



Natuur opdracht

Opdracht: Ga met de kinderen op zoek naar geneeskrachtige planten (altijd onder begeleiding van een volwassene en maak duidelijk dat niet alle planten eetbaar zijn). Let goed op of ze de juiste blaadjes plukken, bij twijfel niet gebruiken. Pluk alleen blaadjes die er fris en gezond uitzien. De blaadjes moeten ongeveer 4 dagen gedroogd worden. Verpulver de gedroogde blaadjes dan met een vijzel of in een blender.

De kinderen kunnen tijdens het drogen mooie etikettes maken voor zakjes of potjes waar de gedroogde blaadjes per soort in bewaard kunnen worden. Zet op het etiket wat voor thee het is en waar het goed voor is.

De thee drink je zoals alle losse thee: doe de gedroogde theeblaadjes in een thee-ei of in een kruidentheezakje. Giet er heet water op.

Leer het van de boswachter

Het is wonderbaarlijk hoeveel geneeskrachtige planten er zijn die gewoon om ons heen groeien, vaak zonder dat we er erg in hebben. Als je er thee van maakt kun je ze drinken. Er zijn planten die onder andere helpen bij verkoudheid, vermoeidheid, griep of blaasontsteking. Je zou het daarom toverthee kunnen noemen! We noemen hier een paar veelvoorkomende planten waarvan je geneeskrachtige thee kunt maken, die gemakkelijk te herkennen zijn. Je kunt hiervoor ook het zoekblad 'Natuur EHBO' van NatuurWijs raadplegen. Laat kinderen nooit alleen plukken of planten innemen, doe dit altijd onder toezicht van een volwassene.

- Thee van **brandnetel**bladeren is erg gezond en bijna overall goed voor: o.a. bij verkoudheid, spierpijn, hoofdpijn, diarree, allergie.
- De bladeren van de **paardenbloem** bevatten veel ijzer en mineralen. Drink de thee o.a. bij vermoeidheid.
- Maak thee van **hondsdrif**bladeren en drink tegen hoesten. Kauw op de blaadjes bij kiespijn.
- Drink thee van de blaadjes van **bosbessen** bij diarree, braken, maag- en darmkrampen of blaasontsteking.
- Thee van **braam**bladeren zijn goed tegen griep, keelpijn, verkoudheid, diarree en blaasontsteking.



Materiaal: zakjes, etiketten,
thee-ei, heet water
Begeleid: Ja

Kijk voor meer opdrachten op
www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten



NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL