KIDS ACTIEF 8+

SAMENSTELLING CARLA OVERDUIN

THEECLUB

Thee drinken met de kinderen: een gezellig moment en het is nog gezond ook. Het leuke van thee is dat je oneindig met smaken kunt experimenteren. En: je kunt het warm óf koud drinken. Organiseer met de 8-plussers een Theeclub en 'maak' je eigen thee.

Oriëntatie

Om de kinderen te inspireren kun je een bezoekje brengen aan een theewinkel. De meeste grotere steden hebben zo'n winkel met honderden verschillende soorten thee: ze smaken en ruiken allemaal anders! Laat iemand van de winkel uitleggen wat het verschil is tussen zwarte, groene en witte thee, waar de thee vandaan komt en hoe het wordt gemaakt. Geen theewinkel in de buurt? Bestel dan online verschillende losse theesoorten en geef zelf uitleg.

SMAAKMAKEN

Neem een eenvoudige basisthee, groen of wit, en zet een grote pot thee. Laat de thee een beetje afkoelen en ga dan experimenteren met kruiden, gedroogd of vers fruit en eetbare bloesem. Als de thee even heeft 'gebrouwen' met de extra ingrediënten, giet je hem voorzichtig door een filtertje. De meeste kinderen vinden het niet lekker als er van alles rondzweeft in het glas en zo ontstaat een mooie heldere thee. Laat elk kind een smaak creëren en proef elkaars theecreatie. Je kunt ook elke dag een ander kind een thee laten maken voor de Theeclub van die middag. Het kind mag er een gezonde snack bij kiezen. Je kunt gezonde koekjes bakken: denk aan volkoren biscuit, een havermoutkoekje of dadelkokosbal. Of kies voor een stukje pure chocola.

THEEPROEVERIJ

Houd een proeverij met verschillende theesoorten. Leer de kinderen thee zetten. Water koken, een paar minuten afkoelen (zo blijven de antioxidanten bewaard) en dan de losse thee in theehouders voorzichtig in het water dompelen. Bestudeer met de kinderen welke ingrediënten elk theemelange bevat. Dan ga je proeven. Wat vinden de kinderen lekker? Bloemige smaken, fruitsoorten, kruiden en specerijen? Dit is een goede start voor het zelf ontwikkelen van lekkere theesmaakjes.

Branding

Geef je eigen thee een naam en een logo. Eerst hebben de kinderen een heerlijke thee bedacht, nu laten ze hun hersens kraken voor een leuke naam voor hun thee. Voor een theefeestje kunnen ze de naam en het logo tekenen op een stuk karton en dat bij de theepot zetten. Maak zelf een spannende thee en geef hem een naam als voorbeeld. Een lekker kopje DropKop?

Theeclub voor de buurt

Na wat experimenteren hebben de kinderen een mooie theecollectie bedacht. Tijd voor een gezellige Theeclub voor ouders en/of buurtbewoners. Maak mooie flyers, verspreid die in de buurt en geef mee aan ouders. Tijdens de Theeclub houd je een proeverij met de beste theevarianten die de kinderen hebben ontdekt. Of maak er een *high tea* van, waarbij je ook mini-sandwiches en zoetigheden serveert.