



GEZONDHEIDSRALLY

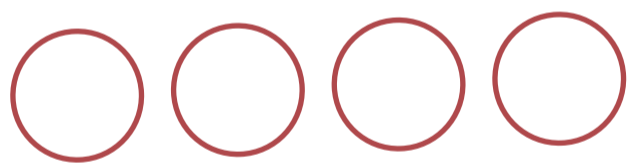
GEZOND UIT EIGEN GROND

De kip of het ei

VOLWASSENEN

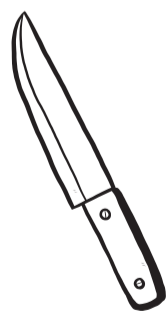
Kippen in jouw tuin? Ideaal om keukenrestjes kwijt te raken, als slakkenverwijderaars in de tuin en als leveranciers van kakelverse eitjes. Maar opgelet! Eitjes uit eigen tuin bevatten vaak meer dioxines en pcb's dan deze van de supermarkt.

Hoeveel eitjes van eigen scharrelkippen mag je per week eten?



KINDEREN

Los de rebus op



S=T



-N



W=K



-KN



EL=K



M=G



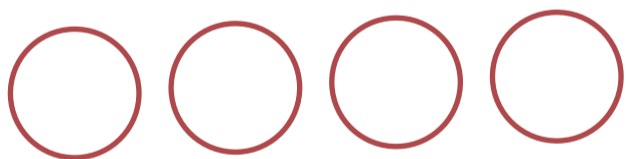
GEZONDHEIDSRALLY

GEZOND UIT EIGEN GROND

Ongewenste gasten in de tuin

VOLWASSENEN

Slakken zijn een nachtmerrie voor veel tuiniers. Ze kunnen serieus wat schade aanrichten in je moestuin door zich te goed te doen aan de bladeren van de groenten. Probeer ze daarom weg te houden van je plantjes: plaats scherpe hindernissen of ga 's nachts op jacht. Je kan ook een val plaatsen met daarin een alcoholisch drankje. Daar zijn ze verzot op. Welk drankje doe je best in een slakkenval?

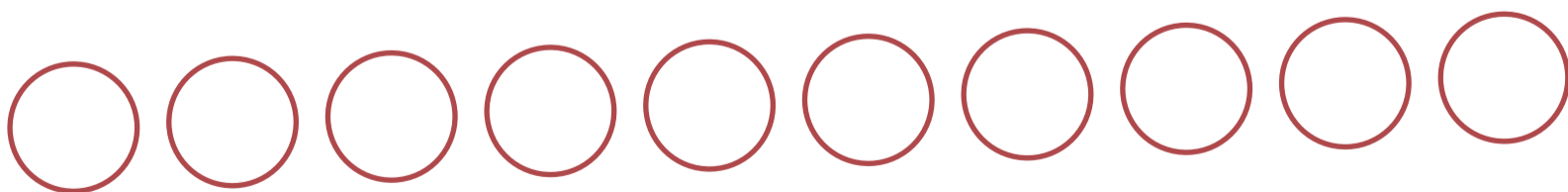


KINDEREN

Ken je dit klein vervelend vliegend beestje, dat graag van jouw dagelijkse portie vitaminen eet?



Vuige Flirt





GEZOND UIT EIGEN GROND

Vrienden in de tuin

VOLWASSENEN

In de tuin hebben sommige planten een positieve invloed op elkaar. Beste vrienden die elkaars vijanden weghouden.

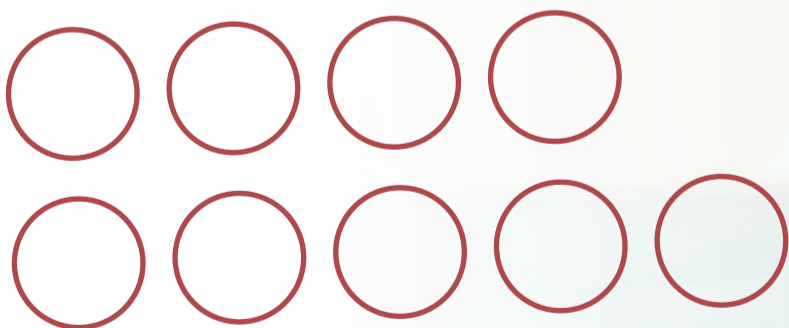
Om wortelvliegen weg te houden, plant je best dit bolgewas naast de wortelen:



KINDEREN

Dit konijn lust ook wel een worteltje!

Wat is zijn naam?





GEZONDHEIDSRALLY

GEZOND UIT EIGEN GROND

Jouw moestuinplaats in de zon

VOLWASSENEN

Een moestuin beginnen kan bijna overal. Sommige plaatsen zijn natuurlijk beter dan andere. Een plaatsje in de zon, afgeschermd van wind en mogelijke vervuilingsbronnen is ideaal.

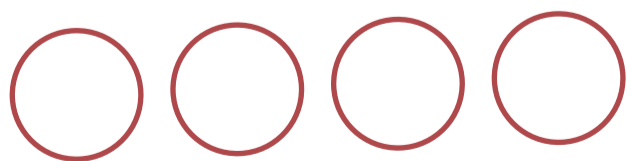
Welke afstand laat je minimaal tussen jouw moestuin en een drukke weg of spoorweg:
a) 20 meter, b) 30 meter, c) 50 meter of d) 100 meter?



KINDEREN

Een gezonde (moes)tuin biedt een schuilplaats aan allerlei dieren en planten. Als je een takkenwal aanlegt, lok je niet enkel vogels en nuttige insecten, maar ook een kleine prikkelige insecteneter.

Welk diertje is dit?





GEZOND UIT EIGEN GROND

Een bij hoort erbij

VOLWASSENEN

Bijen en hommels zijn handige helpers in jouw tuin. Ze zorgen voor de bestuiving en de vruchtzetting. Help je moestuin een handje en zorg voor lokkende planten zoals deze **bernagie**. Hommels en bijen zijn er verlekkerd op en de bloemetjes zijn zelfs eetbaar. De Nederlandse naam dankt de plant aan de smaak die sterk lijkt op deze van een verfrissende groene groente. Welke groente?



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

KINDEREN

Hoe heet dit lieve bijtje?

○ ○ ○ ○



© Studio 100



GEZONDHEIDSRALLY

GEZOND UIT EIGEN GROND

Hou je grond gezond

VOLWASSENEN

“Blote grond is dode grond, zedig bedekte grond is vruchtbare grond”.
Bij dit principe van ecologisch tuinieren dek je de bodem af met plantmateriaal en bescherm je hem tegen weersinvloeden.

Hoe heet dit principe van bodembedekking?

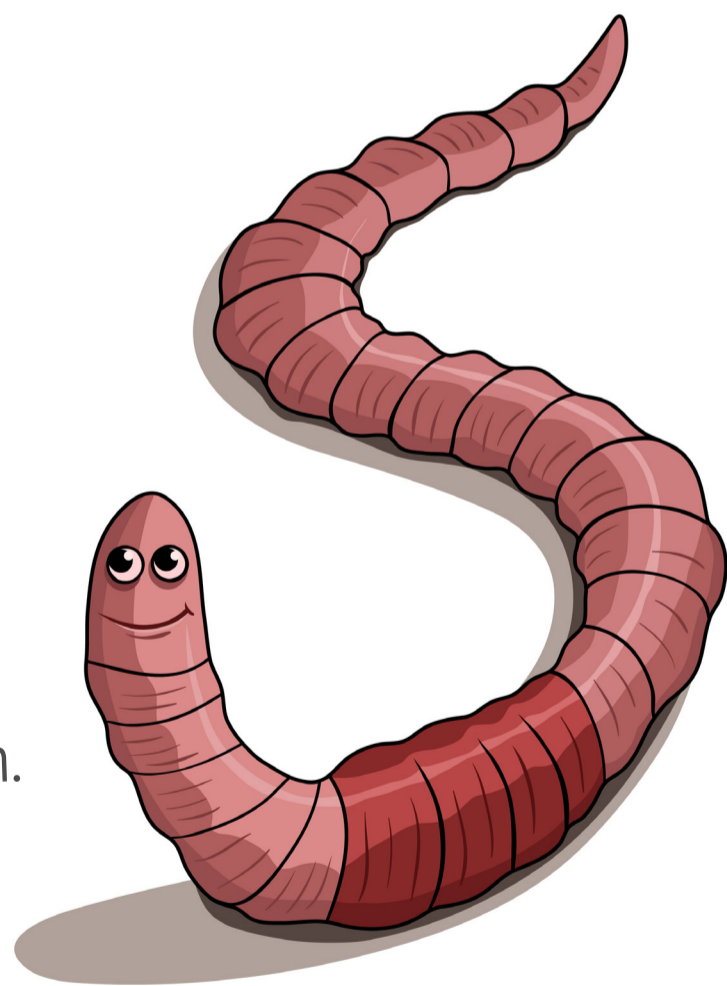
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

KINDEREN

Dit beestje zorgt voor een gezonde, luchtige bodem.

Hoe heet dit beestje?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





GEZONDHEIDSRALLY

GEZOND UIT EIGEN GROND

Vuurtje in de tuin? Stook je gezondheid niet op!

VOLWASSENEN

De wetgeving is duidelijk: afval verbranden is verboden. Dit geldt voor papier, plastic, ... maar ook voor groenafval uit je tuin. Verbranden van afval is slecht voor de luchtkwaliteit en kan je gezondheid schaden. Een stof die bij verbranden van afval vrijkomt, verhoogt de kans op verminderde vruchtbaarheid, een slecht werkend immuunsysteem en kanker. De stof is vetoplosbaar en wordt voornamelijk opgeslagen in vette dierlijke producten zoals eitjes. Wat is de naam van deze stof?



KINDEREN

Los de rebus op



-L



W=Z



-J



D=L



T

T=BR



T

K=M



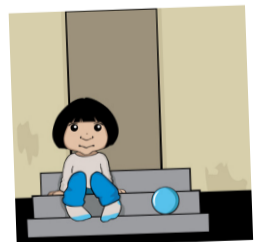
-KN



-UR



Z=R





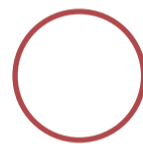
GEZONDHEIDSRALLY

**GEZOND UIT
EIGEN GROND**

Composteren kan je leren

VOLWASSENEN

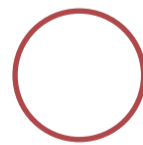
Om het organisch stofgehalte van je bodem op peil te houden, kun je compost toevoegen. Dit kun je gemakkelijk zelf maken.
Wat hoort niet thuis in je compostbak/composthoop?



- a. je oude kamerplant
- b. vleesresten
- c. oud brood
- d. keukenrol

KINDEREN

Welk van deze drie diertjes is geen compostdier?



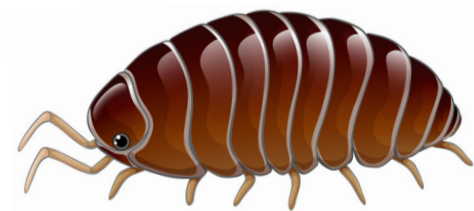
1



2



3





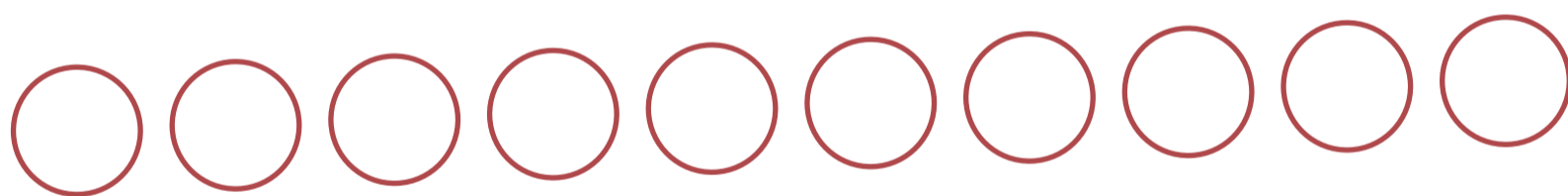
GEZONDHEIDSRALLY

GEZOND UIT EIGEN GROND

Variatie troef

VOLWASSENEN

Varieer met de groenten en fruit op je bord. Zo krijg je voldoende verschillende voedingsstoffen binnen en minder verontreinigende stoffen. Want niet elke plant bevat alle voedingsstoffen, en niet elke plant neemt dezelfde verontreinigende stoffen op. Soms komen bronnen van vitaminen en mineralen uit onverwachte hoek. Dit kruid, dat vaak als decoratie dient, bevat grote hoeveelheden vitamine c, betacaroteen, kalium, foliumzuur. Welk kruid zoeken we?



KINDEREN

Deze groene groente lijkt op een boom en bevat veel vitamine C

