

CAS EN KATO

ZIJN TROTS OP HUN MOND



INSPIRATIEMAP

VOOR PEUTERS EN KLEUTERS



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

www.gezondemond.be



**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

Welkom!



Wat goed dat je aan de slag wilt gaan met mondgezondheid.

Deze inspiratiemap van Gezonde Mond kan je onmiddellijk gebruiken om je themaweek vorm te geven. Of je pikt er gewoon een leuke activiteit uit die past binnen een ander thema.

Elke activiteit is volledig uitgewerkt en is gebaseerd op verschillende doelen van [de leerlijn mondgezondheid](#). Per activiteit vind je de voorbereiding die nodig is, de benodigdheden en de werkwijze. Afhankelijk van de activiteit wordt er verwezen naar bijlagen waarin je ondersteunend materiaal vindt om af te drukken. Op het einde van elke activiteit wordt er verwezen naar de leerdoelen mondgezondheid die je met deze activiteit hebt bereikt en de eindtermen waaraan de activiteit gelinkt kan worden.

Deze versie van de inspiratiemap is de [digitale versie](#). Dit wil zeggen dat alle blauwe woorden die onderlijnd zijn een link bevatten naar een ander deel in het document of een externe webpagina.

Alle bijlagen die je kan printen vind je op het einde van de map. Om het printen gemakkelijker te maken kan je alle bijlagen ook nog eens op een rijtje terugvinden op de [website van Gezonde Mond](#).

Veel plezier en leergenoet!

Cas en Kato



Inhoud



1 Inleiding

Aan de slag met de
inspiratiemap van
Cas en Kato

2 Thema 1

De mond, wat is dat
eigenlijk?

3 Thema 2

Poets, poets, poets,
heel de mond rond.

4 Thema 3

Naar de tandarts!
Ga je mee?

5 Thema 4

Hmm lekker, lief
zijn voor je mond.

6 Extra

Overkoepelende
activiteiten

7 Leerlijn

Een kwalitatief beleid
rond mondgezondheid
op school

8 Bijlagen

Alles om af te drukken



Inhoud – activiteiten

Thema 1

<u>Een GIGA mond maken</u>	10
----------------------------------	----

Thema 2

<u>Bewegingsspel</u>	15
<u>Poetslied</u>	19
<u>Schilderen met de tandenborstel</u>	22
<u>Super tandenborstel</u>	24
<u>Logische volgorde van het verhaal 1</u>	27
<u>Samen poetsen in de klas</u>	29

Thema 3

<u>Tandartspraktijk in de klas</u>	35
<u>Logische volgorde van het verhaal 2</u>	38
<u>Na - aap spel</u>	40

Thema 4

<u>De vlekjestand</u>	45
<u>Een mondje gezondje?</u>	49
<u>Fruitsnoetjes</u>	52
<u>Kwartet</u>	54

Extra

<u>Memory</u>	58
<u>Rarara wat ben ik / doe ik?</u>	60
<u>Stellingenspel</u>	62



Ben je bekend met Cas en Kato? Dan zal je zeker veel herkennen in deze inspiratiemap. Cas en Kato blijven bestaan maar werden in een hedendaags jasje gestoken. Ook verschillende activiteiten werden overgenomen en aangepast naar de laatste nieuwe werkvormen.



De inspiratiemap is opgebouwd rond 4 grote thema's. Alle activiteiten werden zo opgesteld om verschillende **leerdoelen** rond mondgezondheid te bereiken. Deze leerdoelen vind je terug aan het begin van elk thema. Ook de linken met de **eindtermen** worden hier vermeld.

Omdat Gezonde Mond altijd bezig is met het evalueren en aanpassen van haar materialen aan de noden van het werkveld, willen we ook aan de gebruikers van Cas en Kato vragen om **feedback en ervaringen** over de nieuwe inspiratiemap door te geven. Dit kan via [deze link](#) of de QR-code hieronder.





Deze inspiratiemap is uiteraard maar één deel van een groter geheel om een kwalitatief gezondheidsbeleid in je school of kinderopvang te implementeren.

Mondgezondheid staat niet alleen. Mondgezondheid is slechts één van de thema's binnen een kwalitatief gezondheidsbeleid. We verwijzen je graag door naar de andere thema's: [gezonde voeding](#), [beweging en sedentair gedrag](#), [gezondheidsvaardigheden](#), [relaties en seksualiteit](#), [verslavingspreventie](#).

De leerlijnen van de verschillende thema's kan je terugvinden op [de website van Gezond Leven](#). Materialen en methodieken om met deze leerlijnen aan de slag te gaan kan je vinden op de websites van de partnerorganisaties of via [preventiemethodieken.be](#).

In deze inspiratiemap staat educatie rond mondgezondheid centraal. Hiernaast zijn het inzetten op veranderingen van de omgeving, het maken van afspraken en richtlijnen en inzetten op zorg en begeleiding ook belangrijk voor een kwalitatief gezondheidsbeleid. De [gezondheidsmatrix van Gezond Leven](#) zet je zeker op weg. Hoofdstuk 7: 'Een kwalitatief beleid rond mondgezondheid op school' gaat hier dieper op in.

Enkele voorbeelden:

- **Omgeving:** Voorzie een propere plaats waar de kinderen hun tanden kunnen poetsen.
- **Afspraken en richtlijnen:** Er mag enkel water gedronken worden op school/ in de kinderopvang.
- **Zorg en begeleiding:** Introduceer het EHBTO (Eerste Hulp Bij Tand Ongevallen) formulier in je school. Zo weet iedereen wat te doen bij een tandtrauma!

Inleiding

Aan de slag met Cas en Kato: De inspiratiemap

Wil je aan de slag gaan met het thema mondgezondheid binnen het kleuteronderwijs, dan kan je deze inspiratiemap gebruiken om het thema vorm te geven. Elke activiteit is volledig uitgewerkt en is gebaseerd op verschillende doelen van de leerlijn mondgezondheid.

Per activiteit vind je de voorbereiding die nodig is, de benodigdheden en de werkwijze. Afhankelijk van de activiteit wordt er verwezen naar bijlages om af te drukken. Op het einde van elke activiteit wordt er verwezen naar de leerdoelen mondgezondheid die je met deze activiteit hebt bereikt en de eindtermen waaraan de activiteit gelinkt kan worden.

Uiteraard is het belangrijk dat er per activiteit gekeken wordt naar de moeilijkheidsgraad, die aangeduid wordt met tandjes. Eén tand betekent geschikt voor de eerste kleuterklas en de kinderopvang. Twee en drie tanden staan respectievelijk voor het niveau van 1ste-2de kleuterklas en 2de-3de kleuterklas. Ten slotte worden vier tandjes geplaatst bij uitdagende activiteiten. Indien mogelijk wordt er bij de activiteit tips gegeven hoe je deze gemakkelijker of juist uitdagender kan maken. We laten deze keuze voor differentiatie vrij aan de leerkracht zodat de activiteit kan aangepast worden aan de noden van de klas.

De thema's in deze map kunnen samen gebruikt worden als deel van een themaweek rond mondgezondheid of je kan ze apart gebruiken tijdens andere themaweken. Enkele voorbeelden:

- Thema 'mondvriendelijke voeding' wordt opgenomen binnen een themaweek 'voeding'
- Thema 'naar de tandarts' wordt opgenomen tijdens de themaweek 'naar de dokter'
- Thema 'tandenpoetsen' wordt opgenomen samen met 'lichamelijke verzorging'
- Thema 'gezonde mond' wordt opgenomen tijdens het thema 'lichaam'

Thema 1



De mond,
wat is dat eigenlijk?



Thema 1.

De mond, wat is dat eigenlijk?

Intro

In thema 1 vind je allerlei inspiratie om aan de slag te gaan met de mond.

Wat is de mond? Wat zit er allemaal in de mond? En waarvoor gebruiken we onze mond eigenlijk?

De activiteiten kunnen aangepast worden aan de leeftijd. De moeilijkheidsgraad wordt aangeduid met tanden.

Activiteiten



Een GIGA mond maken

Overkoepelende activiteiten:



Memory



Rarara wat doe ik



Stellingenspel

Leerdoelen

Kennis	Vaardigheden	Attitude
- De kleuters kunnen vertellen dat hun tanden kunnen wiebelen. (3de kleuterklas) - De kleuters kunnen vertellen dat de mond nodig is om te eten, lachen en praten.	- De kleuters kunnen de tanden aanwijzen op een foto. - De kleuters kunnen voordoen waarvoor ze hun tanden nodig hebben.	De kleuter vindt het belangrijk om geen gaatjes te krijgen.



Een GLGA mond maken 🦷

Vorbereiding

1. Knip of snij de onderkant van de petflessen af op ongeveer 4 cm
2. Knip het roze (tong) en het rode papier (mond) in de nodige vorm. Hiervoor knip je de twee bovenste hoeken van de twee rode bladen en het roze blad op een ronde vorm. De onderste blijven in een rechte hoek om vervolgens aan elkaar te kunnen hangen.

Voor de jongere kinderen kunnen er lijnen op het papier getekend worden zodat de kinderen zelf op de lijnen kunnen knippen.

Benodigdheden

- 2 rode A3 papieren per mond
- 1 roze A4 papier voor de tong
- 20 kleine (0.5l, 0.33l) petflessen per mond
- schaar of breekmes
- lijm
- plakband
- witte verf





Een GIGA mond maken

Werkwijze

1. Verdeel de klas in groepjes van 4 of meer kinderen. Per giga mond heb je 20 kleine petflessen nodig.
2. Knip de onderkant van de flessen, zodat een tandvorm verkregen wordt.
3. Verf de binnenkant van de petflessen wit en laat drogen.
4. De juf en/of de kinderen knippen de tong en de mond uit het papier en plakken de tong in het midden van de mond.
5. Plak de tanden in de mond.
6. Stel enkele vragen bij de mond:



- Hoeveel tandjes kunnen jullie tellen?
- Waarvoor kunnen we de tanden gebruiken? (om te eten)
- Waarvoor gebruiken we de mond? (lachen, praten, eten en drinken)
- Wat zit er allemaal in je mond? (Waar zijn de lippen, de tong, het tandvlees, de tanden, de wang.)
- Toon dat ook eens bij jullie zelf?



TIPS

- Is het nog wat te moeilijk voor de 1ste kleuterklas of de instapklas, dan kan je ook de klaspop gebruiken of een poetsmodel. Een poetsmodel kan je vinden in de Gezonde Mond koffer en uitlenen bij [Gezondheidsmakers](#).
- Bij kinderen uit de derde kleuterklas kan je duidelijk maken dat er verschillende soorten tanden zijn door petflessen met verschillende groottes te gebruiken. Voor de snijtanden vooraan kan je een petfles verticaal in 2 snijden.
- Je kan de Giga mond gebruiken tijdens activiteiten van thema 2 om het poetsen voor te doen. Plak bijvoorbeeld stukjes klei op de tanden die etensresten voorstellen. De kinderen kunnen deze 'etensresten' er dan afschrobben volgens de 3 B's.
- In de 3de kleuterklas kan je er ook een 'wiebeltand' tussenplaatsen die niet goed vastzit. Op deze manier kan je ook vragen stellen over waarom tanden wiebelen, en wie al een wiebeltand heeft.



Een GIGA mond maken

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.13: De tonen in taken waar tweehandigheid vereist is een duidelijke taakverdeling in gebruik van linker en rechterhand (-voet).
- 1.28: De kleuters tonen een toenemende bedrevenheid in het functioneel aanwenden van klein-motorische vaardigheden.

2. Mens en maatschappij

- 4.1: De kleuters kunnen een menselijke figuur tekenen met de belangrijkste lichaamsdelen (het hoofd, de romp, de benen, de armen, de oren, de ogen, de neus en de mond) op de juiste plaats.

3. Wetenschappen en techniek

- 2.8: De kleuters zijn bereid hygiënisch, veilig en zorgzaam te werken.

4. wiskundige initiatie

- 1.2: De kleuters kunnen met aanwijzing vijf dingen correct (simultaan) tellen en daarna zeggen hoeveel dingen er geteld zijn (resultatief).



Thema 2



Poets, poets, poets,
heel de mond rond



Thema 2.

Poets, poets, poets heel de mond rond.

Intro

In thema 2 worden activiteiten gegeven om aan de slag te gaan rond tanden poetsen. Hoe poets je correct de tanden? Waarom is tanden poetsen belangrijk?

De activiteiten kunnen aangepast worden aan de leeftijd. De moeilijkheidsgraad wordt aangeduid met tanden.

Activiteiten



Bewegingsspel



Poetslied



Schilderen met de tandenborstel



Super tandenborstel



Logische volgorde van het verhaal 1



Samen poetsen in de klas



Overkoepelende activiteiten

Leerdoelen

Kennis	Vaardigheden	Attitude
- De kinderen herkennen een tandenborstel en tandpasta. - De kinderen kunnen de tandenborstel verbinden met de mond. - De kinderen vertellen dat ze de tanden poetsen om de bacteriën/micro-organismen (beestjes) weg te krijgen. - De kinderen weten dat een tandenborstel niet dient om op te bijten - De kleuter weet dat hij/zij de mond moet openen om te poetsen.	- De kleuters kunnen een schrobbende beweging maken met de tandenborstel in de mond. - De kleuters kunnen de tandenborstel correct vasthouden volgens de palmgreep. - De kleuters kunnen verschillende tandenborstels herkennen (elektrisch en manueel). - De kleuters kunnen de tandpasta op de tandenborstel doen. - De kleuter zet de tandenborstel na het poetsen rechtop in de beker. - De kleuter kan een verhaal over tanden poetsen in de juiste volgorde leggen. - De kleuter neemt initiatief om de tanden zelf te poetsen.	De kleuter vindt het belangrijk om geen gaatjes te krijgen.



Bewegingsspel

Vorbereiding

1. Download en print de afbeelding van [bijlage 3](#) 2x zodat je ze dubbel hebt.
2. Je kan de afbeeldingen lamineren, maar dat is niet echt noodzakelijk.
3. Plak van elke figuur één kopie op de muur, verspreid over de ruimte. Het andere exemplaar houd je zelf bij.

Benodigdheden

- [afbeeldingen](#) van dingen die gerelateerd zijn aan mondhygiëne en mondgezondheid (bijlage 3)
- kopieerapparaat
- schaar
- lamineertoestel
- plakband
- vrolijke muziek
- grote ruimte, bv. een turnzaal





Bewegingsspel

Werkwijze

Dit spel speel je met heel de klas in een vrij grote ruimte.

- Hang de afbeeldingen op verschillende plaatsen aan de muur: tandarts, tandpasta, tandenborstel, gezonde voeding, ongezonde voeding...
- Als de muziek start, mogen de kinderen vrij bewegen door de ruimte.
- Als de muziek stopt, neem je een afbeelding en je steekt die in de lucht.
- De kinderen lopen naar dezelfde afbeelding die aan de muur hangt.
- Vraag aan de kinderen of er op de afbeelding iets staat wat gezond is voor de tanden. Als er iets gezonds wordt afgebeeld, steken de kinderen de duimpjes in de lucht. Is het iets ongezonds, dan steken de kinderen de duimpjes naar beneden.
- De muziek start opnieuw en de kinderen bewegen weer vrij door de ruimte.
- Als de muziek stopt dan steek je een andere afbeelding in de lucht en wordt het spel herhaald.
- Stel vragen over de boodschap van het verhaal, bv. bij de afbeelding van:



- De tandarts: hoeveel keer per jaar moet je naar de tandarts?
- De tandenborstel: wanneer en hoe vaak moet je je tanden poetsen?
- Frisdrank: wat drink je het best als je dorst hebt? Waarom?



Bewegingsspel



Variatie

- Breng twee cirkels aan op de grond: één cirkel maak je met een groen touw, de andere met een rood touw: maak de cirkels groot genoeg zodat alle kinderen in de cirkel kunnen staan.
- Als de muziek start, mogen de kinderen vrij bewegen door de ruimte.
- Als de muziek stopt, steek je een afbeelding omhoog.
- Als de afbeelding vriendelijk is voor de tanden, gaan de kinderen in de groene cirkel staan. Is de afbeelding niet vriendelijk voor de tanden, dan gaan ze in de rode cirkel staan.
- Herhaal telkens de boodschap uit het verhaal:
 - Waarom moet je regelmatig naar de tandarts?
Hij controleert of je tanden gezond zijn en of je goed poetst.
 - Wanneer kan je best je tanden poetsen?
's Morgens voor je naar school gaat en 's avonds voor het slapen gaan.
 - Wat drink je het best als je dorst hebt?
Water.
- De muziek start opnieuw en de kinderen bewegen weer vrij door de ruimte.



Bewegingsspel

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.2 De kleuters kunnen de eigen bewegingsbaan stoppen, richten en wijzigen afhankelijk van statische en dynamische objecten: andere bewegers, obstakels, bewegende voorwerpen.
- 1.6 De kunnen met een eenvoudig bewegingsantwoord snel reageren op auditieve, visuele en tactiele signalen.

2. Mens en maatschappij

- 1.3: De kleuters tonen in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen in eigen mogelijkheden.

3. Muzische vorming

- 4.1 De kleuters kunnen spontaan meebewegen op muziek.





Poetslied

Vorbereiding

1. Druk de prenten af, te vinden in [bijlage 4](#).
2. Hang de prenten op in de klas zodat ze voor alle kinderen goed zichtbaar zijn.

Benodigdheden

- [ondersteunende prenten](#) (bijlage 4)
- muziekinstrument: blokfluit, piano, gitaar...

Werkwijze

- Gebruik de ondersteunende prenten van bijlage 4 om het lied aan te leren.
- Stel vragen bij de prenten. Weten de kinderen nog wat ze eerst moeten poetsen? Wat komt er daarna? Wat moeten ze als laatste poetsen? Buitenkant, binnenkant en bovenop de tanden.



TIPS

Er bestaan nog een heleboel andere poetsliedjes die je kan gebruiken in de klas. Let wel op, de meeste liedjes zijn vooral om de 2 minuten aan te geven dat het kind moet poetsen, en gaan niet over de manier waarop het kind moet poetsen. Bekijk zeker de liedjes in onze [inspiratiegids](#) eens!



Poetslied



We poet-sen on-ze tan-den aan de bui- ten-
We poet-sen on-ze tan-den aan de bin- nen-
We poets-en on-ze tan-den nu bo- ven-



kant en we schrob- ben hier en we schrob- ben
kant en we schrob- ben hier en we schrob- ben
op en we schrob- ben hier en we schrob- ben



daar. We poet-sen on- ze tan-den aan de bui- ten-
daar. We poet-sen on- ze tan-den aan de bin- nen-
daar. We poet-sen on- ze tan-den nu bo- ven-



kant, nog e- ven schrob-ben en dan zijn we klaar!
kant, nog e- ven schrob-ben en dan zijn we klaar!
op, en dan zijn on-ze tan- den fris en top!





Poetslied

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.7: De kleuters kunnen voor verschillende basisbewegingen de ledematen functioneel en gecoördineerd inschakelen.

2. Muzische vorming

- 2.2: De kleuters kunnen ritme in beluisterde muziek en liedjes ervaren, herkennen en nabootsen.
- 2.3: De kleuters kunnen signalen, functie en sfeer van beluisterde muziek of liedje ervaren en herkennen, en alleen of in groep reproduceren.

3. Nederlands

- 1.1: De kleuters kunnen een mondelinge boodschap, eventueel ondersteund door gebaar, mimiek met betrekking tot een concrete situatie begrijpen.





Schilderen met de tandenborstel

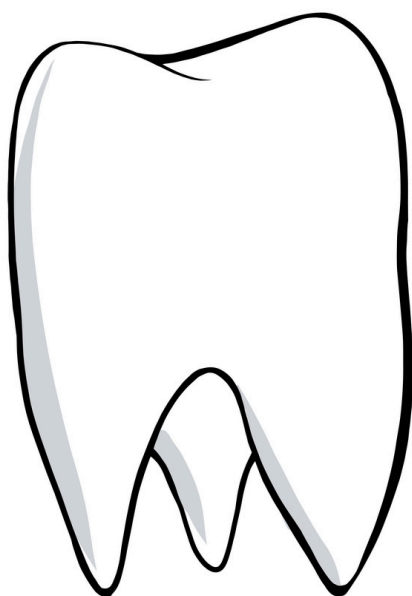


Voorbereiding

1. Kopieer de afbeelding van de grote tand [\[bijlage 5\]](#) op felgekleurd of donker papier. De tekening van de tand moet nog duidelijk zichtbaar zijn en de witte verf moet contrasteren met de kleur van het papier, bv. rood, felblauw, felgroen...
2. Geef elk kind een afbeelding van de grote tand, een schaalpje met witte verf en een oude tandenborstel.

Benodigdheden

- [afbeelding van een grote tand](#) (bijlage 5)
- kopieerapparaat
- felgekleurd of donker papier
- witte verf
- schaalpjes
- oude tandenborstels



Werkwijze

- Leg uit dat de witte verf tandpasta voorstelt en dat de kinderen de grote tand helemaal mogen poetsen zodat hij mooi wit wordt.
- De bedoeling is dat de kinderen de tand in alle hoekjes 'poetsen', net zoals in hun eigen mond. Als elk hoekje van de tand wit is, hebben ze alles goed 'gepoetst' en zijn ze klaar.





Schilderen met de tandenborstel

Variatie



Je kan de tand ook afdrukken op wit papier en plastificeren. Kleur dan met een stift 'vuile' vlekjes op de tanden. De kinderen kunnen dan met een tandenborstel en wat water de tanden weer proper poetsen.

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.7: De kleuters kunnen voor verschillende basisbewegingen de ledematen functioneel en gecoördineerd inschakelen.
- 1.13: De kleuters tonen in taken waar tweehandigheid vereist is een duidelijke taakverdeling in gebruik van linker en rechterhand (-voet).

2. Mens en maatschappij

- 4.6: De kleuters kunnen voorstellingen van vertrouwde plaatsen en voorwerpen herkennen.

3. Wetenschappen en techniek

- 1.11: De kleuters tonen goede gewoonten in hun dagelijkse hygiëne.





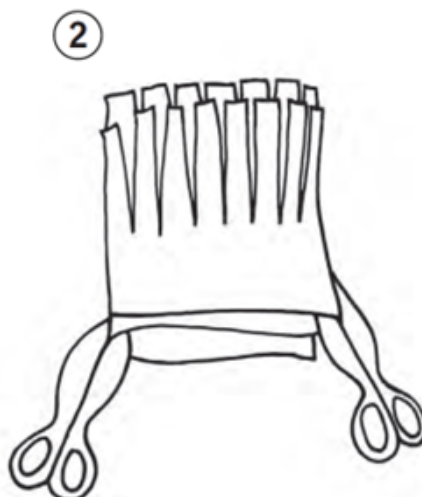
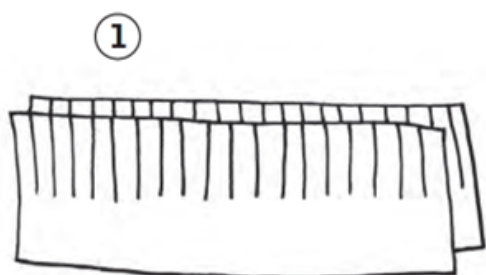
Super tandenborstel 🦷

Vorbereiding

1. Knip met een schaar een gleuf van ongeveer 10 cm in de kartonnen koker.
2. Vouw het wit papier dubbel in de lengte en knip het in de lengte door. Zo krijg je twee dezelfde lange stroken.
3. Trek met een potlood of stift in de lengte een horizontale lijn, ongeveer 4cm van de rand (ongeveer de breedte van een meetlat). Dit is de lijn die aangeeft tot waar de kinderen mogen knippen.

Benodigdheden

- koker van karton (bijvoorbeeld keukenrol)
- wit A4 papier
- potlood of stift
- schaar

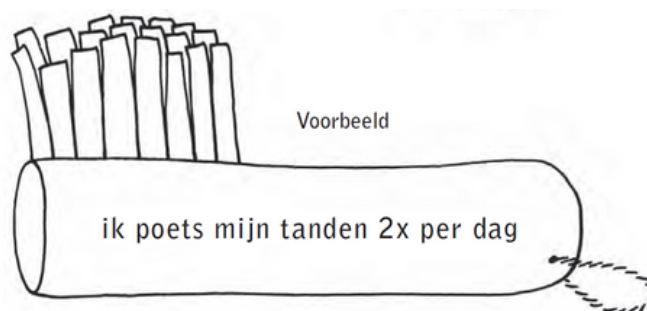




Super tandenborstel

Werkwijze

- Geef elk kind één koker en twee stroken papier.
- Laat elk kind zijn of haar koker schilderen in één of meerdere kleuren. De koker is de steel van de tandenborstel, dus die mag er leuk uitzien.
- Zet de kokers weg om te drogen.
- Ondertussen kunnen de kinderen met de witte stroken papier de haren van de tandenborstel maken.
- Laat de kinderen elke strook inknippen tot aan de lijn die je getekend hebt.
- Leg beide ingeknipte stroken papier op elkaar en vouw de stroken in drie gelijke delen, knip de vouwen door.
- Als de koker droog is, schuif je de gevouwen stroken in de gleuf van de koker en je trekt de 'haren' lichtjes open.



- Je kan de 'haren' extra vastmaken. Trek de helft van de blaadjes in de koker naar links en de andere helft naar rechts en niet ze vast aan de koker. Zo blijven de 'haren' mooier rechtop staan.
- Schrijf met een dikke zwarte stift op de koker: 'Ik poets mijn tanden 2 x per dag'.
- Maak eventueel een gaatje aan het uiteinde van de koker.
- Rijg een touwtje door het gaatje zodat de reuzentandenborstel ook opgehangen kan worden.





Super tandenborstel

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.13: De kleuters tonen in taken waar tweehandigheid vereist is een duidelijke taakverdeling in gebruik van linker en rechterhand (-voet).
- 1.29: De kleuters kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurigheid gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
- 1.30: De kleuters kunnen de functionele grepen gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.

2. Mens en maatschappij

- 4.6: De kleuters kunnen voorstellingen van vertrouwde plaatsen en voorwerpen herkennen.





Logische volgorde van het verhaal 1



Vorbereiding

1. Download het verhaal via de website: www.gezondemond.be.
2. Knip de kaarten op maat en lamineer ze.

Benodigdheden

- de kaarten met het verhaal van Cas en Kato
- schaar
- lamineermachine

Werkwijze

- Leg de kaarten door elkaar op tafel met de afbeelding naar boven.
- Vraag aan de kinderen of ze nog weten hoe het verhaal begon.
- Hoe heten de twee kindjes waar het verhaal over gaat? Wat komt Kato doen bij Cas? Zo kan je de eerste prent uitzoeken en op tafel leggen.
- Daarna gaan de kinderen op zoek naar de tweede prent. Als ze die niet vinden, kan je opnieuw enkele vragen stellen.
- Ga zo verder tot alle prenten in de juiste volgorde liggen.





Logische volgorde van het verhaal 1

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.7: De kleuters kunnen voor verschillende basisbewegingen de ledematen functioneel en gecoördineerd inschakelen.
- 1.11: De kleuters tonen een duidelijke linker en rechter voorkeur voor éénhandige taken.

2. Mens en maatschappij

- 4.6: De kleuters kunnen voorstellingen van vertrouwde plaatsen en voorwerpen herkennen.



Samen poetsen in de klas



Vorbereiding

1. Licht de ouders op voorhand in over deze poets-activiteit. Vertel dat de kinderen deze week hun tanden 's morgens in de klas mogen poetsen. Vraag of de kinderen een tandenborstel en beker in de boekentas steken. (Voorzie reserve tandenborstels voor kinderen die hun tandenborstel vergeten zijn of thuis geen tandenborstel hebben)
2. Vul per tafel een badje met water of gebruik de wasbak in de klas.
3. Maak in de klas een waslijn om handdoekjes op te hangen zodat ze kunnen drogen.
4. Kopieer de poetskalender voor elke kleuter. Deze kan je vinden op www.gezondemondbel.be.

Benodigdheden

- tandenborstel, tandpasta, beker en handdoekje voor ieder kind (ze kunnen hun eigen tanden-borstel, tandpasta, beker en handdoekje meebrengen)
- badjes met water
- koord of spandraad om in de klas een waslijn te maken
- één of twee bakken waar alle bekertjes met tandpasta en tandenborstel in kunnen
- [poetskalender](#) (bijlage 2)
- kleurmateriaal





Samen poetsen in de klas

Gebruik van de poetskalender

- Door de poetskalender een week lang in de klas te gebruiken, leer je de kinderen een goede gewoonte aan: je tanden poetsen doe je tweemaal per dag, 's morgens voor je naar school komt en 's avonds voor je gaat slapen.
- De poetskalender heeft per dag drie vakjes: de zon staat voor 's morgens poetsen, de maan voor 's avonds poetsen. Er is ook een vakje voor het napoetsen.
- Na het poetsen in de klas mag telkens de tand in het rijtje van de zon ingekleurd worden. Als de kinderen de avond voordien hun tanden ook gepoetst hebben voor het slapen gaan, mogen ze die tand van de vorige avond (maan) ook inkleuren.
- Door de vakjes van de poetskalender te kleuren, worden de poetsgewoontes van de kinderen in kaart gebracht en leren ze bewuster omgaan met een goede mondhygiëne.





Samen poetsen in de klas

De juiste poetsmethode

Gebruik bij het uitleggen van de poetsmethode steeds dezelfde systematiek. Begin bijvoorbeeld altijd links in de mond en bovenaan. Dan kan je deze volgorde aanhouden:

- Doe een erwtje tandpasta op de tandenborstel, of laat de oudere kinderen dit zelf doen.
- Starten met poetsen doe je in de bovenkaak:
 - Poets de binnenkant van links naar rechts in één mooie lijn.
 - Daarna poets je de buitenkant van de tanden van links naar rechts.
 - Daarna poets je het bovenvlak of bijtvlak van de bovenkaak ook van links tot rechts.
- Dan poets je de onderkaak
 - Poets de binnenkant van links naar rechts in één mooie lijn.
 - Dan poets je de buitenkant van de tanden van links naar rechts.
 - Daarna poets je het bovenvlak of bijtvlak van de onderkaak ook van links tot rechts.

POETS VOLGENS DE 3B'S



- Laat de kinderen het teveel aan tandpasta uitspuwen. Naspoelen moet niet.
- Laat de tandenborstel uitspoelen en plaats hem rechtop in de beker.



Samen poetsen in de klas



TIPS

- Alle richtlijnen kan je nog eens terugvinden in de [brochure basisadviezen](#) -12j op onze website.
- Je kan ook gebruik maken van het poetslied om de systematiek uit te leggen. Online vind je ook poetsliedjes die 2 minuten duren om de tijdsduur van het poetsen voor de kinderen leuker te maken. In de [inspiratiegids mondgezondheid](#) hebben we alvast enkele poetsliedjes uitgekozen.

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.11: De kleuters tonen een duidelijke linker en rechter voorkeur voor éénhandige taken.
- 1.30: De kleuters kunnen de functionele grepen gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.

2. Wetenschappen en techniek

- 1.10: De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.
- 1.11: De kleuters tonen goede gewoonten in hun dagelijkse hygiëne.

Thema 3



**Naar de tandarts!
Ga je mee?**



Thema 3.

Naar de tandarts! Ga je mee?

Intro

Thema 3 gaat over het tandartsbezoek. Wat doet de tandarts allemaal? Hoe voelen de kinderen zich hier bij? Waarom is naar de tandarts gaan belangrijk?

De activiteiten kunnen aangepast worden aan de leeftijd. De moeilijkheidsgraad wordt aangeduid met tanden.

Activiteiten



Tandartspraktijk in de klas



Logische volgorde van het verhaal 2



Na-aap spel

Overkoepelende activiteiten:



Memory



Rarara wat doe ik



Stellingenspel

Leerdoelen

Kennis	Vaardigheden	Attitude
De kinderen kunnen een tandarts/mondhygiënist herkennen op tekening.	- De kinderen kunnen de tandartspraktijk aanduiden op een foto. - De kinderen kunnen de materialen van de tandarts aanduiden. (Spiegel, sonde, handschoenen, mondmasker)	- De kinderen tonen geen angst voor de tandarts/mondhygiënist. - De kinderen tonen geen angst voor het tandartsmateriaal.

Tandartspraktijk in de klas 🦷 🦷



Vorbereiding

1. Maak een hoek vrij in de klas die je inricht als 'tandartspraktijk'.
2. Leg een wit laken over de stoel.
3. Vul een bakje met tandartsmateriaal.
4. Maak duidelijke afspraken met de kleuters:
5. Maximum drie of vier kinderen in de tandartshoek
6. Mondspiegeltje en handschoenen mogen niet in de mond omwille van hygiënische redenen.



Benodigdheden

- stoel, bv. een tuinstoel of bureaustoel waarvan je de rugleuning kan verstellen
- wit laken
- mondspiegeltje
- spiegel
- latex handschoenen
- mondmasker
- wit schort of oud wit hemd
- zaklamp (liefst eentje voor op het voorhoofd)
- een paar stoeltjes als 'wachtzaal'
- eventueel andere spullen om de hoek aantrekkelijker te maken (zie tips)

Variatie



Bij Gezondheidsmakers kan je een [Gezonde Mond Koffer](#) uitlenen. Deze koffer zit boordevol materiaal dat je tijdens dit spel kan gebruiken.

Heb je een tandarts of mondhygiënist in de buurt dan kan je hier ook vragen of je eens met de kinderen op bezoek mag komen voor wat meer uitleg!





Tandartspraktijk in de klas

Werkwijze

Bezoek met de kleuters de tandartshoek en geef spelimpulsen door de volgende vragen te stellen:



- Moet je naar de tandarts/ mondhygiënist bellen als je op bezoek wil gaan?
- Hoe onthouden de tandarts en mondhygiënist welke afspraken ze gemaakt hebben?
- Zouden ze dat in een boek schrijven?
- Hoe weet je wanneer je nog eens op bezoek mag gaan bij de tandarts/mondhygiënist? Schrijven ze dat voor jou op een kaartje?
- Waar zitten de mensen als ze nog niet bij de tandarts/mondhygiënist binnen kunnen?
- Wat voor kleding draagt de tandarts/mondhygiënist?
- Zien jullie ook zo'n schort in ons hoekje?
- Welke kleuter wil eens op de grote tandartsstoel liggen?
- Wat doet de tandarts/mondhygiënist? Wie wil eens de tandarts/mondhygiënist zijn?
- Waarvoor dient de zaklamp?
- Moet je betalen als de tandarts klaar is? Krijg je dan een briefje? Kunnen we er een stempel opzetten?





Tandartspraktijk in de klas



TIPS

- Maak het hoekje zo aantrekkelijk mogelijk zodat het rollenspel optimaal bevorderd wordt. Je kunt een aantal leuke spullen voorzien:
 - tijdschriften die je in de 'wachtzaal' legt
 - agenda of leeg schrift waarin de tandarts zijn afspraken kan schrijven
 - geld om de tandarts te betalen
 - briefjes waarop de tandarts iets kan schrijven + eventueel een stempel zodat de tandarts zijn briefjes kan afstempelen.
 - rekenmachine, telefoon...
- Hang een prent uit het verhaal in de tandartshoek.
- Neem deel aan het rollenspel. Dat vinden de kinderen heel leuk en op die manier kan je hun spel nog intenser begeleiden en stimuleren.

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 2.4: De kleuters ontwikkelen een correcte lichaamshouding.

2. Wetenschappen en techniek

- 1.10: De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.
- 1.11: De kleuters tonen goede gewoonten in hun dagelijkse hygiëne.



Logische volgorde van het verhaal 2 🦷🦷🦷

Vorbereiding

1. Je kan de kaarten gekleurd downloaden via www.gezondemondb.be.
2. Knip de kaarten op maat en lamineer ze.

Benodigdheden

- kaarten met het verhaal
- schaar
- lamineermachine

Werkwijze

- Leg de kaarten door elkaar op tafel met de afbeelding naar boven.
- Vraag aan de kinderen of ze nog weten hoe het verhaal begon.
 - Hoe heten de twee kindjes waar het verhaal over gaat?
 - Wat komt Kato doen bij Cas?
- Zoek samen de eerste afbeelding uit en leg deze op tafel.
- Daarna gaan de kinderen op zoek naar de tweede prent. Als ze die niet vinden, kan je enkele vragen stellen.
- Ga zo verder tot alle prenten in de juiste volgorde liggen.





Logische volgorde van het verhaal 2

Leerdoelen

1. Nederlands

- 2.1: De kleuters kunnen een voor hen bestemde mededeling en/of verhaal zo (her)formuleren, dat de inhoud ervan herkenbaar overkomt.
- 2.10: De kleuters kunnen zich inleven in duidelijk herkenbare rollen en situaties en vanuit eigen verbeelding/beleving hierop inspelen.
- 3.1: De kleuters kunnen aan de hand van visueel materiaal een boodschap herscheppen.

2. Wiskunde initiatie

- 1.3: De kleuters kunnen een rangorde (tot vijfde) aanduiden en verwoorden (ordinaal tellen) als begin en richting zijn afgesproken





NA-aap spel 🦷 🦷 🦷

Doel

Het doel van dit spel is de kinderen vertrouwd maken met de bekendste emoties, meer specifiek bij een tandartsbezoek.

Werkwijze

1. De leerkracht beeldt verschillende emoties uit waarna de kinderen luidop raden over welke emotie het gaat.
2. Nadien beeldt iedereen de emotie uit. Enkele bijvragen kunnen gesteld worden.
 - Vrolijk: lachen, handen in de lucht, springen van blijdschap.
 - Waarvoor zou iemand vrolijk kunnen zijn?
 - Wat maakt jullie vrolijk?
 - Herhaal met andere emoties.
3. Nadien kunnen enkele variaties gespeeld worden, waarbij bijvragen gesteld worden en de kinderen deze emoties en situaties na-apen.
 - Bij de tandarts: mond open en AAA zeggen.
 - Gaan jullie graag naar de tandarts?
 - Kunnen jullie ook een grote mond tonen?
 - Wat hebben jullie dat goed gedaan. Zo'n grote leeuwenmond!





NA-aap spel

Variaties

Beeld iemand met tandpijn uit door met de hand aan de wang 'au' te zeggen.

- Waarom zou iemand tandpijn kunnen hebben?
 - Dingen die kunnen leiden tot tandpijn: veel koeken en snoep eten, de tanden niet poetsen, niet naar de tandarts gaan.
- Kunnen jullie dat ook uitbeelden?

Beeld iemand uit die angstig is: grote ogen, droevig/verbaasd gezicht, handen voor zich uit.

- Waarvoor zou iemand bang kunnen zijn?
- Zijn jullie soms bang, waarom?
- Is er iemand al bang geweest omdat je naar de tandarts moest, waarom?
 - We moeten helemaal niet bang zijn voor de tandarts. We hebben bij Cas en Kato gezien dat de tandarts niets eng doet. De tandarts zal vooral kijken in de mond.

Beeld iemand uit die boos is: frons de wenkbrauwen en kijk boos.

- Waarvoor zou iemand boos kunnen zijn?
- Zijn jullie soms boos? Waarom?
- Zijn jullie al eens boos geweest omdat jullie naar de tandarts moesten gaan?
 - Daarvoor moet je niet boos zijn, het is goed om naar de tandarts te gaan want zo blijven je tanden gezond.





NA-aap spel

Leerdoelen

1. Nederlands

- 1.1: De kleuters kunnen een mondelinge boodschap, eventueel ondersteund door gebaar, mimiek met betrekking tot een concrete situatie begrijpen.
- 1.6: De kleuters kunnen de bereidheid vertonen om naar elkaar te luisteren en om zich in te leven in een boodschap.
- 2.3: De kleuters kunnen spreken over gevoelens als blijheid, angst, verdriet, verwondering.

2. Mens en maatschappij

- 1.1: De kleuters kunnen bij zichzelf onderkennen wanneer zij bang, blij, boos of verdrietig zijn en kunnen dit op een eenvoudige wijze uitdrukken.
- 1.5: De kleuters kunnen bij anderen gevoelens van bang, blij, boos en verdrietig zijn herkennen en kunnen meeleven in dit gevoel.

3. Muzische vorming

- 3.2: De kleuters kunnen zich inleven in personages en dingen uit de omgeving en deze uitbeelden.



Thema 4



Hmm lekker, lief zijn
voor je mond



Thema 4.

Hmm lekker, lief zijn voor je mond.

Intro

In thema 4 vind je allerlei inspiratie om aan de slag te gaan met het thema voeding. Welke voedingsmiddelen zijn gezond of ongezond voor de tanden? Waarom is het belangrijk om gezond voor de tanden te eten?

De activiteiten kunnen aangepast worden aan de leeftijd. De moeilijkheidsgraad wordt aangeduid met tanden.

Activiteiten



De vlekjestand



Een mondje gezondje?



Kwartet

Overkoepelende activiteiten:



Memory



Rarara wat doe ik



Stellingenspel

Leerdoelen

Kennis	Vaardigheden	Attitude
- Kleuters kunnen aanduiden welk voedsel/drank goed of slecht is voor de tanden. - Kleuters vertellen dat veelvuldig snoepen nadelig is voor de (mond)gezondheid	Kleuters kunnen basis voedingsproducten indelen volgens goed of slecht voor de tanden.	De kleuters vinden het leuk om gezond voor de mond te eten.



De vlekjestand

Vorbereiding

1. Print de kaartjes met de gezonde en ongezonde voedingsmiddelen. Print de afbeelding van een lachende en wenende tand en per leerling een afbeelding van een tand met gezichtje.
2. Knip alle kaartjes uit, lamineer ze en stop ze in het zakje.
3. Lamineer de prenten met een afbeelding van een grote tand met een gezichtje.
4. Knip de afbeelding met de gezonde tand en de afbeelding met de zieke tand uit en kleef ze allebei apart op het deksel van een schoenendoos.
5. Snij met een breekmes in het deksel zodat een gat ontstaat. Dit moet de mond voorstellen.
6. Leg de zwarte uitwisbare stift in het midden van de tafel: de kinderen kunnen de stift om de beurt gebruiken.
7. Leg het doekje om de prent schoon te vegen bij de stift op tafel.

Benodigdheden

- prenten van een tand met een gezichtje [\[bijlage 6\]](#)
- kaartjes met afbeeldingen van gezond en ongezond voedsel [\[bijlage 7\]](#): zonder de afbeelding van Cas en Kato
- 2 lege schoenendozen
- ondoorzichtig zakje om de afbeeldingen van de verschillende soorten voedsel in te stoppen
- kopieerapparaat
- kleurgerei
- schaar
- breekmes
- lamineertoestel
- uitwisbare zwarte stift
- doekje om de gelamineerde prenten schoon te vegen





De vlekjestand

Werkwijze

Dit spel speel je met drie of vier kleuters.

- Zet de twee schoenendozen in het midden van de tafel.
 - In de doos met de zieke tand horen alleen afbeeldingen van ongezond voedsel.
 - In de doos met de gezonde tand horen alleen afbeeldingen van gezond voedsel.
- Elk kind krijgt een prent met daarop een witte tand met een gezichtje.
- Elk kind mag om de beurt een kaartje met een afbeelding van een voedingsmiddel uit de zak nemen.
- Bespreek met de kinderen wat er op de afbeelding staat: is dat voedingsmiddel gezond voor de tanden of niet?
- Het kind mag het kaartje in de juiste doos stoppen.
- Als het kind een kaartje heeft met een ongezond voedingsmiddel, mag deze een zwarte vlek op de prent van de tand tekenen: ongezond voedsel maakt de tanden ziek, dan krijgt de tand vieze vlekjes.
- Als alle kaartjes op zijn, kijken de kinderen naar elkaars afbeeldingen. Hoe witter de tand, hoe gezonder.
- Daarna mogen de kinderen hun tand weer schoonvegen met het doekje en kan het spel opnieuw beginnen.
- Rond het gesprek af door nog een keer bewust te herhalen hoe je je tanden gezond kan houden: gezonde voeding, twee keer poetsen per dag en regelmatig naar de tandarts gaan om te kijken of je tanden gezond zijn en of je goed poetst.



TIP

Je kan deze activiteit ook combineren met de variatie op [schilderen met de tandenborstel](#) van thema 2.



De vlekjestand

Variatie

Om het bovenstaand spel in te leiden, kan je eerst een variatie spelen met dezelfde kaartjes. Dit spel kan je spelen met twee tot vier kleuters.

- In het midden van de tafel liggen twee bollen: een rode bol en een groene bol.
- Gezond voedsel is goed en hoort dus bij groen. Ongezonder voedsel is niet goed en hoort bij rood.
- Gebruik voor dit spel ook het zakje met de afbeeldingen van gezonde en ongezonde voedingsmiddelen.
- De kinderen gooien om de beurt met de dobbelsteen.
- Als een kind bv. drie gooit, dan mag het drie afbeeldingen van voedingsmiddelen uit het zakje halen.
- Het kind sorteert de afbeeldingen: een kaartje met gezond voedsel wordt op de groene bol gelegd, een kaartje met ongezond voedsel wordt op de rode bol gelegd.
- Spreek met de kinderen over voedsel: Wat eten ze graag? Wat drinken ze graag? Wat smeren ze op hun boterham? Eten ze fruit? Welke groenten lusten ze? ...
- Het spel is gespeeld als alle afbeeldingen gebruikt zijn.

Benodigdheden

- rode en groene bol, geknipt uit gekleurd papier
- dobbelsteen
- kopieer extra kaartjes met gezonde en ongezonde voedingsmiddelen zodat er voldoende kaartjes zijn om het spel te spelen.

Andere variaties

In plaats van de prenten kan je ook gebruik maken van voorwerpen uit het winkeltje, of lege verpakkingen van thuis. Wil je de activiteit wat uitdagender maken, dan kan je de kinderen het eten en drinken laten proeven met een blinddoek op. Nadat ze het product geraden hebben mogen ze de afbeelding in de juiste doos steken.





De vlekjestand

Leerdoelen

1. Wetenschappen en techniek

- 1.9: De kleuters kunnen bij zichzelf en bij anderen het verschil tussen ziek, gezond en gewond zijn herkennen.
- 1.10: De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.
- 1.12: De kleuters weten dat ze door de inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden.





Een mondje gezondje? 🦷 🦷

Vorbereiding

Vergroot de prent met de twee kleuters op A3-formaat. Kopieer voor elk kind een prent.

Werkwijze

- Laat de kinderen de afbeeldingen van gezonde en ongezonde voedingsmiddelen uitknippen.
- Laat de kinderen de gezonde en ongezonde voedingsmiddelen sorteren.
- De afbeeldingen van gezonde voedingsmiddelen worden in de lachende mond van Cas gekleefd, die van ongezonde voedingsmiddelen worden in de wenende mond van Kato gekleefd.
- Praat tijdens de activiteit met de kinderen over de afgebeelde voedingsmiddelen. Stel daarbij gerichte vragen. Wat zie je op de prent? Is dat gezond voor de tanden? Vind je dat lekker? Eet je dat thuis ook wel eens? Wat eten Cas en Kato?

Benodigdheden

- afbeeldingen van gezonde en ongezonde voedingsmiddelen en van Cas en Kato met lachend en wenend gezicht ([bijlage 7](#))
- kopieermachine
- tekenmateriaal
- scharen voor de kleuters
- lijm





Een mondje gezondje? 🦷 🦷 🦷

Variatie

Wil je het spel wat moeilijker maken, dan kan je een voedingsmiddel beschrijven aan de kinderen (of je laat één van de kinderen het voedingsmiddel beschrijven). De kinderen proberen dan op basis van de beschrijving het voedingsmiddel te tekenen of te raden. Als het geraden is kunnen ze in groep beslissen of het voedingsmiddel mondvriendelijk of mondonvriendelijk is.

Voorbeelden:

1. Het is een oranje groente. Het is langwerpig en het heeft bovenaan wat groen. De mama van Cas heeft er soep van gemaakt. Konijntjes eten het graag.



2. Het is een geel stuk fruit. Het lijkt een beetje op een halve maan. Aapjes eten het heel graag. Jullie mogen er zo 2 tekenen.



3. Het is een groene groente. Het is langwerpig. Er zit ook een schil rond. Het smaakt heel sappig.



4. Het is een rode groente. Het is rond en vanboven zit er ook een beetje groen. Er bestaan verschillende soorten, zoals allemaal kleine als tussendoortje of een grote ronde. Teken er maar bij tot jullie aan 5 van die groenten komen.





Een mondje gezond?

Leerdoelen

1. Wetenschappen en techniek

- 1.9: De kleuters kunnen bij zichzelf en bij anderen het verschil tussen ziek, gezond en gewond zijn herkennen.
- 1.10: De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.
- 1.12: De kleuters weten dat ze door de inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden.



Kookactiviteit: fruitsnoetjes 🍷🍷

Vorbereiding

Vraag aan de kinderen of ze nog weten welk dessert de papa van Cas maakte. Vertel dat de kindereengeen fruitsla, maar fruitsnoetjes mogen maken en dat ze straks hun snoetje mogen opeten.

- Print de fruitsnoetjes af om te laten inkleuren
- Lamineer ze om als voorbeeld te gebruiken.

Werkwijze

- Laat alle kinderen op voorhand hun handen wassen.
- Geef elk kind een snijplankje en een kleutermes (niet te scherp!).
- Laat de kinderen in groepjes van 4 het fruit snijden. De andere kinderen kunnen ondertussen de fruitsnoetjes inkleuren.
- De kinderen mogen zelf het fruit schillen als ze dat kunnen: bv. mandarijnen, bananen... Schil zelf de appels, peren... Verwijder het klokhuis en de pitten indien nodig. Sprenkel citroensap over het fruit om bruinverkleuring te voorkomen.
- Laat de kinderen zoveel mogelijk helpen en kies bij voorkeur fruit dat ze zelf gemakkelijk kunnen snijden. Indien nodig kan je zelf partjes snijden van hard fruit.
- Het fruit dat in stukjes verdeeld is, wordt per soort gesorteerd in een potje, bv. een potje voor bananenschijfjes, een potje voor mandarijnpartjes ...
- Als iedereen wat fruit gesneden heeft, krijgen alle kinderen een bord. Hierop mogen ze zelf een fruitsnoetje tekenen.
- Als het fruitsnoetje klaar is, dek je de borden af met de plasticfolie.
- De andere kinderen komen in groepjes hun fruitsnoetje maken en snijden telkens een beetje fruit bij.
- Als iedereen een fruitsnoetje heeft, kun je het fruit samen gezellig opeten.

Benodigdheden

- verschillende soorten fruit
- citroensap
- snijplankjes
- tafelmessen
- verschillende kommetjes om het fruit in te sorteren
- een papieren bordje voor elke kleuter
- plasticfolie
- eventueel lamineertoestel
- tekenmateriaal



Kookactiviteit: fruitsnoetjes



TIP

Als je fruit gebruikt dat weg kan rollen (bv. aardbei, druif...) kan je het fruit in twee snijden. Leg het met de platte kant op het bord.

Voorbeelden

- Een halve druif = neus
- Appelsienschijfjes = ogen of mond
- Schijfjes banaan = mond of kapsel
- Appelschijfjes/reepjes = haren
- Mandarijnschijfjes = oogjes of oren
- Appelschijfjes = oren
- Druifjes = ogen
- Schijfje meloen = mond of neus
- Kiwi = ogen
- Komkommer = ogen
- Kwart tomaat = mond
- olijf = neus



Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.13: de kleuters tonen in taken waar tweehandigheid vereist is een duidelijke taakverdeling in gebruik van linker en rechterhand [-voet]
- 1.30: de kleuters kunnen de functionele grepen gebruiken voor het hanteren van voorwerpen

2. Wetenschap en techniek

- 2.8: de kleuters zijn bereid hygiënisch, veilig en zorgzaam te werken



Kwartet

Vorbereiding

- Print het kwartet spel af.
- Voor de stevigheid kan je het spel plastificeren

Benodigdheden

- kwartet afbeeldingen (bijlage 8)
- kopieermachine
- lamineermachine
- schaar
- enveloppen

Werkwijze

- Bij deze opdracht gaan de kinderen in groepjes van 4 leerlingen aan de slag.
- De leerkracht geeft ieder groepje een envelop met 24 kaarten. Het is de bedoeling dat de leerlingen de kaarten onder elkaar verdelen zodat iedereen evenveel kaarten heeft.
- Het doel is om om ter meeste kwartetten te behalen. Dit doen ze door om de beurt aan een ander teamlid te vragen of ze een bepaalde kaart hebben. De speler met het meeste aantal kwartetten wint.
- In bijlage staan de 4 verschillende kwartetsspellen, deze moeten 4x afgeprint worden om in totaal 24 kaarten te bekomen. Elk pakket bevat dus 6 figuren, waarvan één uit elk thema.
 - Thema's
 - Groenten: komkommer, wortel, paprika, tomaat
 - Fruit: banaan, aardbei, appel, kers
 - Mondvriendelijke dranken: water, thee, soep, melk
 - Mondonvriendelijke dranken: cola, limonade, chocomelk, fruitsap
 - Mondvriendelijke voeding: yoghurt, kaas, brood, wrap
 - Mondonvriendelijke tussendoortjes: snoepje, ijsje, cupcake, donut
- Voor of na het spel kunnen de verschillende figuren overlopen worden. Bespreek met de kinderen wat mond vriendelijk of juist onvriendelijk is.





Kwartet

Leerdoelen

1. Wetenschappen en techniek

- 3.12: de kleuters kunnen binnen een eenvoudig spelvorm één tot twee spelregels opvolgen
- 3.13: de kleuters gaan spontaan over tot het maken van eenvoudige afspraken binnen het functioneren in subgroepjes

2. Mens en maatschappij

- 1.11: de kleuters kunnen bij een activiteit of een spel in een kleine groep, controleren of de anderen zich aan de regels houden

3. Wetenschappen en techniek

- 1.12: De kleuters weten dat ze door de inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden.





**Overkoepelende
activiteiten**

Overkoepelende activiteiten



Intro

Onderstaande activiteiten kunnen gebruikt worden om met de verschillende thema's tegelijkertijd aan de slag te gaan. Evenwel kunnen de activiteiten opgesplitst worden per thema. Deze opsplitsing wordt duidelijk gemaakt in de activiteit met gebruik van de kleuren per thema. De combinatie van de verschillende thema's kan de moeilijkheid van de activiteit ook verhogen om zo een opbouw te creëren van de eerste kleuterklas tot de derde kleuterklas.

Activiteiten



Memory



Rarara wat ben/ doe ik?



Stellingenspel

Leerdoelen

Kennis	Vaardigheden	Attitude
- Kleuters kunnen aanduiden welk voedsel/drank goed of slecht is voor de tanden. - Kleuters vertellen dat veelvuldig snoepen nadelig is voor de (mond)gezondheid. - Kleuters kunnen uitleggen hoe de tanden gepoetst moeten worden.	- Kleuters kunnen basis voedingsproducten indelen volgens goed of slecht voor de tanden. - Kleuters zijn in staat om hun tanden op de juiste manier te poetsen.	- De kleuters vinden het leuk om gezond voor de mond te eten. - De kleuter vindt het belangrijk om geen gaatjes te krijgen.

Memory



Vorbereiding

- Print bijlage 9 twee keer af zodat je alle kaartjes dubbel hebt.
- Knip alle kaartjes uit en lamineer ze.

Werkwijze

- Leg de kaartjes met de afbeelding naar beneden op tafel.
- De kinderen mogen om de beurt twee kaartjes omdraaien.
- Het kind dat aan de beurt is, draait de kaartjes om en zoekt twee identieke kaartjes, bv. twee tandenborstels.
- Als het kind twee dezelfde kaartjes vindt, mag het die bij zich houden en krijgt het een extra beurt.
- Als het kind geen identiek paar vindt, dan worden de kaartjes teruggelegd met de gekleurde stip naar boven. De volgende speler is dan aan de beurt.
- Het spel wordt gespeeld tot alle kaartjes op zijn.

Benodigdheden

- kaartjes met afbeeldingen ([bijlage 9](#))
- kopieermachine
- lamineermachine
- schaar



TIP

.....

Wil je het spel wat makkelijker maken: Breng dan op de achterkant van elk kaartje een gekleurde stip aan: de ene helft van de kaartjes krijgt op de achterkant bv. een rode stip, de andere helft krijgt bv. een groene stip, zo kunnen de kaartjes gemakkelijk bij elkaar gezocht worden tijdens het spel.

Praat met de kinderen over de afbeeldingen. Wat staat er op het kaartje? Is het gezond of ongezond? Wat doe je met een tandenborstel? ...

Hierdoor herhaal je de boodschap.

.....



Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 3.12: de kleuters kunnen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels opvolgen

2. Mens en maatschappij

- 1.11: de kleuters kunnen bij een activiteit of een spel in een kleine groep, controleren of de anderen zich aan de regels houden

3. Nederlands

- 1.1: de kleuters kunnen een mondelinge boodschap, eventueel ondersteund door gebaar, mimiek met betrekking tot een concrete situatie begrijpen

4. Wetenschap en techniek

- 1.10: De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.



Rarara wat ben/doe ik?

Vorbereiding

- Heb je de kaartjes voor de memory al afgedrukt en gelamineerd? Dan kan je deze gewoon opnieuw gebruiken.
- Zo niet, print alle kaartjes één keer zodat je alle kaartjes dubbel hebt.
- Knip alle kaartjes uit en lamineer ze.

Benodigdheden

- kaartjes met afbeeldingen (bijlage 9)
- kopieermachine
- lamineermachine
- schaar
- scherm
- spiegel

Werkwijze

- Zet een scherm in het midden van de tafel. Aan elke kant van de tafel zit een kleuter, het scherm staat tussen de twee kleuters.
- Elke kind heeft een aantal kaartjes met afbeeldingen binnen een thema of over de thema's heen.
- Het ene kind legt een rij van vijf kaartjes en beschrijft telkens wat er op het kaartje staat. De kaartjes worden in de leesrichting gelegd. Die kan je aangeven met een pijl.
- Het andere kind moet hetzelfde kaartje uit haar/zijn stapel zoeken en proberen om dezelfde rij te leggen
- Dan nemen ze het scherm weg en kijken of ze dezelfde kaartjes gelegd hebben.

Werkwijze tweede activiteit

- Tijdens de tweede opdracht kijken de kinderen met een spiegel naar hun mond. Per onderdeel van de mond worden er vragen gesteld:
- Bespreking onderdelen:
 - De tong: kunnen jullie je tong zo ver mogelijk uitsteken?
 - De lippen: waarvoor gebruiken we de lippen?
 - De tanden: die moeten we goed poetsen.
- Vraag: Waarvoor gebruiken we onze mond allemaal? Eten, kauwen, gekke bekken trekken, proeven, praten, lachen, zoentje geven...





Rarara wat ben/doe ik?

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 3.12: de kleuters kunnen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels opvolgen

2. Mens en maatschappij

- 1.11: de kleuters kunnen bij een activiteit of een spel in een kleine groep, controleren of de anderen zich aan de regels houden

3. Nederlands

- 2.1: de kleuters kunnen een voor hen bestemde mededeling en/of verhaal zo (her)formuleren, dat de inhoud ervan herkenbaar overkomt
- 2.5: de kleuters kunnen iemand of iets beschrijven volgens kleur, vorm, grootte of een specifieke eigenschap

4. Wetenschappen en techniek

- 1.7: de kleuters kunnen bij zichzelf aangeven welk lichaamsdeel instaat voor het horen, zien, ruiken, proeven en voelen





Stellingenspel

Vorbereiding

- Maak ruimte vrij in de klas of op de speelplaats.
- Baken 3 zones af:
 - Midden
 - Juist
 - Fout.
- Print de onderstaande stellingen af.
- Print de rode en de groene duim af.
Deze kan je lamineren

Benodigdheden

- klijt of lint om zones mee af te bakenen
- stellingen op papier
- rode en groene duim op papier
- kopieermachine
- lamineermachine

Werkwijze

- Hang de rode en groene duim aan het foute en juiste vak.
- De leerkracht leest de stelling voor.
- De kinderen lopen naar het vak juist of fout afhankelijk van wat zij denken dat het antwoord is.
- De leerkracht stelt vragen waarom de leerlingen denken dat het juist of fout is, geeft het juiste antwoord en zegt waarom dit antwoord juist is.
- De kinderen gaan terug in het midden staan en de leerkracht leest de volgende stelling voor.





Stellingenspel

Stellingen

Thema	Stelling	Juist/ fout?	Antwoord
2	De tanden hebben 3 vlakken: buiten-, binnen- en bovenkant	Juist	We moeten ze alle drie even goed poetsen, zoals Cas en Kato.
	We poetsen onze tanden met water.	Fout	We poetsen ze met tandpasta. Een klein bolletje zoals een erwt.
	Cas en Kato poetsten eerst de binnenkant van de tanden.	Juist	We moeten eerst de binnenkant poetsen.
	Mama en papa moeten napoetsen.	Juist	We poetsen eerst zelf en dan komen mama of papa nog eens poetsen.
	We moeten enkel 's avonds de tanden poetsen.	Fout	We moeten ze 2x per dag poetsen.
	We poetsen 2 minuten.	Juist	2 minuten goed poetsen.
	Tandpasta maakt onze tanden sterk.	Juist	Daarom moeten we met tandpasta poetsen.
	We poetsen eerst de buitenkant.	Fout	Eerst de binnenkant, zoals Cas en Kato, daarna de buitenkant.
	We moeten goed schrobben.	Juist	We schrobben goed over alle tanden.
	De achterste tanden moeten we niet poetsen.	Fout	Die moeten we extra goed poetsen.





Stellingenspel

Stellingen

Thema	Stelling	Juist/ fout?	Antwoord
3	We moeten zeker 1x per jaar naar de tandarts gaan.	Juist	We moeten elk jaar naar de tandarts. Het beste is om 2x per jaar naar de tandarts te gaan.
	De tandarts kijkt met een verrekijker naar onze tanden.	Fout	De tandarts kijkt met een spiegeltje naar onze tanden.
	De tandarts draagt washandjes om in de mond te kijken.	Fout	De tandarts draagt handschoenen aan de handen.
	De tandarts draagt een mondmasker.	Juist	De tandarts doet een mondmasker voor zijn mond als hij naar de tanden kijkt.
	De tandarts heeft een bewegende stoel.	Juist	De stoel van de tandarts kan omhoog, omlaag, naar voren, naar achter.
	De tandarts zegt dat we 2x per dag onze tanden moeten poetsen.	Juist	We moeten 's ochtends en 's avonds onze tanden poetsen.
	De tandarts doet het licht uit om naar de tanden te kijken.	Fout	De tandarts doet de lamp aan als hij naar de tandjes wil kijken.
	We hebben tandpasta nodig om onze tanden te poetsen.	Juist	We poetsen onze tanden met tandpasta.
	De tandarts heeft een klein stokje om aan onze tandjes te voelen.	Juist	De tandarts kriebelt met een stokje aan de tanden.
	Cas en Kato kregen van de tandarts handschoenen als cadeautje.	Fout	Ze kregen een mondmasker van de tandarts.



Stellingenspel

Stellingen

Thema	Stelling	Juist/ fout?	Antwoord
4	Fruitsappen zijn goed voor de tanden	Fout	In fruitsappen (appelsiensap, appelsap, multi vruchtensap...) zit zeer veel suiker.
	Frisdranken zijn slecht voor de tanden.	Juist	Frisdranken bevatten zeer veel suiker. En sommige frisdranken zijn zuur.
	Ik mag de hele dag water drinken.	Juist	Water is heel goed voor de tanden.
	Melk maakt de tanden sterk.	Juist	Melk en water zijn de beste drankjes voor de tanden.
	We mogen maar 2 porties fruit per dag eten.	Juist	Fruit is gezond, maar te veel is niet goed voor de tanden
	Groenten zijn niet goed voor de tanden.	Fout	Groenten zijn heel goed voor de tanden, want daar zit geen suiker in.
	Yoghurt is goed voor de tanden want hier zit melk in.	Juist	In yoghurt zit melk en we weten dat melk goed is voor de tanden.
	Noten zijn goed voor de tanden.	Juist	Noten bevatten vitaminen en zijn goed voor de tanden.
	Suiker is goed voor de tanden.	Fout	Suiker is niet goed voor de tanden. Dat maakt onze tanden verdrietig.
	Groenten mag je elke dag eten.	Juist	Groenten zijn heel goed voor de tanden, want daar zit geen suiker in.



Stellingenspel

Stellingen

Thema	Stelling	Juist/ fout?	Antwoord
4	Kaas is slecht voor de tanden.	Fout	Kaas bestaat uit melk en melk maakt de tanden sterk.
	Een wortel is een gezond tussendoortje.	Juist	Een wortel is een groente en dat is heel goed voor de tanden.
	Cola is goed voor de tanden.	Fout	Cola is een frisdrank en daar zit veel suiker in.
	In fruit zit suiker.	Juist	In fruit zit gezonde suiker en daarom mogen we niet te veel fruit per dag eten.
	Citroen is slecht voor de tanden.	Juist	Citroen is zeer zuur en slecht voor de tanden.
	Voor het slapen gaan mogen we niets meer eten.	Juist	Net voor het slapen gaan, moeten onze tanden ook rusten dus mogen we niets meer eten.
	Koekjes mogen we heel veel eten.	Fout	In koeken zit suiker en dat is niet goed voor de tanden, dus mogen we niet veel koeken eten.
	Snoepen is goed voor de tanden.	Fout	In snoep zit suiker en dat is niet goed voor de tanden.





Stellingenspel

Leerdoelen

1. Lichamelijke opvoeding

- 1.2: de kunnen de eigen bewegingsbaan stoppen, richten en wijzigen afhankelijk van statische en dynamische objecten: andere bewegers, obstakels, bewegende voorwerpen
- 1.17: de kleuters kunnen in de ruimte snel een afgesproken plaats terugvinden en er rekening mee houden

2. Mens en maatschappij

- 4.2: de kleuters kunnen inschatten hoeveel ruimte hun eigen lichaam inneemt

3. Nederlands

- 1.4: de kleuters kunnen door de kleuteronderwijzer gegeven opdrachten, met betrekking tot activiteiten in de klas of op school, begrijpen

4. Wetenschappen en techniek

- 1.10: de kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid





**Leerlijn
mondgezondheid**



Leerlijn mondgezondheid

Om op een gestructureerde manier te werken aan mondgezondheid in de klas, ontwikkelde Gezonde Mond de [leerlijn mondgezondheid](#). Wanneer deze leerlijn gevolgd wordt, komen de leerlingen doorheen hun volledige schoolloopbaan op regelmatige tijdstippen in contact met mondgezondheid. Slechts één maal aandacht schenken aan mondgezondheid heeft weinig effect: herhaling werkt!

Alle opdrachten in deze map zijn ontwikkeld om je te helpen de leerlijn in de praktijk te brengen. Natuurlijk kan je zelf ook andere lesinhouden gebruiken en deze aftoetsen aan de leerlijnen. De leerlijn kan gebruikt worden om je lesinhoud vorm te geven, lesmateriaal te selecteren en op inspiratie rond mondgezondheid op te doen. Ook bij het opstellen van leerplannen kan de leerlijn hulp bieden.

De leerlijn mondgezondheid bestaat uit 4 thema's die belangrijk zijn voor de mondgezondheid:

- De mond als deel van het lichaam
- Zorg voor de mond
- Bezoek aan de mondzorgprofessional
- Mondvriendelijke voeding

Deze activiteitenmap werd op dezelfde manier opgebouwd. Je kan deze leerlijnen voor het kleuteronderwijs dus meteen in de praktijk brengen.

De leerlijn kan je raadplegen [via deze link](#).

Een mondgezondheidsbeleid op school of in de opvang

De inspiratiemap van Cas en Kato zet in op mondgezondheid. Mondzorg ligt aan de basis van een gezond lichaam en een gezonde geest. Maar gezondheid is meer dan dat. Ook voeding, beweging, sedentair gedrag, gezondheidsvaardigheden, relaties en seksualiteit... zijn belangrijke thema's om mee aan de slag te gaan. De leerlijnen van deze thema's kan je terugvinden bij onze partners; [Gezond Leven](#), MOEV, VAD, Sensoa, eetexpert, Gezondheid en Wetenschap,.... Voor de materialen en methodieken verwijzen we je graag door naar de websites van de partnerorganisaties of de website preventiemethodieken.be. Om een optimaal gezondheidsbeleid in je school of kinderopvang te bekomen, raden we aan om zoveel mogelijk gebruik te maken van de leerlijnen en materialen van alle gezondheidsthema's.

Het doel van het project 'Cas en Kato' is kinderen kennis en vaardigheden bijbrengen rond het thema mondgezondheid. Zoals kort aangehaald in de inleiding is educatie slechts één onderdeel van een kwalitatief gezondheidsbeleid. De gezondheidsmatrix omschrijft hiernaast nog drie andere strategieën waarop ingezet kan worden; omgeving, afspraken en regels en zorg en begeleiding. Enkele voorbeelden voor mondgezondheid zijn:

- Omgeving: Voorzie een propere plaats waar de kinderen hun tanden kunnen poetsen.
- Afspraken en richtlijnen: Er mag enkel water gedronken worden op school/ in de kinderopvang.
- Zorg en begeleiding: Introduceer het EHBT0 (Eerste Hulp Bij Tand Ongevallen) formulier in je school. Zo weet iedereen wat te doen bij een tandtrauma!

Al deze strategieën kunnen vervolgens plaatsvinden op verschillende niveaus. Een individu is onderhevig aan allerlei invloeden die mee gedragingen kunnen bepalen. Binnen gezondheidsbevordering, dus ook het beleid van jouw school of kinderopvang, is het van belang om dit totaalbeeld te behouden. Er kan ingezet worden op het individu, de klas, de school en de omgeving buiten de school. De inspiratiemap valt te plaatsen onder klasniveau.

Benieuwd hoe jouw school of kinderopvang al inzet op deze aspecten? Vul de gezondheidsmatrix in en kijk op welke strategie of welk niveau nog niet gefocust wordt. Gezondheidsbevorderend werken gebeurt idealiter door een gezonde mix van strategieën.

Een mondgezondheidsbeleid op school of in de opvang

Gezondheidsmatrix

	Leerling / Peuter	Klas / Groep	School / Kinderopvang	Omgeving School / Kinderopvang
Educatie				
Omgevings- interventies				
Regels en afspraken				
Zorg en begeleiding				

Hoe ga je praktisch met de gezondheidsmatrix aan de slag?

- Ga na waar al op wordt ingezet op school
- Vul deze acties in bij het juiste vakje
 - vb.: Als er al een les gegeven wordt in een klas dan vul je dit in bij 'educatie' en 'klas'.
- Ga na in welke vakjes je nog geen acties hebt staan
- Bedenkt acties om deze strategieën in te vullen

Ben je niet zeker welke acties je kan nemen om de matrix in te vullen en zo in te zetten op verschillende strategieën? Gezonde Mond werkte per strategie enkele voorbeelden uit. Deze kan je terugvinden in de [leerlijn mondgezondheid](#).

Meer informatie over de gezondheidsmatrix en een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid vind je terug op de [website van Gezond Leven](#).

Wil je met je school graag nog meer informatie over het uitwerken van een gezondheidsbeleid op school? Dan kan je terecht bij [Gezonde School](#). Inspiratie opdoen bij andere scholen kan via de [Facebookpagina](#) of [nieuwsbrief](#).



Nota

Het verhaal van Cas en Kato met de activiteitenmap werd in 2015 ontwikkeld door het verbond der Vlaamse Tandartsen in het kader van Glimlachen.be en werd gefinancierd door de Vlaamse Overheid. Ondertussen werden Cas en Kato in tal van kleuterklassen gebruikt om te werken rond mondgezondheid. De activiteitenmap samen met de extra materialen, vertelplaten en tandenkoffers zijn ondertussen wel bekend in Vlaanderen. In 2018 werd Glimlachen mee opgenomen in de werking van Gezonde Mond. Na een grondige evaluatie en verschillende gesprekken met personen op de werkvloer is het tijd voor een update. De hernieuwde materialen van Cas en Kato werden opgesteld op basis van de nieuwe leerlijn basisonderwijs die gebaseerd is op literatuur, recente wetenschappelijke inzichten en ervaringen op het werkveld.

Met dank aan:

Ellen Palmers
Jean-Paul Souffriau
Karen Godfrin
Laure D'Aes

Bijlage 1.

EHBTO



Klik op de afbeelding en download het bestand op de website

Eerste Hulp Bij Tandongevallen



Blijvend gebit

Tand is verplaatst



Probeer de tand met zachte druk weer op zijn plaats te krijgen.

Ga dezelfde dag naar de tandarts.

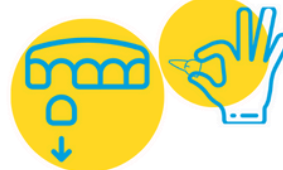
Tand is gebroken



Indien je het gebroken stukje vindt, neem je dit mee naar de tandarts.

Ga onmiddellijk naar de tandarts. Elke minuut telt!

Tand is eruit geslagen



Neem de tand bij de kroon vast. Nooit bij de wortel. Spoel kort af in water of melk bij zichtbaar vuil.

Bewaar de tand in een potje met melk. Zeker niet droog bewaren!

OF

Plaats de tand **DIRECT** terug in de holte en bijt dicht op een zuivere katoenen zakdoek.

Bijlage 2.

Poetskalender

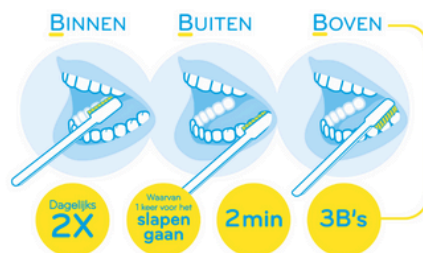


Klik op de afbeelding en download het bestand op de website

 **Poetskalender** 

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
							
							
							

POETS VOLGENS DE 3B'S

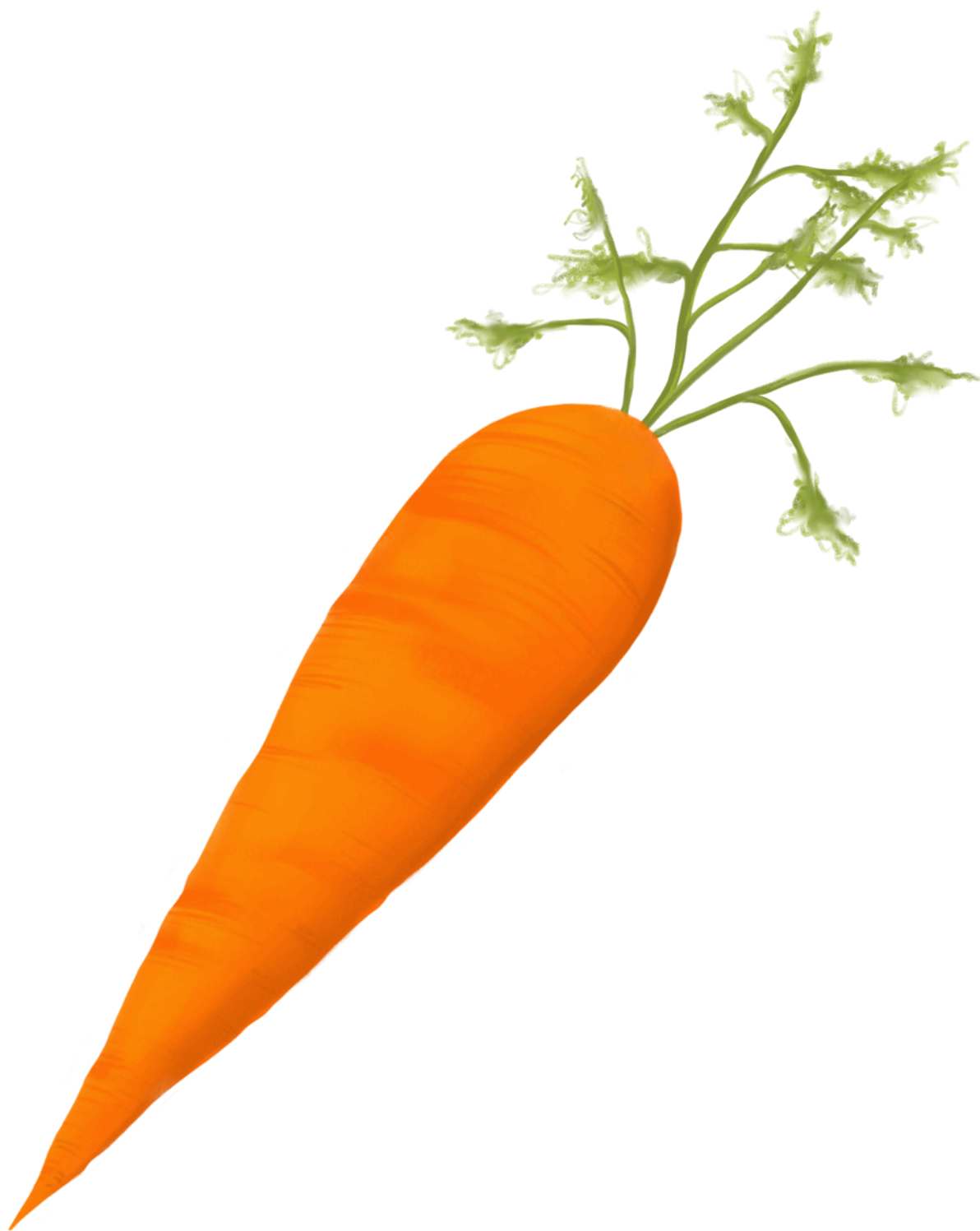


Bijlage 3.

bewegingsspel













Bijlage 4.

poetslied



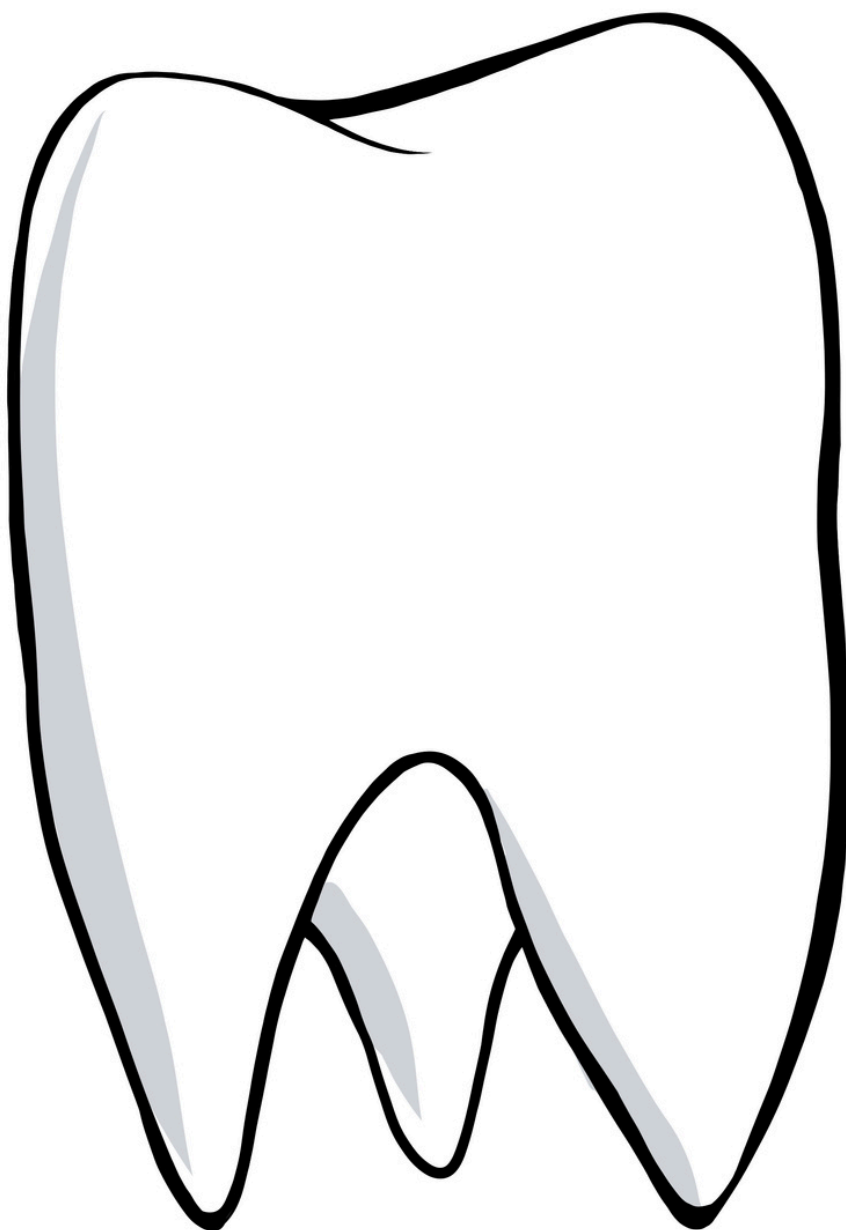




Bijlage 5.



schilderen met de tandenborstel



Bijlage 6.

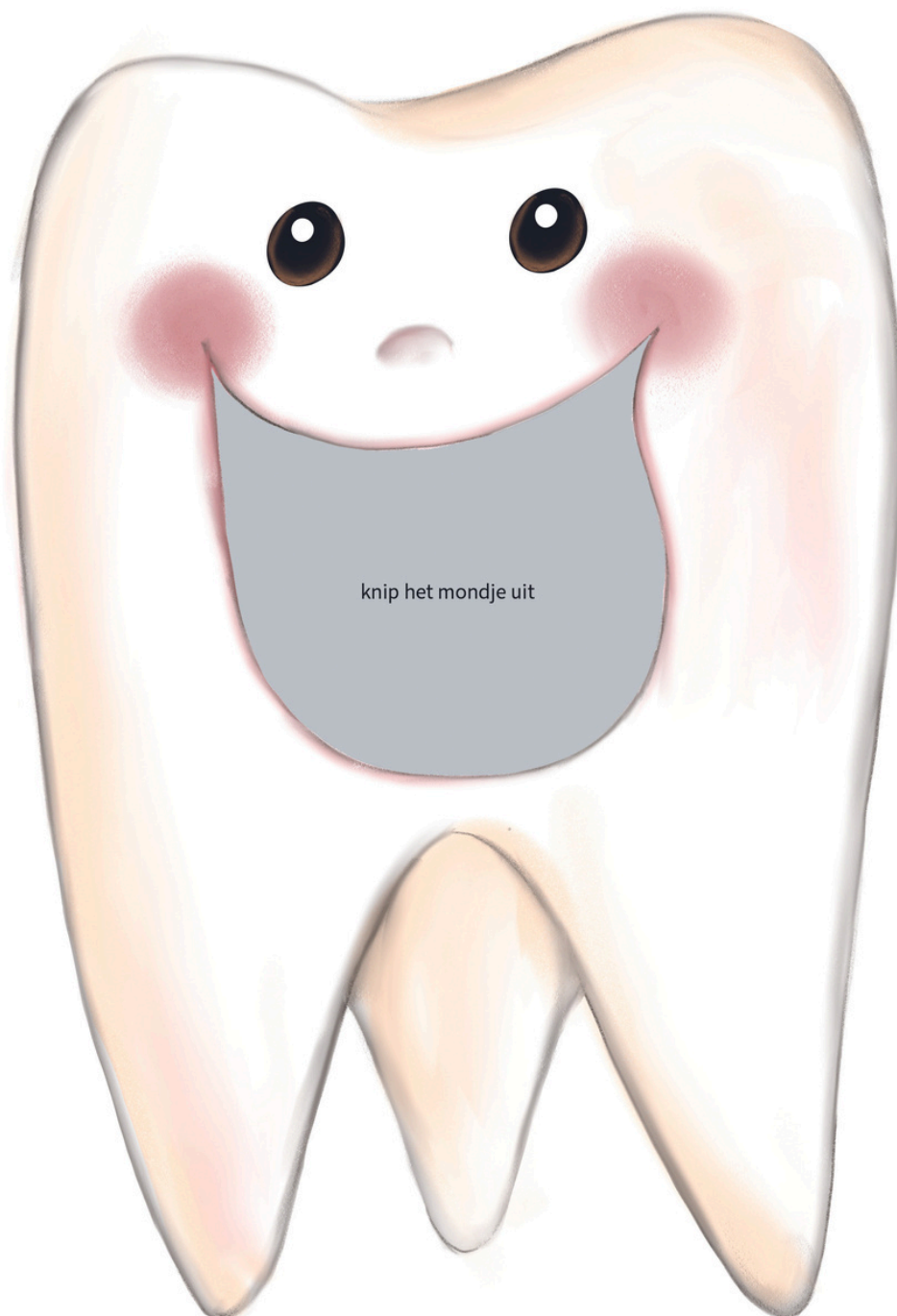
de vlekjestand



Bijlage 6. de vlekjestand







Bijlage 7.

een mondje gezondje

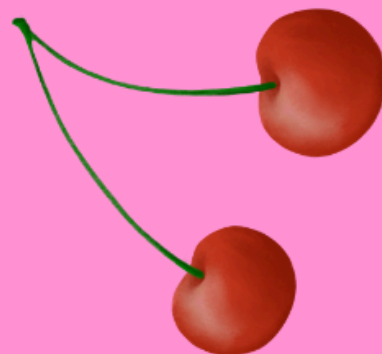




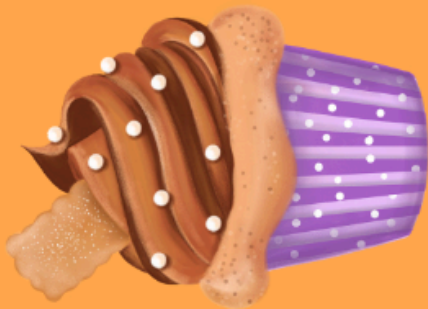


Bijlage 8.

kwartet







Bijlage 9. memory

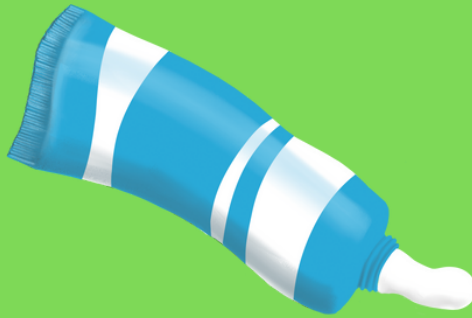


thema 1: de mond wat is dat eigenlijk?





thema 2: poets, poets, poets, heel de mond rond





thema 3: Naar de tandarts! Ga je mee?





thema 4: Hmm lekker, lief zijn voor je mond



Uitgever

Deze publicatie werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut Mondgezondheid, met de steun van de Vlaamse Overheid.

Gezonde Mond

Ellen Palmers

Jean-Paul Souffriau

Karen Godfrin

Laure D'Aes

Marte Dhuyvetter

Met tekeningen van **An Melis**

Voor meer informatie surf je naar www.gezondemond.be of contacteer je Info@gezondemond.be.