



Klasbespreking

- * Gesels oor jou lekkerste/slegste/gunste-lingkos.
- * Bespreek die verskil tussen gesonde en ongesonde kos. Voel almal dieselfde hieroor?

Kom ons skryf

- * Hou dagboek van Maandag tot Sondag (een week) en skryf ALLES neer wat jy eet en drink. Ná 'n week ruil jy en jou vriend dagboeke uit en omkring al die GESONDE kos.
- * Skryf die resep van jou gunstelinggereg neer. Skryf dit stap-vir-stap neer, neem foto's van elke stap en lê die resep met foto's mooi op 'n A4-bladsy uit. Plak al die resepte op die klasmuur. Elkeen kan 'n ander resep kies om te maak en dan vir die klas kom vertel wat hulle ervaring was.
- * Maak 'n lysie van al die soorte groente waarvan jy hou en nie hou nie. Gebruik die opskrifte: "Ek is mal oor ..." en "Ek hou nie van ...". Vergelyk dit dan met jou klasmaats se lys. Kyk dan hoeveel van julle van dieselfde goed hou of nie hou nie.
- * Skryf dan 'n gediggie oor julle groentesmake. Werk in groepe van drie.

Idiome

- * Daar is baie kos-idiome. Maak 'n lys en laat die leerders 'n kwatryn oor hulle eie keuse skryf.
- * Leerders moet 'n kos-idiom illustreer. Plak dit op in die klas en maak 'n idiome-muur.

Groepwerk: Hamburger-lekkerte

Maak snaakse, interessante hamburgers!

Stap 1: Beplan julle hamburger, gee dit 'n naam en besluit wie bring watter bestanddele.

Stap 2: Koop die bestanddele en oefen by die huis.

Stap 3: Maak julle hamburgers by die skool. Smaaklike ete!



Groente? Nee dankie!

Daai brokstuk, krokstuk broccoli,
so by my KOOL, ag sies!

Daai spruitjies hoort in Brussels,
die uie laat my nies! (A-tjoe!)

Pampoen laat net my hare *mince*,
Patat kan tatta sê.

Ek dink ek het 'n punt BEET:

Ek wil 'n pizza hê!

Waarom hou mense nie
van groente nie?
Hoeveel soorte groente word in
die gedig genoem? Watter van
daardie groente eet jy of
eet jy nie?