

INSPIRATIEMAP

Mmmm...!



Week van het IBO

Initiatief voor Buitenschoolse Opvang

15 tot 19 OKTOBER 2007

De Week van het IBO 2007 is een initiatief van het Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang in samenwerking met de lokale IBO's.

INHOUD

1	Week van het IBO	3
2	Mmmmm...!	3
3	Enkele praktijkideeën ter inspiratie	3
3.1	Koken met kinderen	3
3.2	Het feest kan beginnen	4
3.3	Leuke spelletjes met eten	4
3.4	Op bezoek bij	5
3.5	Actief spel	6
▪	Estafette	6
▪	Bos/buitenspel	7
▪	Tocht	9
▪	Quiz	10
▪	Stads/dorpsspel	11
4	Warme oproep	14
5	Overzicht promotiemateriaal	14
5.1	Te bestellen	14
▪	Kaartjes - Nieuw !	14
▪	CD's	14
▪	Ballonnen	15
▪	Vlaggen en spandoeken	15
▪	Gedrukte affiche	15
5.2	Materiaal om zelf verder mee aan de slag te gaan	15
▪	Zwart-wit affiche / Zwart-wit folder	15
▪	Aan de slag met: koksmuts en -schort, servetten en ander feestmateriaal (menukaartjes, placematjes, naamkaartjes, andere tafelversiering)	15
6	Voor meer inlichtingen	19
6.1	Leden Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang	19
6.2	Andere regionale koepels betrokken bij Week van het IBO 2007, niet-leden Vlaams Platform Buitenschoolse Kinderopvang	20
7	Bijlagen	20
7.1	Bijlage 1: receptenfiche	20
7.2	Bijlage 2: folder/flyer/tekenblad	20
7.3	Bijlage 3: bestelbon promotiemateriaal	20

1 Week van het IBO

Binnenkort is het zover. De week van 15 tot 19 oktober 2007 wordt de Week van het IBO. We maken er een lekkere editie van, dat staat vast!

Het Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang heeft er voor gekozen om het Feest van de IBO's geen dag te laten duren, maar wel een week. Het IBO kan voor zichzelf uitmaken op welke dag of dagen het de kinderen, begeleiders en ouders in de (dit keer graag eetbare) bloemetjes wil zetten.

Hopelijk zijn er dit jaar heel wat IBO's te vinden die tijdens de Week van het IBO één dag, meerdere dagen of de ganse week hun IBO-vestigingsplaatsen willen omtoveren tot een echt kookparadijs. We wensen de enthousiaste coördinatoren en begeleiders alvast veel succes.

Kortom in de week van 15 tot 19 oktober 2007 staan de deuren van de Vlaamse Initiatieven voor Buitenschoolse Opvang voor de 7^{de} keer open. Kinderen, ouders en andere sympathisanten zijn uitgenodigd om mee te smullen van dit uniek aanbod.

2 Mmmmm...!

Het Vlaams Platform kiest het thema koken voor deze Week van het IBO omdat:

- koken een groepsgebeuren is, ideaal voor in een groepsopvang
- koken leuk en gezellig is
- koken noodzakelijk is, we moeten toch elke dag eten, hé
- koken gezond kan zijn
- koken creatief kan zijn

...

Wij willen ook aan iedereen de boodschap meegeven dat het FAVV toelaat dat je, op occasionele basis, een kookactiviteit met kinderen organiseert. Koken met kinderen is en blijft leuk en moet los gezien worden van het structureel aanbieden van maaltijden (zij het zelfs maar wekelijks soep op woensdag). Zelfs al heb je geen registratie, toelating of erkenning aangevraagd bij FAVV, dan nog kan je (max. 5) kookactiviteiten organiseren zonder problemen (uiteraard steeds met in acht name van de goede hygiënepraktijken). Heb je wel een registratie, toelating of erkenning aangevraagd, dan mag je gerust, maar steeds op occasionele basis, meer kookactiviteiten organiseren met de kinderen.

Voor het Vlaams Platform gaat het er in de eerste plaats om dat aan kinderen, in de buitenschoolse opvang, leuke activiteiten worden aangeboden en dit kan ook sporadisch eens koken zijn.

3 Enkele praktijkideeën ter inspiratie

3.1 Koken met kinderen

In de Week van het IBO is het leuk om kookactiviteiten eens anders te bekijken. We zetten voor jullie inspiratie en inspiratiebronnen op een rijtje.

Wil je met de kinderen aan de slag? Leuke recepten vind je op:

- www.speelzolder.com (recepten)
- www.kidcity.be (recepten en gewoon een leuke site voor kinderen)
- www.ah.nl/allerhande/kinderrecepten

- www.zuivelonline.nl (recepten)
- www.voedingscentrum.nl

Wil je meer weten over gezonde voeding:

- www.vig.be (actieve voedingsdriehoek)
- www.mijnvoedingsplan.be (info gezonde voeding)
- www.100ideeen.be (info gezonde voeding)
- www.gezondheid.be

Denk ook eens aan samen koken met de buurt (vreemde, exotische gerechten laten klaarmaken door mama's of papa's van aanwezige of ingeschreven kinderen), met een kok, een vader die kookles volgt, een ouder die kookles geeft, een diëtiste,...

Wat denk je van samenwerken met een kokschool? Of met een Aveve-winkel die kookmateriaal verkoopt? Of met een bekende kok een menu uitwerken. Misschien is het een leuk idee om elke dag een apart ingrediënt in de kijker te zetten: vb. maandag = fruitdag, dinsdag = groentedag....

Je kan ook op bezoek gaan in een restaurant, pizzeria,... Misschien is het mogelijk dat jullie een workshop 'koken met kinderen in een restaurant' kunnen regelen? Het is een hele belevenis, zowel voor kinderen als voor volwassenen, om eens te kunnen koken in een heuse restaurantkeuken. Dat is toch net iets anders dan in de keuken thuis of op de opvang.

Als alternatief kan de chef-kok misschien een 3-4-5-... gangenmenu komen bereiden met de kinderen in de opvang. Maar in de restaurantkeuken is toch net iets echter.

Liever friet met frikandel? Het is altijd leuk om je eigen frietkraam te maken, frietzakjes te plakken of ...

Als jullie gaan koken in de opvang, dan kunnen de kinderen betrokken worden bij het aankopen van de ingrediënten. Bekijk samen met de kinderen het menu op voorhand. Stel samen het boodschappenlijstje op. Leg aan de kinderen uit dat we enkel die dingen kopen die op het lijstje staan. Ga met de kinderen naar de dichtstbijzijnde supermarkt/winkel. Op deze manier leren ze de buurt van de opvang kennen. Wijs hun op de indeling van een supermarkt/winkel.

Welke producten staan bij elkaar, waarom in koelruimte of niet, waar worden deze middelen thuis bewaard... Laat ze zelf alles in het winkelwagentje laden, wijs hun op de 'gevaren' (breekbaar, gekneusd fruit,...). Laat hen ook controleren of ze alles op het lijstje hebben alvorens aan te schuiven bij de kassa. Laat hen de gekochte goederen op de band plaatsen en geef uitleg bij wat er nu gebeurt: scannen, inpakken enz. Dit is een uitgesproken kans om met kinderen te praten over winkelen, voedingsmiddelen, gedrag, sociale omgang....

3.2 Het feest kan beginnen

Eten is belangrijk maar ook de sfeer waarin je speelt en eet. Je kan je IBO inrichten als restaurant/feestzaal, menukaarten maken, tafelversiering knutselen, uitnodigingen maken, servetten plooien, ...

Ook leuk – en zeker voor ouders een reden om langer te blijven - is een bon voor een lekkere wafel of pannenkoek.

Je kan bij de Gezinsbond gratis draaiboekjes bestellen die organisatietips, recepten, suggesties voor themawerking bevatten. Bestellen kan via de dienst Jonge Gezinnen Actie.

3.3 Leuke spelletjes rond eten

Je kan kiezen uit:

- proefspelletjes
- eetkraampje
- brooddeegfiguren maken
- kruidnagelappelsienen maken

Gezelschapsspelen:

- Fotofun
- Hot patatoo
- Aan tafel
- Productiehuis Impessant (www.impressantplus.be/spelen): Snapje Hapje (vanaf 8 jaar, gezonde voeding en voedingsdriehoek), De Broodbaronnen (vanaf 8 jaar, brood), Het land van Calcimus (basisonderwijs)
- Lotto, domino, memory
- Centrum voor Informatieve Spelen: 5 maal eten (5 tot 8 jaar, 5 spelen rond gezonde voeding en voedingspiramide)
- Chiquita: Bananeneiland (vanaf 6 jaar, gezonde voeding) info bij Edelman, greet.gysen@edelman.com - tel. 02 227 61 79

Boeken:

- Het kookboek van het kinderkookkafé (Ruth Van Andel, 90-215-9310-6, Utrecht: Kosmos, 1986, vanaf 8 jaar)
- Dit lust ik wel! (Francis Van Arkel, 90-5964-2821, Eindhoven: Imagebooks Factory, 2006, vanaf 9 jaar)
- Feestvieren kun je overal: van sinterklaas tot suikerfeest: spelletjes en recepten uit de hele wereld (Marja Baseler, 90-274-9884-9, 97 89027498847, Utrecht: Het Spectrum, 2004, basisonderwijs)
- Wereldhapjes! (Marja Baseler, 90-443-0437-2, Vianen: The House of Books, 2002, vanaf 8 jaar)
- Piet kookt met Tante Pretselder (Marc De Bel, Piet Huysentruyt, 90-02-21498-7, Antwerpen: Standaard, 2003, vanaf 10 jaar)
- Lekker eten: het hoe, wat en waarom van gezonde voeding (Evelien De Vlieger, 90-6822-556-1, Hasselt: Clavis, 1998)
- Vegetarisch koken met kinderen: recepten, ideetjes, tips (Marja Baseler, 90-274-8968-8, Utrecht: Het Spectrum, 2003, vanaf 9 jaar)
- Otje (Annie M G Smith)

In de bibliotheek zijn onnoemelijk veel boeken rond dit thema te vinden en niet enkel kookboeken.

Films:

- Otje (deel 1 en 2)
- Uit eten met Timon en Pumbaa
- Ratatouille (vanaf eind juni 2007 in de bioscoop, misschien nog niet te krijgen op DVD maar zeker tegen de volgende keer dat jullie dit boekje ter hand nemen om dit thema te gebruiken in jullie opvang)

Muziek:

- www.everyoneweb.com/kinderliedjes (kring- en eetliedjes)

Niets belet jullie om zelf een liedje/gedicht te schrijven rond 'eten' en alles wat er mee samenhangt. Misschien komen er wel ongekende talenten naar boven. En waarom dit niet bundelen als de 'smakelijke liedjes- en gedichtenbundel'. Deze bundel kan geïllustreerd worden met tekeningen van de kleuters.

3.4 Op bezoek bij ...

Ga op bezoek voor en achter de schermen in een restaurant, bij een bakker, een slager, een pizzeria, een voorraadkamer van een grootwarenhuis (combineer dit met de aankopen van de benodigdheden van je kookactiviteit), een fabriek waar iets rond eten wordt gedaan,... Probeer interactief te wezen op deze plaats(en). Vraag of de kinderen actief mogen meehelpen. Laat het

vakjargon gebruiken, op deze manier is het 'echter' en leren de kinderen ook nog iets bij. Maak de afspraak ruim op voorhand en leg goed uit wat de bedoeling is. Ga enkele dagen op voorhand na of de afspraak nog steeds kan doorgaan en voorzie een 'noodplan'. Bereid de kinderen voor op dit bezoek. Laat hen vragen opstellen die ze dan kunnen stellen, maak een bedankje,...

3.5 Actief spel

▪ Estafette

Loopestafette

De diverse groepjes zijn van gelijke aantallen en staan achter een lijn opgesteld. Bij iedere groep staat er een grote mand met voedingswaren. Bij het startteken loopt nummer 1 van iedere groep met het eerste product naar de overzijde, legt het daar in een andere mand en loopt terug naar de groep. Daar wordt nummer 2 getikt die de opdracht eveneens uitvoert. En ga zo maar door. De spelers die hebben gelopen sluiten achter de eigen groep aan. De groep die het snelst alle producten heeft overgebracht, wint deze estafette.

Materiaal:

- Lege verpakkingen van voedingswaren
- Per ploeg 2 manden
- Krijt/plakband om begin- en eindpunt aan te geven

Gemengde estafette

De diverse groepjes zijn van gelijke aantallen en staan achter een lijn opgesteld. Bij de start liggen een hoop kleren rond dit thema (een kok, een bakker, een ober,...). Aan de overzijde staat een persoon die aangekleed moet worden. Op het startteken lopen de nummers één van de groep naar de overzijde met één kledingsstuk, kleden de persoon aan de andere kant aan met dit kledingsstuk en lopen terug. Na het tikken van nummer twee gaat deze bijvoorbeeld huppelen met het volgende kledingsstuk, nummer 3 maakt onderweg een koprol, nummer 4 doet de kreeftloop, nummer 5 hinkt, en nummer 6 de snelloop, steeds met één kledingsstuk. De groep die de persoon het eerst heeft aangekleed, wint deze estafette.

Materiaal:

- Verkleedkleden per groep (in thema)
- Krijt/plakband om begin- en eindpunt aan te geven
- Opsomming van mogelijke manieren om eindpunt te bereiken (hinkelen, koprol, kikkersprong,...)

Banken estafette

Vier banken zijn zo geplaatst dat er een vierkant ontstaat. De deelnemers worden in groepen verdeeld, bijvoorbeeld 1 en 2, die tegenover elkaar op de bank plaatsnemen. De spelleider staat in het midden van het vierkant. Hij houdt zijn armen horizontaal zijwaarts zoals een verkeersagent. Hiermee wordt de richting bepaald voor de groepen. De linkerarm geeft de richting van groep 1 aan, de rechterarm voor groep 2. De spelleider draait rond en stopt dan met zijn armen horizontaal. De groepen 1 en 2 moeten nu zo snel mogelijk in de richting lopen en op de bank gaan zitten die door de armen 1 en 2 worden aangegeven. Dus groep 1 richting arm 1 en groep 2 richting arm 2. Ook met deze vorm kunnen producten overgebracht of personen aangekleed worden.

Materiaal:

- 4 banken en 4 manden
- Lege verpakkingen van voedingswaren
- Verkleedkleden per ploeg

▪ Bos/buitenspel

Groentesoepspel

Verdeel je leden in groepen: optimaal vanaf meer dan drie groepen (kan ook met twee of drie groepen). Eerst moet elke groep een eigen kamp bouwen en daarin een kookpot improviseren; het kamp is de veilige omgeving, daarin mag niemand komen behalve de leden van die bepaalde groep. Je gaat per groepje zorgen dat jullie groepje de meeste groentesoep heeft gemaakt. Wat is groentesoep? Naargelang het aantal groepjes waarin de deelnemers worden verdeeld, zijn er soorten groenten (kaartjes waarop de naam van een groente staat); elke groep heeft 1 soort groente in overvloed. Eén eenheid 'soep' is een combinatie van alle groenten die meedoen in het spel (heb je bijvoorbeeld vier groepen, resp. prei, selder, worteltjes en ui, dan hebben ze een soep als ze die vier groenten hebben).

Hoe kom je aan die groenten: in een afgebakend stuk bos mogen de deelnemers vrij rondlopen. Als ze iemand van een andere groentekwekerij aantikken of als ze worden aangetikt, moeten ze blad-schaar-steen spelen en krijgt de winnaar het papiertje van de verliezer.

Maar de begeleiding loopt ondertussen rond en mag iedereen aantikken. De deelnemers moeten altijd juist 1 kaartje bijhebben; als ze er meer hebben, moeten ze er eentje afgeven, hebben ze er geen, moeten ze met de leiding naar hun kamp gaan om daar een volledige soep af te geven. Wanneer de leiding een deelnemer aantikt die wél een papiertje heeft, spelen ze blad-schaar-steen; wint de deelnemer, dan krijgt hij/zij een extra kaartje, anders moet hij/zij het afgeven aan de begeleider. De winnende ploeg is de ploeg met de meeste groentesoepjes.

Materiaal:

- Groentekaartjes

Groot consumentenspel

Zijn wij allemaal doordachte, slimme kopers? Kopen we veel prullen of kopen we alleen nuttige zaken? Controleren we of de vervaldatum nog niet verstreken is of laten we ons gewoon verleiden door de mooie verpakking? In dit spel wordt het koopgedrag van de doorsnee opvangtiener onder de loep genomen. Jullie doen toch ook mee met ons marktonderzoek?

Elke speler is uitgerust met een boodschappenzakje (GB, Delhaize, enz...) waarin vijf verschillende consumptiegoederen zitten (= verpakkingen; vb. : botervlootje, melkbrik, doosje van vleessla, doosje van tandpasta, eierdoosje, doosje van Nivea, enz.... kijk maar in de vuilnisbak). Belangrijk daarbij is dat op de onderkant van elke verpakking twee dingen staan: de prijs en de vervaldatum (die kan je er zelf met stift opzetten). De voorwerpen zijn zodanig verdeeld over de zakken dat in elke zak ongeveer hetzelfde totaalbedrag aan goederen zit. De spelers worden individueel het bos ingestuurd, op zoek naar de supermarkt.

Op drie plaatsen in het bos is een supermarkt waar de spelers waardebonnen kunnen gaan afhalen (één bon per supermarkt). Die waardebonnen krijgen ze in ruil voor een opdracht die ze eerst moeten afwerken.

Enkele voorbeelden:

- een minuut reclame maken voor schoensmeer, zonder "eu" te zeggen
- uit drie voorwerpen het duurste weten te kiezen
- geblinddoekt drie soorten choco proeven en zeggen welke van de drie Nutella is
- foutloos een boodschappenlijst van acht artikels nazeggen
- ...

Op weg naar de supermarkt komen ze natuurlijk andere kooplustigen tegen die ze kunnen uitdagen voor een spelletje (dobbelen, petanque). De winnaar mag, met de ogen dicht (!), een voorwerp kiezen uit de zak van zijn tegenspeler.

De bedoeling van het spel is: zoveel mogelijk voorwerpen in je zak weten te krijgen. De spelers doen er dus best aan zoveel mogelijk verschillende tegenspelers uit te dagen. Ze mogen slechts één keer dezelfde tegenspeler uitdagen. Wie veel voorwerpen in zijn tas heeft, zal zich misschien een beetje discreet verborgen houden, om er geen te verliezen.

Als de supermarkt sluit, moeten de spelers naar huis om hun eten klaar te maken. Thuis worden de zakken leeggemaakt. De prijzen van de voorwerpen worden opgeteld op de volgende manier:

- van de voorwerpen die er twee keer inzitten telt er maar één mee
- de prijs van de producten waarvan de vervaldatum verstreken is, wordt van het totaal afgetrokken!
- de waardebonnen vormen bonuspunten (5 euro, 10 euro,...)
- wie drie verschillende waardebonnen heeft bemachtigd, krijgt nog eens 10 extra punten

Wie het hoogste bedrag aan goederen heeft verzameld, wordt door de vertegenwoordiger van Test-Aankoop uitgeroepen tot consument van het jaar!

Materiaal:

- Plastic zakjes (1 per speler)
- Verpakkingen met prijs en vervaldatum (5 per speler)
- Waardebonnen voor supermarkten
- Dobbelsstenen en/of petanqueballen

Slok-op

Er worden twee groepen gevormd (A en B). Elke groep krijgt een kant van het bos. In dat stukje bos hang je per lid een flesje omhoog met telkens een ander mengsel in. Op elk flesje plak je ook een nummer. Nu moet iedereen per groep, ook een nummer op zich kleven dat overeenkomt met het nummer van een flesje. Het klinkt ingewikkeld, maar je zal zien dat het helemaal niet moeilijk is.

Nu is het de bedoeling dat je met je ploeg zoveel mogelijk punten scoort. Dit kan je door te gaan proeven van de inhoud van een flesje en de ingrediënten te gaan opschrijven op je blad. MAAR je krijgt pas een punt als je ook, naast de opgeschreven ingrediënten, de sticker kan plakken die overeenkomt met die op het flesje. Kortom: je moet gaan proeven, het nummer onthouden en dan die nummer gaan zoeken op de rug van een van je tegenstanders. Je trekt die sticker eraf en plakt hem op je blad. Dan heb je een punt (tenminste, als de ingrediënten juist zijn).

Je moet dus opletten dat je je eigen sticker beschermt, terwijl je er zoveel mogelijk afpakt van de anderen en terwijl je de flesjes zoekt die opgehangen zijn aan de andere kant van het bos. Je kan het spel afsluiten na een bepaalde tijd of gewoon wanneer 1 groep alle stickers heeft verzameld en er iets naast heeft geschreven. Om het iets makkelijker te maken, kan je al een punt geven als er één van de twee ingrediënten wordt geraden. Om het moeilijker te maken, kan je er meerdere ingrediënten indoen.

Variatie:

Een variatie bestaat erin ook te gaan proeven, maar je mag enkel proeven als je de overeenkomstige sticker op het flesje kan plakken. Dus je moet een sticker van iemands rug trekken, het overeenkomstige flesje zoeken, de sticker erbij plakken en dan vlug gaan opschrijven wat je proeft. Vanaf het moment dat de sticker op het flesje kleeft, kan iedereen van je ploeg ook gaan proeven.

Voor de veiligheid: hang de flesjes niet te hoog of in gevaarlijke bomen!

Laat geen plasticflesjes achter in het bos!

Materiaal:

- Evenveel plastic halve liter flesjes als deelnemers
- Enkele stukjes koord
- Dubbel zoveel stickers als deelnemers
- Op de stickers getallen aanbrengen. Op de ene helft beginnend met een A (vb: A1234), de andere met een B (vb: B5678) Elke getal-lettercombinatie moet twee keer voorkomen. Zo bekom je evenveel getallen als je leden hebt (dus: A1234, A1234, A4536, A4536... B4565, B4565, B5678, B5678)

- De flesjes moet je vullen met iets om te proeven, vb cola en fanta of suiker met water, want de bedoeling is dat je per flesje de verschillende ingrediënten proeft. Dus minstens 2 verschillende ingrediënten per fles
- Elke ploeg krijgt een blanco blad met een balpen

▪ Tocht

Volg het spoor

Kleinere kinderen:

Vertel het verhaal van Hansje en Grietje als inleiding. Na het voorlezen van het verhaal 'merk' je op dat, toen je binnenkwam in de opvang, er ook snoepjes op de grond lagen. Je hoeft geen echte snoepjes te gebruiken. Gebruik snoeppapiertjes die je vult met een stukje klei zodat het echte snoepjes lijken, je kan ze best dichtplakken. Vraag aan de kinderen of ze mee willen gaan om het spoor van de snoepjes te volgen. Maak op voorhand de afspraak dat ze elk gevonden snoepje in een mand of zak doen die de begeleiding bijhoudt. Je kan tijdens de tocht op verschillende punten foto's ophangen van ingrediënten waarmee er op het einde iets gekookt kan worden (misschien kan deze tocht de voorloper zijn van een 'restaurantnamiddag/avond' voor ouders, grootouders, broers, zussen, ...). Verstop het ingrediënt en laat de kinderen dit gaan zoeken.

Grotere kinderen:

Verdeel de groep in twee. De eerste groep krijgt een kaart mee waarop de tocht staat uitgestippeld, de opdrachten en het materiaal om deze opdrachten op te hangen. Verder krijgen ze ook bloem of een ander voedingsmiddel waarmee ze een spoor kunnen maken. Het is heel belangrijk dat je groep 1 duidelijk maakt dat ze mee verantwoordelijk zijn voor het slagen van de tocht. Als ze de opdrachten slecht hangen of geen middel meer hebben om een spoor te maken, dan mislukt de tocht voor groep 2 maar ook voor hen. Groep 2 vertrekt een kwartier tot half uur na groep 1. Groep 2 volgt het spoor en voert de opdrachten uit. Per goed uitgevoerde opdracht krijgen ze een ingrediënt waarmee ze straks allemaal samen kunnen koken. Het is dus belangrijk dat groep 2 in staat is om de tocht tot een goed einde te brengen. (Ook hier kunnen de ingrediënten dienen voor een 'restaurantnamiddag/avond' voor ouders, grootouders, broers, zussen,...).

Mogelijke opdrachten:

- Zoek een moestuin en kijk wat er (nog) in staat. Laat door de eigenaar controleren en bevestigen met een handtekening of jullie de groenten herkend hebben.
- Vraag aan de linkerbuurvrouw van begeleidster X of coördinator of jullie even in haar koelkast mogen kijken. Schrijf op wat er in de deur staat. Laat controleren door de buurvrouw.
- Vraag aan de rechterbuurman van begeleidster X of coördinator om 7 groenten met een bepaalde letter op te schrijven. Dit is de eerste letter van z'n voornaam. Breng dit lijstje mee naar de opvang.
- Ga bij de plaatselijke slager binnen en vraag de prijs van een kilo gemengd gehakt en een kilo varkenshaasje. Zorg dat je weet wat gemengd gehakt en een varkenshaasje is.
- Ga binnen bij de plaatselijke bakker en vraag de ingrediënten voor 10 sandwiches. Zorg dat je ook de juiste hoeveelheden hebt.
- Ga naar een groenteboer of naar de groenteafdeling van een supermarkt en vraag wat een morel, een kaki en een guave is.
- Stap een drankenhal of in de drankafdeling van de supermarkt binnen en kijk welke soorten Cola er zijn (Coca Cola is 1, Pepsi Cola is 2, Cola Light is 3, huismerkcola is 4,...).
- Probeer te weten te komen hoeveel soorten sauzen je kan krijgen in de frituur.
-

Laat je fantasie werken en bedenk nog enkele opdrachten die passen binnen jullie buurt. Als begeleiding moet je op voorhand een aantal dingen gaan onderzoeken en vergeet ook de andere winkels/zaken die te maken hebben met voedsel niet. Verwittig iedere winkel en persoon die je betreft in deze tocht even op voorhand en leg de situatie uit.

Materiaal:

Kleinere kinderen:

- Verhaal van Hans en Grietje
- Lege snoeppapiertjes
- Klei
- Plakband om snoepjes dicht te plakken
- Mand/zak
- Foto's/prenten van de ingrediënten
- De ingrediënten (best waterdicht verpakt tegen vuil en nat)

Grotere kinderen:

- Kaart/wegbeschrijving
- Voedingsmiddel om spoor te maken
- Opdrachten in genummerde enveloppen
- Materiaal om enveloppen op te hangen
- Materiaal nodig om de opdrachten uit te voeren: pennen, papier,...
- De ingrediënten (best waterdicht verpakt tegen vuil en nat)

▪ Quiz

Ook hier kunnen jullie je fantasie de vrije loop laten. Je kan een quiz koppelen aan een tocht (je laat de kinderen een tocht maken en achteraf stel je vragen over dingen die ze zijn tegengekomen; verwittig hen wel dat het zo gaat gaan), je kan een film bekijken en daar vragen over stellen, ... Je kan het zo gek niet bedenken wat je met wat kan combineren als het maar smakelijk is. Je kan de quiz in verschillende vormen gieten (ren-je-rot, groepjes tegen elkaar, individueel laten antwoorden,...)

Maar om jullie enig idee te geven van hoe smakelijk je een quiz kan maken, toch een voorbeeld.

De voedselquiz

1. Sommige dingen zijn gezond om te eten, andere dingen zijn minder gezond. Welke van de volgende dingen mag je iedere dag eten, welke dingen kan je best niet iedere dag eten?
 - ☐ chips (niet)
 - ☐ volkoren brood (wel)
 - ☐ bloemkool (wel)
 - ☐ varkenssaté (niet)
 - ☐ kabeljauw (wel)
 - ☐ koekjes (niet)
 - ☐ cake (niet)
 - ☐ komkommer (wel)
 - ☐ ijsje (niet)
 - ☐ wortels (wel)
 - ☐ aardappelen (wel)
2. Hoeveel keren per dag zou je best eten? (niet meer dan 5 keer)
 - ☐ niet meer dan 3 keer
 - ☐ niet meer dan 5 keer
 - ☐ niet meer dan 8 keer
3. Hoeveel liter water zou je best per dag drinken? (1,5 liter)
 - ☐ 1,5 liter
 - ☐ 3 liter
 - ☐ 5 liter

4. Waarom heeft je lichaam calcium nodig? Calcium zit in melk en melkproducten. (zorgt voor sterke botten)
 - zorgt voor sterke botten
 - zorgt voor goede ogen
 - zorgt voor snelle haargroei
5. Wat zit er naast aardappelen nog in puree? (melk, eigeel, beetje boter, peper en zout)
 - melk, eigeel, beetje boter, peper en zout
 - melk, suiker en paprikapoeder
 - melk, water, honing en zout
6. Van welke groenten kun je soep maken? (van allemaal)
 - sla
 - wortel
 - tomaat
 - champignons
 - courgette
7. Hoe noemt men mensen die geen vlees eten? (vegetariërs)
 - geen-vlees-eters
 - vegetariërs
 - floraïsten
8. Wat moet je nog doen, buiten gezond eten, om gezond te leven? (voldoende sporten/bewegen)
 - zo weinig mogelijk bewegen
 - regelmatig op je hoofd gaan staan
 - voldoende sporten/bewegen
9. Wat gebeurt er als je azijn bij rode kool doet? (dan kleurt de rode kool roder)
 - dan kleurt de rode kool roder
 - dan kleurt de rode kool wit
 - dan kleurt de rode kool blauw
10. Welke smaak heeft een groen ijsje? (pistache)
 - vanille
 - komkommer
 - pistache

En zo kan je nog wel even doorgaan.

Materiaal:

- Kaartjes met vragen

▪ Stads/dorpsspel

Fotozoektocht

Eigenlijk is dit een leuke manier om een buurdorp/stad/gemeente te ontdekken maar ook in je eigen dorp/stad/gemeente kan je op deze manier heel wat nieuwe dingen ontdekken.

Stippel een tocht uit, de duur/afstand kan je zelf bepalen. Je kan deze tocht aan alle leeftijden aanpassen.

De weg kan gevonden worden via foto's. Je wandelt de afstand af en je maakt foto's. De deelnemers krijgen deze foto's in de juiste volgorde. Je start aan de 1^{ste} foto. Probeer de tocht op te bouwen aan de hand van foto's van gebouwen die te maken hebben met dit thema vb. de bakkerij, de slagerij, de pizzeria,... Stel per foto ook een vraag vb. bij de bakkerij: sinds wanneer is deze bakkerij hier gevestigd?

Voor de kleinere kinderen zorg je dat de foto's zeer duidelijk zijn en er ook een stuk(je) van de omgeving opstaat. Je kan overwegen of deze groep het wel nodig heeft om vragen op te lossen. Vaak is het zoeken naar het gebouw op de volgende foto al een hele opgave op zich maar ook genoeg uitdaging. Voor de grotere kinderen kan je het moeilijker maken door maar een stuk van een gebouw te fotograferen vb. een stuk van de ingang, een deel van een

raam/etalage... Probeer zoveel mogelijk vragen te stellen waarbij het antwoord een interessant weetje is voor de deelnemers vb. waarom noemt het restaurant 'Den Huppeldepup'?

Materiaal:

- Foto's
- Vragen (per foto een vraag)
- Pennen
- Papier

Tot slot:

Jullie kunnen de hele week werken rond dit thema. Je kan dus iedere dag een andere vorm van spel kiezen binnen dit thema en dit filmen. Of je maakt foto's, je knutselt dingen, kortom je zorgt dat van iedere dag iets bewaard blijft dat je kan tonen. Op het einde van de week kan je dan een IBO-restaurant, een hapje en een drankje,...organiseren. Hier kan je de hele week voorstellen d.m.v. film, fototentoonstelling, tentoonstelling van alle knutselwerkjes, tekeningenboek van wat er gebeurd is, jullie kunnen jullie zelf geschreven liedje ten horen brengen en jullie gedichtenbundel voorstellen. Kortom, de mogelijkheden lijken onuitputbaar.

Smakelijk!

4 Warme oproep

Ook dit jaar doen we een warme oproep om deel te nemen. Jullie hoeven hiervoor geen grote inspanningen te leveren. We vragen enkel dat je met je team aan het denken gaat over leuke recepten voor deze 7^{de} editie van de Week van het IBO.

Stuur ons een recept van iets dat jullie samen met de kinderen wel eens maken in het IBO. Vertel ons welke stukjes fruit jij verwerkt in een lekkere fruitbrochette. Of hoe jij van een tv-worstje toch een super wijze snack maakt. Let op: zorg dat het recept eenvoudig genoeg is zodat ook andere IBO's dit kunnen uitproberen en dat het samen met de kinderen kan gemaakt worden. Geef je recept bovendien een leuke naam, gelinkt aan jouw IBO of naam van de vestigingsplaats.

Alle recepten, 'pannekoeken à la Patjoepelke', 'Pagadder couscous', ... worden gebundeld in een leuk online-receptenboek (zal terug te vinden zijn op de website van verschillende koepels).

Wie de receptenfiche terugstuurt - bij voorkeur via mail - krijgt meteen ook een kookboek gratis bezorgd. Daarbovenop krijgt elk organiserend bestuur dat deelneemt 10 gratis brooddozen, gesponsord door Zespri, waarop een sticker met het logo van de Week van het IBO 2007 aangebracht is. Voor leuke tips en ideetjes: www.zespikids.be of www.zespri-europe.com.

Heb je even geen fantasie, je mag ook je fiche terugsturen zonder recept.

De fiche om jouw recept te bezorgen vind je in bijlage. Denk eraan, om het kookboek te ontvangen, moet de fiche wel tijdig worden binnengestuurd, ten laatste op 28 september 2007.

5 Overzicht promotiemateriaal

5.1 Te bestellen

▪ Kaartjes - Nieuw !

Vorig jaar kregen de kinderen een AAP-kaartje als bedanking voor hun speelsheid, kattenkwaadgehalte, ... in de opvang. Dit jaar maken we lekkere kookkaartjes. Waarom deze kookkaartjes niet gebruiken als uitnodiging voor een superleuk feest, zoals de Week van het IBO? Of als waardebon gebruiken: "Goed voor een wafel".

Kostprijs: minimum 50 kaartjes : €10. Bestel je meer dan 50 kaartjes, doe dit dan per 10 stuks en dan betaal je €2 per set van 10 kaartjes.

▪ CD's

Prinses Mathilde (en misschien haar kinderen ook) danst nog vaak de IBO-dans – of tenminste dat zien wij in Royalty. Wie wil er nog een CD met het IBO-lied?

Kostprijs: €2 per CD.

- **Ballonnen**

Gemakkelijk opblaasbare kleurige ballonnen met het logo van de Dag van het IBO.

Kostprijs: 50 ballonnen voor €5.

- **Vlaggen en spandoeken**

Stevig afgewerkte vlaggen (1 meter op 1 meter, witte achtergrond) met het logo van de Dag van het IBO. Deze vlaggen en spandoeken kunnen slechts geleverd worden indien er voldoende bestellingen zijn. Bij te weinig bestellingen kunnen we deze levering niet garanderen.

Kostprijs: €30 per vlag of spandoek.

- **Gedrukte affiches**

Ook dit jaar zijn ze weer van de partij, de kleurrijke A2-formaat affiches van Zwijssen. Ze worden aangemaakt in 3.000 exemplaren, genoeg voor een tiental per IBO. De affiches worden in september verspreid via de regionale coördinatoren. Vraag hen er naar.

Er is nog steeds ruimte voorzien om lokale informatie aan te brengen, zoals concrete dag(en)/plaats, activiteiten die worden georganiseerd en dergelijke.

5.2 Materiaal om zelf verder mee aan de slag te gaan

- **Zwart-wit affiche / Zwart-wit folder**

Bij deze handleiding wordt een bestand gevoegd met een zwart-wit folder. Dit kan je gebruiken als extra promotiemateriaal. Je kan hiermee de kinderen aan het werk laten gaan om er zelf wat extra kleur aan te geven.

Deze affiches en folders kunnen worden gebruikt om buiten de opvanginitiatieven reclame te maken voor de Week van het IBO. Je kan zelfs samen met de kinderen deze affiches gaan ophangen in de bib, het gemeentehuis, de scholen,....

De zwart-wit affiche is gemaakt op A4-formaat, waardoor je de affiche gemakkelijk kan uitprinten en eventueel vergroten via het kopieerapparaat.

- **Aan de slag met: koksmuts en –schort, servetten en ander feestmateriaal (menukaarten, placemats, naamkaartjes, andere tafelversiering)**

Eierdop

Benodigdheden:

- wc-rollen
- schaar
- stiften
- gekleurd papier
- lijm

Hoe ga je te werk?

Knip ongeveer 2 cm van een wc-rol af. Dit is je eierdop (pas even of je ei past, sommige eieren zijn kleiner en de wc-rollen hebben ook niet allemaal dezelfde doorsnede), plak er nu papier op dat je kan versieren met de stiften. De bovenkant kan je ook in golven knippen of een andere leuke vorm.

Keukenschort van oude kranten

Benodigdheden:

- oude kranten
- schaar
- touw
- plakband

Hoe ga je te werk?

Leg 3 dubbele pagina's op elkaar en kies voor de voorkant een pagina die je mooi vindt door de tekst of de foto. Vouw ze in de lengte doormidden en knip aan de bovenkant, tot zo'n 10 cm boven de vouw, een rond stuk uit. Open het geheel weer en vouw de bovenkant ongeveer 2,5 cm om. Leg een touw van ongeveer een halve meter in de vouw, plooi terug dicht en plak vast met plakband. Knoop de uiteinden samen zodat je hoofd makkelijk door de lus kan. Prik op heuphoogte een gaatje aan beide kanten en doe er een touw door. Laat het touw aan de binnenkant van de ene kant naar de andere kant lopen en plak dit met plakband goed vast. Klaar is je keukenschort.

Naamkaartjes voor op tafel

Benodigdheden:

- stevig papier
- schaar
- stiften en kleurtjes

Hoe ga je te werk?

Teken een vorm op het stevige papier en knip uit. Kleur de kaarten mooi en plooi ze dubbel. Vergeet niet de naam van de persoon, waar de kaart voor bedoeld is, op te schrijven.

Placemat

Benodigdheden:

- A3 papier
- verf of tekenspullen
- plastificeerplastiek voor A3 papier
- plastificeerapparaat

Hoe ga je te werk?

Teken of schilder op het blad iets wat je mooi vindt. Voor de kleuters kan een tekening op A3 papier gekopieerd worden, die ze dan kunnen inkleuren. Als de tekening af is (en droog), kan ze geplastificeerd worden. Knip de randen mooi bij en je placemat is af.

Receptenplankje

Benodigdheden:

- paar vellen A4 papier
- tekenspullen
- potlood of pen
- foto's van eten
- (brood)plankje
- perforator
- nagels
- hamer
- verf

Hoe ga je te werk?

Je deelt de vellen A4 papier in 4 en aan de lange zijde maak je er gaatjes in met de perforator. Zorg dat de (brood)plank iets groter is dan het papier. Leg het papier op de plank op een mooie plaats. Sla door ieder gaatje een spijker, recht in het midden. Neem nu de vellen papier en plak er prenten/foto's op van je lievelingsrecepten, het menu dat je gaat klaarmaken, ... Verf de plank mooi, breng er eventueel een tekening op aan. Als de plank droog is kan je de vellen papier aan de nagels hangen. Op het eerste blad kan je een boodschap schrijven en ook nog een mooie tekening maken. Je kan ook op het eerste blad 'boodschappenlijst' schrijven en dan kunnen de andere vellen papier (blanco) gebruikt worden om de boodschappenlijst op te schrijven.

Servettenhouder

Benodigdheden:

- houten wasknijpers (17 per servettenhouder)
- houtlijm
- penseel
- houtlak of verf

Hoe ga je te werk?

Haal de wasknijpers uit elkaar, let op voor de ijzertjes. Neem 14 halve wasknijpers en plak ze per twee met de rug tegen elkaar. Daarna plak je ze aan de platte kant tegen elkaar zodat er een waaier ontstaat. Gebruik hiervoor houtlijm. Herhaal dit nog eens met 14 halve wasknijpers. Voor de bodem heb je 6 halve wasknijpers nodig. Ook deze halve wasknijpers plak je met de platte kant tegen elkaar. En dan lijm je om en om: een bodemstuk, een waaier, een bodemstuk, een waaier en een bodemstuk. Als de lijm droog is kun je de houder lakken of een leuk kleurtje geven.

Alternatieve zak friet

Benodigdheden:

- wafels/cake
- slagroom/boterroom
- aardbeiensaus, ...
- mes
- papier
- stiften
- nietjesmachine

Hoe ga je te werk?

Neem een vierkant stuk papier en vouw het in een puntzak. De zijkanten kun je vast maken met nietjes. Het zakje zelf kan je versieren zoals je zelf wil. Neem nu een wafel, zelf gebakken is natuurlijk het lekkerste, en snij de wafel in repen. Die repen doe je in een zak en klaar is je zak friet. Je kan er ook mayonaise (slagroom, boterroom) en/of ketchup (aardbeiensaus) op doen. In plaats van wafels kan je ook cake gebruiken.

IBO-receptenboek

Benodigdheden:

- Atomaschrift
- prenten van recepten
- pen
- tekenmateriaal
- lijm
- schaar

Hoe ga je te werk?

Leg het schrift in de opvang op een duidelijke plaats. Leg aan de kinderen uit wat de bedoeling is. Ieder kind dat wil mag zijn/haar lievelingsrecept in het boek schrijven, plakken, tekenen. Zorg er wel voor dat de recepten maar één keer voorkomen (aan een receptenboek met 10 keer friet

met frikadel heeft niemand iets). Stimuleer de kinderen om 'nieuwe' recepten aan te brengen. Begin op maandag en tegen vrijdag hebben jullie dan een eigen IBO-kookboek. Probeer ook eens een keer een recept uit.

Broches van brooddeeg

Benodigdheden:

- brooddeeg
- deegrol
- corsagespelden
- deegvormpjes
- aluminiumfolie
- lak
- waterverf

Hoe ga je te werk?

Deeg uitrollen tot een plak van 2 mm, steek met de vormpjes figuren uit en leg ze op de matte kant van de aluminiumfolie. De achterkant van de figuren wat nat maken met water. Leg de corsagespeld in het midden van de figuur en druk het wat aan. Zet het speldje extra vast door er wat deeg over te leggen (zorg wel dat je het speldje nog kan openen). Droog het deeg in de oven of aan de lucht. Als het deeg droog is, kan je het verven met waterverf en daarna lakken.

Brooddeeg algemene bereiding

Benodigdheden:

- 1 kopje zout
- 1 kopje water
- 2 kopjes meel
- eventueel 2 à 3 druppels glycerine

Hoe ga je te werk?

Voeg zout, meel en een halve kop water samen. Kneed het deeg tot een stevige bal; als het deeg te droog is, voeg je nog wat water toe. Niet te veel water toevoegen want dan wordt het deeg te slap.

Porselein schilderen

Benodigdheden:

- een porseleinenbord voor iedere deelnemer (kan ook met tassen)
- potloden
- porseleinverf
- porselein outliner
- oven
- kalkpapier
- tekeningen

Hoe ga je te werk?

Het porselein wordt eerst afgewassen zodat het vetvrij is. Dan kiest iedere deelnemer een mooie tekening en zet die via kalkpapier op het bord. Je kan ook zelf een eigen tekening maken op het bord. Nu wordt elk onderdeel ingekleurd met speciale porseleinverf. Deze potjes zijn te verkrijgen bij de Banier (Chirowinkel) maar zijn vrij duur als je alle kleuren wil kopen. De randen van de tekening kan je accentueren met een speciale porseleinpasta (zit in een tube en je kan er heel goed mee tekenen, schrijven,... het heet 'outliner'). De pasta wordt ook in de Banier verkocht. Ook hierin heb je diverse kleuren alhoewel zwart meestal het mooiste resultaat geeft. Nu moeten de borden 24 uur drogen en daarna 35 minuten gebakken worden in een oven op 150° graden.

Pasta sieraden

Benodigdheden:

- verschillende pastasoorten
- touw of elastiek
- verf

Hoe ga je te werk?

Verf de pasta's en rijg ze, als ze droog zijn, aan een touw of elastiek. Op deze manier kan je een armband, ketting of enkelband maken.

Een koksmuts maken

Benodigdheden:

- wit karton
- crêpepapier
- lijm
- draad en schaar

Hoe ga je te werk?

Knip uit wit karton een rechthoek van ca. 17 cm breed en met een lengte die gelijk is aan de omvang van het hoofd. Neem een strook crêpepapier van 20 cm breed en 1 meter lang. Lijm de strook crêpepapier al plooiend aan de strook karton. Lijm de uiteinden aan elkaar tot een koker. Bind het crêpepapier met een draadje aan de binnenkant aan elkaar.

Variant:

Een papieren broodzak gebruiken (vroeger kon je makkelijker witte zakken vinden dan nu maar als er reclame op staat, draai je de zak gewoon binnenste buiten). Aan de zak een strook stevig wit papier bevestigen en klaar is je koksmuts.

Servetten plooien

www.napkinfoldingguide.com: deze website is in 't Engels maar er staan duidelijke foto's bij van iedere stap.

www.digikok.nl: in 't Nederlands maar enkel tekeningen van iedere stap en niet zo duidelijk. In de boekhandel zijn er ongelooflijk veel boeken te vinden rond het plooien van servetten.

Heel veel plezier!

6 Voor meer inlichtingen

6.1 Leden Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang

Vertegenwoordiger KAV

Elke Verdoodt, tel. 02 209 06 59

Vertegenwoordiger Landelijke Kinderopvang Stekelbees

Nick Van Gool, tel. 016 24 49 85

Vertegenwoordiger KOMMA

Dina Librecht, tel. 0473 36 42 93

Vertegenwoordiger PCBO

Irène Bosmans, tel. 011 24 78 30

Ann Bonneux, tel. 011 23 08 56

Vertegenwoordiger PPJ
tel. 03 366 10 83

Vertegenwoordiger OVIBO
Danielle Biesemans, tel. 0473 36 42 98
Bruno Van Wichelen, tel. 052 44 92 85

Vertegenwoordiger Vlaams Welzijnsverbond
Barbara Devos, tel. 02 507 01 42

Vertegenwoordiger VCOK
Ellie Kuipers, tel. 09 232 47 36

Vertegenwoordiger VVSG
Ann Lobijn, tel. 02 211 55 73

6.2 Andere regionale koepels betrokken bij de Week van het IBO 2007, niet-leden Vlaams Platform Buitenschoolse Kinderopvang

Vertegenwoordiger IGO Leuven
Carina Kenis, tel. 016 29 85 56

Vertegenwoordiger KIKO
Carine Breugelmans, tel. 014 71 11 06

Vertegenwoordiger Opbouwwerk Haviland
Leen De Wolf, tel. 02 466 51 00

Vertegenwoordiger Stichting Welzijnszorg provincie Antwerpen
Karolien Boonen, tel. 03 240 61 75

7 Bijlagen

7.1 Bijlage 1: receptenfiche

Dit bestand wordt u apart mee verstuurd in deze mail.

7.2 Bijlage 2: folder/flyer/tekenblad

Dit bestand wordt u apart mee verstuurd in deze mail.

7.3 Bijlage 3: bestelbon promotiemateriaal

Dit bestand wordt u apart mee verstuurd in deze mail.