

proeven ★ ruiken ★ voelen ★ kijken ★ spelen ★ ervaren  
lachen ★ verwonderen ★ leren ★ uitdagen ★ genieten



# Smaaklessen

...meer dan weten over eten!

Lees alles over Smaaklessen  
en schrijf je school in op  
[www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)  
voor de leukste en lekkerste  
lessen van het jaar!

## Waarom Smaaklessen?

We leven in een maatschappij waarin veel te kiezen valt. Ook wat eten betreft. Eten we vegetarisch of vlees? Neem ik een appel of een koek mee naar school? Kies ik voor een biologisch karbonaadjie of voor een aanbieding van de kiloknaller?

Onze voedselkeuze bepaalt in belangrijke mate onze gezondheid. We maken echter niet altijd de verstandigste keuze. Overgewicht en andere welvaartsziekten nemen in schrikbarend tempo toe, óók bij kinderen.

De kennis van voedsel verdwijnt: we koken vaak niet meer zelf en bij veel gemakproducten is niet meer te zien waar het vandaan komt. Er is ook ongerustheid over voedsel. Mensen maken zich zorgen over ziektes van de veestapel of over bestrijdingsmiddelen op groenten en fruit.

**Smaaklessen** wil bij leerlingen interesse opwekken voor eten. Daarbij staat een positieve, speelse benadering centraal. Een kind dat positief staat tegenover eten, wil er ook meer over weten! Vanuit dat gevoel wordt het interessanter nieuwe producten en smaken te ontdekken. **Smaaklessen** hoopt dat kinderen zo leren bewuste en gezonde voedselkeuzes te maken. Vanuit de allerbeste motivatie: hun eigen interesse en nieuwsgierigheid.

*'Ik heb een droom:*

*Smaaklessen verplicht op alle basisscholen. Want waarom zouden we op school wel rekenen en aardrijkskunde geven en geen lessen over onze eerste levensbehoefte? Smaaklessen zijn eigenlijk voedingslessen, maar dan in een moderne jas verpakt! Want... door eten te ervaren krijg je er interesse in, ga je er goed over nadenken en goede keuzes maken.'*

(Pierre Wind, ambassadeur **Smaaklessen**)



## Wat is Smaaklessen?

**Smaaklessen** is hét lesprogramma over smaak, voeding en voedsel voor alle groepen van het basisonderwijs. Het ervaren en beleven van voedsel staat centraal. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten.

**Smaaklessen** kan ingezet worden als project. Beter nog is om het programma structureel in te zetten in het onderwijs. Dit kan goed omdat **Smaaklessen** aansluit bij bestaande vakken als biologie en wereldoriëntatie. Door **Smaaklessen** te combineren met bestaande vakken kunnen voeding en voedsel op een eenvoudige manier in het curriculum onder de aandacht komen.

### Pijlers binnen Smaaklessen

Binnen **Smaaklessen** komen onderwerpen uit drie pijlers aan bod.

De pijler **smaak** wordt gebruikt als ingang om interesse in eten op te wekken. Wat is **smaak**? Welke zintuigen spelen een rol? Wat is de invloed van culturele, emotionele en psychologische factoren? Kinderen doen smaakproefjes, worden zich bewust van hun eigen voorkeuren en ervaren dat **smaak** relatief is. Ze leren hun **smaakpalet** uit te breiden en te genieten van samen eten klaarmaken en opeten.

**'De Smaakproefjes zijn heel leuk. Vooral de gezichten die de kinderen erbij trekken!'**

De tweede pijler is **eten en gezondheid**. Kinderen kijken naar hun eigen eetpatroon en wat ze nodig hebben. Wat is gezond en wat niet? Wat is de relatie tussen eten en bewegen? Leerlingen houden een eetdagboek bij en maken een beweegkalender.

De derde pijler is **voedselkwaliteit**. Waar komt ons voedsel vandaan en hoe wordt het geproduceerd? Wat voor verschillen zijn er tussen reguliere productie-methoden en bijvoorbeeld biologische? Hoe zit het met dierenwelzijn? Wat staat er op een etiket? Hoe moet je voedsel bewaren? Leerlingen leren nadenken over wat ze belangrijk vinden bij kiezen en kopen van eten.

**'Ik liet de klas een boerenkool zien. Ze dachten dat het een plant uit de tropen was.'**

## Smaaklessen: compleet pakket

Voor **Smaaklessen** is een uitgebreid lesprogramma ontwikkeld met ondersteunende activiteiten. De verschillende onderdelen staan hieronder beschreven.

### Smaakleskist

Elke deelnemende school ontvangt de Smaakleskist. Deze leskist bevat droge en houdbare voedingsmiddelen en materiaal voor proefjes en testen. Voorbeelden hiervan zijn kleurstoffen, aroma's, bekertjes en schaaltes. Ook bevat de leskist posters en uiteraard het lesmateriaal. Het lesmateriaal bestaat uit vier leskaternen, elk voor twee-jaargroepen. Elke katern bevat ongeveer tien lessen. Naast de leskaternen zijn er voor de leerlingen van groep 5 t/m 8 leerlingboekjes, de smaakpaspoorten en smaakdossiers. In deze leerlingboekjes kunnen de kinderen hun proefervaringen opschrijven en staan opdrachten voor thuis. Op deze manier wordt ook het thuisfront bij **Smaaklessen** betrokken.

### Introductieworkshop

Inschrijven voor Smaaklessen kan via [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl). Bij inschrijving geven leerkrachten zich direct op voor een introductieworkshop. Ook ouders zijn welkom. De workshops worden georganiseerd vanuit de regionale Smaakles-teams. Tijdens de workshop krijgen deelnemers achtergrondinformatie, kunnen ze verschillende proefjes uitproberen en gedachten en ideeën met elkaar uitwisselen. Na afloop ontvangt elke school een gratis leskist. Met de ervaring van de workshop kunnen ook andere leerkrachten op school geënthousiasmeerd worden zodat ook zij met Smaaklessen van start gaan.

### Aanvullende activiteiten

Werkt u al een tijdje met Smaaklessen? En bent u op zoek naar vernieuwende activiteiten? Informeer bij uw regionale Smaaklesteam naar de mogelijkheden of kijk op [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl). Smaaklesscholen kunnen na een jaar deelname een 'Kok in de Klas' ontvangen of een les die wordt gegeven door studenten van de regionale Smaaklesteams. U kunt uw school ook aanmelden voor een Smaakfeest.



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

Op de website staat veel informatie over **Smaaklessen**. U kunt hier het lesmateriaal gratis downloaden. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden voor de digitale nieuwsbrief. Verder vindt u op deze website een overzicht van hoe u Smaaklessen kunt combineren met andere vakken én achtergrondinformatie over voeding en voedsel.

### Bijbestellen lesmateriaal

Nieuwe of extra leerlingboekjes, extra leskaternen of moeilijk te krijgen producten uit de Smaakleskist kunnen tegen betaling worden besteld bij Schoolsupport (zie: [www.schoolsupport.nl](http://www.schoolsupport.nl)). Overige producten kunnen zelf goed bijgevoerd worden.

**'Er waren kinderen die nog nooit een tomaat geproefd hadden, laat staan verschillende soorten! Binnen een uur aten alle kinderen tomaten! En ze vonden het erg lekker!'**

### Proefjes en eet-doe-dingen: succes verzekerd!

**Smaaklessen** is zinnenprikkelend, speels en praktisch. Kinderen proeven het verschil tussen bittere rucola en zure augurk. Vergelijken het geluid van een knapperig vers worteltje en een slap peentje. Föhnen melk om te ontdekken dat er kalk in zit. Zien hoe een zakje met gistdeeg spectaculair opzwelt. Tonen zetmeel en vezels aan. Maken een familierecept. Interviewen hun vriendje over eetcultuur. Houden een debat tussen de Partij van het Ei en de Komkommerpartij. Zijn de Smaakpolitie. Verdienen Smaaksterren, Koksmutsen of een Smaakdiploma. Bakken broodjes en maken een gruitdrankje voor de overblijfmaaltijd. Of richten een heus Smaakrestaurant in!

# Smaakpartners

Bij Smaaklessen zijn verschillende partijen betrokken:

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

Het centrale Smaaklessenteam is gevestigd in Wageningen. Wageningen Universiteit en Researchcentrum coördineert het programma.

Het Voedingscentrum is verantwoordelijk voor de ontwikkeling van het lesmateriaal.

Deelnemende basisscholen worden ondersteund door de regionale Smaaklesteams. Deze teams zijn gevestigd bij HAS Den Bosch, CAH Dronten, Hogeschool INHOLLAND Delft, Hogeschool Van Hall-Larenstein, Citaverde College en AOC Oost. De teams werken zoveel mogelijk samen met andere ondersteuners in de regio zoals NME centra en de GGD.

Euro-Toques en het Koksgilde stellen koks beschikbaar voor lessen in de klas.

Tv-kok Pierre Wind is ambassadeur en inspirator van Smaaklessen.



## Smaaklessen: schrijf nu in!

Elk schooljaar kunnen een beperkt aantal scholen inschrijven voor Smaaklessen. Heeft u interesse om uw school een gezonde Smaaklesschool te maken? Vul het inschrijfformulier in op [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl). Bij inschrijving kunt u twee leerkrachten of een leerkracht en een ouder opgeven voor een introductieworkshop. Het regionale Smaaklesteam neemt contact op om af te spreken wanneer, hoe en met welke extra's uw school gaat deelnemen aan Smaaklessen.

**Smaaklessen** geeft een goede basis wat kinderen over eten moeten weten. Wilt u op uw school naast deze basis meer doen met voeding? En vooral met groente en fruit? Dan kunt u kiezen voor het programma **SchoolGruiten**. Gruiten staat voor **groenten en fruit eten**. De kern van dit programma is het gezamenlijk eten van groenten en fruit in de klas op minimaal twee vaste dagen in de week. Hiervoor zijn verschillende ondersteunende materialen beschikbaar. **Smaaklessen** en **SchoolGruiten** sluiten goed op elkaar aan. Beide programma's worden vanuit dezelfde organisaties ondersteund. Wilt u nu meer informatie of wilt u deelnemen aan **SchoolGruiten**? Kijk op [www.schoolgruiten.nl](http://www.schoolgruiten.nl).

### Contactgegevens Programma Smaaklessen Wageningen Universiteit

Bezoekadres: Bomenweg 2  
6703 HD Wageningen  
Postadres: Postbus 8129  
6700 EV Wageningen  
Telefoon: (0317) 48 59 66  
E-mail: [smaaklessen@wur.nl](mailto:smaaklessen@wur.nl)  
Website: [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

