

Kopieerblad 4

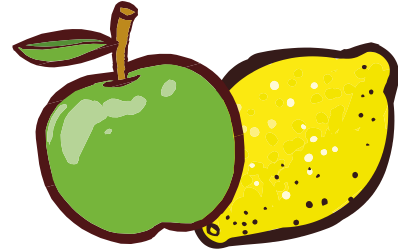
Lekker eten uit de Schijf van Vijf

Proefje 1: Vitamine C

Je hebt nodig: een appel, een citroen, een mesje, 2 schoteltjes

Wat moet je doen?

- Schil de appel
- Snijd hem doormidden
- Doe beide helften op een schoteltje
- Snijd de citroen doormidden en pers over één van de appelhelften
- Zorg goed dat het sap aan alle kanten over de appelhelft komt
- Met de andere appelhelft hoef je niets te doen
- Laat de schoteltjes een half uur staan



Wat zie je voor verschillen tussen de appelhelften?

Proefje 2: Vezels

Je hebt nodig: een sinaasappel, een mesje, een bordje

Wat moet je doen?

- Pel de sinaasappel en verdeel deze in partjes
- Ieder partje heeft zijn eigen doorschijnende vliesje
- Peuter dit vliesje eraf en kijk naar het kale partje
- Je ziet tussen het vruchtvlees allemaal lijntjes lopen

Wat zijn die vliesjes en lijntjes?

