



Smaaklessen is hét lesprogramma over smaak, voeding en voedsel voor groep 1 t/m 8 van het basisonderwijs. Het ervaren en beleven van voedsel staat centraal. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten.

Doordat leerlingen eten ervaren en beleven willen ze er meer over weten. Smaaklessen hoopt dat kinderen zo, vanuit hun eigen interesse en nieuwsgierigheid, leren bewuste en gezonde voedselkeuzes te maken.

Pijlers binnen Smaaklessen

Binnen Smaaklessen komt het thema voeding breed onder de aandacht. De onderwerpen die aan bod komen zijn opgedeeld in drie pijlers. De pijler **smaak** wordt gebruikt als ingang om interesse over eten op te wekken. Wat is smaak? Welke zintuigen spelen een rol? Hoe is het om nieuwe dingen te proeven? De tweede pijler is **eten en gezondheid**. Kinderen kijken naar hun eigen eetpatroon en wat zij nodig hebben. Wat is gezond en wat niet? Hoe zijn eten en bewegen met elkaar verbonden? De derde pijler is **voedselkwaliteit**. Waar komt ons voedsel vandaan en hoe wordt het geproduceerd? Wat zijn de verschillen tussen reguliere productiemethoden en bijvoorbeeld biologische? Hoe zit het met dierenwelzijn?



Inzet Smaaklessen

Smaaklessen wordt gegeven door de leerkracht zelf. Steeds meer scholen nemen Smaaklessen op in het curriculum door een koppeling te maken met vakken als Biologie en Wereldoriëntatie. U kunt Smaaklessen ook opnemen in creatieve vakken of in diverse projecten. Door Smaaklessen te combineren met andere vakken komt het thema voeding zonder veel extra moeite onder de aandacht.

Op www.smaaklessen.nl staat een overzicht van hoe u Smaaklessen kunt combineren met bestaande vakken.

Aanmelden Smaaklessen

Leerkrachten die willen deelnemen aan Smaaklessen schrijven de school in via www.smaaklessen.nl. Als start van Smaaklessen volgt u, samen met een collega, een introductieworkshop. Hier krijgt u achtergrondinformatie, probeert u verschillende proefjes uit en komt u op nieuwe ideeën door interactie met andere leerkrachten. Na afloop krijgt het team kosteloos de Smaakleskist. Hiermee kan het team op de eigen school direct aan de slag. Het is ook mogelijk een ouder of diëtist mee te vragen naar de workshop. Zij kunnen u ondersteunen bij de uitvoering van Smaaklessen.

'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!'

De Smaakleskist

Deelnemende scholen krijgen een compleet lespakket. In de Smaakleskist zitten lerarenhandleidingen, leerlingenboekjes voor



de groepen 5 t/m 8, lang houdbare levensmiddelen en materiaal als bakjes en bekertjes om de proefjes mee uit te voeren. In de leerlingenboekjes schrijven kinderen hun proefervaringen op en staan opdrachten voor thuis. Op deze manier wordt ook het thuisfront bij Smaaklessen betrokken. In het schooljaar 2011-2012 komt Smaaklessen voor de buitenschoolse opvang uit.

Smaaklessen is zinnenprikkelend, speels en praktisch. Kinderen proeven het verschil tussen bittere rucola en zure citroen. 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 opzwellt. Tonen zetmeel en vezels aan. **Maken een familierecept. Interviewen een vriendje over wat zij thuis eten. Houden een debat tussen de partij van de reguliere komkommer en de biologische komkommer. Zijn de Smaakpolitie. Verdienen Smaaksterren, Koksmutsen of een Smaakdiploma.**

**André Guijs
PCB De Klokbeke, Ermelo**
'Bij ons op school staat beleven en ontdekken centraal. Kinderen van 4 tot 12 leren door te doen. Ze gebruiken hiervoor hun hele lichaam. Smaaklessen past daarom uitstekend binnen onze school.'

Het was voor mij de uitdaging om Smaaklessen een vaste plek te geven in de organisatie. Het is gelukt! We hebben per groep een planning gemaakt waarbij Smaaklessen een onderdeel vormt van de natuurlessen. Nu worden de lessen elk jaar vanzelf gegeven.'



Meer informatie op www.smaaklessen.nl



Wilt u een voorproefje op het eten van groenten en fruit op school? Schrijf uw school dan in voor het EU-Schoolfruitprogramma.

Het EU-Schoolfruitprogramma stimuleert kinderen samen groenten en fruit te eten in de klas. Deelnemende scholen krijgen een aantal weken gratis groenten en fruit voor elke leerling. Alle basisscholen kunnen meedoen, voorwaarde is wel dat de hele school meedoet. Na de gratis periode bepalen ouders en de school of zij doorgaan. Dat kan met het programma SchoolGruiten.

Meedoen met het EU-Schoolfruitprogramma

Op www.euschoolfruit.nl staat hoe u kunt deelnemen aan het EU-Schoolfruitprogramma. Inschrijving kan alleen gedurende bepaalde perioden. Kijk op de website wanneer de inschrijving open is.

Ondersteunende materialen

Aanvullend aan het groenten- en fruitmoment is voor elke groep lesmateriaal beschikbaar. U kunt deze lessen downloaden op www.euschoolfruit.nl.

**Arlein Hazelaar
OBS De Vroonhoeve, Alphen aan den Rijn**
'Gezondheid van de leerlingen is voor ons belangrijk. Daarom doen we mee met het EU-Schoolfruitprogramma. Ouders, leerlingen en leerkrachten reageren enthousiast. Na de gratis periode gaan we zeker door!'

Meer informatie op www.euschoolfruit.nl



Groenten en fruit zijn gezond en lekker. Toch eten de meeste kinderen, én volwassenen, er te weinig van. Met SchoolGruiten leren kinderen op school spelenderwijs gezonder te eten. Daar hebben ze voordeel van, nú en later als ze groot zijn.

Wat is SchoolGruiten?

Op scholen die Gruiten eten de leerlingen minimaal twee keer per week gezamenlijk groenten en fruit gedurende het hele schooljaar. Vaak gebeurt dit in de ochtendpauze. Het Gruit wordt altijd samen opgegeten want... samen iets doen is altijd leuker!

Groenten + Fruit eten = Gruiten

Meedoen met SchoolGruiten?

Scholen die structureel Gruiten melden zich aan via www.schoolgruiten.nl. Scholen zorgen zelf voor de groenten en het fruit. Dat kan op drie manieren:

- Een leverancier levert het Gruit wekelijks af op school.
- De school haalt het Gruit zelf af bij de leverancier.
- De school vraagt de ouders op vaste Gruitdagen een portie groente of fruit mee te geven naar school.

Wanneer u goede afspraken maakt met de ouders of de leverancier dan kunt u SchoolGruiten met weinig extra werk inzetten.



Meld uw school aan voor SchoolGruiten via de website en ontvang gratis het Keurmerk.



Kinderen die genoeg groenten en fruit eten en elke dag actief bewegen:

- zitten lekkerder in hun vel
- krijgen minder snel griep
- zijn minder snel verkouden
- voelen zich fitter
- beleven meer plezier aan sport en spel
- leren gemakkelijker



Ondersteunende materialen

Via www.schoolgruiten.nl bestelt of downloadt u materialen. Bestel als aanvulling op het Gruitmoment kosteloos diverse posters, een DVD voor groep 5 t/m 8 of de ouderbrochures. Bovendien kan elke leerkracht gebruikmaken van de les-suggesties voor groep 1 t/m 6, de groente- en fruitlessen voor groep 7 & 8 en het Handboek. In dit Handboek staat alle informatie over de inzet van SchoolGruiten. De lessen en het Handboek downloadt u geheel gratis!

Werkt SchoolGruiten?

Ja, uit onderzoek is gebleken dat kinderen die Gruiten meer fruit eten. Zowel op school als ook thuis!

**Jannie Leegte
OBS Roodschou, Roodeschool**
'Samen met de GGD en de plaatselijke groenteboer zijn wij gestart met SchoolGruiten. Wij Gruiten nu bijna 4 jaar en zien dat steeds meer kinderen ook op niet-Gruitdagen groenten en fruit meenemen.'

Meer informatie op www.schoolgruiten.nl

Voorproefje van Smaaklessen, SchoolGruiten en het EU-Schoolfruitprogramma

Dat Smaakt!

Kinderen ervaren de verschillen tussen de hoofdsmaken zoet, zout, zuur en bitter.

Wat heb je nodig?

Producten: rucola-sla, yoghurt, jam, oude kaas
Materialen: bakjes, (plastic) lepeltjes

Wat moet je doen?

Schrijf de vier hoofdsmaken op het bord: zoet, zout, zuur en bitter. Verdeel de klas in groepjes van vier. Elk groepje krijgt een bakje met rucola, jam, yoghurt en kleine blokjes oude kaas. Leg voor elk kind een lepeltje klaar. Laat de kinderen de vier producten proeven.

Kunnen de kinderen de volgende vragen beantwoorden?

- Wat proef je?
- Is het zoet, zout, zuur of bitter?
- Ken je de smaak?
- Welke product vond je het lekkerst?
- En welke vond je het minst lekker?

Dits en Dats

Nog niet zo lang geleden dachten geleerde mensen dat je smaken zoet, zout, zuur en bitter op bepaalde plekken op je tong beter kon proeven dan op andere plekken op je tong. Nu blijkt dat dit verhaaltje helemaal niet waar is! Je proeft al de smaken overal op je tong even goed!

Nieuwe schoolgroenten

De kinderen leren nieuwe soorten schoolgroenten kennen.

Wat heb je nodig?

Producten: vier of vijf bekende en minder bekende soorten groenten zoals wortel, rettich, asperge (uit pot), komkommer, paprika, babymais (uit pot), radijs en tuinkers

Materialen: schilmesje, enkele borden

Wat moet je doen?

Laat de kinderen de vier of vijf groenten zien. Kennen de kinderen deze? Hoe heten ze? Bespreek samen met de kinderen de namen van de verschillende soorten groenten. Snijd de groenten in hapklare stukjes. Laat de kinderen één of twee soorten groenten proeven.

Kunnen de kinderen de volgende vragen beantwoorden?

- Wat vind je ervan?
- Hoe ruikt het?
- Hoe smaakt het? (zoet, zuur, bitter)
- Wat vind je het lekkerst?
- Hoe voelt het in de mond? (zacht, knapperig, glibberig).

Dits en Dats

In je lichaam zit een soort alarmbelletje dat gaat rinkelen als je iets gaat eten of drinken dat je nog niet kent. Als je het eenmaal een keer gegeten of gedronken hebt en het is goed bevallen, zal je lichaam het herkennen en de volgende keer goed keuren. Dit heet je 'smaakgeheugen'. Je smaakgeheugen wordt in de loop van je leven steeds groter omdat je steeds meer dingen eet. Nieuwe smaken moet je gemiddeld 10 tot 15 keer proeven voordat je ze herkent.

Smaaklessen en SchoolGruiten en het EU-Schoolfruitprogramma kunnen zowel samen als los van elkaar worden uitgevoerd.

Smaaklessen is een programma van het Ministerie van Economische zaken, Landbouw en Innovatie. Het programma wordt uitgevoerd door Wageningen University, Helicon, CAH Dronten, Hogeschool Inholland, Hogeschool Van Hall-Larestein, CITAVERDE College, AOC-Oost, NME Schouwen-Duiveland, Euro-Toques en het Koksgilde. TV-kok Pierre Wind is ambassadeur en inspirator.

SchoolGruiten is een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, het Productschap Tuinbouw en het GroentenFruit Bureau. Het programma wordt uitgevoerd door Wageningen University in samenwerking met diverse GGD'en.

Het EU-Schoolfruitprogramma wordt gefinancierd vanuit de Europese Unie, het Productschap Tuinbouw en enkele sponsors. Het programma wordt ondersteund door het Ministerie van Economische zaken, Landbouw en Innovatie. Het programma wordt uitgevoerd door Wageningen University, het Productschap Tuinbouw en verschillende leveranciers.

Het Voedingscentrum is voor alle programma's betrokken bij de ontwikkeling en de uitvoering.

Gezonde scholen presteren beter. Door gebruik te maken van Smaaklessen, SchoolGruiten en EU-Schoolfruitprogramma geeft u invulling aan de Gezonde Schoolmethode. Kijk voor meer informatie op www.gezondeschool.nl of informeer bij de GGD.



Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten

Wageningen University

Postadres: Postbus 8129
6700 EV Wageningen

Bezoekadres: Bomenweg 2
6703 HD Wageningen

Telefoon: 0317 48 59 66

E-mail: smaaklessen@wur.nl
schoolgruiten@wur.nl
euschoolfruit@wur.nl

Web: www.smaaklessen.nl
www.schoolgruiten.nl
www.euschoolfruit.nl



Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten



De leukste en lekkerste 'lessen' voor het basisonderwijs!

Lees alles over Smaaklessen, SchoolGruiten en
het EU-Schoolfruitprogramma

