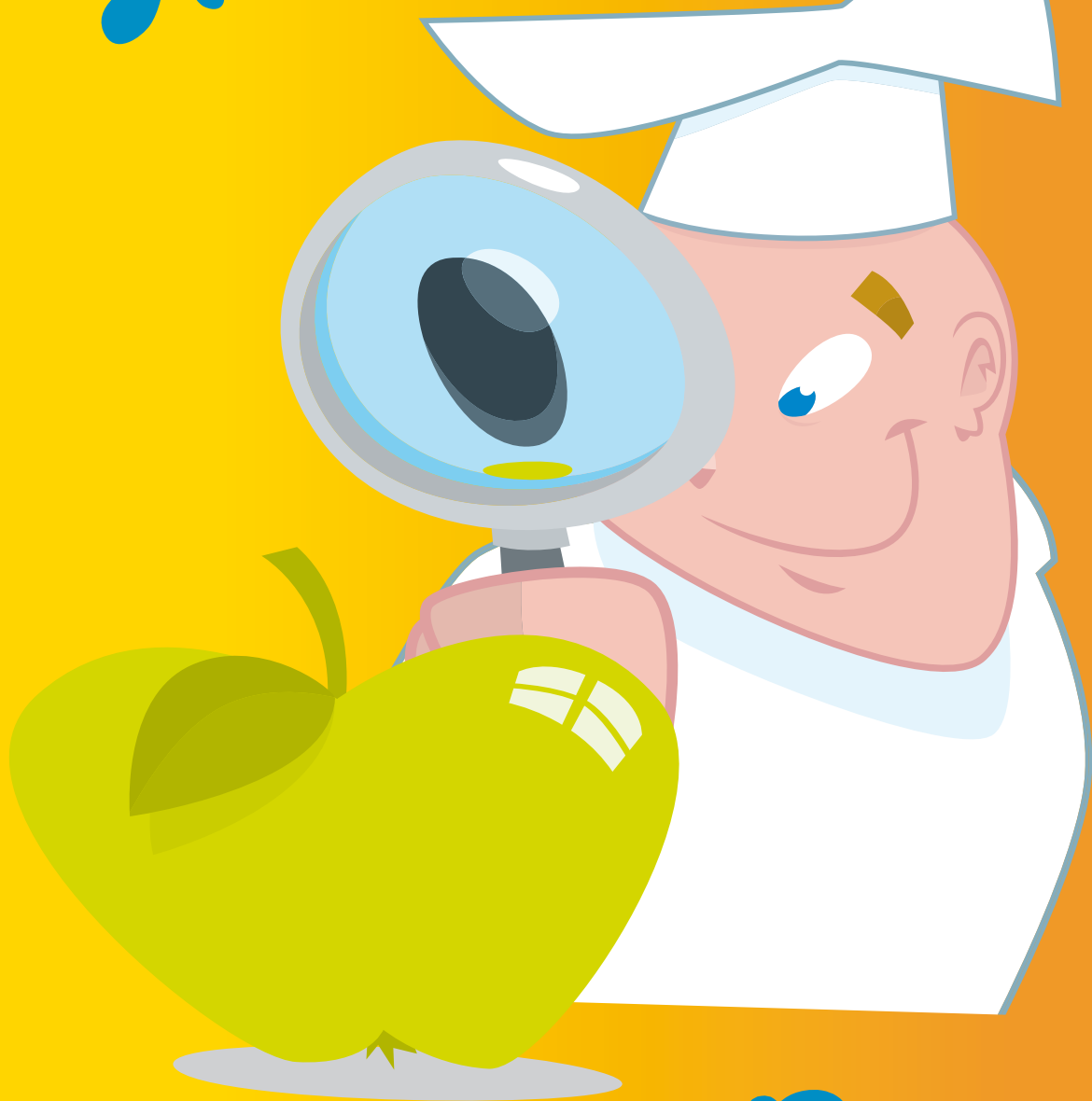


# Smaakdossier

...meer dan weten over eten!

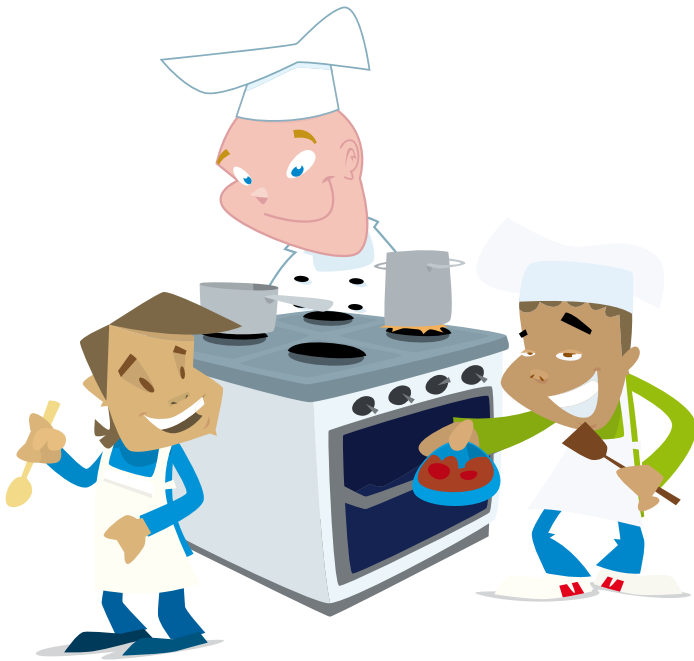


groep 7/8

Naam: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Groep: \_\_\_\_\_



# Smaakreporter thuis

Houd een interview met je vader of moeder of iemand anders die bij jullie thuis voor het eten zorgt.

Met wie houd je het interview?

---

Wat eet en drinkt hij/zij het allerliefst?

---

Welke smaak of smaken heeft dat?

---

Welke etensgeur vindt hij/zij het allerlekkerst?

---

Welk eten vindt hij/zij er het mooist uitzien?

---

Interview ook je broer of zus of een ander familielid.

Met wie houd je het interview?

---

Wat eet en drinkt jouw zus of broer het allerliefst?

---

Welke smaak of smaken heeft dat?

---

Welke etensgeur vindt jouw zus of broer het allerlekkerst?

---

Wat vindt jouw zus of broer er het mooist uitzien?

---

Interview nu jezelf.

Welke dingen die je familieleden genoemd hebben vind jij ook lekker? Waarom?

---

---

Welke dingen die je familieleden genoemd hebben vind jij zelf niet lekker? Waarom?

---

---

Zijn er dingen die jij wel lust en die ze bij jullie thuis niet lusten? Wat? Hoe komt dat?

---

---

Zijn er dingen die je vroeger niet lustte en nu wel? Vraag dit ook aan je vader en moeder.

---

---

Hoe komt het dat je ze nu wel lust?

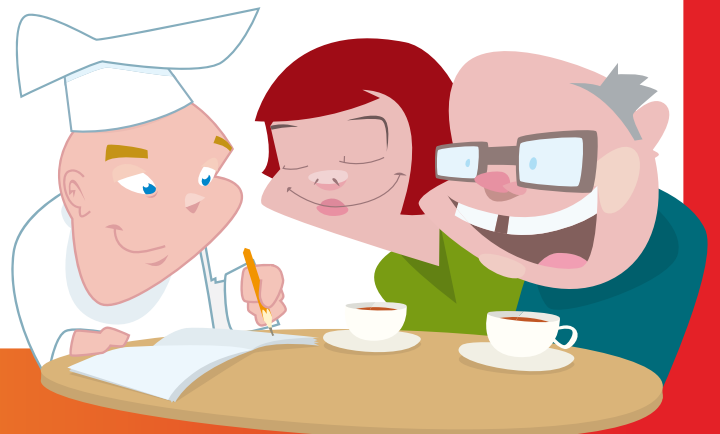
---

---

Hebben ze je thuis gewend laten raken aan nieuwe smaken? Hoe hebben ze dat gedaan?

---

---





# Mijn maatje en ik eten...

## Mijn antwoorden:

### 1. Hoe laat eten jullie meestal?

Ontbijt \_\_\_\_\_ uur  
Middageten \_\_\_\_\_ uur  
Avondeten \_\_\_\_\_ uur

### 2. Wat eten jullie 's avonds meestal?

(meer antwoorden mogelijk)

- aardappels met \_\_\_\_\_
- rijst met \_\_\_\_\_
- couscous met \_\_\_\_\_
- pasta met \_\_\_\_\_
- brood met \_\_\_\_\_

### 3. Moet jij altijd je bord leegeten?

- ja, altijd
- soms wel, soms niet
- nee, dat hoeft niet

### 4. Eten jullie soms dingen thuis die jij niet zo lekker vindt? Geef een voorbeeld.

\_\_\_\_\_

### 5. Wie beslist wat er gegeten wordt?

- mijn vader of moeder
- ik, of mijn broer(tjes) en zus(jes)
- iedereen samen

### 6. Help jij wel eens met koken?

- ja  nee  soms

### 7. Eten jullie in het weekend anders dan door de week? Geef een voorbeeld.

\_\_\_\_\_

### 8. Eten jullie bijzondere dingen bij feesten?

Geef een voorbeeld.

\_\_\_\_\_

### 9. Zijn er periodes in het jaar dat je anders eet?

Geef daar een voorbeeld van.

\_\_\_\_\_

### 10. Wat eten jullie thuis nooit?

\_\_\_\_\_

## Mijn maatjes antwoorden:

### 1. Hoe laat eten jullie meestal?

Ontbijt \_\_\_\_\_ uur  
Middageten \_\_\_\_\_ uur  
Avondeten \_\_\_\_\_ uur

### 2. Wat eten jullie 's avonds meestal?

(meer antwoorden mogelijk)

- aardappels met \_\_\_\_\_
- rijst met \_\_\_\_\_
- couscous met \_\_\_\_\_
- pasta met \_\_\_\_\_
- brood met \_\_\_\_\_

### 3. Moet jij altijd je bord leegeten?

- ja, altijd
- soms wel, soms niet
- nee, dat hoeft niet

### 4. Eten jullie soms dingen thuis die jij niet zo lekker vindt? Geef een voorbeeld.

\_\_\_\_\_

### 5. Wie beslist wat er gegeten wordt?

- mijn vader of moeder
- ik, of mijn broer(tjes) en zus(jes)
- iedereen samen

### 6. Help jij wel eens met koken?

- ja  nee  soms

### 7. Eten jullie in het weekend anders dan door de week? Geef een voorbeeld.

\_\_\_\_\_

### 8. Eten jullie bijzondere dingen bij feesten?

Geef een voorbeeld.

\_\_\_\_\_

### 9. Zijn er periodes in het jaar dat je anders eet?

Geef daar een voorbeeld van.

\_\_\_\_\_

### 10. Wat eten jullie thuis nooit?

\_\_\_\_\_



# Eetdagboek geheimen



**Je gaat één dag lang precies bijhouden wat je allemaal eet en drinkt.**

Neem een gewone dag door de week. Vul in welke dag het is en de datum. Begin met het opschrijven 's ochtends voordat je naar school gaat. Ga er mee door op school, daarna tussen de middag en zo de hele dag door.

Schrijf alles op, dus ook de schep suiker in de thee, boter op je brood of snoep tussendoor!  
Schrijf het zo op: 1 appel, 1 schaalte yoghurt, 1 schep rijst.  
Vraag je ouders je te helpen als je het niet meer precies weet.

Dag van de week: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Wanneer?	Ik at	Ik dronk
's Morgens voor school	_____	_____
Tot de pauze	_____	_____
In de pauze	_____	_____
Van de pauze tot 12 uur	_____	_____
Tussen de middag	_____	_____
In de middag op school	_____	_____
Na school tot het avondeten	_____	_____
Bij het avondeten	_____	_____
Na het avondeten tot slaaptijd	_____	_____
Ben je niets vergeten?	_____	_____

# Weten = supergezond en superlekker eten

In eten zitten stoffen die ervoor zorgen dat je gezond blijft. Deze stoffen heten voedingsstoffen.

Je hebt voedingsstoffen nodig voor je gezondheid, om van te groeien en om goed te kunnen lopen, spelen en werken. Niet één voedingsmiddel bevat genoeg van alle voedingsstoffen. Daarom moet je verschillende voedingsmiddelen eten.

Om het kiezen makkelijker te maken zijn alle voedingsproducten ingedeeld in groepen. Deze groepen heten samen de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken. Hoe groter de vakken hoe meer je uit dat vak nodig hebt. Het vak met groente en fruit is bijvoorbeeld groter dan het vak met vetten. Dit betekent dat je per dag lekker veel groente en fruit moet eten. En niet teveel vet.

Dit zijn de vijf vakken:

**Groente en fruit** bevatten veel vitamines en mineralen, zoals vitamine C. Vitamines zorgen ervoor dat alles goed wordt geregeld in je lichaam. Ze beschermen je tegen allerlei ziektes. Naast vitamines en mineralen zitten er ook veel vezels in groenten en fruit. Vezels zorgen ervoor dat je darmen schoongeschuurd worden.

**Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten** zijn de basis van onze voeding. In deze producten zitten veel koolhydraten, vezels en vitamines. Koolhydraten geven je lichaam energie en zijn brandstof voor je hersenen. Koolhydraten heb je dus nodig om goed te kunnen spelen, leren en lopen. De koolhydraten die vooral in granen, aardappelen en peulvruchten zitten heten zetmeel.

In **zuivel (melk en melkproducten), vlees, vis, ei of vleesvervangers** zitten veel eiwitten. Eiwitten heb je nodig om je spieren, je botten en je bloed op te bouwen en te onderhouden. Ook zitten er belangrijke mineralen en vitamines in deze producten. In deze producten zit vaak ook vet dat je niet kan zien. Dit zijn verborgen vetten. Neem er dus niet te veel van! Vis heeft goede vetten, dit zijn onverzadigde vetten. Ze zijn goed voor hart en bloedvaten. Eet daarom twee keer per week vis. Sommige mensen eten geen vlees, maar eten in plaats daarvan bijvoorbeeld sojaproducten.

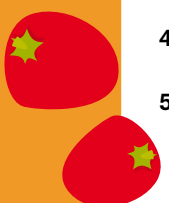
Van **vetten en olie** heb je het minst nodig per dag, maar je kunt niet zonder! Je hebt vetten en olie nodig om energie uit te halen voor alles dat er in je lijf gebeurt. Ook zitten er belangrijke vitamines in vetten, namelijk vitamine A en D. Sommige vetten zijn niet zo goed voor je hart en je bloedvaten. Deze vetten heten verzadigde vetten en worden hard in de koelkast. Goede vetten, zoals die in olie, blijven zacht in de koelkast. Dit geldt ook voor vet uit een knijpfles of kuipje.

Het vijfde vak is het vochtvak. Het is heel belangrijk elke dag goed te **drinken**. Je lichaam kan alle afvalstoffen dan goed afvoeren. Vergeet dus niet om elke dag 1,5 liter (= 10 glazen!) te drinken.

Iedereen eet natuurlijk anders en vindt andere dingen lekker, maar door goed te kiezen en veel verschillende dingen uit alle vakken van de Schijf van Vijf te eten is het altijd mogelijk om lekker én gezond te eten!

In het midden van de Schijf van Vijf staan ook nog 5 gouden regels. Weet je wat ze betekenen?

1. Eet gevarieerd \_\_\_\_\_
2. Eet niet te veel en beweeg \_\_\_\_\_
3. Eet minder verzadigd vet \_\_\_\_\_
4. Eet veel groenten, fruit en brood \_\_\_\_\_
5. Eet veilig \_\_\_\_\_



# Hoeveelheden op maat

## Wat heb je nodig per dag? En hoeveel?

Het is gezond voor kinderen tot 12 jaar elke dag ongeveer te eten wat hier staat. Je krijgt dan genoeg van alle voedingsstoffen binnen. Natuurlijk kan je wat veranderen of variëren. Eet je 's ochtends bijvoorbeeld pap of cruesli, dan is dat in plaats van een snee brood. Of lust je geen melk dan kan je natuurlijk ook karnemelk of yoghurt nemen. En ben je een vegetariër, dus iemand die geen vlees eet, dan neem je vleesvervangers of vis!

### Dits en Dats

In Nederland eten de meeste mensen te weinig brood en groenten en fruit. De helft eet niet genoeg groenten en fruit. Deze producten zijn juist nodig zijn om genoeg vezels, koolhydraten en vitamines binnen te krijgen. Hoeveel eet jij?

### Dits en Dats

Vis heeft goede onverzadigde vetten. We eten er in Nederland te weinig van. Dus eet het één of twee keer per week

## Dit heb jij per dag nodig

<b>Brood</b>	5 sneetjes
<b>Aardappelen / rijst / bonen / pasta</b>	3 stuks (of opscheplepels)
<b>Groente</b>	3 groentelepels
<b>Fruit</b>	2 vruchten
<b>Melk of melkproducten</b>	3 glazen of bakjes
<b>Kaas</b>	1 plak
<b>Vlees / vis / kip / tahoe / ei</b>	1 kleine portie of 1 ei
<b>Vleeswaren</b>	½ – 1 plak
<b>Halvarine op brood</b>	genoeg voor een boterham
<b>Margarine/olie</b>	1 eetlepel
<b>(voor het klaar maken van eten)</b>	
<b>Vocht</b>	1½ liter (ongeveer 10 glazen)





# Actiekalender



**Je gaat één dag lang precies bijhouden wat je allemaal doet.**

Neem een gewone dag door de week. Vul in welke dag het is en de datum. Begin met het opschrijven 's ochtends voordat je naar school gaat. Ga er mee door op school, daarna tussen de middag en zo de hele dag door.

Schrijf op hoeveel minuten je er over doet.

Denk maar aan: fietsen naar school, in de klas zitten, spelen, huiswerk maken, slapen, ...

Vraag je ouders je te helpen als je het niet meer precies weet.

Dag van de week: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**Wanneer?**

**Welke activiteit doe ik?**

**Hoe lang doe ik het? (in minuten)**

's Morgens voor school

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tot de pauze

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In de pauze

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Van de pauze tot 12 uur

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tussen de middag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In de middag op school

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Na school tot het avondeten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bij het avondeten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Na het avondeten tot slaaptijd

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ben je niets vergeten?

# Skippybal met voetjes of bonenstaak?

## Energie info

Je lichaam heeft energie nodig. Dit heb je nodig zodat je kunt groeien, ademen en alle andere dingen kan doen die je graag doet. Energie is eigenlijk de brandstof van je lichaam, zonder energie zou je lichaam niets meer kunnen! Energie krijg je binnen door te eten en te drinken. Koolhydraten, eiwitten en vetten leveren energie. De hoeveelheid energie die je binnenkrijgt moet wel een beetje passen bij de hoeveelheid energie die je lijf nodig heeft. Eet je te veel en beweeg je te weinig dan word je een skippybal met voetjes. Eet je te weinig of beweeg je te veel, dan word je een bonenstaak!

## Metten en maten

Om de lengte van een voorwerp te omschrijven gebruik je het woord 'meter'. Voor energie gebruik je het woord 'calorie'. Het woord 'calorie' komt van het Latijnse woord 'calor' en betekent warmte. Één calorie is de hoeveelheid warmte die nodig is om 1 gram water 1 graad Celsius warmer te maken. Op voedingsmiddelen of in recepten zie je vaak het woord kilocalorie (kcal) staan. 1 kilocalorie is 1000 calorieën.

## Kcal per dag

Meisjes van 11 en 12 jaar hebben per dag ongeveer 2200 kilocalorieën nodig. Het beste is dat hiervan ongeveer 1800 kilocalorieën uit het basisvoedsel (Dossierblad 6) komen. Meisjes hebben nog ongeveer 400 kilocalorieën over per dag voor extraatjes. Een koekje bij de thee is een extraatje, maar ook de suiker in je thee of een beetje extra broodbeleg. Jongens hebben per dag ongeveer 2350 kilocalorieën nodig. Zij moeten ongeveer 1850 kilocalorieën met hun basisvoedsel binnenkrijgen en kunnen 500 kilocalorieën met extraatjes vullen.

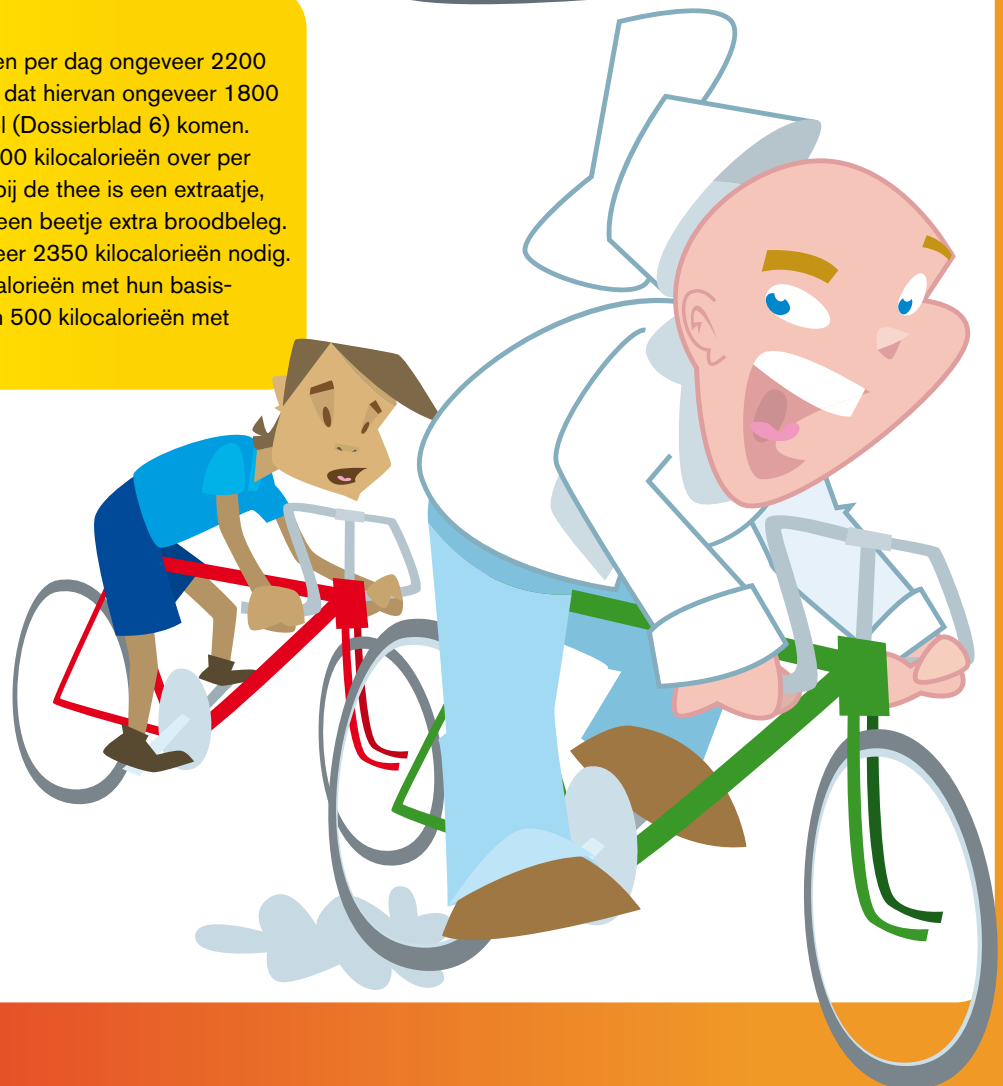
## Kcal teller

Alle activiteiten die je doet kosten energie. Dus zelfs als je ligt te slapen word er energie verbruikt. Als je aan het sporten bent gebruik je de meeste energie.

Hieronder staan verschillende activiteiten en de hoeveelheid energie die het kost:

### Energie meter

1 minuut zitten of tv kijken	= 1 kcal
1 minuut wandelen	= 5 kcal
1 minuut fietsen	= 4-12 kcal
(dit is natuurlijk afhankelijk hoe hard je fietst!)	
1 minuut voetballen	= 7 kcal
1 minuut tennis	= 7 kcal
1 minuut hardlopen	= 12 kcal



# Snackteller voor de lekkere trek!

Product	Hoeveel kilocalorieën?
<b>Zoete extra's</b>	<b>Kcal</b>
Snoepje	15
Lange vinger / biscuitje	20
Speculaasje (7 gram)	35
Waterijsje	50
Plak ontbijtkoek (25 gram)	65
5 dropjes (25 gram)	75
Eierkoek (30 gram)	90
Stroopwafel, plak cake (30 gram)	130
Reep chocola	250
Evergreen	250
Gevulde koek (60 gram)	260
Magnum	260
Candybar, groot (60 gram)	290
Gebakje	300

Product	Hoeveel kilocalorieën?
<b>Hartige extra's</b>	<b>Kcal</b>
5 olijven (10 gram)	10
10 zoute stokjes (10 gram)	35
Handje chips, handje (10 gram)	55
Zakje popcorn	110
Handje pinda's, nootjes (20 gram)	130
Kaassoufflé (55 gram)	140
Kroket	150
Frikadel	210
Broodje hamburger	250
Zakje chips (45 gram)	250
Saucijzenbroodje (70 gram)	270
Zak patat zonder saus (150 gram)	400
Patat met mayonaise (zak, 175 gram)	610

Product	Hoeveel kilocalorieën?
<b>Dranken voor tussendoor</b>	<b>Kcal</b>
Water	0
Thee zonder suiker	0
Glas light frisdrank	0
Glas vruchtensap	70
Glas halfvolle melk	110
Glas yoghurt drank	140
Glas chocolademelk	180
Glas frisdrank	85
<b>Basissnacks voor tussendoor</b>	<b>Kcal</b>
Appel (120 gram)	50
Banaan (100 gram)	90
Wortelbolletjes (70 gram)	10
Trosje druiven (125 gram)	80
Stuk komkommer	10
Boterham met kaas	250



Gevulde koek?  
65 minuten fietsen!



Kroket?  
15 minuten hardlopen!



Chips?  
40 minuten fietsen!



Saucijzenbroodje?  
30 minuten hardlopen!



Candybar?  
70 minuten fietsen!



# Special Product Promotion presenteert...

## Productie voor het Smaakmuseum van Special Product Promotion

Jouw ploeg is de televisieploeg: Special Product Promotion. Special Product Promotion gaat voor het Smaakmuseum een documentaire maken over de productieketen van een paar voedingsmiddelen. Een documentaire is een informatieve film, dus geen speelfilm.

Kies voor het produceren van jullie film één van de familie-recepten van Dossierblad 2. Het recept moet wel veel verschillende ingrediënten bevatten.

Probeer met jullie documentaire goed uit te beelden wat er allemaal gebeurt voordat de klant de ingrediënten of producten van het recept kan kopen.

### Zoek antwoorden op de volgende vragen:

- Uit welk land of streek komt het product?
- Hoe ontstaat het product?  
Groeit het op het land?
- Op wat voor manier wordt het product verwerkt?
- Op wat voor manier wordt het product verpakt?
- Wordt het product vervoerd? Van welke plek? Met welk vervoersmiddel?
- Waar kan je het product kopen?



### Wat moet je doen?

Schrijf op dossierblad 11 je gerecht en de verschillende ingrediënten van dat gerecht.

Zoek met je ploeg informatie over de verschillende producten. Je kunt informatie zoeken in boekjes in de bibliotheek en op internet. Kijk ook eens op de etiketten van de producten, daar staat ook vaak informatie over de verschillende stappen!

Ga nu je documentaire maken. Probeer alle antwoorden te gebruiken. Natuurlijk hoeft het geen echte film te worden maar je ploeg kan plaatjes zoeken, tekeningen maken of foto's of video opnamen van een bedrijf of boerderij maken. Je kunt ook foto's van het internet halen.

Probeer bij alle stappen iets leuks te verzinnen. Het moet natuurlijk wel duidelijk maken wat er precies gebeurt is om jullie product in de winkel te krijgen



# ...de voedselproductieketen van ons gerecht

Schrijf jullie gerecht op:

\_\_\_\_\_

Schrijf op elk blaadje een ingrediënt van dat gerecht. Probeer per ingrediënt antwoord te geven op de vragen van Dossierblad 10.

Voorbeeldgerecht: Couscous met lamsvlees en groente

Ingrediënt 1      couscous

Ingrediënt 2      lamsvlees

Ingrediënt 3      ui

Ingrediënt 4      wortel

**Ingrediënt 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 6**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 7**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 8**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ingrediënt 9**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ei-feiten en komkommernieuws

Voor het debat tussen de Partij van het Ei en de Komkommer Partij vind je hier informatie. Lees het goed.

## De stellingen zijn:

1. Scharreleieren zijn beter
2. Er is niets mis met gewone kooi-eieren
3. Biologische komkommers zijn beter
4. Er is niets mis met gewone komkommers.

Denk voor je debat aan de volgende punten:

- De smaak: is de smaak beter van één van de producten?  
In welke winkel wel of niet?
- Dierenwelzijn: is het goed voor het dier?  
Waarom wel, waarom niet. Vind je dat belangrijk?
- Het milieu: is het goed voor het milieu?  
Waarom wel, waarom niet.
- Eerlijke prijs: is de prijs eerlijk?  
Ben ik bereid een hogere prijs ergens voor te betalen?

## Dits en Dats over eieren

'Biologische' eieren komen van hennen die in stallen worden gehouden met maximaal 6 dieren per m<sup>2</sup>. De uitloop moet minstens 4 m<sup>2</sup> per leghen zijn. De kippen krijgen biologisch voer. Het is niet toegestaan de snavels te behandelen.

'Scharreleieren' komen van leghennen die worden gehouden in scharrelstallen. Hier kunnen de dieren zich vrij bewegen. Er ligt strooisel op de grond en er zijn legnesten aanwezig. Er is 1 m<sup>2</sup> voor 9 leghennen.

Een kip die overdag ook buiten kan lopen heeft een afwisselender leven dan een scharrelkip, die meestal alleen maar binnen de stal kan blijven. Een 'vrije uitloop ei' mag zo heten als de kip minimaal 4 m<sup>2</sup> uitloop ruimte beschikbaar heeft. Voor 2500 kippen moet de boer dus 1 hectare weiland aan de kippen beschikbaar stellen! Logisch dat vrije uitloop eieren duurder zijn dan scharreleieren

'Kooi-eieren' zijn eieren van kippen die met 3-5 legkippen in een kooi zitten. Ieder dier heeft iets meer dan een halve m<sup>2</sup> vloeroppervlak. De snavels mogen worden behandeld. De vloer bestaat uit hellend draadgaas, waarover de eieren na het leggen in de richting van de verzamelband rollen.

Tot 1 januari 2012 kunnen er in Nederland nog kippen in kooien worden gehouden, daarna is het verboden. Kooi-eieren mogen niet meer in de supermarkt verkocht worden. Buiten de grote steden komen nog wel kooi-eieren in boerderijwinkels voor. Kooi-eieren worden wel volop gebruikt in andere producten als koek, cake en mayonaise. Omdat ze op grote schaal worden geproduceerd, zijn de eieren goedkoper dan scharrel, vrije uitloop of biologische eieren.

## Dits en Dats over duurzaam produceren

Biologische landbouw en biologische voedingsmiddelen voldoen aan bepaalde eisen op het gebied van milieu, natuur en landschap, het welzijn van dieren en productiemethoden. In Nederland wordt ook het woord 'ecologisch' gebruikt. In de biologische landbouw wordt gebruik gemaakt van natuurlijke vijanden zoals bijvoorbeeld insecten die planten opeten, of van biologische bestrijdingsmiddelen die afbreekbaar zijn. Er worden geen gewone bestrijdingsmiddelen gebruikt of kunstmest.

Volgens de organisatie Milieudefensie is het aantal biologische producten in supermarkten in Nederland gedaald, vanwege de prijzenoorlog. Supermarkten hebben gemiddeld 58 biologische producten in de schappen. Biologische producten kun je ook in biologische of natuurwinkels krijgen of bij de biologische boerderij.

Akkerbouw, tuinbouw en veeteelt waar gewerkt wordt met middelen die niet slecht zijn voor het milieu en die rekening houden met dierenwelzijn noemen we duurzame landbouw.

Het EKO-keurmerk geeft aan dat het product van een biologisch bedrijf komt dat geen bestrijdingsmiddelen of kunstmest gebruikt.

Het keurmerk 'Max Havelaar' betekent eerlijke handel. In het buitenland wordt het Fair Trade keurmerk gebruikt. De keurmerken betekenen dat boeren in ontwikkelingslanden een eerlijke prijs hebben gekregen voor hun producten.



# Vers of kant-en-klaar thuis

Welke kant-en-klare voedingsproducten hebben jullie thuis?

Zoek er vijf en schrijf erachter waarom jullie deze producten kant-en-klaar kopen.

Welk product?

Waarom kopen jullie dat kant-en-klaar?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Bedenk drie producten die thuis vers wordt gekocht. Waarom?

Welk product?

Waarom kopen jullie dat vers?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

## Dits en Dats

Kant-en-klaar is soms sneller is maar soms ook niet. Het is bijvoorbeeld sneller aardappelpuree uit een pakje te maken dan verse aardappelen te schillen, te koken en te stampen tot puree. Maar soms is kant-en-klaar niet sneller. Kun je een voorbeeld bedenken?

Kan je een product verzinnen dat nog niet kant-en-klaar te koop is, maar dat je wel graag kant-en-klaar zou willen kopen?

---

---

---

---

---



# Etiketten lezen

A.

## Boeren Metworst

- Heerlijk hartig
- Naar traditionaal Hollands recept

**Produktinformatie**

**Boerenmetworst**  
**240 gram**  
**2 stuks**

Voor 100 gram boerenmetworst is 158 gram vlees gebruikt.

**Ingrediënten:** varkensvlees, varkenscollageen, zout, dextrose, kruiden, specerijen, kleurstof (E162), varkenseiwit, antioxidant (E316), conserveermiddel

**Kwaliteitsgarantie:** bent u niet tevreden, neem dan het artikel en de kassabon mee naar de winkel en u krijgt het aankoopbedrag terug.

Voedingswaarde per 100 g	
energie	1990 kJ (475 kcal)
eiwit	26 g
koolhydraten	4,0 g
waarvan suikers	0 g
vet	40 g
waarvan verzadigd	16 g
onverzadigd	24 g
voedingsvezel	0 g
natrium	1,77 g

Een stukje boerenmetworst (7,5 g) bevat 36 kcal

B.

### Kalkoenfiletschnitsel gepaneerd

Verpakt onder beschermende atmosfeer.

**Ingrediënten:** 75% kalkoenvlees, meel (tarwe-, maïs-), gist, tarwegluten, specerijen, zout, plantaardige olie, water, kruiden, antioxidant(E300), gemodificeerd tarwezetmeel, rijsmiddelen (E450, 500), verdikkingsmiddel (guarpijmeel).

**Bereiden:** Koekepan - verhit boter en/of (olijf)olie en bak de kalkoeschnitsel aan beide zijden bruin en op matige temperatuur in ca. 6 minuten gaar. Regelmatig keren.

**Allergie-informatie:** bevat tarwe (gluten). Gemaakt in een bedrijf waar ook pinda's en noten worden verwerkt.

Let op, geef schadelijke bacteriën geen kans. Zorg daarom dat deze bacteriën niet via de verpakking, uw handen of het keukengerei in uw eten terecht komen. Maak dit vlees door en door gaar om deze bacteriën uit te schakelen.

Herkomst kip: Benelux

C.

## Soepgroente

Soepgroenten worden na het oogsten direct ingevroren, zodat er geen conserveringsmiddelen nodig zijn en alle belangrijke voedingsstoffen worden behouden. Zo maakt usnel een lekkere rijk gevulde soep

Voeg de bevroren soepgroente aan ongeveer 1 liter kokende soep of bouillon toe. De smaak blijft het best bewaard, wanneer u de groente kort mee laat koken.

**Ingrediënten**  
 Wortelen, sperziebonen, selderij, prei, bloemkool, tuinerwten.

**Voedingswaarde**  
 per 100 g soepgroente

energie	30 kcal
eiwit	1,6 g
koolhydraten	5,5g
vet	0,1g

D.

## Pastasaus



500 ml e

**Ingrediënten:**  
 Tomatenpuree (112g verse tomaten per 100g saus) - water - ui 8,1% - azijn - glucose - fructosestroop - gemodificeerd zetmeel (aardappel, maïs) - suiker - kruiden - zout - knoflook - plantaardige olie - voedingszuur (E330) - conserveermiddel (E202) - specerijen - verdikkingsmiddel (E412) - aroma.

**Gebruiksaanwijzing:**  
 Kant-en-klare pastasaus voor spaghetti of macaroni. Even aan de kook brengen en direct opdienen.



# Etiketten thuis

Zoek thuis naar etiketten waar één van de volgende dingen op staat.

Ik vond het op een etiket van

Het ingrediënt vet \_\_\_\_\_

Het ingrediënt suiker \_\_\_\_\_

Smaakstoffen \_\_\_\_\_

E-nummers \_\_\_\_\_

Bewaaraadvies \_\_\_\_\_

Zoek thuis 3 etiketten op en schrijf erachter wat er het meest in zit.

Ik vond een etiket van

Wat er het meeste in zit is

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Heb je wel eens een gekke of onzinnige gezondheidskreeten op etiketten gezien?

**Plak of teken hier een voorbeeld van een onzinnige gezondheidskreet.**



# Veilige keukenwetten

Als voedingsrechercheur is het belangrijk om de regels zelf ook goed te kennen. Hoe weet je anders of je een overtreding ziet? Lees de veilige keukenwetten hieronder dus goed!

## Bewaren

- Bewaar vlees en vis niet te lang
- Bewaar vlees en vis onderin de koelkast, op de glasplaat
- Bewaar groenten en fruit niet in het plastic waarin je het koopt
- Bewaar fruit op een koele plaats, maar niet in de koelkast
- Bewaar gedroogde producten echt droog en goed afgesloten
- Laat restjes zo snel mogelijk afkoelen en bewaar ze afgedekt en niet langer dan twee dagen in de koelkast

## Bacteriën

Bacteriën zijn piepkleine wezentjes, die je alleen kunt zien door een microscoop. Ze krioelen met miljoenen tegelijk over je huid, in je eten, in de wc en op de wc-bril, zelfs in de lucht. Overal zitten ze! De meeste bacteriën doen je niks of zijn nuttig. Sommige kunnen je ziek maken. Bacteriën kunnen zich heel snel vermenigvuldigen. Om de 20 minuten deelt een bacterie zich in tweeën. Na 20 minuten delen deze twee zich ook weer en heb je al vier bacteriën. Zo zijn ze binnen een paar uur met miljoen, vooral als het lekker warm is.

## Je handen en je bestek

- Was je handen voor je gaat eten of koken
- Gebruik schone borden en bestek

## Eten bereiden

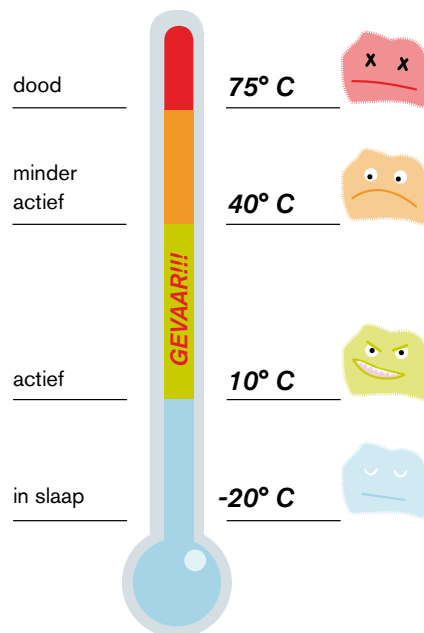
- Snijd vlees en groenten niet op dezelfde plank
- Houd rauwe producten apart van bereide voedingsmiddelen
- Maak je eten goed heet en goed gaar

## Vaatdoekjes en handdoeken

- Gebruik een vaatdoekje alleen voor de tafel en het aanrecht
- Pak elke dag een schoon doekje
- Spoel het vaatdoekje na gebruik goed uit
- Was het vaatdoekje bij 60 graden
- Verschoon de hand- en theedoeken elke week

## Kijk eens naar het plaatje.

Bij welke temperaturen denk je dat de bacteriën hard groeien? Welke temperaturen vinden ze niet fijn? En waarom?



# Smaakpolitie thuis

Als smaakrechercheur ga je de voedselveiligheid in je eigen keuken onderzoeken.

Kijk goed rond en stel vragen aan je ouders. Maak ook foto's in je keuken. Schrijf je resultaten hieronder op.

Vragen	Ja	Soms	Nee
Bewaren jullie vlees en vis onder in de koelkast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewaren jullie groente en fruit open en bloot?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewaren jullie fruit op een koele plek in de keuken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewaren jullie gedroogde producten goed droog?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wassen jullie je handen altijd voordat je eet of kookt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snijden jullie vlees en groenten op dezelfde snijplank?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Houden jullie rauwe producten apart van bereide producten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wordt jullie eten altijd goed verhit en gaar gemaakt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Houden jullie je aan de adviezen op het etiket?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebruiken jullie het vaatdoekje alleen voor de tafel en het aanrecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spoelen jullie het vaatdoekje altijd goed uit als je het hebt gebruikt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebruiken jullie elke dag een schoon vaatdoekje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wassen jullie de vuile vaatdoeken op 60 graden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verschoenen jullie de hand- en theedoeken elke week?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoeveel graden is het op de glasplaat van jullie koelkast?  
(Meet dit met een vleesthermometer of koortsthermometer).

Lager dan 7° C       Ongeveer 7° C       Lager dan 7° C

## Eindoordeel

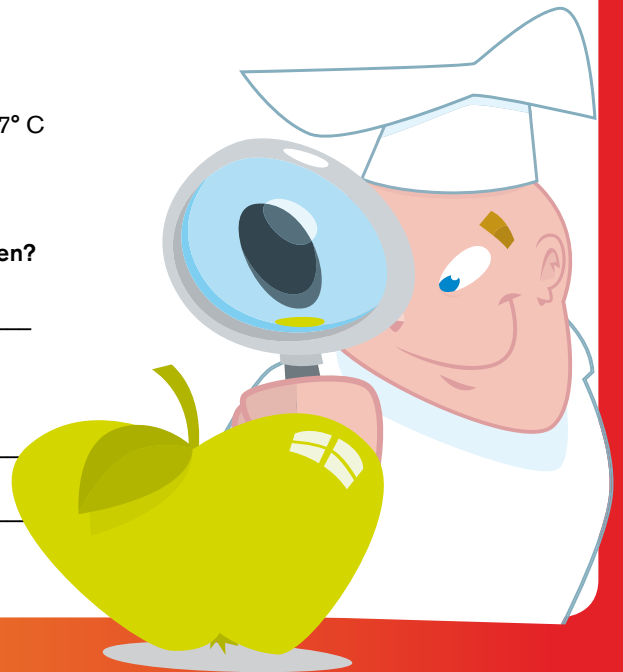
Wat vind jij, als smaakrechercheur, dat er goed gaat in jullie keuken?

---

Wat kunnen jullie verbeteren?

---

---



# Zelftest

## Je bent nu bijna aan het einde van de Smaaklessen.

Vul de checklist in en bekijk jezelf.

Ben je al meer bezig met je eigen eten en drinken, smaken en gezondheid?

Of misschien deed je dat al?

### Vragen

	Ja	Soms /Weet niet	Nee
1. Ik ben trots op mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik zie er leuk uit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mijn gewicht is goed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik ben tevreden met mijn lijf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik vind smaak belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik ken de 6 hoofdsmaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik heb mijn zintuigen getraind om goed naar eten te kijken en het te proeven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik proef altijd dingen die ik niet ken, voordat ik een oordeel heb over de smaak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik heb mijn smaakgeheugen uitgebreid met nieuwe smaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik ontbijt altijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ik sla nooit een maaltijd over	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ik eet elke dag genoeg groente en fruit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ik probeer gezond te eten volgens de Schijf van Vijf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik eet of drink niet meer dan 6-7 keer per dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ik snack niet gedachteloos voor de tv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ik probeer tussendoor gezond te snacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ik ken de beweegnorm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ik haal de beweegnorm elke dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ik denk na over mijn gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ik denk na over waar mijn eten vandaan komt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ik kan uitzoeken hoe de productieketen van een voedingsmiddel in elkaar zit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ik vind het milieu belangrijk bij de productie van mijn eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ik heb een mening over dierenwelzijn bij het produceren van mijn voedsel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ik kijk wel eens wat er op het etiket staat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ik begrijp wat er op een etiket staat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ik kan een recept lezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ik werk met schone handen en schoon keukengerei als ik met voedsel bezig ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ik gebruik de twee-lepel methode bij proeven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ik vind het leuk om te koken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ik kook thuis wel eens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoeveel keer heb je **Ja** gescoord? \_\_\_\_\_

### Kijk nu naar je score.

- 25-30 Jij bent al een echte Smaakexpert. Ga zo door!
- 15-25 Jij bent al bezig om Smaakexpert te worden.  
Probeer nog meer te leren en te ontdekken. Ga thuis door!
- 0-15 Jij moet nog heel veel leren om een Smaakexpert te worden.  
Ga thuis door!



# Smaak-experts!

## Je hebt geleerd:

- Wat smaak is en hoe je goed moet proeven!
- Wat voor verschillende eetgewoonten er allemaal bestaan!
- Wat gezond is om te eten!
- Wat eten en bewegen met elkaar te maken hebben!
- Wat voor verschillende manieren van produceren er zijn!
- Wat het verschil is tussen kant-en-klaar en vers!
- Wat er allemaal op een etiket staat!
- Hoe je eten goed moet bewaren!
- Hoe je lekker zelf kan koken!

Wat vond je het leukste van de lessen?

---

Is er iets dat je niet zo leuk vond?

---

Wat zou je nog eens willen doen?

---



Wat is het interessantste dat je hebt geleerd?

---

---

Wat is het gekste dat je hebt ontdekt?

---

---

Waar zou je meer over willen weten?

---

---

Wat vond je van het samen koken?

---

---

Wat vond je van het samen eten in het Smaakrestaurant?

---

---

Wat vond je van het Smaakmuseum?

---

---

# Smaakdiploma

Naam: \_\_\_\_\_

heeft alle Smaaklessen goed uitgevoerd en wordt benoemd tot een echte Smaak-expert!

Groep: \_\_\_\_\_

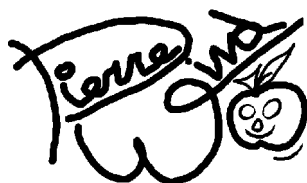
Leeftijd: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening Juf of Meester

\_\_\_\_\_

Handtekening Pierre Wind,  
Smaak ambassadeur.



plak hier je snelhechter



### *Inhoudelijk en didactisch concept*

Voedingscentrum &  
Wageningen Universiteit en Researchcentrum  
Jeltje Snel, Hante Meester

*Eindredactie:* Programmteam Smaaklessen

*Auteur:* Celeste Snoek

*Vormgeving:* Vuurrood.nl Rotterdam

*Illustraties:* Cosh

Smaaklessen is een programma van  
het ministerie van Landbouw,  
Natuur en Voedselkwaliteit.

Smaaklessen is gebaseerd op een idee van Pierre Wind.

Het programma wordt uitgevoerd door:

Wageningen Universiteit  
Voedingscentrum

Eurotoques & Koksgilde

Hogere Agrarische Scholen: CAH Dronten,  
Has Den Bosch, Hogeschool INHOLLAND (School  
of Agriculture & Technology), Hogeschool van Hall-  
Larenstein



landbouw, natuur en  
voedselkwaliteit



**Deze uitgave kwam mede tot stand door ideeën  
en advisering van:**

SLO, APS, Fontys Pabo 's Hertogenbosch / SOM  
onderwijsadviseurs, bureau SARV International, NIGZ, CED-  
groep, Stichting SAPERE (Brussel), verschillende product-  
voorlichtingsbureaus en verschillende  
leerkrachten en kinderen.

**Website:** [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

Gehost bij Stichting Kennisnet

Redactie en vormgeving: zie website

**Contactgegevens programma Smaaklessen**

Telefoon: 0317-485966

Email: [Smaaklessen@wur.nl](mailto:Smaaklessen@wur.nl)

Website: [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)