



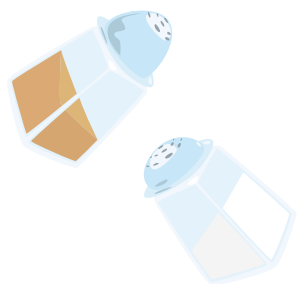
# Inleidend katern groep 1 t/m 8

Lesprogramma over eten en  
smaak voor het basisonderwijs



# Inhoudsopgave

<b>1. Start met Smaaklessen!</b>	<b>4</b>
▪ Drie goede redenen om met Smaaklessen te starten	4
▪ Met Smaaklessen op weg naar een Vignet Gezonde School	5
<b>2. Didactisch</b>	<b>6</b>
▪ Opzet van de lessen	6
▪ Smaaklessen en de kerndoelen	7
▪ Doorlopende leerlijn over gezond, duurzaam eten	8
▪ Een didactische onderbouwing	8
<b>3. Praktisch</b>	<b>9</b>
▪ Organisatie	9
▪ Materialen	10
<b>4. Overzicht Smaaklessen voor groep 1 tot en met 8</b>	<b>11</b>
▪ Lessen groep 1 en 2	11
▪ Lessen groep 3	13
▪ Lessen groep 4	14
▪ Lessen groep 5	15
▪ Lessen groep 6	16
▪ Lessen groep 7	17
▪ Lessen groep 8	18



# Voorwoord van Pierre Wind

Hoe wordt sinaasappelsap gemaakt? Smaakt een biologische appel anders dan een gewone? En wie durft rode appelmoes te proeven? Smaaklessen is hét lespakket over eten voor de basisschool, waarbij de leerkracht vooral vragen stelt. De leerlingen komen op het antwoord door zelf te proeven en te ervaren. Zo leren ze spelenderwijs over de herkomst van eten en gezondheid. Tijdens de Smaaklessen ontdekken kinderen bovendien dat zij vaak grotere smaakavonturiers zijn dan zij (en hun ouders) ooit voor mogelijk hielden!



Smaaklessen is mijn geesteskindje, maar ik heb het met heel veel vertrouwen vrijgelaten. In klaslokalen in heel Nederland zijn enthousiaste leerkrachten en nieuwsgierige kinderen bezig met het lespakket. Smaaklessen is een succes in de praktijk en daar ben ik ongelooflijk trots op. Er zijn vijf compacte lessen per groep, die per keer maximaal een uur duren. De digibordlessen maken Smaaklessen nog leuker!

Ik ben er altijd van overtuigd geweest dat lessen over voeding heel erg belangrijk zijn. Als je meer weet over je eten, dan krijg je er ook meer interesse in. En als je ervaart en proeft dat lekker en gezond samen gaan, dan is gezond eten kiezen gemakkelijker. De intentie van Smaaklessen is niet om te zeggen wat goed en niet goed is, maar om spelenderwijs, op een proefondervindelijke manier de horizon van kinderen te vergroten. Zij ontdekken hoe stoer en kikkûh het is om nieuwe smaken te proberen. Het blijft geweldig om te zien dat kinderen ontdekken hoe fijn het is om te genieten van lekker puur eten. Ik hoop dat u dit ook zo zult ervaren.

Namens het Smaaklessenteam wil ik u alvast bedanken voor uw inzet. We wensen u met uw leerlingen smakelijke lessen toe!

Tot Culi, tot Smaak  
Pierre Wind



# 1. Start met Smaaklessen!

**Dit katern helpt scholen om snel te starten met Smaaklessen, het lesprogramma over voeding voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten. Hiermee leren kinderen op jonge leeftijd gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.**

## Vier goede redenen om te starten met Smaaklessen

### 1. 4500 scholen zijn al enthousiast

De scholen die Smaaklessen hebben ingezet, zijn enthousiast. Om het jaar wordt aan de hand van een uitgebreide procesevaluatie onderzocht hoe het lesprogramma wordt gewaardeerd en uitgevoerd door leerkrachten. De waardering door de scholen is hoog. Docenten zien een effect op de kennis van leerlingen. Smaak is de ideale manier om met eten kennis te maken en er vervolgens meer over te leren. Bij het onderzoek vertelden kinderen dat ze door de lessen meer weten over eten en dat zij meer dingen lusten. Zo helpt Smaaklessen ze dus ook om gevarieerder en dus gezonder te eten.

### 2. Smaaklessen is effectief

Promotieonderzoek heeft bewezen dat voedingseducatie op de basisschool kinderen helpt om een verantwoord eetpatroon te ontwikkelen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen na afloop van Smaaklessen meer weten over gezond en duurzaam eten. Een half jaar na de lessen is dit kenniseffect nog steeds overtuigend aanwezig. Dit in tegenstelling tot kinderen die de Smaaklessen niet volgden. Ook kennen en proeven kinderen meer verschillende producten. Daarnaast voelen ze zich aangemoedigd om onbekende producten te proeven en hebben ze vaker het plan om gezonder te gaan eten.

Meer informatie staat op [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl).

### 3. Gezonde basis op school is belangrijk

Als kinderen jong meekrijgen wat gezond eet- en beweeggedrag is, dan is de kans groot dat zij dit gedrag de rest van hun leven meenemen. Natuurlijk spelen de ouders daarbij een belangrijke rol, maar deze tijd vraagt ook om een actieve bijdrage van scholen. Kinderen brengen veel tijd door op school en de BSO. Een belangrijke hoofdmaaltijd, de lunch, eten kinderen steeds vaker in de klas. Bovendien zijn er steeds meer kinderen die de gezonde en duurzame keuze thuis niet met de paplepel ingegoten krijgen. 14% van de kinderen is te zwaar. Ook kunnen vrijwel alle Nederlandse kinderen wel wat meer vezels, vitamines en mineralen gebruiken uit bijvoorbeeld groente en fruit. 95% krijgt niet genoeg fruit binnen, 98% niet genoeg groente. Een ongezonde leefstijl kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid van kinderen op de korte termijn en in de toekomst. Een weinig duurzame voedingskeuze heeft bovendien een ongunstige invloed op het milieu en de wereld om ons heen. Door educatie en een gezonde schoolomgeving krijgen kinderen echt iets extra's mee. Meer informatie staat op [www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool](http://www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool).

### 4. Gezonde scholen presteren beter

Scholen die investeren in een goed eet- en beweegbeleid, plukken daar zelf ook de vruchten van. Leerlingen die gezond eten en genoeg bewegen, zijn fitter en kunnen zich beter concentreren. Ouders waarderen de extra aandacht voor lekker, gezond eten. Positieve aandacht voor een gezonde leefstijl, kan bovendien de vitaliteit van het team vergroten. Wanneer leerkrachten fruit en groente als tienuurtje nemen en meedoen tijdens sport- en spelactiviteiten, worden ook zij fitter en gezonder.



## Met Smaaklessen op weg naar een Gezonde School!

Veel scholen gebruiken Smaaklessen als onderdeel van een uitgebreider eet- en beweegbeleid. Leerlingen eten dan bijvoorbeeld ook fruit en groente als tienuurtje.

Bij een aantal scholen prijkt inmiddels ook het vignet Gezonde School aan de gevel. Met dit vignet laat u zien dat u elk jaar, door de hele school heen, aandacht besteedt aan een gezonde leefstijl. Het Vignet Gezonde School bestaat uit zeven deelcertificaten voor verschillende thema's. Smaaklessen helpt scholen op weg naar het deelcertificaat Voeding.

Op een Gezonde School is er niet alleen tijdens de les aandacht voor gezondheid. Als een school aan de slag gaat met het thema voeding, dan hoort daar ook een goed schoolfruitbeleid bij en heldere regels voor gezond trakteren en de schoollunch. Ook tijdens sportdagen, uitjes en andere activiteiten maakt de school de gezonde keuze de standaard. Scholen hoeven het wiel niet alleen uit te vinden. Juist niet. Gezonde Scholen betrekken het team en de ouders bij het beleid en zoeken de samenwerking op met de GGD en andere partners. Meer informatie staat op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl).

### “Thuis zijn we nu ook meer bezig met eten”

Anja van der Scheur, hulpouder bij Smaaklessen: “Kinderen vinden het leuk om iets te leren over eten. Door de lessen zijn wij thuis ook meer bezig met ons eten. We verbouwen nu bijvoorbeeld zelf onze aardbeien en ijsbergsla.”

### Smaaklessen:

- is zinnenprikkelend
- wekt nieuwsgierigheid op
- leert kinderen genieten van eten
- laat kinderen nieuwe dingen proeven
- traint de smaakzin
- leert kinderen over eten en het milieu
- vertelt over de herkomst, teelt, verwerking/ productie van voedsel
- leert kinderen dat lekker en gezond bij elkaar horen!



GEZONDE  
SCHOOL

## 2. Didactisch

**De school is een veilige, educatieve omgeving, waar je kinderen kunt prikkelen nieuw eten uit te proberen, smaakproefjes te doen, de wereld achter ons eten te ontdekken en om gezond eet- en beweggedrag te oefenen. Smaaklessen past in het curriculum van elke basisschoolleerling. Het hoofddoel van Smaaklessen is dat kinderen van 4 tot 12 jaar op school ontdekken wat gezond en duurzaam eten is.**

**Wat gebeurt er bij Smaaklessen?**

- Leerlingen leren hun smaak te ontwikkelen door het proeven van (on)bekende voedingsmiddelen.
- Leerlingen hebben meer interesse in eten, drinken en smaak.
- Leerlingen hebben meer kennis over smaak, voeding en gezondheid, voedselproductie, consumentenvaardigheden en voedselbereiding.
- Leerlingen zijn zich meer bewust van hun eigen eetgedrag en de relatie met gezondheid en duurzaamheid.
- Leerlingen hebben meer vaardigheden ontwikkeld op het gebied van een gezonde en duurzame voedselkeuze.

Door Smaaklessen krijgen kinderen op de basisschool flink wat kennis over en ervaring met gezond en duurzaam kiezen. Ze zijn dan ook beter gewapend tegen alle verleidingen van vet, zout, zoet en te veel eten. Dat helpt om tijdens de middelbareschooltijd en daarna een gezonde leefstijl te houden.



### Opzet van de lessen

Smaaklessen is gebaseerd op ervaringsleren. Bij elke Smaakles staat ontdekken dus centraal. De leerkracht legt dingen uit, maar stelt vooral vragen. Daarnaast doen de kinderen regelmatig een proefje of smaakexperiment. Ook maken zij zelf een aantal keren gezamenlijk iets om te eten of drinken. Bij elke groep komen de vijf hoofdthema's aan bod:

#### 1. Smaak

Leerlingen praten over smaak. Wat is het? Wat zijn de hoofdsmaken? Hoe moet je proeven? Welke zintuigen heb je? Durf je nieuwe soorten eten te proeven? De leerlingen leren dat je smaak kunt trainen. Je moet soms iets wel tien tot vijftien keer proeven voor je aan een nieuwe smaak gewend bent.

#### 2. Gezond eten

Waarom heb je eten en drinken nodig? Welke voedingsmiddelen zijn goed voor je? Hoeveel heb je ongeveer op een dag nodig? In de hogere groepen leren kinderen ook wat de Schijf van Vijf is. Daarbij komt ook de energiebalans aan bod. Zij leren dus dat eten en bewegen bij elkaar horen.

#### 3. Voedselproductie

Smaaklessen gaat ook over de voedselketen. Welke weg heeft je eten afgelegd voor het op je bord terecht kwam? Hoe zit het met eten en duurzaamheid? Welke invloed hebben je keuzes op mens, dier en wereld? In de bovenbouw komen dierenwelzijn, eerlijke handel en biologisch eten bijvoorbeeld aan bod.

#### 4. Consumentenvaardigheden

Kinderen leren spelenderwijs over hun invloed als consument. Wat kun je in de winkel kopen? Wat staat er op het etiket? Waar let je op? En als je iets hebt gekocht, hoe zorg je dan thuis dat het ook goed blijft? Hoe voorkom je dat je eten verspilt?

#### 5. Voedselbereiding

Tijdens de laatste les koken de kinderen samen. Zij ontdekken proefondervindelijk dat bij eten ook een sociale kant hoort. Zij oefenen vaardigheden zoals koken, tafeldekken en tafelmanieren.

## Smaaklessen en de kerndoelen

Smaaklessen sluit aan op de kerndoelen voor het basisonderwijs en bij andere activiteiten en lessen over eten en bewegen. De doelen van Smaaklessen zijn daar ook van afgeleid. Ze sluiten aan bij het leergebied 'Oriëntatie op jezelf en de wereld', vooral bij het domein 'Mens en samenleving' (kerndoel 34, 35, 37, 39) en het domein 'Natuur en techniek' (kerndoel 40, 41):

### Mens en samenleving

- **Kerndoel 34:** leerlingen leren om zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid voor henzelf en anderen
- **Kerndoel 35:** leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument
- **Kerndoel 37:** leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen
- **Kerndoel 39:** leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu

### Natuur en techniek

- **Kerndoel 40:** leerlingen leren om veel voorkomende planten en dieren te onderscheiden
- **Kerndoel 41:** leerlingen leren over de bouw van planten, dieren, mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen

Meer informatie over de kerndoelen:

[www.slo.nl/primair/kerndoelen](http://www.slo.nl/primair/kerndoelen)



### Schoolfruit en de gezonde broodtrommel

Wat kinderen tijdens Smaaklessen leren, kunnen zij tijdens de eetmomenten op school in de praktijk brengen. De start van Smaaklessen is een goede aanleiding om de regels over eten en drinken op school onder loep te nemen. Heeft uw school bijvoorbeeld al een schoolfruitbeleid? De leerlingen krijgen een gezonde boost als zij om tien uur alleen groente en fruit mogen eten. En als zij water of melk drinken. Voor de broodtrommel kan het beste gelden: alleen (belegde) boterhammen, fruit en groente en ook weer water of melk. Ook tijdens schooluitjes, sportdagen en andere activiteiten.

#### Meer informatie

**Visie ontwikkelen:** Analyseer uw eet- en beweegbeleid en krijg direct praktische tips door de test te doen op: [www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool](http://www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool).

**Schoolfruitbeleid:** Kijk op [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl) voor meer informatie.

**Ondersteuning:** Zoek contact met de GGD bij u in de buurt voor tips en eventuele ondersteuning. Meer informatie en adressen vindt u op [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl).



## Doorlopende leerlijn over gezond en duurzaam eten

Het programma Smaaklessen is gebaseerd op de doorlopende leerlijn "Hanteren van een gezond en duurzaam voedingspatroon voor 4-18 jarigen in primair, voortgezet en onderbouw middelbaar onderwijs" van het Voedingscentrum (Snel, 2012). Die leerlijn is ontwikkeld op basis van kerndoelen en leerlijnen van SLO én leerlijnen van de WHO en het NIBI. Ook hebben experts uit onderwijs- en gezondheidsbevordering, zoals de PO-Raad, leerkrachten en andere onderwijsontwikkelaars meegewerkt aan deze leerlijn van het Voedingscentrum. Hiermee kunnen lessen en materialen ontwikkeld worden die zorgen dat kinderen van 4-18 de kennis, houding en vaardigheden ontwikkelen die nodig is voor een gezond en duurzaam voedingspatroon. Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) staat de meest recente versie van de leerlijn.

## Didactische onderbouwing

Het programma Smaaklessen is gebaseerd op verschillende didactische modellen waarbij ervaringsgericht leren, met reflectie wordt gebruikt om de activiteiten te verankeren (van Herpen, 2006; Slangen, 2005). Bij de lesopzet is de didactiek van Van Gelder in een verkorte versie gebruikt. Voor het ontdekkend of onderzoekend leren zijn gebruikt: het VeSit-model en het Vijfstappenplan. VeSit is een methode om met een groep te reflecteren op praktijkervaringen (Korthagen et al, 2002). Het Vijfstappenplan gaat ook over ervarings- en ontdekkend leren en wordt veel in natuuronderwijs gebruikt (Oostendorp, 2003). Naast deze modellen voor ontdekkend en onderzoekend leren, kan een leerkracht bij Smaaklessen ook thematisch werken met bijvoorbeeld mindmaps. Het boek Praktische didactiek voor natuuronderwijs van Els de Vaan en Jos Marell ISBN 9789046903018 beschrijft deze verschillende didactische aanpakken.



## Leerkracht Tineke Zuurveen: "Ik houd het simpel"

Tineke Zuurveen geeft Smaaklessen op een basisschool in het Friese Heeg. De kinderen ontdekken op een vrolijke manier wat gezond eten is en wat de herkomst van producten is. "Kinderen van zes moeten wel weten dat een spruitje niet aan de boom hangt." Bij haar lessen mogen kinderen proeven, ruiken, horen, voelen en kijken. Met al hun zintuigen verkennen kinderen het dagelijkse eten. Eens in de twee jaar komt er bovendien een kok in de klas die proefjes doet met de kinderen. "Dat vinden de kinderen prachtig." Natuurlijk gaat het ook over gezondheid, maar, zegt Zuurveen: Het moet gewoon simpel. Ik vraag ze dan ook gewoon: 'Waarom eten we nou gewoon niet de hele dag chocola? Kan ons 't schelen?' De kinderen denken er dan zelf over na. 'Dan is het niet meer lekker, man.' Of een kind komt zelf met de tip om ook eens komkommer, appel of banaan te nemen. Kinderen vinden het ook heel leuk als je uitlegt wat er in je lijf gebeurt. Ik praat bijvoorbeeld niet over wit brood alsof het vergif is, maar leg wel uit wat volkoren brood doet. Het levert natuurlijk hilariteit op als ik vertel dat je door vezels elke dag 'een grote' kunt doen."

Bron: [www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool](http://www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool)





# 3. Praktisch

## Hulp in de klas

De meeste Smaaklessen kan de leerkracht alleen geven. De voorbereidingstijd is vaak kort en de leerlingen kunnen veel zelf doen. Bij een aantal lessen is het handig als ouders, overblijfskrachten of anderen de leerkracht assisteren. Ook kan een lokale kok of andere professional een Smaakles geven.

## Organisatie

U kunt het lespakket van Smaaklessen flexibel inzetten. Op sommige scholen krijgt alleen een aantal groepen de lessen. Het effect van Smaaklessen is het grootst als alle groepen meedoen en als het hele team en de ouders betrokken zijn. Dit is ook logistiek handig. Het team kan dan bijvoorbeeld afspreken om bij toerbeurt de boodschappen te doen. In de teamvergadering kunnen de leerkrachten bovendien ervaringen uitwisselen.

Goede communicatie over Smaaklessen met ouders levert veel op. Ouders vinden het leuk om te horen dat er bijzondere lessen op het programma staan, bijvoorbeeld via de nieuwsbrief. Zij zullen dan ook eerder komen helpen als dat nodig is. Ook zorgt dit er voor dat er thuis meer aandacht is voor eten. Als afsluiting kunt u ouders uitnodigen op school om te bekijken wat hun kinderen hebben gedaan tijdens de Smaaklessen. Of u kunt ze uitnodigen bij de laatste les, waarbij gezamenlijk iets wordt klaargemaakt en gegeten.

## Kinderen met allergieën

Leerkrachten weten welke kinderen in de klas allergieën hebben of overgevoelig zijn voor bepaalde voedingsmiddelen. Actualiseer de informatie voor u met Smaaklessen begint en houd rekening met allergieën bij het aanschaffen van producten. Meer informatie over allergieën staat op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## Frequentie

Er zijn verschillende manieren om de 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](http://www.smaaklessen.nl) vindt u een overzicht van hoe u Smaaklessen kunt combineren met bestaande lesmethodes in het basisonderwijs.

## Kosten

Bij Smaaklessen hoort écht zien, ruiken, voelen en proeven wat lekker, gezond eten is. Dit betekent dat u voor vrijwel alle lessen een aantal echte voedingsmiddelen nodig hebt. De kosten per groep zijn gemiddeld tussen de €25,- en €40,- per jaar. Voor groep 1/2 zijn de kosten iets hoger, omdat er voor deze groep meer lessen zijn. Een school kan kosten besparen door leerlingen te vragen om de producten van huis mee te nemen.

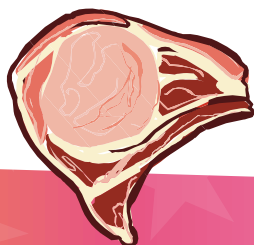
Bij een aantal lessen proeven leerlingen de producten niet en kunt u eventueel kosten besparen door:

- alleen lege verpakkingen te gebruiken
- producten alleen te laten zien op het digibord
- gebruik te maken van kopieerbladen in plaats van echte producten.

## Ook op de BSO: Smaakplezier!

Voor de BSO is er de map Smaakplezier.

Dit is een klapper met 100 activiteiten, verdeeld over zes thema's: In actie!, Pluktuin, Cre-eetief, Onderzoek en ontdek!, De Smaakprofessor en Koken is kikkûh! Met de doe-kaarten uit de klapper kunnen kinderen zelfstandig aan de slag. Deze activiteiten passen bij de BSO-setting. De thema's sluiten goed aan bij wat leerlingen op school meekrijgen bij een Smaakles.



**Vincent Scholte, basisschooldirecteur:**  
**“Als je iets nieuws invoert, moet je ook iets anders weghalen.”**

Basisschool de Biezenkamp in Beek heeft het vignet Gezonde School, deelcertificaat Voeding. De school heeft heldere regels voor het tienuurtje, de lunch en traktaties. Daarnaast besteden leerkrachten in de les aandacht aan gezond eten, bijvoorbeeld met Smaaklessen. “De maatschappij is veranderd en als school vind ik dat je aandacht aan gezondheid moet besteden. Onze visie is daarbij: leren door ervaren. Daarbij sluit Smaaklessen heel goed aan. Vorig schooljaar hebben de leerkrachten ad hoc een paar lessen gekozen. Wij merkten toen dat dit niet goed werkte, omdat de samenhang ontbrak. Daarom beginnen we dit jaar gewoon met les 1 en doen we ze allemaal.

Als je iets nieuws invoert, heb je als directeur ook de taak om uit te zoeken wat je dan kunt weghalen bij leerkrachten. Smaaklessen kunnen wij gelukkig vaak koppelen aan andere lessen. Dat maakt het een aantrekkelijk pakket. Bovendien hebben wij op onze school een werkgroep Gezonde School, waarin we met teamleden en ouders ook kijken hoe we leerkrachten kunnen faciliteren, bijvoorbeeld met hulpouders. Als het te druk is om de boodschappen voor een Smaakles te doen, dan kijk ik bijvoorbeeld of de conciërge dit kan doen. Voor ons is het een keuze om hier tijd voor te maken.”

Tip: op [www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool](http://www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool) vindt u meer praktijkverhalen van scholen die scoren met een goed eet- en beweegbeleid.



### Materialen

#### Lerarenhandleiding

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

#### Kopieerbladen

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

### Digibord

Bij elke les kunt u gebruik maken van digibordmateriaal. 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](http://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](http://www.smaaklessen.nl). Hier vindt u per les óf per thema korte extra lesactiviteiten, zoals spelletjes, creatieve opdrachten, experimenten en filmpjes.

### Combinatietip

Smaaklessen heeft raakvlakken met andere vakken in het basisonderwijs. Daarom kunt u Smaaklessen goed combineren. Aan het einde van elke les vindt u een combinatietip. Gebruik deze tip om tijdens de Smaakles aandacht te besteden aan bijvoorbeeld taal, rekenen of beeldende vorming.

### Doe de test!

Wilt u weten wat uw school kan doen om het eet- en beweegbeleid te verbeteren? Doe de test op [www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool](http://www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool)

**GEZONDE  
BASIS OP  
SCHOOL**

# Overzicht Smaaklessen voor groep 1 tot en met 8

Voor elke groep zijn er vijf Smaaklessen ontwikkeld. Alleen voor de kleuterbouw (groep 1 en 2) zijn er samen negen lessen. Er zit een opbouw in de lessen per groep. Het is daarom belangrijk om ze allemaal te geven. De lessen hebben bovendien het meeste effect als leerlingen een aantal jaren achter elkaar Smaaklessen krijgen. Dan krijgen ze echt mee wat gezonde en bewuste voedselkeuzes zijn en hoe ze deze kunnen maken.

In de katernen per groep leest u alles over de Smaaklessen voor die groep. Hier ziet u in vogelvucht wat u voor elke groep kunt verwachten.

## Lessen groep 1 en 2

**Les 1:** Groente en fruit ontdekken

### Thema van de les

Proeven van groente en fruit

### Leerdoelen

De leerlingen:

- leren verschillende soorten groente en fruit te proeven, zoals paprika, worteltjes, kiwi en ananas
- kunnen vertellen waarom ze een stuk groente of fruit wel of niet lekker vinden
- weten dat je eten kunt ontdekken door te proeven, voelen, horen ruiken en kijken

**Les 2:** Van zaadje tot eten

Herkomst groente en fruit

De leerlingen:

- kennen verschillende soorten groente en fruit, zoals komkommer, paprika, appel, sinaasappel en peer
- weten hoe een sperziebonenplant groeit
- weten dat alle soorten groente en fruit ontstaan vanuit een zaadje en groeien aan een plant of boom

**Les 3:** Lekker schilderen!

Eetbaar schilderij maken

De leerlingen:

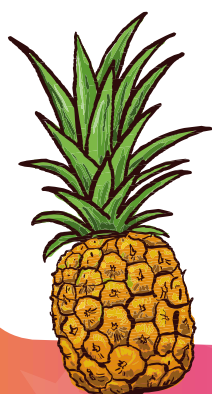
- kunnen vertellen welke soorten fruit en groente ze lekker vinden voor hun eetbare schilderij
- kunnen omschrijven wat van hun eetbare schilderij ze lekker vinden en wat niet
- weten dat je iets nieuws soms wel tien keer moet proeven voordat je aan de smaak gewend bent

**Les 4:** Wanneer eet je?

Verschillende eetmomenten per dag

De leerlingen:

- weten dat we eten om te groeien, voor een goede gezondheid en omdat het lekker is
- weten dat er drie hoofdmaaltijden zijn: ontbijt, lunch en diner
- weten welke voedingsmiddelen horen bij ontbijt, lunch en diner
- kennen het verschil tussen maaltijden en extra's



**Les 5:** Wat heb je nodig?

Gezond eten

De leerlingen:

- weten dat voedingsmiddelen zoals brood, rijst, groente, fruit en melk nodig zijn om gezond groot te worden
- weten dat je lijf niets heeft aan extra's zoals, snoep, chips en koek, dus dat je die alleen af en toe neemt

**Les 6:** Gezond winkelen

Winkels waar eten wordt verkocht

De leerlingen:

- weten wat je kunt kopen bij de bakker, groenteboer, slager en melkboer
- weten dat je in de supermarkt alle soorten eten kunt kopen

**Les 7:** Waar komt mijn eten vandaan?

Herkomst van brood en broodbeleg

De leerlingen:

- weten dat graan het hoofdbestanddeel is van bijvoorbeeld brood en beschuit
- weten waar een aantal soorten broodbeleg van gemaakt worden, zoals worst, kaas en jam
- kunnen verschillende soorten drinken noemen, zoals melk, thee en water
- weten wat de herkomst is van thee, melk en water

**Les 8:** Over brood en beleg

Proeven van brood en broodbeleg

De leerlingen:

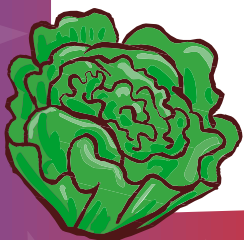
- proeven verschillende soorten brood en beleg
- ervaren en benoemen de verschillen in smaak
- kunnen vertellen hoe brood en broodbeleg in hun mond voelt, bijvoorbeeld zacht, korrelig, ruw of glibberig
- kennen verschillende soorten drinken voor bij de lunch
- weten dat er in melk een stofje zit waar je sterke botten van krijgt
- weten dat je beter geen of minder frisdrank kunt drinken, omdat daar veel suiker in zit

**Les 9:** Restaurant in de klas: lunch

Samen gezonde broodjes maken

De leerlingen:

- weten hoe brood wordt gebakken
- kunnen zelf een broodje beleggen
- weten wat je nodig hebt voor een gezond broodje
- weten dat je op een broodje ook groente kunt doen
- ervaren dat gezonde broodjes lekker zijn



## Lessen groep 3

## Thema van de les

## Leerdoelen

**Les 1:** Proeven met al je zintuigen

Smaak en de rol van de zintuigen

De leerlingen:

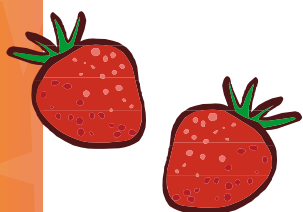
- leren dat er smaakknoppen op je tong zitten waarmee je kunt proeven
- maken kennis met de vier hoofdsmaken: zoet, zuur, zout en bitter
- leren dat ook de neus, het tastzintuig, het oor en het oog belangrijk zijn voor je smaak

**Les 2:** De jamfabriek

Herkomst en productie van eten

De leerlingen:

- kennen het verschil tussen plantaardige voedingsmiddelen, zoals tomaat en sinaasappels en dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees en yoghurt
- weten wat het verschil is tussen een bewerkt en een onbewerkt voedingsmiddel en kunnen dit uitleggen met een voorbeeld, zoals vers fruit en jam
- herkennen diverse voedingsmiddelen, zoals een aardbei, erwt, tomaat en pinda en weten wat je hiervan kunt maken



**Les 3:** Ontbijt: een goede start

Gezond ontbijten

De leerlingen:

- krijgen inzicht in hun eigen ontbijtgewoonten en vergelijken die onderling
- weten dat mensen in andere landen op een andere manier ontbijten
- leren dat ontbijten belangrijk is voor je gezondheid en een goede start is van de dag
- leren dat een goed ontbijt bestaat uit iets met graan, iets met fruit en iets met zuivel
- weten dat extra's, zoals snoep, chips en koek niet bij het ontbijt horen

**Les 4:** Tandenvouwen van het getal 7

Het belang van 7 eetmomenten

De leerlingen:

- weten dat het voor je gebit belangrijk is om niet vaker dan zeven keer per dag iets te eten of drinken
- weten dat je elke dag twee keer je tanden moet poetsen voor een gezond gebit
- weten hoe je goed je tanden poetst

**Les 5:** De bananen-raceauto

Gezond trakteren

De leerlingen:

- weten dat een gezonde traktatie niet te groot is en voornamelijk bestaat uit groente of fruit
- bedenken zelf een gezonde traktatie

## Lessen groep 4

### Thema van de les

### Leerdoelen

#### Les 1: Beroepsproevers

Zintuigen, bedorven eten

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

#### Les 2: Een gezonde pauzehap?

Gezond eten tijdens de pauze

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

#### Les 3: Wie maken ons eten?

Herkomst en producenten van eten

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

#### Les 4: Groente en fruit van ver!

Speciale soorten fruit en groente

De leerlingen:

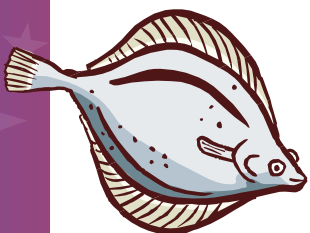
- leren dat er veel soorten groente en fruit zijn waarvan ze de namen lang niet allemaal kennen, zoals vijgen, lychee en artisjok
- proeven groente en fruit uit andere landen
- ervaren hoe het is om nieuwe soorten groente en fruit te proeven en verwoorden wat zij proeven

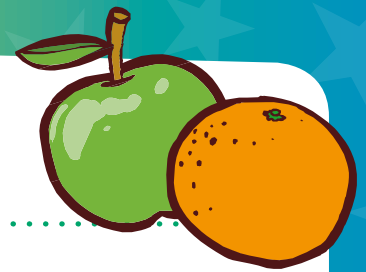
#### Les 5: Restaurant in de klas: lunch

Een gezonde lunch bereiden

De leerlingen:

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





## Lessen groep 5

### Thema van de les

### Leerdoelen

**Les 1:** Ontdek je zintuigen

Rol van de zintuigen bij proeven

De leerlingen:

- leren dat alle zintuigen belangrijk zijn voor smaak, dus de tong, de neus, het tastzintuig, het oor en het oog
- proeven minder bekende fruitsoorten, zoals mango, kumquat en ugli
- leren diverse soorten bewerkt groente en fruit herkennen, zoals bananenchips, en tropisch vruchtensap

**Les 2:** Lekker uit de Schijf van Vijf

Gezond eten

De leerlingen:

- leren de Schijf van Vijf kennen
- kennen de producten die in de Schijf van Vijf staan, zoals volkorenbrood, fruit, groente, halfvolle melk en water en kunnen deze indelen in de vakken van de Schijf van Vijf
- weten dat het belangrijk is voor je gezondheid om gevarieerd te eten
- kennen het verschil tussen producten binnen en buiten de Schijf van Vijf

**Les 3:** Etenswaren bewaren

Manieren om eten te bewaren

De leerlingen:

- ontdekken hoe je neus, ogen en andere zintuigen je kunnen waarschuwen voor voedselbederf
- weten waar je verschillende voedingsmiddelen, zoals hagelslag, vissticks en kwark, moet bewaren
- weten hoe je kunt voorkomen dat voedsel bederft, zoals donker bewaren, niet te veel kopen en in de koelkast leggen
- kennen de term conserveren en kunnen een aantal manieren opnoemen om dit te doen, zoals bevriezen en verhitten
- weten dat er schimmels zijn die je kunt eten, zoals in blauwe kaas

**Les 4:** Wat een verspilling!

Voedselverspilling

De leerlingen:

- ontdekken dat er veel eten verspild wordt
- leren dat verspilling voorkomen kan worden

**Les 5:** Restaurant in de klas: internationale high tea

Eetcultuur, buitenlandse traktaties proeven en speculaasjes bakken

De leerlingen:

- weten dat eetgewoonten per land, per cultuur en per gezin kunnen verschillen
- proeven gerechten uit andere culturen, zoals een tropische vrucht, Marokkaanse koekjes of een Engelse muffin

## Lessen groep 6

### Thema van de les

### Leerdoelen

#### Les 1: Speurneuzen

De neus en het smaakgeheugen

De leerlingen:

- kennen de hoofdsmaken zoet, zuur, zout, bitter, metaalachtig, zeepachtig en umami
- weten dat geuren ook wel aroma's worden genoemd
- weten dat de neus 4.000 tot 10.000 geuren kan herkennen
- weten dat geur ervoor zorgt dat je speeksel krijgt, zodat je beter kunt kauwen en je eten beter wordt verteerd
- kennen het smaakgeheugen en weten dat je iets nieuws soms wel tien tot vijftien keer moet proeven voordat je het lekker vindt

#### Les 2: Waar komt ons eten vandaan?

Bewerkt eten

De leerlingen:

- ontdekken waarom voedsel wordt bewerkt, bijvoorbeeld omdat je het langer kunt bewaren of omdat het anders niet eetbaar is
- kunnen een aantal bewerkingsvormen opnoemen, zoals koken, stremmen of drogen
- weten dat het soms veel werk en energie kost om eten te bewerken
- ontdekken dat sommige voedingsmiddelen zo zijn bewerkt dat bijna niet is na te gaan waar de basisingrediënten vandaan komen

#### Les 3: Lekker eten met de Schijf van Vijf

Gezond eten

De leerlingen:

- kennen de vakken van de Schijf van Vijf
- weten dat je lijf eten uit de Schijf van Vijf nodig heeft vanwege de gezonde voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, zetmeel en vezels
- weten dat je naast de Schijf van Vijf ook rekening moet houden met variëren, bewegen, verleidingen uit de omgeving, duurzaamheid en veiligheid
- leren hoeveel je dagelijks ongeveer moet eten uit elk vak van de Schijf van Vijf

#### Les 4: Eet jij een blij ei?

Dierenwelzijn

De leerlingen:

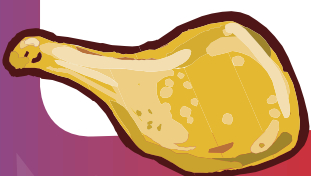
- leren dat dierenwelzijn gaat over of er goed voor dieren gezorgd wordt
- herkennen de verschillende keurmerken voor dierenwelzijn en milieu

#### Les 5: Restaurant in de klas: lunch

Brood bakken en samen opeten

De leerlingen:

- weten dat gist brood luchtig maakt
- leren recepten lezen en ermee werken
- ervaren het verschil tussen bruin brood en maïsbrood





## Lessen groep 7

### Thema van de les

### Leerdoelen

**Les 1:** Wat de boer niet kent...

Smaakgeheugen en eetcultuur

De leerlingen:

- ontdekken dat je iets soms wel tien tot vijftien keer moet proeven voordat het in je smaakgeheugen zit
- proeven gerechten uit diverse culturen, zoals couscous en roti

**Les 2:** Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Relatie tussen eten en bewegen

De leerlingen:

- ontdekken dat je eten nodig hebt om te kunnen bewegen
- weten dat er een balans moet zijn tussen wat je eet en hoeveel je beweegt
- denken na over hun eigen eet- en beweeggedrag
- leren dat je elke dag een uur moet bewegen en drie keer per week moet sporten
- leren dat lekker gezond eten en veel bewegen fijn is voor kinderen in alle soorten en maten

**Les 3:** Stap voor stap naar sinaasappelsap

Voedselproductieketen

De leerlingen:

- leren over de stappen van een grondstof naar een product in de winkel, met als voorbeeld sinaasappelsap
- kennen termen als telen, kweken, fokken, produceren, verwerken en transporteren
- leren hoe je op een etiket kunt lezen welke ingrediënten er in een product zitten

**Les 4:** Het appeldebat

Biologische landbouw

De leerlingen:

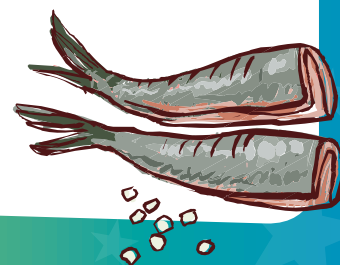
- leren wat biologische landbouw is
- kunnen een aantal kenmerken van biologische landbouw benoemen, bijvoorbeeld geen gebruik van kunstmest of chemische bestrijdingsmiddelen
- kunnen vertellen wat hun mening is over biologische landbouw
- herkennen verschillende keurmerken, zoals het EKO-keurmerk en het Demeter-keurmerk

**Les 5:** Restaurant in de klas: Gezond snacken

Samen een gezonde snack bereiden

De leerlingen:

- ontdekken hoe je lekker kunt snacken en drinken volgens de Schijf van Vijf
- maken samen een gezonde snack en een gezond drankje



## Lessen groep 8

### Thema van de les

### Leerdoelen

#### Les 1: Smaakmakers

Smaak en de rol van de zintuigen

De leerlingen:

- kunnen benoemen of een product zoet, zuur, zout of bitter smaakt
- weten dat je ook proeft door te ruiken, horen, voelen en kijken
- kunnen bij het proeven van een product aangeven hoe elk zintuig daarbij een rol speelt

#### Les 2: De energiebalans

Relatie tussen eten en bewegen

De leerlingen:

- kennen de vakken van de Schijf van Vijf en de belangrijkste punten voor een gezonde voeding
- krijgen inzicht in de hoeveelheid kilocalorieën in tussendoortjes, zoals snoep, koek en chips
- leren dat de energiebalans betekent dat er een balans is tussen wat je aan energie binnen krijgt door te eten en drinken en wat je aan energie verbruikt door te bewegen
- weten hoeveel energie je verbruikt bij verschillende soorten activiteiten
- weten hoe lang je moet bewegen om de energie van een bepaald voedingsmiddel te verbruiken

#### Les 3: Fair Trade

Fair Trade producten

De leerlingen:

- weten dat Fair Trade eerlijke handel betekent
- kunnen uitleggen wat zij van Fair Trade vinden
- herkennen het Fair Trade keurmerk
- ontdekken dat eten soms van heel ver komt en dat dit vervoer invloed heeft op het milieu
- kennen de termen seizoensproducten en streekproducten

#### Les 4: Proefjes met toevoegingen

Toevoegingen en het etiket

De leerlingen:

- leren welke stoffen als toevoeging op etiketten staan, bijvoorbeeld anti-oxidanten en smaakstoffen
- leren de functie van deze toevoegingen, bijvoorbeeld zorgen dat een product niet bruin wordt of dat het een sterkere smaak krijgt
- leren dat deze toevoegingen in veel voedingsmiddelen zitten

#### Les 5: Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

Samen een hele maaltijd bereiden

De leerlingen:

- leren hoe je couscous maakt
- maken een gezond Toetje

# 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: Snoekboeks (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](mailto:Smaaklessen@wur.nl)

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



WAGENINGEN  
UNIVERSITY & RESEARCH

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



