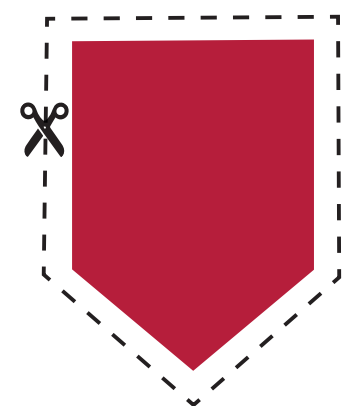


# HET RAD VAN GROENTEVARIATIE

Nergens in Europa eet men zo weinig groente als in Nederland. Geen enkele groente biedt alle voedingsstoffen die een mens nodig heeft. Daarom zijn de verschillende kleuren in voeding belangrijk. Groentevariëte is **lekker, leuk en gezond!** Zet daarom groente op 1! Draai 3 keer per week aan het Rad van Groentevariëte en kijk voor lekkere en makkelijke recepten op [groentevariëte.nl](http://groentevariëte.nl).



## STAP 1

Wat heb je nodig?

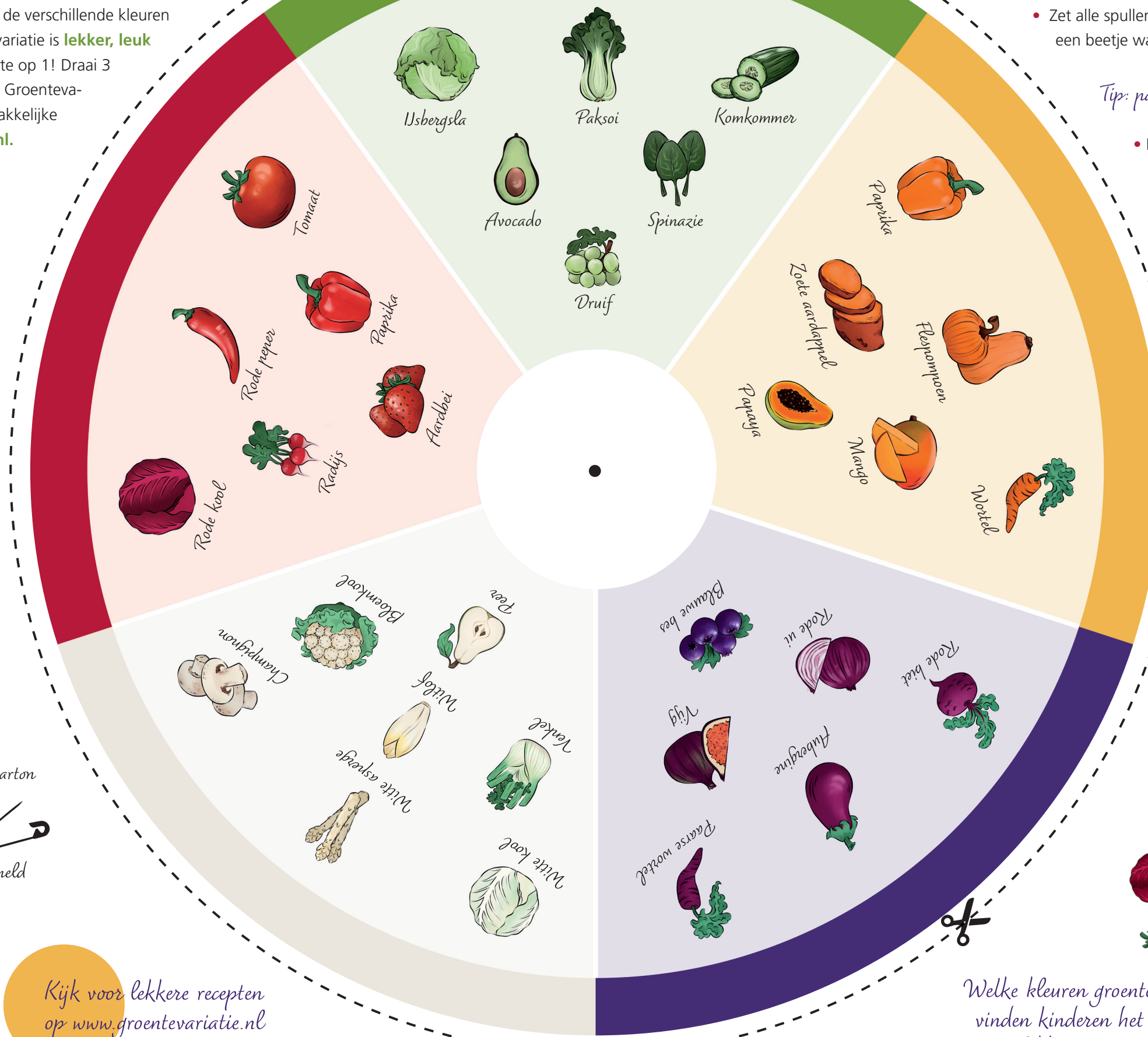


greenhabit

Stichting Innovatie  
Glastuinbouw Nederland

Kijk voor lekkere recepten op [www.groentevariëte.nl](http://www.groentevariëte.nl)

# Het Rad van Groentevariëte



## STAP 2

Maak je eigen groentevariëterad

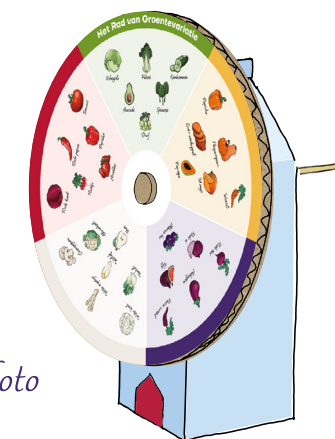
- Zet alle spullen klaar. Zet het melkpak op een tafel. Vul het met een beetje water, steentjes of zand voor de stabiliteit.

*Tip: pak eerst het melkpak in met een gekleurd velletje.*

- Knip het groentevariëterad uit. Knip een stuk karton in dezelfde maat en plak ze op elkaar. Prik met de speld een gaatje precies in het midden van het groentevariëterad.
- Prik aan beide zijden van het melkpak een gaatje op 19 cm hoogte van de tafel. Steek de prikker er doorheen met de punt naar de voorkant waar het rad op komt. Steek door het rad en doe de kurk op het uiteinde.
- Knip de wijzer uit en plak deze aan de onderkant van het melkpak.



Deel met ons je foto  
[@groentevariëte](https://www.instagram.com/groentevariëte)



Welke kleuren groente vinden kinderen het lekkerst?



Antwoord:  
1. groen  
2. oranje  
3. rood