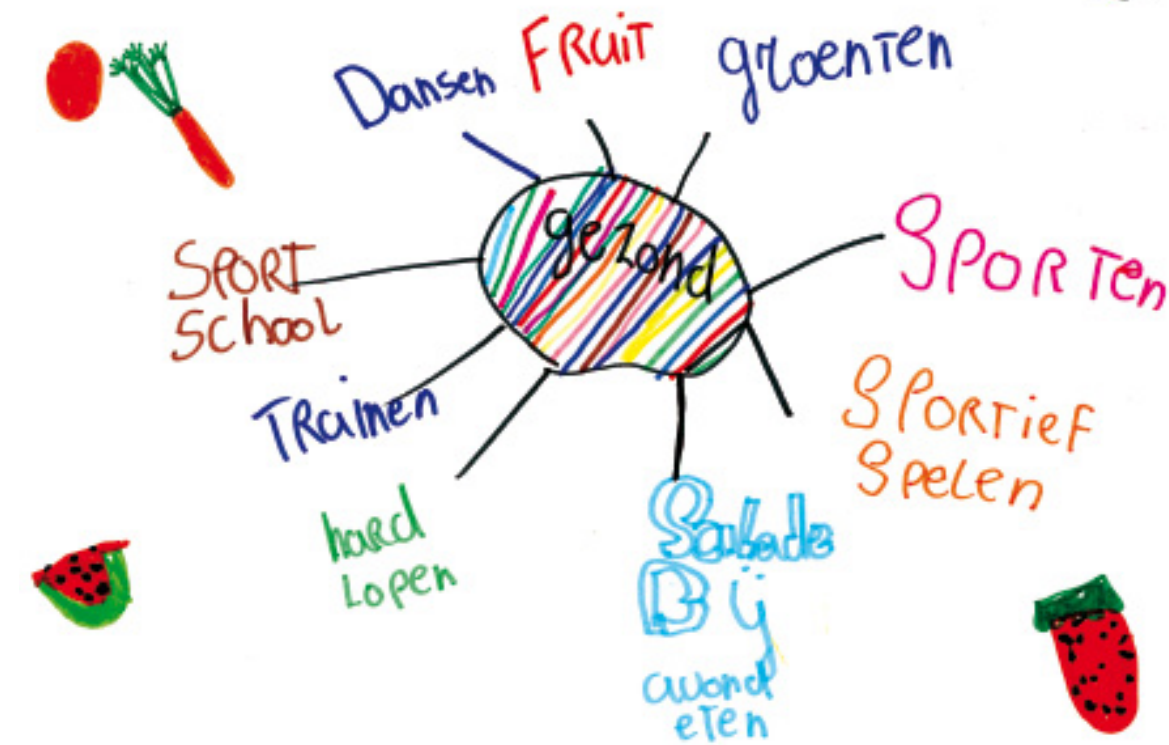
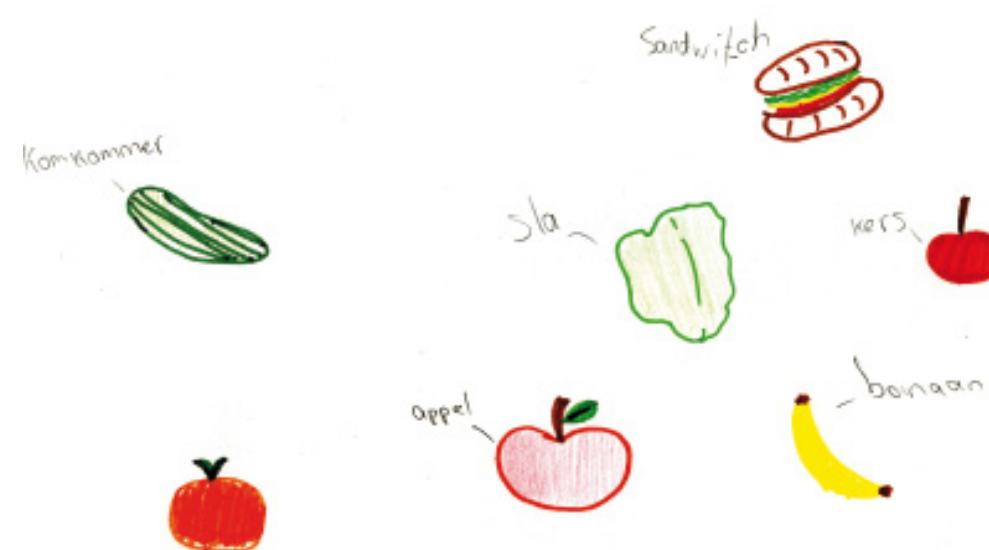
# MINDMAPS

## GEZOND

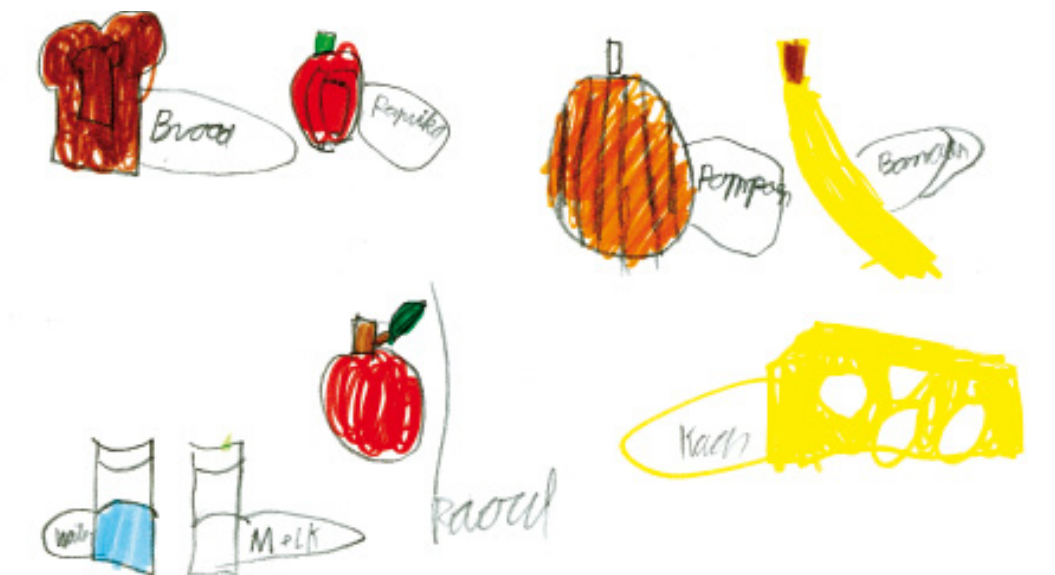
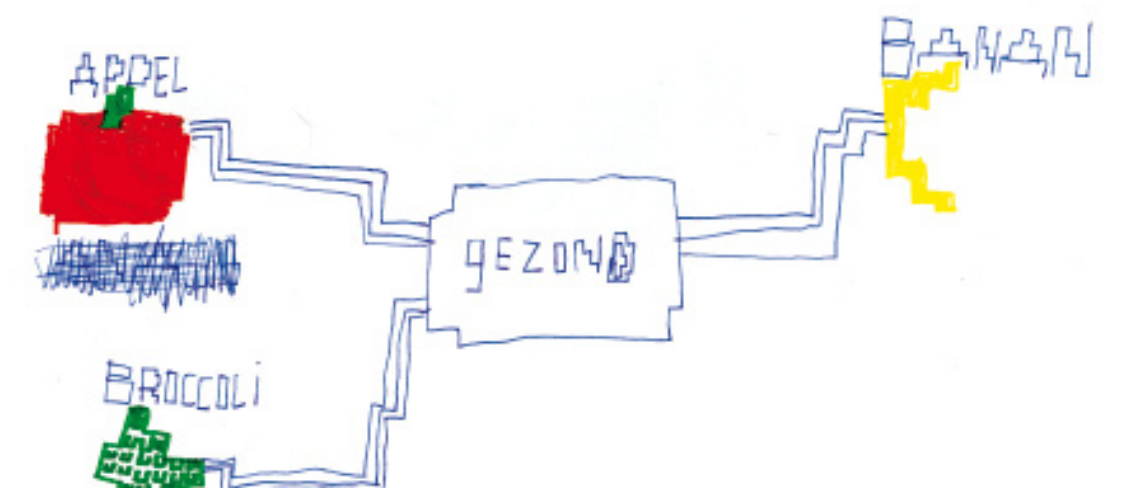
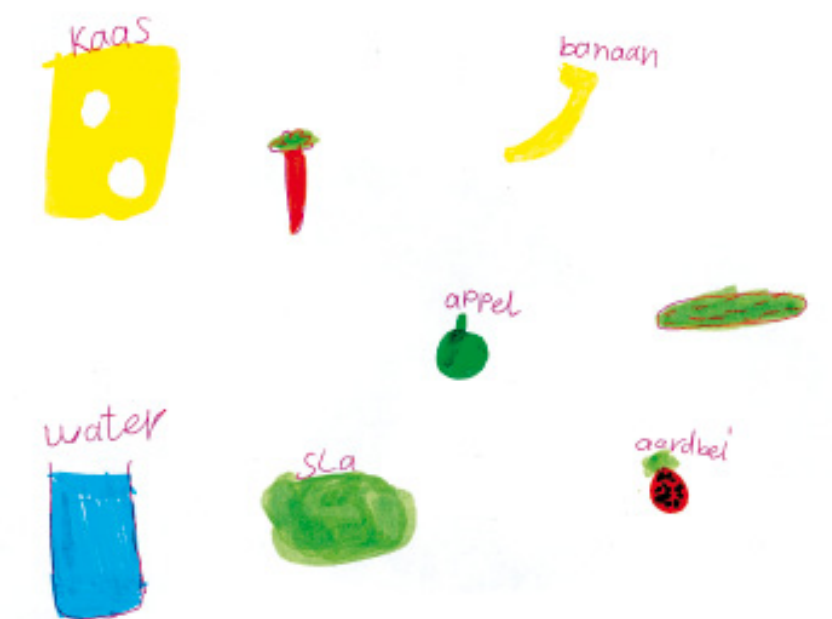


wortel  
 komkommer  
 appel  
 kiwi  
 broccoli  
 aardappel  
 mango  
 rodekool  
 komkommer  
 vlees  
 mandarijn  
 sla  
 augurk  
 citroen  
 aubergine  
 speltmaas  
 appelsap  
 sporten  
 melk  
 brood  
 wortel  
 boerenham  
 wortel  
 brood

Banaan  
 Appel  
 Peer  
 Komkommer  
 water  
 tomaat  
 Kiwi  
 wortel  
 aardbei  
 spierasi  
 Paprika  
 Sla  
 uis  
 Citroen  
 Broccoli  
 ei



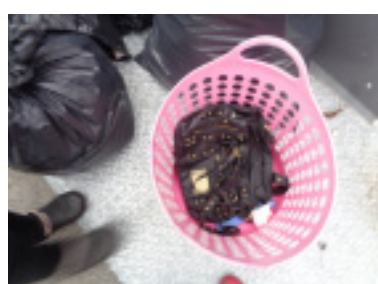
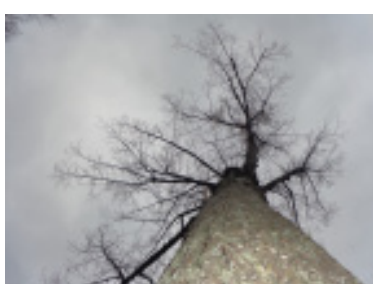
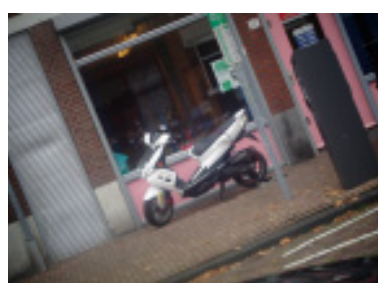
mandarijn  
 sinaasappel  
 tomat  
 citroen  
 gla  
 appel  
 gezond  
 groente  
 kwark  
 Bessen  
 noten  
 yogert  
 eiwit  
 Kiwi  
 thee  
 fruit  
 augurk  
 melk  
 komkommer  
 grapefruit  
 water  
 Banaan  
 Basilicum





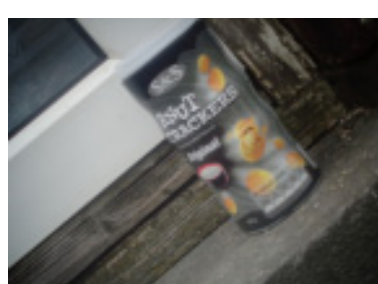
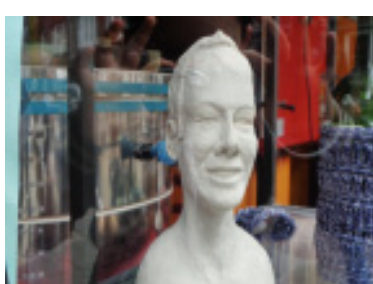
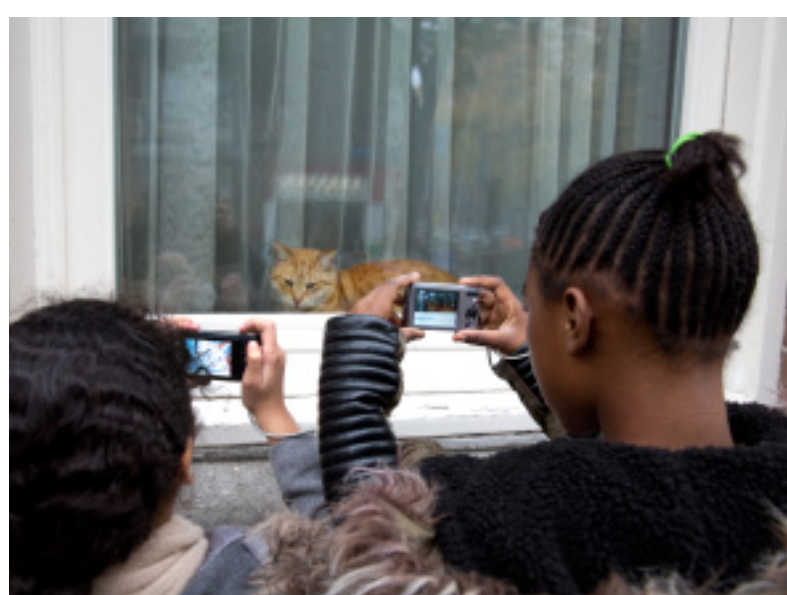
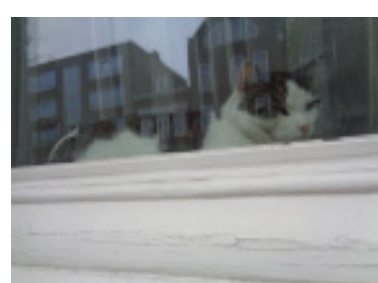
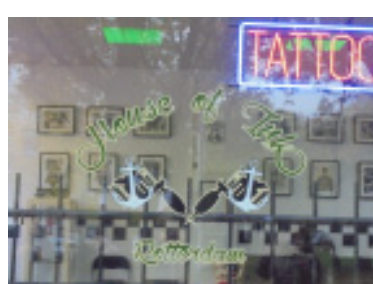






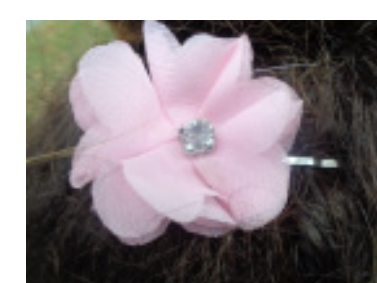
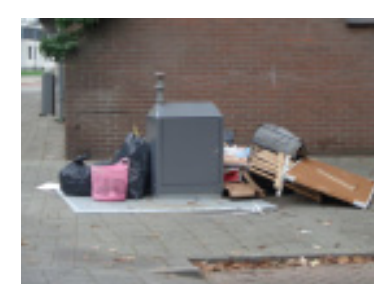
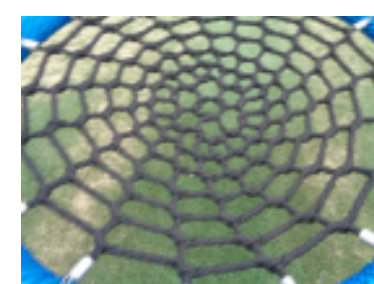
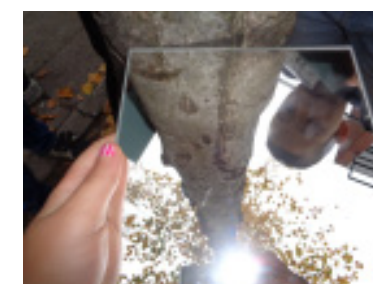
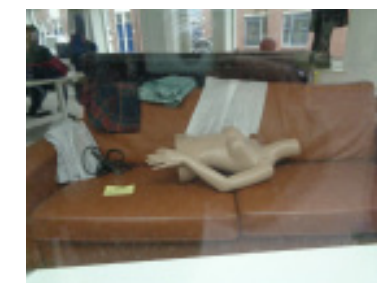
## Trots op de wijk

Wij hebben bij de fotowandeling veel foto's gemaakt. De wandeling was zo leuk, de hele klas had hele mooie foto's gemaakt. Wij zijn trots op de kinderen, ze doen hun best. Ik weet niet welke straten we gingen wandelen, ik heb het helaas niet onthouden.



## De wijk door de lens

Op 25 oktober ging groep 6B van de OBS Charlois een fotowandeling maken in de buurt. Hier is de mening van een aantal kinderen van groep 6B.  
Anass: "Ik vond het irritant want ik wilde snel naar huis".  
Gizem: "Ik vond het leuk omdat het gezellig was".  
Julia: "Niet leuk want ik hou niet van lopen".  
Anaïs: "Saai en aan de andere kant leuk".  
Youssef: "Leuk, want ik kwam meer te weten over de natuur".  
U merkt dat de meningen verschillend waren.





## Fotograferen in de kou

Tijdens KLIK hebben we foto's gemaakt en gingen we wandelen en de hele klas ging mee! Het was de wijk rond KLIK. De foto wandeling was niet zo lang geleden. Helaas was het niet zo lekker weer. Nu gaan we vaak naar stichting B.a.d. maar soms zijn er ook opdrachten in de klas.



Wel zij de  
spullen lopen  
het kost:  
€ 67,13



heeft de  
kat een  
bloemenwag?

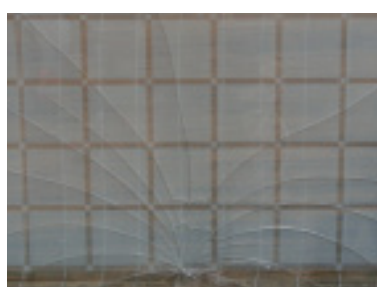
## Bewegen is gezond

Ik had foto's gemaakt, en er deden 19 kinderen mee van groep 6B. Het was in de wijk van Oud-Charlois in de winter. We deden dit om gezond te zijn. Het was leuk en een beetje saai. Foto's maken was leuk. Je moest de camera delen, ik kon geen foto's maken en ik zag bijna niks.

Je wordt gezond van lopen en bewegen. Als je het niet doet word je ongezond. Als je naar buiten gaat word je snel gezond. Als het zomer is en heel warm, dan kunnen ze gaan zwemmen en dan bewegen ze ook heel veel en dat is fijn.

### Hieronder een aantal tips om kinderen meer te laten bewegen

- Als ze elke dag bewegen krijgen ze eind van de week iets wat ze willen
- Door naar buiten te gaan
- Door alle apparaatjes weg te halen zodat ze alleen maar buiten spelen
- Tikkertje spelen
- 5 euro geven als ze een half uur bewegen
- Sportspelletjes op de TV zetten
- WE fit op de WE zetten
- Fietsen zomaar
- Zwembad en trampoline in de tuin zetten
- Naar de speeltuin gaan
- Voetballen en zwemmen



het bos  
van boven



## Nieuwe dingen zien

Wat hebben we gedaan tijdens de fotowandeling? Ik heb foto's gemaakt met juffen van KLIK en groep 6B. We hebben de foto's gemaakt in de buurt.

We hebben de eerste les in de winter gedaan. We hebben de les gedaan om de juf nieuwe dingen te laten zien. Ik vond het leuk om de wandeling te maken, maar ook een beetje saai omdat mijn maatje ging zeuren om de camera. Ik heb ook nog geleerd dat je niet ongezond moet eten. De juffen leren ons veel nieuwe dingen, ze hebben ons geleerd hoe je lichaam werkt en hoe je een gezonde traktatie kan maken met b.v. kaas.

nijn het  
villen?



loos  
vulkaan  
en lava





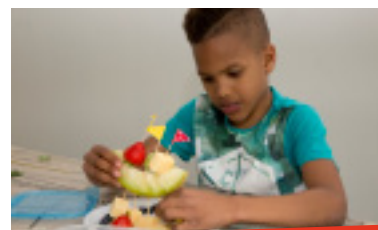


## De Schijf van Vijf

We hebben tijdens de les plaatjes op de Schijf van Vijf geplaatst. En dat hebben we gemaakt met de klas van groep 6B en dat was in het KLIK-gebouw in mei 2017. Wij hebben de les van de Schijf van Vijf omdat je zo kan leren hoe je gezond kunt eten en leven en wat slecht voor je lijf is. Iedereen vond het leuk om de les te doen, iedereen vond alles leuk. De Schijf van Vijf heeft 5 vakken: het eerste vak is groente en fruit. Vak 2 is brood, granen, aardappelen, rijst en pasta. Vak 3 is peulvruchten, zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers. Vak 4 is vetten en olie. Vak 5 is dranken, water.

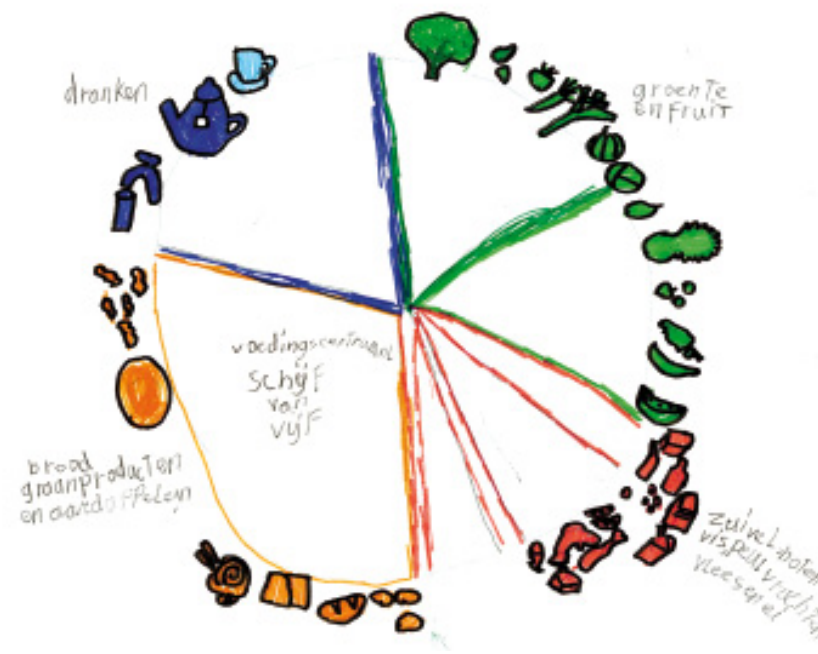
## Werken met fruit

De les ging over de Schijf van Vijf. Het was leuk en we konden met fruit werken. We hebben verschillende dingen gedaan. We hebben een project gemaakt met voedsel. We hebben het zelf gemaakt en we hebben het in de klas gedaan en we hebben het een beetje samen gedaan.



## Schijf van Vijf - handige tips

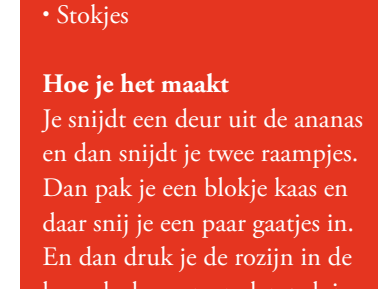
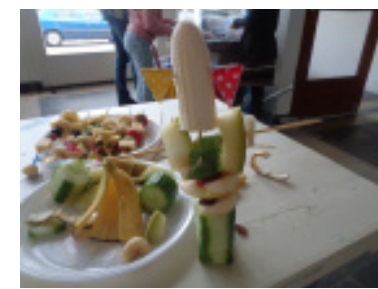
- Maak leuke vormpjes van fruit
- Leer ze de Schijf van Vijf als ze nog klein zijn
- Doe er leuke spelletjes mee
- Maak gezonde traktaties
- Maak gezonde smoothies
- Dat ze gezond moeten eten, maar soms mag je snoepen
- Maar je moet wel meer groenten eten dan snoep
- Want snoep is niet goed voor je lichaam en groenten wel
- Van de Schijf van Vijf krijg je veel energie



## Gezonde traktaties

In 2017 heeft de klas van meester Ferry 6a het gehad over de Schijf van Vijf. Ze hebben daar geleerd hoe je gezond kunt eten. Diegene die meededen was de klas van meester Ferry. Ze vonden het leuk om te doen, leerzaam en gezellig. Het leukste van deze les vonden de kinderen dat je een gezonde traktatie kon maken. We hebben deze les gehad bij stichting B.a.d. op de Talingstraat. We hadden deze les ongeveer 3 weken terug.

Ik interview Azra en mijn naam is Charissa. Azra vertelde mij: "Ik vond het leuk om te doen, en het is heel leerzaam." Over de gezonde traktaties vertelde Azra: ik vond het heel bijzonder. Ik vertelde over de Schijf van Vijf: "Ik vind het wel goed dat kinderen van onze leeftijd dit leren." En ook: "Het was leuk om de gezonde traktaties te maken en te eten." Dit waren Charissa en Azra over de Schijf van Vijf en de traktaties.



## De Chef Recept

### Ingrediënten

- Appel
- Kaas
- Banaan
- Krenten
- Pannenkoek

### Hoe je het maakt

Je snijdt de appel in kleine stukjes. Dan leg je de stukjes appel op de pannenkoek. Dan pak je een paar blokjes kaas en leg je ze op de pannenkoek. Dan pak je de banaan en snij die ook in kleine stukjes. Leg ze dan op de pannenkoek. Als laatste pak je de krenten en leg ze dan op de appel en de banaan. Het recept is nu klaar.



## Bio-ijs Recept

### Ingrediënten

- Mango
- Aardbei
- Yoghurt
- Sirop (theelepels)
- Perzik
- Ananas
- Honing
- (zonder suiker natuurlijk)

### Hoe je het maakt

Je hebt nodig: blender, mes, ijsvormpjes en stokjes. Pak de mango en schil hem. Snij de mango in blokjes. Pak de aardbeien en snij het kapje eraf. Snij de aardbei in stukjes. Pak de perzik en haal de pit eruit en snij hem in stukjes. Pak de ananas en schil hem en snij hem in blokjes. Gooi alle stukken fruit in de blender tot alles sap is geworden. Gooi de yoghurt, honing en sirop erbij. Giet het in de ijsvormpjes en doe de stokjes erin en zet ze een dag in de vriezer en klaar is Kees!

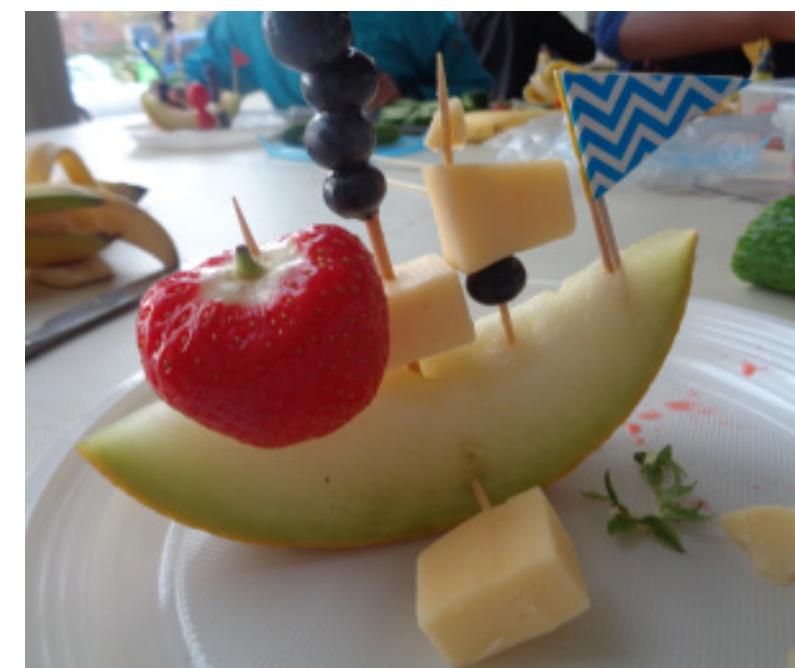
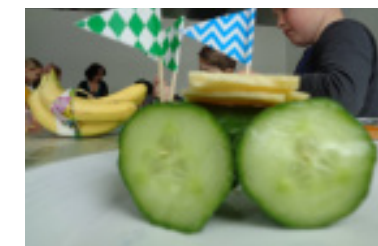
## Traktatie voor Je Maag Recept

### Ingrediënten

- Volkorenbrood
- Ham
- Kaas
- Sla
- Tomaat

### Hoe je het maakt

Alle ingrediënten op elkaar leggen.



## Vriendschap Recept

### Ingrediënten

- Een part meloen
- Aardbei
- Kaasblokjes
- Kleine komkommers
- Besjes
- Tomaatjes

### Hoe je het maakt

Je pakt een part gesneden meloen (in de vorm van een boot). Prik je met een saté prikker de andere ingrediënten op.



