



**ROLF.**

**Rolf**

Mercuriusweg 14  
4051 CV Ochten  
The Netherlands  
T: +31 (0) 88 410 10 10  
verkoop@derolfgroep.nl  
www.derolfgroep.nl  
export@derolfgroep.nl  
www.rolfeducation.com

**Art. 280.4002**

**Chef & co**

**Chef & co**

**Chefkoch**

**Chef cuisinier & co**



Op het spelbord de volgende ingrediënten  
The following ingredients are on the game board

Auf dem Spielbrett sind folgende Zutaten zu finden  
Les ingrédients suivants figurent sur le plan de jeu

|   |                                   |   |  |   |  |   |
|---|-----------------------------------|---|--|---|--|---|
| kiwi<br>Kiwi                                  |                                   | broccoli<br>Broccoli                    | aardappel<br>potato<br>Kartoffel<br>pomme de terre | spinazie<br>spinach<br>Spinat<br>épinard                                    | couscous<br>Couscous                                 | corn-flakes<br>Corn-flakes              |
| boontjes<br>beans<br>grüne Bohnen<br>haricots | peer<br>pear<br>Birne<br>poire    | melk<br>milk<br>Milch<br>lait           | komkommer<br>cucumber<br>Gurke<br>concombre        | citroen<br>lemon<br>Zitrone<br>citron                                       | tomaat<br>tomato<br>Tomate<br>tomate                 |   |
| kaas<br>cheese<br>Käse<br>fromage             | aubergine<br>Aubergine            | ananas<br>pineapple<br>Ananas<br>ananas |  | kip<br>chicken<br>Huhn<br>poulet  | meel<br>flour<br>Mehl<br>farine                      | champignons<br>mushrooms<br>Champignons |
|   | aardbei<br>strawberry<br>fraise   | erwten<br>peas<br>pois                  |  | olijfolie<br>olive oil<br>huile d'olive                                     | ei<br>egg<br>oeuf                                    | banaan<br>banana<br>banane              |
| sinaasappel<br>orange<br>Apfelsine<br>orange  | water<br>Wasser<br>eau            | rijst<br>rice<br>Reis<br>riz            | brood<br>bread<br>Brot<br>pain                     |   | wortel<br>carrot<br>Möhre<br>carotte                 | paprika<br>Paprika<br>poivron           |
| vlees<br>meat<br>Fleisch<br>viande            | sla<br>lettuce<br>Salat<br>salade |   | prei<br>leek<br>Porree<br>poireau                  | mespuntje vet<br>pinch of butter<br>Messerspitze Fett<br>noisette de beurre | bloemkool<br>cauliflower<br>Blumenkohl<br>chou-fleur | vis<br>fish<br>Fisch<br>poisson         |
| meloen<br>melon<br>Melone                     | pasta<br>Nudeln<br>pâtes          | yoghurt<br>Joghurt<br>yaourt            | ui<br>union<br>Zwiebel<br>oignon                   | venkel<br>fennel<br>Fenchel<br>fenouil                                      |  | appel<br>apple<br>Apfel<br>pomme        |

# Nederlands

## Inhoud

Een houten kist met deksel

- 1 groot spelbord (37 × 37 cm)
- 6 pionnen
- 1 dobbelsteen met punten 1-3
- 16 menukaarten (14 × 21cm)
- 100 fiches in een kunststof doosje
- 6 kaartjes met een kok
- 1 koksmuts

## Doel van het spel

Verzamel de 5 verschillende ingrediënten voor je gerecht en een kaartje met een kok om aan te tonen dat je ook bewogen hebt.

## Doelgroep

Chef & co is een gezelschapsspel met als thema: 'Gezonde voeding en bewegen'. Twee thema's die in onze samenleving zeer actueel zijn. Chef & co laat dit thema spelenderwijs aan bod komen in groepjes of klassikaal bij de aanvang van een periode die gaat over gezonde voeding. Dit thema kan verdiept worden naar diversiteit en het multiculturele aspect van onze samenleving. Voor 4 - 6 kinderen vanaf 4 jaar.

## Ontwikkelingsdoelen



Taalontwikkeling



Oriëntatie op ruimte en tijd en wereldverkenning

Denkontwikkeling

- strategisch denken, hoe kom ik met zo weinig mogelijk stappen tot bij een ingrediënt

Wereldoriëntatie natuur

- ontwikkeling algemene vaardigheden rond natuur
- leren ordenen aan de hand van criteria

Sociale vaardigheden

- samenspel en werkhouding
- multicultureel aspect i.v.m. voeding
- praten over ziek en gezond zijn: thema's als te dik, te dun, kanker, suikerziekte

Vakoverschrijdend

rekenactiviteiten: gerechten maken = meten,

wegen en tellen alle kinderen op de weegschaal = wegen en vergelijken taalactiviteiten: leer de namen van al deze ingrediënten, vertel hoe jij thuis eet, wat is je lievelingsmaaltijd enz. De gerechten die gekozen zijn voor Chef & co liggen in de leefwereld van het kind. Een aantal ervan zouden ook door kinderen gemaakt kunnen worden. Het ontbijt, de hoofdmaaltijd en een tussendoortje komen aan bod. Sommige ingrediënten komen terug in verschillende gerechten. Het is belangrijk bij elke maaltijd te drinken. Daarom staat dit altijd bij elk gerecht afgebeeld. De gerechten van Chef & co zijn door de koks van Chef & co op een bepaalde manier klaargemaakt. Natuurlijk kunnen diezelfde gerechten nog op diverse andere manieren gemaakt worden. Een mooi uitgangspunt om er in de groep over te praten.

## Voorbeelden van een ontbijt

1. boterham met chocopasta + ananas + sinaasappel + cornflakes + melk
2. boterham met jam + kiwi + peer + ei + yoghurt

## Voorbeelden van een hoofdmaaltijd

1. kip + aardappelen + appel + sla + tomaat
2. vissticks + spinazie + wortelen + aardappelpuree + citroen
3. rijst + doperwten + tomatensaus + gehaktballetjes + venkel
4. couscous + saté + boontjes + wortelen + aubergine
5. spaans omelet: ei + champignons + olie + paprika + aardappelen
6. frietjes + steak + wortelen + sla + mespuntje vet
7. spaghetti + vlees + tomaat + olie + kaas
8. vis + aardappelpuree + erwten + prei + citroen
9. worst + aardappelen + bloemkool + kaassaus + mespuntje vet

## Voorbeelden van een tussendoortje

1. appelpannenkoek: appel + bloem + vet + melk + ei
2. fruitspies: aardbei + ananas + sinaasappel + appel + banaan
3. yoghurt + kiwi + peer + appel + aardbei
4. boterham + kaas + sla + tomaat + komkommer
5. wafel: bloem + ei + water + melk + mespuntje vet

## Spel

Zet de pionnen klaar in het midden van het bord. Kies een menukaart. Gooi om de beurt met de dobbelsteen. Zet zoveel stappen op het grote spelbord als aangegeven door de dobbelsteen. Verwoord telkens welk ingrediënt je gaat halen.

Je mag horizontaal of verticaal over het spelbord gaan naar het ingrediënt dat je nodig hebt. Leg een fiche op je menukaart voor elk ingrediënt dat je bereikt hebt. Kom je op een kok, dan krijg je een kaartje met kok en moet je bewegen. Zo geef je meteen het goede voorbeeld aangezien het is aanbevolen om elke dag voldoende te bewegen.

De kinderen kunnen zelf een beweging verzinnen en deze kort uitvoeren of de leerkracht maakt een keuze en geeft de instructie zodat de kinderen weten wat er van hen verwacht wordt. Tijdens het spel gaan de kinderen dan op die manier bewegen. Wie al zijn fiches heeft verzameld en een kaartje met een kok heeft, wint het spel. Als beloning mag hij/zij de koksmuts opzetten.

## Bewegen in de klas kan

Even tussendoor bewegen verhoogt de concentratie. De kinderen voelen zich weer prettig en ontspannen binnen de groep. De mogelijkheden en de omstandigheden om te bewegen in de klas zijn heel divers. Daarom deze suggesties om te bewegen zodat je als leerkracht een keuze kan maken die bij de groepssituatie past. Die keuze wordt dan in het spel geïntegreerd.

Jongleerballen



met een krant



met een hoepel



met je lichaam



met dozen



met een springtouw



met een zwaailint



vrije keuze

## Meer suggesties om te bewegen

### 1. Beweeg met je lichaam

De kinderen lopen op een bepaalde manier door het lokaal.

- Ze waggelen, slenteren, sloffen, hinkelen, sluipen, balanceren, schuifelen, marcheren, of lopen op de tenen.
- Ze lopen als een spion, als een ober, als een dronken man, als een danser.
- Loop alsof je zenuwachtig bent, boos bent, trots, deftig, of duizelig bent.
- Loop als meneer Hark en mevrouw Slungel of als Marionetten waarbij de ene de pop is en de ander de pop moet laten bewegen.

Beeld je in dat aan je hoofd een potlood zit. Teken een vorm op het plafond. Nu zit het potlood aan je elleboog. Eerst rechts, dan links, en dan aan allebei tegelijk. En aan je handen, je buik, je knieën enz. Beeld je in dat je een opblaasbeest bent.

Er zit nog geen lucht in je, dus hang je slap over je bankje of stoel. Nu gaat iemand je oppompen met een grote 'pomp'. Je wordt dus steeds groter en je spant je spieren aan... Dan klapt de lkr. in de handen als teken dat het beest knapt en dus val je weer als een slap hoopje neer.

### 2. Beweeg met kranten

- Rol een krant op. Spring met de krant tussen je benen naar de overkant
- Spring 10 keer heen en weer over de krant
- Kruip met de krant op je rug naar de overkant
- Vouw de krant in 4. Teken met een zwarte stiften een kwart cirkel op de krant, scheur de krant op de lijn. Als je de krant opendoet heb je een opening om door te kruipen, kruip 5 x door de krant zonder ze te scheuren.
- Maak heel veel proppen van kranten, gooi zoveel mogelijk proppen in een papiermandje.

### 3. Beweeg met dozen

Spring 10 x heen en weer over de doos. Loop met de doos op je hoofd door het lokaal. Bouw een dozenstoren. Maak een dozenparcours, loop zigzag tussen de dozen door. Vul de doos zo snel mogelijk met proppen papier.

## Praktische tips voor vakover-schrijdende activiteiten

- Muzische vorming: maak met behulp van tijdschriften een collage rond gezonde en ongezonde voeding
- Zaai kleine plantjes: waterkers, tomatenplantjes e.d.
- Maak eens groentespiesjes in de klas
- Roep woensdag uit tot fruitdag
- Organiseer 'De week van de smaak': alle kinderen brengen iets van thuis mee om van te proeven
- Koken in de klas met hulp van de ouders
- Rollenspel: speel restaurantje in de klas
- Gebruik het thema pannenkoeken om het begrip diversiteit te illustreren. In bijna alle culturen worden pannenkoeken gegeten, er zijn daarbij kleine culturele verschillen. Interessant en haalbaar om in de klas uit te proberen.
- Thema ondervoeding: 800 miljoen mensen zijn ondervoed, wat betekent dat? Voordat het spel begint kunnen de kinderen een MUAC armbandje aandoen tegen ondervoeding. Gratis armbandjes en lespakketten te bestellen via [www.azg.be](http://www.azg.be).

## De 'Schijf van Vijf'

De Schijf van Vijf is door het Voedingscentrum gemaakt. Je kunt de Schijf gebruiken bij het samenstellen van een gezonde maaltijd. De Schijf bestaat uit 5 vakken:

- 1 Groente en fruit
- 2 Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
- 3 Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers
- 4 Vetten en olie
- 5 Drinken (vocht)



Hoe groter de vakken hoe meer je er uit nodig hebt. Het vak met groente en fruit is bijvoorbeeld groter dan het vak met vetten. Dit betekent dat je per dag lekker veel groente en fruit moet eten. En niet te veel vet. Gezond eten betekent met je verstand bewuste keuzes maken. De Schijf van Vijf kan je daarbij helpen. Wie elke dag uit alle vakken kiest en zich aan de volgende vijf regels houdt, krijgt voldoende voedingsstoffen binnen. Snoep en koek staan er niet in omdat ze geen belangrijke voedingsstoffen bevatten, wel veel calorieën.

1. Eet gevarieerd, omdat niet één voedingsmiddel alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Bovendien wordt het risico op het binnenkrijgen van te veel schadelijke stoffen kleiner wanneer je afwisselt.
2. Eet niet te veel en beweeg want om een gezond gewicht te houden of te krijgen is het beter niet te veel calorieën op te slaan. Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op hart- en vaatziekten, kanker en diabetes.
3. Eet minder verzadigd vet en dus meer onverzadigde vetten want die zijn beter voor het hart en de bloedvaten.

Eet één à twee keer per week vis. Kies magere kaasvarianten zoals 20+ en 30+ kaas. Olie en producten om te smeren en te bakken zijn belangrijk in verband met vitamine A, D, E en onmisbare vetzuren.

4. Eet veel groente, fruit en brood, ze zorgen voor een gevuld gevoel en een goede darmwerking en bevatten weinig calorieën en veel vitamines, mineralen en voedingsvezels. Een ruime portie groente en fruit verlaagt bovendien het risico op chronische ziekten.
5. Eet veilig en blijf alert op schadelijke stoffen en ziekteverwekkende bacteriën. Let daarom op een goede hygiëne in de keuken, en volg de bereidings- en bewaaradviezen op het etiket.

Chef & co werd ontwikkeld met goedkeuring van de voedingsdeskundigen van het VIG. Kijk op [www.vig.be](http://www.vig.be) voor lessenspakketten en meer info over gezonde voeding. Kijk voor uitgebreide informatie over de Schijf van Vijf op de site van het Voedingscentrum [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

**Veel plezier met 'Chef & co'**  
**Auteur: Magda Jacobs**

# Engels

## Contents

In a beech wooden box

- 1 large game board (37 × 37 cm)
- 6 counters
- 1 dice with points 1-3
- 16 menus (14 × 21 cm)
- 100 tokens in a plastic box
- 6 cards with a chef
- 1 chef's hat

## Aim of the game

Collect the five different ingredients for your dish and a ticket with a chef which also shows that you have moved.

## Target group

Chef & Co. is a game focusing on 'Healthy food and movement' – two themes which are highly topical in our society.

The theme is highlighted through playing Chef & Co. in groups or as a class at the beginning of a lesson dealing with healthy eating. This theme can be covered in more depth in terms of the diversity and multicultural aspects of our society. For 4 - 6 children from the age of four.

## Development objectives



Language development



Exploring space, time and the world

Mental development

- thinking strategically, how can I reach an ingredient with the smallest number of steps?

Orientation in the natural world

- development of general nature skills
- learning to rank based on criteria

Social skills

- teamwork and work attitude
- multicultural aspect of food
- talking about being sick and healthy: themes like overweight, underweight, cancer, diabetes

Beyond the topic

calculation activities: preparing dishes = measuring, weighing and counting all the

children on the scales = weighing and comparing language activities: learn the names of all these ingredients, explain how you eat at home, what your favourite food is, etc. The foods selected for Chef & Co. are within the child's environment. A number of them could also be prepared by children. Breakfast, the main meal and snacks are also involved. Some ingredients recur in a variety of dishes. It is important to drink with every meal.

This is why it is illustrated with each dish. The dishes in Chef & Co. have been prepared by the cooks of Chef & Co. in a specific way. Naturally the same dishes can be prepared in a variety of other ways. A nice starting point for discussion within the group.

## Examples of a breakfast

1. bread with chocolate paste + pineapple + orange + cornflakes + milk
2. bread with jam + kiwi + pear + egg + yoghurt

## Examples of a main meal

1. chicken + potatoes + apple + lettuce + tomato
2. fish fingers + spinach + carrots + mashed potato + lemon
3. rice + peas + tomato sauce + meatballs + fennel
4. couscous + satay + beans + carrots + aubergine
5. Spanish omelette: egg + mushrooms + oil + paprika + potatoes
6. chips + steak + carrots + lettuce + pinch of butter/margarine
7. spaghetti + meat + tomato + oil + cheese
8. fish + mashed potato + peas + leek + lemon
9. sausage + potatoes + cauliflower + cheese sauce + pinch of butter/margarine

## Examples of a snack

1. apple pancake: apple + flour + butter/margarine + milk + egg
2. fruit skewer: strawberry + pineapple + orange + apple + banana
3. yoghurt + kiwi + pear + apple + strawberry
4. sandwich + cheese + lettuce + tomato + cucumber
5. waffle: flour + egg + water + milk + pinch of butter/margarine

## Game

Position the counters in the middle of the board. Choose a menu. Throw the dice in turn. Make the number of moves on the board indicated by the dice. Say each time which ingredient you are going to collect. You may travel across the board horizontally or vertically towards the ingredient you need. Place a token on your menu for each ingredient you have gained.

If you land on a chef, you get a card with a chef and you must move physically. This way you immediately provide a good example, because getting sufficient exercise each day is recommended. The children may make up an exercise themselves and perform it briefly, or the teacher makes a choice and issues the instruction so that the children know what is expected of them. During the game the children will then move in this way. The one who has collected all his or her tokens and has a card with a chef, wins the game. As a reward the winner may wear the chef's hat.

## Moving around in class is allowed

Moving around a little now and then enhances concentration. The children will feel good again and relax within the group. The opportunities and circumstances for getting exercise in the classroom are highly varied. As the teacher you can make a choice which is appropriate to the group situation. This choice is then integrated into the game.



**Have fun with 'Chef & co'**

**Author: Magda Jacobs**

# Deutsch

## Inhalt

Buchenholzkästchen mit Deckel

- 1 großes Spielbrett (37 × 37 cm)
- 6 Spielfiguren
- 1 Würfel mit Punkten 1-3
- 16 Menükarten (14 × 21 cm)
- 100 Spielsteine in einer Kunststoffschachtel
- 6 Karten mit einem Koch
- 1 Kochmütze

## Ziel des Spiels

Sammele die 5 verschiedenen Zutaten für dein Gericht und eine Karte mit einem Koch, um zu beweisen, dass du dich auch bewegt hast.

## Zielgruppe

Chefkoch ist ein Gesellschaftsspiel, bei dem es um gesunde Ernährung und Bewegung geht. Beides sind Themen, die in unserer Gesellschaft ganz aktuell sind. Chefkoch behandelt diese Aspekte auf spielerische Weise in Gruppen oder im Klassenverband zu Beginn einer Einheit, die sich mit gesunder Ernährung beschäftigt. Dieses Thema kann in Bezug auf Diversität und den multikulturellen Aspekt unserer Gesellschaft vertieft werden.

Für 4-6 Kinder ab 4 Jahre.

## Entwicklungsbereiche



Sprachentwicklung



Erkundung von Raum,  
Zeit und Welt

Denkentwicklung

- strategisches Denken, wie komme ich mit möglichst wenigen Schritten zu einer Zutat
- Weltorientierung Natur
- Entwicklung allgemeiner Fähigkeiten im Bereich Natur
- Ordnen anhand von Kriterien lernen
- Soziale Fähigkeiten
- Zusammenspiel und Arbeitsauffassung
- multikultureller Aspekt der Ernährung
- Sprechen über krank und gesund sein: Themen wie zu dick, zu dünn, Krebs, Zuckerkrankheit

Fachübergreifend

Rechenaktivitäten: Gerichte zubereiten = messen, wiegen und zählen alle Kinder auf die Waage stellen = wiegen und vergleichen sprachliche Aktivitäten: die Namen all dieser Zutaten lernen, erzählen, was du zu Hause isst, was dein Lieblingsgericht ist usw.

Die für Chefkoch ausgewählten Gerichte gehören zum Lebensbereich des Kindes. Einige davon könnten von Kindern zubereitet werden. An die Reihe kommen das Frühstück, die Hauptmahlzeit und eine Zwischenmahlzeit. Einige Zutaten kommen in verschiedenen Gerichten vor, Es ist wichtig, bei jeder Mahlzeit etwas zu trinken.

Darum wird dies bei jeder Mahlzeit angegeben. Die Köche von Chefkoch haben die Gerichte von Chefkoch auf besondere Weise zubereitet. Natürlich können die gleichen Gerichte auch auf verschiedene andere Arten zubereitet werden. Dies ist ein interessanter Ausgangspunkt, über den in der Gruppe gesprochen werden kann.

## Beispiele für ein Frühstück:

1. Butterbrot mit Schokoladenaufstrich + Ananas + Apfelsine + Cornflakes + Milch
2. Butterbrot mit Marmelade + Kiwi + Birne + Ei + Joghurt

## Beispiele für eine Hauptmahlzeit:

1. Huhn + Kartoffeln + Apfel + Salat + Tomate
2. Fischstäbchen + Spinat + Karotten + Kartoffelpüree + Zitrone
3. Reis + Erbsen + Tomatensauce + Hackfleischbällchen + Fenchel
4. Couscous + Saté + grüne Bohnen + Möhren + Aubergine
5. Spanisches Omelett: Ei + Champignons + Öl + Paprika + Kartoffeln
6. Pommes frites + Steak + Möhren + Salat + Messerspitze Fett
7. Spaghetti + Fleisch + Tomate + Öl + Käse
8. Fisch + Kartoffelpüree + Erbsen + Porree + Zitrone
9. Wurst + Kartoffeln + Blumenkohl + Käsesauce + Messerspitze Fett



### Beispiele für eine Zwischenmahlzeit:

1. Apfelpfannkuchen: Apfel + Mehl + Fett + Milch + Ei
2. Obstspieß: Erdbeere + Ananas + Apfelsine + Apfel + Banane
3. Joghurt + Kiwi + Birne + Apfel + Erdbeere
4. Butterbrot + Käse + Salat + Tomate + Gurke
5. Waffel: Mehl + Ei + Wasser + Milch + Messerspitze Fett

### Spiel

Stelle die Spielfiguren in der Mitte des Bretts auf. Wähle eine Menükarte. Es wird abwechselnd gewürfelt. Mach so viele Schritte auf dem großen Spielbrett, wie der Würfel anzeigt.

Sage jedes Mal, welche Zutat du jetzt holst. Auf dem Spielbrett darfst du dich waagrecht oder senkrecht zu der Zutat bewegen, die du brauchst. Für jede Zutat, die du erreicht hast, legst du einen Spielstein auf deine Menükarte. Wenn du auf einem Koch landest, bekommst du eine Karte mit Koch; dann musst du dich bewegen. Damit gehst du gleich mit gutem Beispiel voran, denn jeder sollte jeden Tag genug Bewegung haben. Die Kinder können sich selbst eine Bewegung ausdenken und diese kurz ausführen, oder die Lehrkraft entscheidet und erteilt die Anweisung, damit die Kinder wissen, was von ihnen erwartet wird. Während des Spiels bewegen sich die Kinder dann auf diese Weise. Wer all seine Spielsteine gesammelt und eine Karte mit einem Koch hat, gewinnt das Spiel. Zur Belohnung darf er/sie sich die Kochmütze aufsetzen.

### Bewegung im Klassenzimmer ist möglich

Bewegung zwischendurch verbessert die Konzentration. Die Kinder fühlen sich gleich besser und können sich in der Gruppe entspannen. Die Möglichkeiten und Umstände für Bewegung im Klassenzimmer sind ganz unterschiedlich. Darum werden bei Chefkoch Vorschläge zur Bewegung gemacht und Sie als Lehrkraft können eine Form wählen, die zu der Gruppensituation passt. Diese Auswahl wird dann in das Spiel einbezogen.



**Viel Spaß mit 'Chefkoch'**

**Autor: Magda Jacobs**

# Français

## Contenu

Une boîte en hêtre avec couvercle

- 1 plan de jeu (37 × 37 cm)
- 6 pions
- 1 dé numéroté de 1 à 3
- 16 cartes de menu (14 × 21 cm)
- 100 fiches dans une boîte en plastique
- 6 cartes avec un cuisinier
- 1 toque de cuisinier

## But du jeu

Rassembler 5 ingrédients différents pour le plat à préparer et obtenir une carte avec un cuisinier qui montre que le joueur a bien exercé une activité physique.

## Groupe cible

Chef cuisinier & co est un jeu de société consacré à « l'alimentation saine et l'activité physique ». Ces deux thèmes sont très actuels. Chef cuisinier & co fait aborder le sujet de manière ludique en petits groupes ou avec toute la classe au début d'une période consacrée à l'alimentation saine. Le sujet peut être approfondi en évoquant la diversité et l'aspect multiculturel de notre société.

Pour 4-6 enfants à partir de 4 ans.

## Objectifs de développement



Développement du langage



Découverte de l'espace, du temps et du monde

## Réflexion

- Réflexion stratégique, comment trouver un ingrédient en parcourant le moins d'étapes

## Activités d'éveil et nature

- Développement des connaissances générales en rapport avec la nature
- Apprentissage du tri sur la base de critères

## Compétences sociales

- Interaction et attitude face au travail
- Aspect multiculturel lié à l'alimentation
- Evocation de la maladie et de la santé: thèmes tels que le surpoids, l'insuffisance de poids, le cancer, le diabète

## Capacités générales

Calcul: préparer des repas, c'est mesurer, peser et compter Tous les enfants vont sur un pese-personne = peser et comparer Langue: apprendre les noms des ingrédients, s'exprimer en racontant ce qu'on mange à la maison, quel est son plat préféré, etc.

Les plats choisis pour Chef cuisinier & co sont adaptés aux goûts et capacités des enfants. Certains d'entre eux pourraient être préparés par des enfants. Le jeu prévoit un petit-déjeuner, un repas principal et un encas. Certains ingrédients sont utilisés pour plusieurs plats. Il est important de boire à chaque repas. C'est pourquoi cela est indiqué en images pour chaque plat. Les plats de Chef cuisinier & co ont été conçus par les cuisiniers de Chef cuisinier & co d'une certaine manière. Bien entendu, les mêmes plats peuvent être composés de plusieurs autres manières. Un point de départ intéressant est d'en parler au sein du groupe.

## Exemples de petit-déjeuner

1. tartine de pâte chocolatée + ananas + orange + corn-flakes + lait
2. tartine de confiture + kiwi + poire + oeuf + yaourt

## Exemples de plat principal

1. poulet + pommes de terre + pomme + salade + tomate
2. bâtonnets de poisson + épinards + carottes + purée de pommes de terre + citron
3. riz + petits pois + sauce tomate + boulettes de viande + fenouil
4. couscous + brochettes + haricots + carottes + aubergine
5. omelette espagnole : oeufs + champignons + huile + poivron + pommes de terre
6. frites + steak + carottes + salade + noisette de beurre
7. spaghetti + viande + tomate + huile + fromage
8. poisson + purée de pommes de terre + pois + poireau + citron
9. saucisse + pommes de terre + chou-fleur + sauce au fromage + noisette de beurre

## Exemples d'en-cas

1. crêpe aux pommes: pommes + farine + beurre + lait + oeufs
2. brochette de fruits: fraise + ananas + orange + pomme + banane
3. yaourt + kiwi + poire + pomme + fraise
4. tartine + fromage + salade + tomate + concombre
5. gaufre: farine + oeufs + eau + lait + noisette de beurre

## Jeu

Positionnez les pions au milieu du plan de jeu. Choisissez une carte de menu. Lancez le dé à tour de rôle. Sur le plan de jeu, avancez d'autant de cases qu'indique le dé. Citez à chaque fois l'ingrédient que vous allez chercher. Vous pouvez vous déplacer à l'horizontale ou à la verticale sur le plan de jeu pour rejoindre l'ingrédient dont vous avez besoin.

Posez une fiche sur votre carte de menu pour chaque ingrédient trouvé. Si vous tombez sur un cuisinier, vous recevez une carte avec un cuisinier et vous devez exercer une activité physique.

Ainsi, vous montrez le bon exemple puisqu'il est recommandé de pratiquer une activité physique chaque jour. Les enfants peuvent imaginer eux-mêmes une activité physique et la faire ou l'enseignant en choisit une et donne des instructions pour que les enfants sachent ce que l'on attend d'eux. Pendant le jeu, les enfants pratiquent alors cette activité. Le joueur qui a collecté toutes ses fiches et a une carte avec un cuisinier a gagné le jeu. En récompense, il peut porter la toque de cuisinier.

## Les enfants peuvent exercer une activité physique dans la classe

Interrompre les activités intellectuelles pour bouger un peu améliore la concentration. Les enfants se sentent à nouveau à l'aise et détendus au sein du groupe. Les possibilités et conditions pour exercer une activité physique dans la classe sont très diverses. C'est pourquoi Chef cuisinier & co fait des suggestions d'activité physique et l'enseignant peut choisir celle qui correspond le mieux à la situation dans le groupe. Ce choix est alors intégré au jeu.



**Amusez bien avec 'Chef cuisinier & co'**

**Auteur : Magda Jacobs**

**CE** Rolf Education ontwikkelt en produceert educatieve materialen. Naast de zorg voor de educatieve waarde van het product geven wij ook aandacht aan de gebruiksvriendelijkheid, de kwaliteit en de veiligheid van elk product. Producten met scherpe of kleinere onderdelen die bij ongewenst gebruik ingeslikt of tot verwondingen kunnen leiden worden door ons als niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar gelabeld en dienen altijd gebruikt te worden onder begeleiding van volwassenen. Bewaar de handleiding altijd bij het product zodat iedere gebruiker zich op de hoogte kan stellen van de manier waarop het product gebruikt moet worden.

**CE** Rolf Education develops and produces educational material. In addition to giving the product educational value, we also focus on the user-friendliness, quality and safety of each product. Products with sharp or small parts which can be swallowed or possibly cause injury if not used properly are labelled by us as 'not suitable for children under 3 years' and must always be used under adult supervision. Always keep the manual with the product so that every user can familiarise themselves with the manner in which the product must be used.

**CE** Rolf Education entwickelt und produziert Lehrmaterialien. Wir achten nicht nur auf den erzieherischen Wert, sondern auch auf die Benutzerfreundlichkeit, Qualität und Sicherheit jedes einzelnen Produkts. Produkte mit scharfen Kanten oder kleineren Teilen, die bei zweckfremdem Gebrauch verschluckt werden oder Verletzungen verursachen können, kennzeichnen wir als nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet und dürfen ausschließlich unter der Aufsicht von Erwachsenen benutzt werden. Verwahren Sie die Anleitung immer zusammen mit dem Produkt, sodass sich jeder Benutzer über die geltenden Gebrauchsvorschriften informieren kann.

**CE** Rolf Education conçoit et fabrique du matériel éducatif. Outre le soin apporté à la valeur éducative du produit, nous nous attachons également à la facilité d'emploi, la qualité et la sécurité de chaque objet. Les produits comportant des pièces plus pointues ou plus petites qui peuvent être avalées ou causer des blessures en cas de mauvaise utilisation sont disqualifiés par Rolf Education pour les enfants de moins de 3 ans et doivent toujours être manipulés en la présence d'adultes. Veuillez toujours conserver le manuel du produit afin que chaque utilisateur puisse être informé de la manière de l'utiliser.

**CE** Rolf Education desarrolla y produce materiales educativos. Además de al valor educativo del producto, también prestamos atención a la facilidad de uso, la calidad y la seguridad de cada producto. Los productos con piezas afiladas o de tamaño reducido que, si se usan de forma indebida, pueden ser ingeridos o causar lesiones, los etiquetamos como no aptos para niños menos de tres años y siempre se tienen que usar bajo la supervisión de un adulto. Guarde el manual siempre junto al producto, para que todos los usuarios puedan consultar la forma en que se tiene que usar el producto.

**CE** Rolf Education sviluppa e produce materiali educativi. Oltre a curare il valore educativo del prodotto, siamo attenti alla facilità d'uso, alla qualità e alla sicurezza di ciascun prodotto. Apponiamo sui prodotti con componenti affilati o di piccole dimensioni, che in caso di uso improprio possono essere ingeriti o provocare ferite, un'etichetta che indica che tali prodotti non sono adatti per i bambini al di sotto di 3 anni di età e che devono essere utilizzati sotto la supervisione di un adulto. Conservare sempre il manuale nelle vicinanze del prodotto in modo che ciascun utente possa documentarsi su come utilizzare il prodotto.

**CE** A Rolf Education desenvolve e produz materiais educativos. Além da preocupação com o valor educativo do produto, destacamos também a usabilidade, a qualidade e a segurança de cada produto. Rotulamos produtos que possuem peças menores ou afiadas que devido ao uso impróprio podem ser engolidas ou causar lesões como sendo inadequados para crianças com menos de 3 anos e sempre devem ser utilizados sob supervisão de adultos. Sempre guarde o manual de instruções junto ao produto a fim de que cada usuário possa consultá-lo e se informar sobre o modo de utilização do produto.

#### **Onderhoud van het materiaal:**

De gebruikte materialen en de onderdelen van de materialen zijn nagenoeg onbreekbaar en gemakkelijk te reinigen met een licht vochtige doek. Gebruik geen agressieve schoonmaakproducten noch -middelen en wrijf het materiaal na het reinigen droog met een zachte doek.

#### **Maintenance of the material:**

The materials used and materials' parts are virtually unbreakable and easy to clean with a damp cloth. Do not use aggressive cleaning products and dry the material with a soft cloth after cleaning.

#### **Pflege des Materials:**

Die verwendeten Materialien und die Teile der Produkte sind nahezu unzerbrechlich und können einfach mit einem leicht angefeuchteten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsprodukte oder -mittel und reiben Sie das Material nach dem Reinigen mit einem weichen Tuch trocken.

#### **Entretien du matériel:**

Le matériel et les pièces du matériel employés sont incassables ou presque et faciles à nettoyer à l'aide d'un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage ni de détergents agressifs et, après avoir nettoyé l'objet en question, séchez-le en l'essuyant avec un chiffon doux.

#### **Mantenimiento del material:**

Los materiales usados y las piezas de los materiales son prácticamente irrompibles y fáciles de limpiar con un trapo ligeramente húmedo. No use productos ni agentes de limpieza agresivos y seque el material después de la limpieza con un trapo suave.

#### **Manutenzione del materiale:**

I materiali utilizzati e i componenti dei materiali sono praticamente infrangibili e sono facili da pulire con un panno leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti o sostanze detergenti aggressivi e dopo la pulizia asciugare il materiale con un panno morbido.

#### **Manutenção dos materiais:**

Os materiais utilizados e os componentes dos materiais são praticamente indestrutíveis e facilmente limpos com um pano levemente húmido. Não use produtos ou soluções de limpeza agressivos e seque o material após a limpeza com um pano macio.