



Lerarenhandleiding groep 4

Lesprogramma over eten en
smaak voor het basisonderwijs



Inhoudsopgave

Les 1: Beroepsproevers	6
Les 2: Een gezonde pauzehap?	8
Les 3: Wie maken ons eten?	10
▪ Kopieerblad 1	16
▪ Kopieerblad 2	17
Les 4: Groente en fruit van ver	12
▪ Kopieerblad 3	18
▪ Kopieerblad 4	19
Les 5: Restaurant de klas: lunch	14
▪ Kopieerblad 5	20



Inleiding

Waarom heeft je lijf meer aan een appel dan aan een reep chocola? Waar komt mijn blikje zalm vandaan? Wie durft een kumquat te proeven? Lust jij rode appelmoes? In groep 4 leren de leerlingen in vijf lessen over de herkomst van ons eten en worden ze gestimuleerd om nieuwe dingen te proberen.

Dit is de lerarenhandleiding Smaaklessen voor groep 4. Met deze handleiding gaat u samen met uw groep op ontdekkingsstocht in de wereld van ons eten. De handleiding bestaat uit vijf lessen. De vijfde les is een afsluitende les, waarbij u samen met uw klas een gezonde overblijflunch maakt.



Schema Smaaklessen voor groep 4

Les	Thema van de les	Lesduur
Les 1: Beroepsproevers	Zintuigen, bedorven eten	45 min
Les 2: Een gezonde pauzehap?	Gezond eten tijdens de pauze	45 min
Les 3: Wie maken ons eten?	Herkomst en producenten van eten	45 min
Les 4: Groente en fruit van ver	Speciale soorten fruit en groente	60 min
Les 5: Restaurant in de klas: lunch	Een gezonde lunch bereiden	40 min

Over Smaaklessen

Smaaklessen is hét lesprogramma over voeding voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. Door te proeven, ruiken, voelen, horen en kijken verkennen kinderen hun eten. Hiermee leren kinderen op jonge leeftijd gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken. In het inleidende katern van Smaaklessen leest u meer over de achtergronden en doelstellingen. Kijk ook op www.smaaklessen.nl



Schijf van Vijf

Wanneer het thema gezondheid behandeld wordt in Smaaklessen, is de Schijf van Vijf het uitgangspunt. De Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Als je volgens de Schijf van Vijf eet, eet je genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft. In het lesmateriaal worden vaak producten die in de Schijf van Vijf staan besproken, dit zijn producten die gezond voor je zijn. Producten buiten de Schijf van Vijf kan je beter niet te veel en niet te vaak eten. Kijk ook op de website van het Voedingscentrum welke producten er in de Schijf van Vijf staan en welke niet. Tip: gebruik de tool 'Kies ik gezond?'.

Organisatie

Frequentie

Per groep zijn er vijf Smaaklessen. Er zijn verschillende manieren om Smaaklessen in te zetten.

- Project: Verdeel de lessen over de verschillende dagen van de projectperiode.
- Verspreid over het schooljaar: Maak van tevoren een planning, zodat alle lessen aan bod komen.
- Koppeling lesmethoden: Op www.smaaklessen.nl vindt u een overzicht van hoe u Smaaklessen kunt combineren met bestaande lesmethodes in het basisonderwijs.

Hulpouders

Vraag bij de lessen eventueel hulp van ouders. Met name bij les 1, 4 en 5 kunnen één of meerdere hulpouders u veel werk uit handen nemen.

Vorbereidingstijd

Bij elke les staat de voorbereidingstijd. Deze is exclusief boodschappen doen. Bij sommige lessen heeft u bijvoorbeeld verse groente en vers fruit nodig. De tijd die het kost om deze producten te kopen is moeilijk in te schatten. U bespaart tijd door extra producten voor de lessen mee te nemen wanneer u zelf boodschappen doet. Op scholen waarbij alle groepen Smaaklessen krijgen, kunnen leerkrachten bij toerbeurt alle boodschappen doen. Soms kan een ondersteunende kracht, zoals de conciërge of een ouder, de producten kopen en klaarzetten voor Smaaklessen.

Kosten

Bij Smaaklessen hoort écht zien, ruiken, voelen en proeven. Dit betekent dat u voor vrijwel alle lessen een aantal echte voedingsmiddelen nodig hebt. Als u alle Smaaklessen voor groep 4 uitvoert, zijn de kosten voor de producten tussen de € 25,- en € 40,-. Bespaar kosten door sponsoring te vragen bij de supermarkt of door leerlingen producten thuis te laten meenemen. U kunt ook kosten besparen door echt eten af te wisselen met lege verpakkingen, afbeeldingen van de kopieerbladen of het digibordmateriaal.



Materialen

Lerarenhandleiding

Hierin staan de lesactiviteiten beschreven met doelstellingen, lesduur, benodigde materialen en lesverloop.

Kopieerbladen

Deze staan achter in de lerarenhandleiding. U kunt deze ook in zwart-wit kopiëren. De kopieer-bladen zijn ook digitaal beschikbaar via het digibord.

Digibord

Bij elke les kunt u gebruik maken van digibord-materiaal. Dit betekent dat er digitale extra's zijn, zoals spelletjes, filmpjes of kopieerbladen. Ook is er een eindtoets die u na de laatste Smaakles kunt doen. Hierin komt alle lesstof nog eens terug. Bovenaan de les vindt u één van de hiernaast afgebeelde iconen. Dit icoon verwijst naar de bijbehorende digibordopdracht(en) voor deze les. In de les ziet u vervolgens precies waar u het digibord kunt gebruiken:

Ga naar www.smaaklessen.nl/digibord.

Inspiratieboek

Bent u op zoek naar extra lesideeën bij uw Smaakles? Ga dan naar het online inspiratieboek op www.smaaklessen.nl. Hier vindt u per les óf per thema korte extra lesactiviteiten, zoals spelletjes, creatieve opdrachten, experimenten en filmpjes.

Combinatietips! +

U kunt Smaaklessen combineren met andere vakken in het basisonderwijs, er zijn veel raakvlakken. Bij elke les vindt u een combinatie-tip. Gebruik deze tip om tijdens de Smaakles aandacht te besteden aan bijvoorbeeld taal, rekenen of beeldende vorming.

Legenda



15
MIN

Geeft de voorbereidingstijd weer



45
MIN

Geeft aan hoe lang de uitvoering van de activiteit duurt

Thema's digibord



Eindtoets



Proeven



Kiezen



Gezond



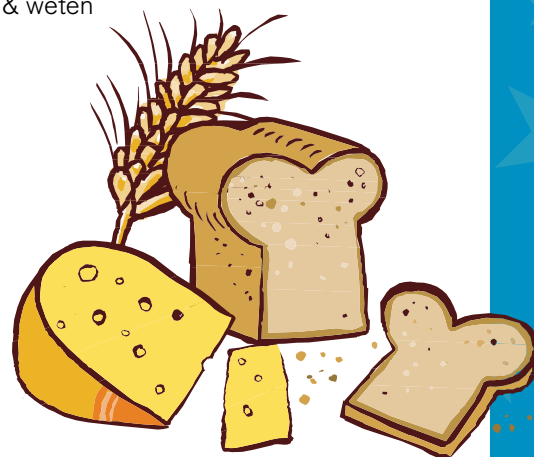
Koken



De wereld



Eten & weten





Les 1

Beroepsproevers

Doelen

De leerlingen:

- weten op welke manier alle zintuigen een rol spelen bij smaak
- kennen de hoofdsmaken zoet, zuur, zout en bitter
- weten dat je alle zintuigen kunt gebruiken om te bepalen of eten bedorven is of niet

Materialen

- twee bakjes halfvolle yoghurt
- rode voedingskleurstof (bakker, toko of webwinkels voor bakspecialiteiten)
- bakje met appelmoes
- proeflepeltjes

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Zet twee bakjes met yoghurt klaar. Laat het eerste bakje gewoon wit. Voeg aan het tweede bakje een klein beetje rode kleurstof toe. Laat dit niet aan de leerlingen zien!
- Roer wat rode kleurstof door een bakje appelmoes. Laat dit ook niet aan de leerlingen zien.

Inleiding

Rode yoghurt

Vraag vier leerlingen als proefpersoon naar voren te komen voor het volgende proefje. Laat ze naar de yoghurt kijken en voorspellen waar beide soorten yoghurt naar zullen smaken. Laat ze vervolgens beide soorten proeven. Kloppen hun voorspellingen? Dachten ze dat de rode yoghurt naar aardbei zou smaken? Waarom? In werkelijkheid smaken de twee soorten yoghurt hetzelfde. Leg uit dat de yoghurt is gekleurd met voedingskleurstof. Die is zonder smaak. We zien aardbeienkleur en denken dat iets ook zo zal smaken.

Kern

Alle zintuigen doen mee

In de yoghurtproef hebben de leerlingen gemerkt dat niet alleen de mond een rol speelt bij het proeven. In dit deel van de les gaat het over alle zintuigen. Begin met een aantal vragen aan de leerlingen. Vul eventueel hun antwoorden aan tot in elk geval de tong, neus, tastzin, oren en ogen aan bod zijn gekomen. Eten kun je proeven, ruiken, voelen, horen en zien.

Vraagsuggesties

- Welke lichaamsdelen bepalen hoe iets smaakt?
- Doen je ogen ook mee?
- Wat vind jij er bijvoorbeeld niet lekker uitzien?
- En wat bepaalt nog meer hoe iets smaakt?

Vat samen hoe je smaak kunt bepalen.

- Proeven: eten kan zoet, zuur, zout en bitter smaken. Dit noemen we de hoofdsmaken. Kennen de leerlingen deze hoofdsmaken nog? Kunnen ze voorbeelden noemen van eten dat zoet, zuur, zout of bitter smaakt?
- Ruiken: eten kan bijvoorbeeld bloemig of kruidig ruiken.
- Voelen: eten kan bijvoorbeeld glibberig zijn of korrelig.
- Horen: eten kan bijvoorbeeld knapperig zijn en daardoor kraken in je mond.
- Zien: eten kan bijvoorbeeld mooie kleuren hebben, of er rond of hoekig uitzien.

Zien

Praat met de leerlingen door over het zintuig zien. Praat over de kleur van eten. Wanneer ziet eten er lekker uit? De fabriek geeft voedingsmiddelen soms extra kleur, zodat ze er lekkerder uitzien. Ze doen er kleurstof bij. Welke kleur doen ze bij sinaasappelpudding? En bij aardbeienvla?



Op de reclame hebben de leerlingen ook vast wel eens eten langs zien komen. Hoe ziet dat eruit? Vaak ziet eten in een reclame er heel mooi uit en heeft het mooie kleuren. Mensen gaan het sneller kopen omdat het er lekkerder uitziet, hoewel de smaak precies hetzelfde kan zijn als het minder mooi is.

Zie je wel eens iets in de winkel liggen wat niet kleurig en fris is? Wanneer eet je een banaan bijvoorbeeld liever niet? Laat op het digibord enkele foto's zien van verkleurd eten, bijvoorbeeld een bedorven banaan of sinaasappel. Dat wekt zeker de eetlust niet op!

Wat gebeurt er als eten een andere kleur heeft dan je verwacht? Dat gaan ze nu ervaren. Zet het bakje rode appelmoes neer. Vertel de leerlingen dat dit appelmoes is. Lijkt het ze lekker? Wie durft te proeven? Een voedingsmiddel dat de verkeerde kleur heeft, durven we minder snel te proeven. Groen gehakt of een paarse appel bijvoorbeeld. Dit is eigenlijk heel fijn. Al je zintuigen kunnen je waarschuwen dat het eten misschien niet goed is.

Afsluiting

Bederfcheck

Bespreek met de leerlingen hoe al je zintuigen kunnen helpen bij het waarschuwen dat eten misschien niet goed is.

- De ogen: de kleur klopt niet, het ziet er oud of verlept uit.
- De tong: het smaakt bedorven.
- De neus: het ruikt niet bekend, het ruikt bedorven.
- De oren: het geluid klopt niet, als je de soepstengel afbreekt knapt het niet.
- De handen: het voelt niet bekend of het brood is keihard.

Conclusie:

Alle zintuigen helpen om te bepalen of eten goed is!



Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, experimenteren, nabespreken

Combinatietip +

Laat de leerlingen iets anders tekenen dan ze verwachten van een bepaald product. Bijvoorbeeld een oranje banaan.

(Vak: beeldende vorming)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe De Rode Drabsap-proef, waarbij de leerlingen hun smaakgeheugen op de proef stellen of speel het spannende Smaakmemory.





Les 2

Een gezonde pauzehap?

Doelen

De leerlingen:

- kennen het verschil tussen:
 - eten dat je vaak kunt nemen omdat je lijf daar iets aan heeft, zoals groente, fruit en volkorenbrood
 - eten dat je beter alleen af en toe kunt nemen in kleine porties, zoals snoep, koek, repen en snacks
- weten dat volkorenbrood, groente, fruit en melk gezonde keuzes zijn voor de ochtend- en middagpauze

Materialen

- candybar (bijvoorbeeld Mars) of een koek
- pauzehapjes van de leerlingen

Vooraf

- Bij het afsluitende spel kan het handig zijn om de speelzaal of het schoolplein te gebruiken.

Inleiding

Snoep en koek

Laat de leerlingen de candybar of de koek zien en praat hierover.

Vraagsuggesties

- Wat is dit?
- Vind je het lekker?
- Hoe smaakt het?
- Welke hoofdsmaak hoort hierbij?
- Zoet, zuur, zout of bitter?
- Welke soort reep of welke koek vind jij lekker?
- Wanneer eet je dit soort eten?
- Kan dit bij de lunch?



Vertel de leerlingen dat er eten en drinken is waar je lijf echt iets aan heeft omdat er veel gezonde stoffen inzitten, zoals vitamines, eiwitten en zetmeel. Eten waar je lijf iets aan heeft is bijvoorbeeld groente, fruit of volkorenbrood. Die helpen je om fit te blijven en zorgen dat je niet ziek wordt. In snoep en koek zitten die stoffen niet of bijna niet. Die noemen we daarom extra's. In extra's zit vaak veel suiker, zout of verkeerd vet. Daarom kun je er beter niet te veel van eten. Ook zijn sommige koeken, repen, ijsjes of snacks zo groot, dat je daarna geen zin meer hebt in gewoon eten. Dan loop je gezonde stoffen mis. Kortom: extra's neem je niet te vaak en niet te veel. ➡ (gezond)

Kern

De pauzehap

Praat met de leerlingen over de pauzehap. Ze mogen daarbij hun eigen pauzehap pakken, maar niet opeten.

Vraagsuggesties

- Waarom is het belangrijk om goed te ontbijten en te lunchen?
- Waarom is het belangrijk om bij het ontbijt en de lunch geen koek en snoep te eten?
- En de pauzehap? Is die ook belangrijk?



Als de leerlingen er niet uitkomen, kunt u toelichten dat het lichaam af en toe wat extra energie nodig heeft om goed te kunnen werken op school. En genoeg drinken, want daar heb je wel 1 tot 1.5 liter van nodig per dag.

Vraagsuggesties

- Wat heb je bij je voor het tienuurtje?
- Vind je dat een goede pauzehap?
- Waarom vind je dat wel of niet?

Schrijf nu op het bord: brood, groente, fruit, melk en water.

Deze voedingsmiddelen kun je nemen als pauzehap. Extra's, zoals koeken, snoep, chips of frisdrank kun je beter alleen af en toe nemen, dus deze zijn niet goed als tienuurtje voor elke dag naar school. Wat vinden de leerlingen daarvan? ➡ (kiezen)

Laat de leerlingen opnieuw naar hun pauzehap kijken. Wat kan er gezonder? Laat ze dit bespreken met hun schoudermaatje of groepje. Kunnen ze zelf nieuwe regels bedenken voor het tienuurtje?

Leg uit dat als je elke dag kiest voor veel fruit, groente en brood, het geen probleem is om af en toe iets te snoepen of snacken.

Afsluiting

Spel: Extra of niet?

Speel het volgende spel: Laat de leerlingen in een rij aan één kant van de klas gaan staan. De leerlingen doen een (zo groot mogelijke) stap naar voren als u iets noemt dat je nodig hebt om gezond op te groeien. Is het eten een extra, die je dus alleen af en toe lekker neemt? Blijf dan stil staan. Wie zich vergist, zet een stap achteruit.

Voorbeelden:

banaan - doosje rozijnen - chocola - koekje - boterham met halvarine en jam - chips - stukje komkommer - appel - drop - boterham met kaas - glas water - yoghurt met muesli - stuk slagroomtaart - blikje cola - snoeptomaatjes - glas melk

Wie het eerste aan de overkant is heeft gewonnen.



Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, spel, nabespreken

Tweetallen of groepjes

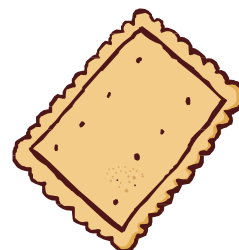
nadenken over eigen eetgedrag, vergelijken

Combinatietip +

Laat de leerlingen ook bij hun buurman of buurvrouw kijken naar het pauzehapje. Laat ze benoemen wat gezond is en eventueel een tip geven om het (nog) gezonder te maken. (Vak: taal, biologie)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Durf eens iets nieuws! over nieuwe pauzehappen of laat de leerlingen een toneelstukje bedenken over het eten in de pauze.





Les 3

Wie maken ons eten?

Doelen

De leerlingen:

- weten dat er plantaardige voedingsmiddelen zijn, zoals groente, fruit en graan en dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees, vis en melk
- kunnen een aantal beroepen noemen van producenten van eten, bijvoorbeeld telers, kwekers, boeren en vissers

Materialen

- stukje worst, glas melk, ei, krop sla, appel, blikje zalm
- uw eigen lunch
- lunch van de leerlingen (om te bekijken en bespreken)
- [kopieerblad 1 en 2](#), voor iedere leerling een setje

Inleiding

Gesprek

Zet in de kring een stukje worst, een glas melk, een ei, een krop sla, een appel en een blikje zalm neer. Al deze dingen komen van een bepaald bedrijf. Er zijn veel verschillende soorten bedrijven waar ons voedsel kan groeien. De mensen die daar werken hebben verschillende namen.

Laat elk voedingsmiddel zien en vraag welk beroep daarbij hoort. Bij een aantal vragen is 'boer' een prima antwoord. Daarbij kunt u uitleggen dat er verschillende soorten boeren zijn.

- Hoe noem je iemand die fruit laat groeien (appel)? Een fruitteler of tuinbouwer.
- Hoe noem je iemand die groente laat groeien (sla)? Een groenteteler of tuinbouwer.
- Hoe noem je iemand die dieren houdt voor het vlees (worst)? Een veeboer of veehouder.
- Hoe noem je een bedrijf waar ze dieren houden voor de melk (glas melk)? Een melkveebedrijf.
- Hoe heet iemand die kippen houdt (ei)? Een pluimveehouder.
- Hoe noem je iemand die vis vangt (blikje zalm)? Een visser. Vis kan wild in de zee gevangen worden door een visser. Maar soms groeit vis ook in een vijver. De vis wordt dan gekweekt. Iemand die vis kweekt noem je een viskweker.

Er zijn dus heel veel verschillende soorten mensen met verschillende beroepen bezig om te zorgen dat je eten in de winkel kunt kopen. ➡

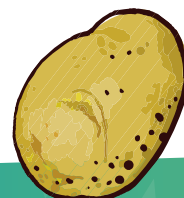
Kern

Check de broodtrommel

De leerlingen bekijken hun lunch en bespreken in tweetallen of groepjes ieder onderdeel ervan:

1. Komt het van een plant (plantaardig) of van een dier (dierlijk)?
2. Door wie is het gemaakt?

Doe het eerst voor met uw eigen lunch. Bijvoorbeeld: "Ik heb een boterham met kaas en komkommer bij me. Om te drinken heb ik halfvolle melk. De boterham is plantaardig, want die is gemaakt van graan. Het graan is geteeld door een akkerbouwer. De kaas is dierlijk, want die komt van de melk van een koe. De koe wordt gehouden door een melkveeboer. De komkommer is plantaardig. Die is geteeld door een groenteteler. Mijn halfvolle melk is dierlijk. Melk komt van de koe. De koe wordt gehouden door een melkveeboer."



Laat de leerlingen [kopieerblad 1](#) zien. Neem de verschillende soorten voedselproducenten nog eens door: een veeboer of veehouder houdt vee, een pluimveehouder houdt pluimvee (kippen), een landbouwer laat eten groeien op het land, op akkers, een tuinbouwer heeft fruitboomgaarden of kassen en een visser vangt zeedieren op zee.

De leerlingen knippen de kaartjes uit van [kopieerblad 2](#) en plakken de voedingsmiddelen bij de juiste beroepsgroep op [kopieerblad 1](#). Bespreek dit na.

Afsluiting

Welk beroep heb ik?

Eindig met het volgende raadspel:

Zet een leerling op een stoel voorin de klas. Schrijf achter zijn of haar rug op het bord een beroep. Kies uit de beroepen die u net met de klas hebt besproken. De leerling kan nu vragen stellen aan de klas, die met ja of nee beantwoord mogen worden. Om de rust te bewaren, is het prettig als de leerling op de stoel steeds een klasgenoot aanwijst om een vraag aan te stellen. In hoeveel beurten weet de leerling op de stoel om welk beroep het gaat?

Daarna mag iemand anders uit de groep het proberen.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, spel, nabespreken

Tweetallen of groepjes

nadenken over eigen eetgedrag, vergelijken

Individueel

indelen

Combinatietip +

Laat foto's van verschillende landschappen aan de leerlingen zien.

Bijvoorbeeld weiland met vee, een boomgaard met fruit, een akker met groenten, een zee, kassen.

Bij welke beroepen horen deze landschappen? (Vak: aardrijkskunde)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk welke landschappen met eten we in Nederland hebben of doe de opdracht Plantaardig versus dierlijk.





Les 4

Groente en fruit van ver

Doelen

De leerlingen:

- leren dat er veel soorten groente en fruit zijn waarvan ze de namen lang niet allemaal kennen, zoals vijgen, lychee en artisjok
- proeven groente en fruit uit andere landen
- ervaren hoe het is om nieuwe soorten groente en fruit te proeven en verwoorden wat zij proeven

Materialen

- voor iedere leerling drie stukjes bijzonder buitenlands fruit, zoals kiwi, mango, vijgen, lychee, ugli, mineola, sharonfruit, nectarine, ananas, kumquat
- voor iedere leerling een beetje van drie bijzondere soorten buitenlandse groente, zoals artisjok(harten), gekookte of gegrilde aubergine, paksoi
- scherp mesje, snijplank, opscheplepel
- wokpan, kookplaat
- beetje wokolie
- opscheplepel
- bordjes, proeflepels
- grote vellen papier en verf of stiften
- [kopieerblad 3 en 4](#), voor iedere leerling een setje

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Exotische soorten fruit en groente kunt u in het seizoen vers op de markt krijgen, bij een goed gesorteerde supermarkt, groenteboer of een toko. Buiten het seizoen kan het in blik worden gekocht.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.

Inleiding

Vakantie eten

Bespreek met de leerlingen welke soorten fruit ze vaak eten.

Welk fruit eten ze het liefst? Vraag de leerlingen ook welke groenten ze vaak eten. Welke groente eten ze het liefst?

Vraagsuggesties

- Wie is er wel eens in een ander land geweest?
- Heb je toen dingen gegeten die je niet kende?
- Vond je het lekker?
- Welke soorten groente of fruit eten we in Nederland die een buitenlander niet kent? Denk bijvoorbeeld aan boerenkool, zuurkool of stoofpeertjes.

Gebruik dit gesprek om met de leerlingen te praten over voedingsgewoonten. Er is verschil tussen wat mensen in Nederland eten en wat mensen in andere landen eten. Maar er kan tussen gezinnen die in Nederland wonen ook verschil zijn. Het ene gezin kookt bijvoorbeeld vaak Italiaanse pasta en bij het andere gezin staat regelmatig Marokkaanse couscous op tafel.

Kern

Leg in de kring de minder bekende soorten fruit neer die u heeft gekocht. Bespreek met de leerlingen welke soorten ze al kennen en welke nog niet.

Vraagsuggesties

- Hoe heet het?
- Wat voor kleur heeft het?
- Vind je het er mooi en lekker uitzien? Waarom wel of niet?
- Heb je het wel eens geproefd? Vond je het lekker?

Dit fruit komt niet uit Nederland, maar uit andere landen. Bekijk een filmpje over een fruitsoort uit een ander land op het digibord. 

De leerlingen kiezen nu elk drie stukjes fruit die ze nog niet kennen. Laat ze de verschillende soorten proeven en [kopieerblad 3 en 4](#) invullen. Na het proeven komt de groep weer bij elkaar om erover te vertellen.

Vraagsuggesties

- Wat heb je gegeten?
- Hoe smaakte het?
- Vond je het lekker?
- Wat vond je van de kleur?
- Wat vond je het lekkerst?
- Waarom?
- Wat zou je vaker willen eten?



Proeven

Leg nu de minder bekenden soorten groenten neer die u hebt gekocht.

Vraagsuggesties

- Kent iemand deze groente?
- Waar lijkt het op?
- Weet iemand hoe het heet?
- En hoe het smaakt?

Vertel de leerlingen dat deze groenten groeien en (vooral) gegeten worden in andere landen. Kijk welke leerlingen bijvoorbeeld wel eens van de volgende landen gehoord hebben: artisjok uit Turkije, aubergine uit India of paksoi uit China.

Koken

Maak nu de groenten schoon en snijd ze in stukken. Laat de leerlingen zien hoe de groenten worden bereid en laat ze eventueel assisteren. Let op: Artisjok vergt enige kennis. Daarom kan voor het gemak gekozen worden voor artisjokharten uit blik. Snijd de aubergine in schijfjes en gril of bak deze kort in een pan. De paksoi kan in reepjes gesneden worden en rauw gegeten worden.

Geef iedere leerling wat van de verschillende groenten. Laat ze op [kopieerblad 4](#) de verschillende groenten met hun kenmerken bekijken. Vraag de leerlingen wat ze vonden van de groenten.

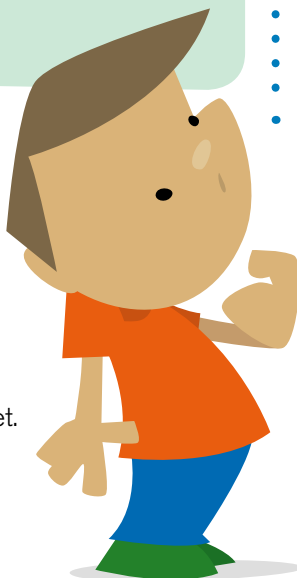
Vraagsuggesties

- Hoe vond je de smaak van de groenten?
- Hoe roken ze?
- Hoe voelde de verschillende soorten in je mond?
- Waren ze bijvoorbeeld stevig, ruw of glad?
- Hoe vond je de groenten eruitzien?
- Welke zou je vaker willen eten?

Afsluiting

Reclameposter maken

De leerlingen bedenken ten slotte een reclameposter voor de groenteboer om één van deze soorten groente of fruit te promoten. Ze mogen dit in tweetallen of groepjes doen op een groot vel papier. Ze kunnen hierbij ook gebruik maken van (één van) de plaatjes van het [kopieerblad](#) of plaatjes zoeken op het internet.



Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, proeven, koken, nabespreken

Tweetallen of groepjes

knutselen

Individueel

proeven



Combinatietip +

Hang samen met de leerlingen de reclameposters op de gang, zodat leerlingen uit andere groepen deze ook kunnen bekijken en weten waar deze groep mee bezig is. (Vak: sociale ontwikkeling)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bespreek welke eetgewoontes leerlingen thuis hebben of maak samen Indische groentesoep.





Les 5

Restaurant in de klas: lunch

Doelen

De leerlingen:

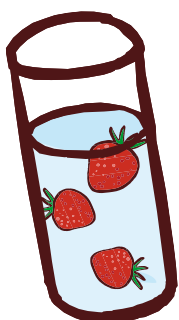
- kunnen in een groepje een glas water met een smaakje bereiden
- kunnen gezonde boterhammen maken voor in de lunchpauze

Materialen

- benodigdheden voor gezonde boterhammen, zie [kopieerblad 5](#)
- benodigdheden voor het water met het smaakje, zie [kopieerblad 5](#)
- glazen, borden, voor iedere leerling een setje
- [kopieerblad 5](#), voor elk groepje één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Informeer ouders tijdig dat de leerlingen bij deze Smaakles op school lunchen. Zij hoeven geen lunch mee te nemen.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.



Inleiding

Een gezonde lunch, wat is dat?

Vertel de leerlingen dat ze vandaag samen een gezonde lunch gaan maken. Wat zijn onderdelen van een gezonde lunch? Brood, fruit en melk zijn ook een goede basis voor de lunch. Ook is het lekker en gezond om wat groente te nemen. Bijvoorbeeld snoeptomaatjes, een stuk komkommer of worteltjes. De lunch die de leerlingen zelf gaan maken, bestaat uit gezonde boterhammen en een glas water met een smaakje. Voor de leerlingen aan de slag gaan, moeten zij even de handen wassen.

Kern

Aan het werk

Bespreek klassikaal welke materialen en producten nodig zijn voor het maken van de lunch. ➡ Bespreek klassikaal de recepten van de verschillende broodjes en het drankje, zie [kopieerblad 5](#). Daarna gaan de leerlingen in groepjes aan de slag.





Afsluiting

Is de lunch klaar? Smullen dan maar!

Ga samen aan tafel zitten. Samen eten is gezellig! Maar er zijn ook regels. Weten de leerlingen aan welke tafelmanieren ze zich moeten houden? Bijvoorbeeld dat je niet mag praten met je mond vol? En dat je aan tafel blijft zitten totdat iedereen klaar is? Bespreek dit in de klas.

Bespreek na het proeven met de leerlingen wat ze van de boterhammen en het drankje vonden.

Vraagsuggesties

- Hoe zag het eruit?
- Hoe smaakte het?
- Vonden ze het lekker?
- Heeft deze lunch de onderdelen die nodig zijn voor een gezonde lunch?

Eindtoets

Sluit deze serie Smaaklessen af met de eindtoets op het digibord. Hierin komt alle lesstof nog eens terug! ➡

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, eten, nabespreken

Groepjes

koken

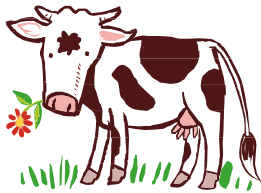
Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Maak een klassenrestaurant, waarbij de leerlingen de tafel mooi dekken en letten op goede tafelmanieren.

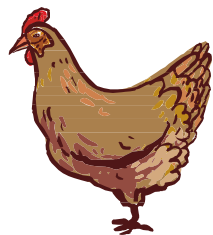


Kopieerblad 1

Wie maken ons eten?



veeboer



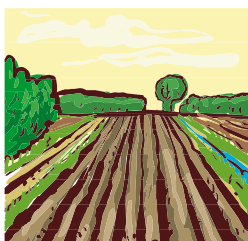
pluimveehouder



tuinbouwer



visser



landbouwer

Kopieerblad 2

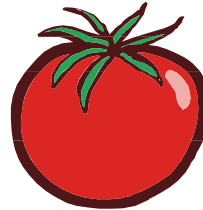
Wie maken ons eten?



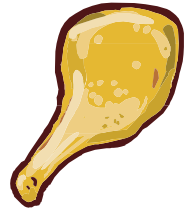
melk



ei



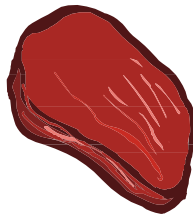
tomaat



kippenpootje



sardientjes



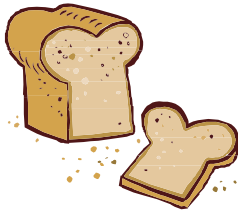
biefstukje



yoghurt



blik haring



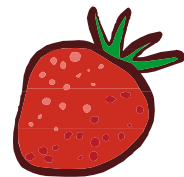
brood



appelsap



spruitjes



aardbei



Kopieerblad 3

Groente en fruit van ver

Naam: _____

Groep: _____

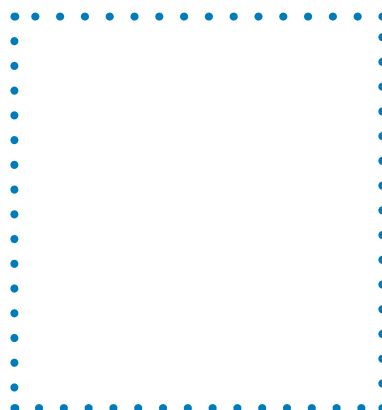
Ik eet _____

De kleur is _____

Het is zoet / zuur / zout / bitter

Ik vind het _____

Het ziet er zo uit:



.....

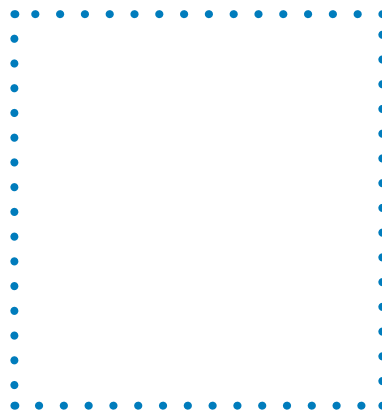
Ik eet _____

De kleur is _____

Het is zoet / zuur / zout / bitter

Ik vind het _____

Het ziet er zo uit:



.....

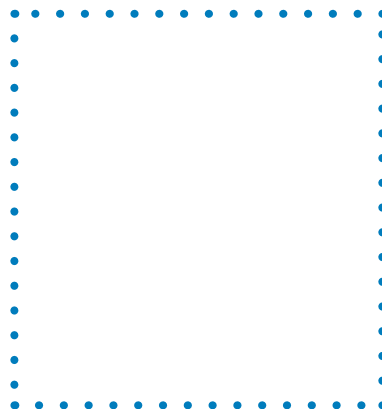
Ik eet _____

De kleur is _____

Het is zoet / zuur / zout / bitter

Ik vind het _____

Het ziet er zo uit:



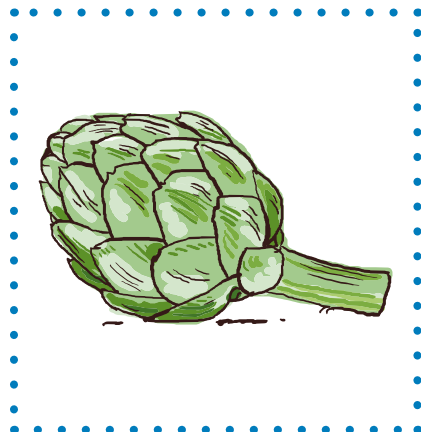
.....

Kopieerblad 4

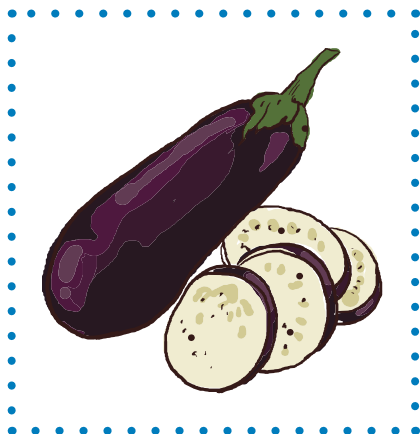
Groente en fruit van ver



- Zacht van smaak
- Kun je rauw en gekookt eten



- Zacht en een beetje bitter
- Kun je warm en koud eten



- Bijzondere smaak na het bakken
- Hoef je niet te schillen
- Kun je niet rauw eten

Kopieerblad 5

Broodjes maken

Oranje-groen-geel boterham

Keukenspullen:

- smeermes
- scherp mesje
- rasp
- snijplank

Dit heb je nodig voor 4 boterhammen:

- 4 volkoren boterhammen
- halvarine
- 2 plakken 30+ kaas
- vier wortels
- halve komkommer

Zo maak je het:

- Smeer dun halvarine op de boterhammen.
- Rasp de wortels.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Leg op de boterham kaas, wat geraspte wortel en wat plakjes komkommer.



Broodje hummus-avocado

Keukenspullen:

- smeermes
- scherp mesje
- snijplank
- zeef
- staafmixer met kom

Dit heb je nodig voor 4 boterhammen:

- 4 volkoren boterhammen
- de helft van een klein blikje kikkererwten
- 1/2 teentje knoflook
- 1/2 rijpe avocado
- citroensap
- 1/2 eetlepel sesampasta (tahin) zonder zout
- 1/2 theelepel ras el hanout of een snufje gemalen komijn

Water met een smaakje

Keukenspullen:

- scherp mesje
- snijplank
- waterkannen
- glazen

Dit heb je nodig:

- kraanwater
- verschillende ingrediënten om aan het water toe te voegen. Denk aan partjes limoen, blaadjes munt, schijfjes sinaasappel, schijfjes komkommer, aardbeien, blaadjes basilicum, bosbessen of schijfjes appel.

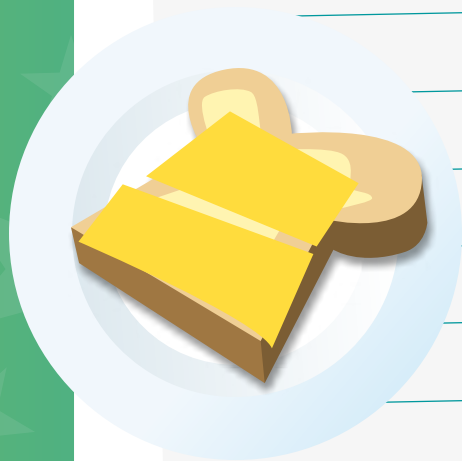
Zo maak je het:

- Kies welke ingrediënten er in het water komen. Snijd deze eventueel in stukjes of schijfjes.
- Voeg de ingrediënten toe aan de waterkannen.
- Vul de kannen met water.
- Druk de ingrediënten eventueel een beetje kapot met een vork. Zo komt er nog meer smaak in het water.



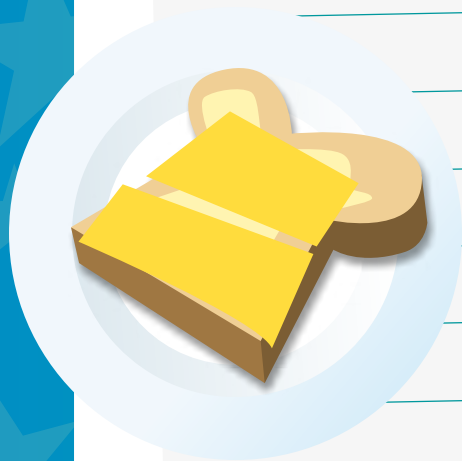
Notities

Lined area for notes.



Notities

Lined area for notes.



Colofon

Inhoudelijk en didactisch concept

Deze Smaaklesmap, versie 2017, is aangepast aan de nieuwste inzichten rondom de Schijf van Vijf. De overige inhoud en het didactisch concept zijn onveranderd.

Steunpunt Smaaklessen-Wageningen University & Research:

Rinelle van den Top-Pullen en Marlies Willemsen-Regelink

Stichting Voedingscentrum Nederland:

Jeltje Snel

Auteur: Celeste Snoek

Redactie: Getik (Heleen Ronner)

Vormgeving: Vuurrood.nl

Illustraties: Cosh en Barbara Mulderink

Smaaklessen is een programma van het Ministerie van Economische Zaken.

Smaaklessen is gebaseerd op een idee van Pierre Wind.

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

Diverse NME centra, SLO, Pabo Christelijke Hogeschool Ede, Stichting SAPERE (Brussel), verschillende productvoorlichtingsbureaus en verschillende leerkrachten en leerlingen.

Dit lesmateriaal is met veel zorg tot stand gekomen. Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade die eventueel is ontstaan bij het uitvoeren van de lessen.

Contactgegevens Steunpunt Smaaklessen

Telefoon: 0317-485966

Email: Smaaklessen@wur.nl

Website: www.smaaklessen.nl

Copyright

Alle auteursrechten en andere intellectuele eigendomsrechten op de inhoud van dit materiaal berusten bij Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland. Niets van dit materiaal mag zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van Wageningen University & Research openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd in de zin van de Auteurswet 1912, met uitzondering van het gebruik van het materiaal binnen de eigen onderwijsinstelling. Voor elk ander gebruik dient contact opgenomen te worden met Wageningen University & Research.

© Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2017



Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit



Ministerie van Economische Zaken



eerlijk over eten
Voedingscentrum



