

# Food Experience Tour

## Introductieles paprika

### Les 1: Paprika onderzoek

---

*Les 1: Hoe groeit de paprika en welke producten worden van paprika gemaakt?*

#### Doel

De leerlingen:

- Ontdekken dat er veel verschillende soorten paprika's zijn
- Ervaren dat de smaak, geur en kleur van elke paprika anders is.
- Leren in welke landen paprika's groeien.
- Leren waarom paprika's in Nederland in de kas groeien
- Leren welke producten van paprika's gemaakt worden
- Leren waarom een paprika gezond is

#### Duur van de les

1.5 uur

#### Materiaal

- verschillende soorten paprika's. Denk aan rode, groene, gele, paarse, witte paprika's, snackpaprika's of zoete punt paprika's. Zorg dat er voor elke leerling een stukje van elke paprika is en dat er van elke soort een hele paprika is.
- brood of water
- bakjes
- (eventueel) vorkjes
- mes
- snijplank
- (eventueel) weegschaal
- poster schijf van vijf (kan ook digital getoond worden)
- Paprika's proeven
- Waar komt die paprika vandaan? Op dit kopieerblad staan etiketten van paprika's. Het spreekt de leerlingen nog meer aan wanneer je gebruik maakt van etiketten van de paprika's die de kinderen gaan proeven.
- (eventueel) verpakkingen van producten die van paprika gemaakt worden en producten waarin geen paprika verwerkt is.
- Wat wordt er van paprika gemaakt?
- De kas in!

#### Werkvormen

Klassikaal gesprek, smaakproefjes in groepjes, klassikale nabespreking

#### Hygiëne en proefetiquette

Handen wassen! Zorg dat je schone handen hebt voordat je gaat proeven.

#### Voorkennis

In deze les leren de leerlingen waarom paprika gezond is. Bij dit onderdeel wordt gebruik gemaakt van de schijf van vijf. Kennen de leerlingen de schijf van vijf nog niet dan kunt u gebruik maken van les 3 van de Smaaklessenhandleiding voor groep 7 en 8.

Deze kunt u downloaden op

[http://smaaklessen.kennisnet.nl/lesmateriaal/lesmateriaal7\\_8](http://smaaklessen.kennisnet.nl/lesmateriaal/lesmateriaal7_8)

### **Vooruitblik**

Vandaag gaan we van start met de paprika tour. De komende tijd leren jullie van alles over de paprika. Eten jullie wel eens paprika? Vinden jullie het lekker? Weten jullie hoe een paprika groeit en wat er met de paprika gebeurd als deze uitgegroeid is? Bij de paprika tour komen jullie alles te weten. Je gaat zelf naar een kas om te kijken hoe de paprika's groeien. Vanuit de kas neem je een paar paprika's mee. Met deze paprika's ga je zelf een klein gerecht maken. Dat wordt smullen! Vergeet niet een paprika te bewaren voor thuis. Thuis kun je het gerecht nog een keer maken of iets anders maken. De leukste paprika ideeën komen in het paprika tour kookboek.

---

### **1. Inleiding**

Maak je bureau helemaal leeg. Leg je hoofd of je armen en sluit je ogen. We gaan vandaag naar de supermarkt. We gaan naar binnen. Iedereen pakt een mandje en loopt daarna door de poortjes. Eerst komen we bij het groenten en fruit. Mmm ik zie een heerlijke ananas. En appels, en peren en mandarijnen. Wat een keus. Je pakt een paar appels en weegt deze af. Deze kunnen in het mandje. Daarna lopen verder. Nu komen we bij de groenten. Wat is er veel. Komkommers, sla, wortels, aubergine en paprika. Bij de paprika's staat: Afkomstig uit Nederland. Deze paprika's komen dus uit Nederland. Maar waar groeien ze dan? In Limburg of in Groningen? Misschien wel bij de zee? Of misschien wel vlak bij huis? Doe langzaam je ogen open. Wie weet het antwoord?

### **2. Groepsgesprek: Eet jij wel eens paprika?**

Toon een paprika aan de leerlingen. Eten de leerlingen wel eens paprika? Vinden ze de paprika lekker? Hoe smaakt paprika? Welke soorten paprika kennen ze? Je kunt verwachten dat smaken verschillen. Waarom vindt de ene leerling de paprika wel lekker en de andere niet? Welke paprika's vinden de leerlingen het lekkerst? De reden waarom de ene leerling wel van paprika houdt en de ander kan heel verschillend zijn. Vaak lusten leerlingen wel paprika omdat ze het al eten sinds ze klein waren. Sommige kinderen lusten geen paprika omdat ze de smaak te scherp/pittig vinden.

### **3. Leergesprek: Is paprika gezond?**

Is paprika gezond? Zoja, waarom? U kunt antwoorden verwachten als "er zitten vitaminen in", "het is een groente", "omdat mijn moeder zegt dat het gezond is", "het staat op de schijf van vijf".

Hang de poster van de schijf van vijf op of toon deze op het digitale schoolbord. Weten jullie nog hoe deze schijf werkt? Hoort de paprika ook bij de schijf van vijf? Zoja, in welk vak? Waarom is dit vak groter dan de andere vakken? Omdat je van het fruit en groenten meer moet eten dan van de producten in de kleinere vakken (eiwitrijke producten, vetten en vocht). Weten jullie hoeveel je elke dag moet eten uit het groene vak? Kinderen in groep 7 en 8 moeten elke dag 3 tot 4 opscheplepels groenten (200 gram) en 2 stuks fruit eten. Hoeveel paprika's zijn dat? Weeg 200 gram paprika af. Dat is ongeveer 1 hele paprika! Moet je dan alleen paprika eten? Natuurlijk niet. Het is het beste wanneer je verschillende soorten groenten en fruit eet. Elk soort bevat andere

goede voedingsstoffen. Als je verschillende soorten groenten en fruit eet krijg je van alles voldoende binnen.

Welke groenten eten jullie wel eens? Schrijf de verschillende soorten groenten op het (digitale) bord. Welke groente is favoriet? Staat de paprika er ook tussen?

#### **Dits en Dats:**

Op de schijf van vijf staan alle producten die je nodig hebt om te groeien en gezond te blijven. Om het kiezen makkelijker te maken zijn de producten ingedeeld in groepen. De schijf van vijf bestaat uit vijf vakken. Hoe groter het vak, hoe meer je uit dit vak nodig hebt. Het vak met groenten en fruit is bijvoorbeeld groter dan het vak met vetten. Dit betekent dat je per dag lekker veel groenten en fruit moet eten. En niet teveel vet.

Wist je dat een rode of gele paprika evenveel vitamine C bevat dan 3 sinaasappels (hier kun je een quizvraag van maken, bv hoeveel sinaasappels moet je eten om evenveel vitamine C op te nemen als een paprika?)

#### **4. Verschillende soorten paprika's proeven**

Vorbereiding: Maak voor elk groepje (van 4 leerlingen) een bakje met 4 stukjes van elke paprikasoort. Zorg ook voor een heel exemplaar van elke paprika zodat de leerlingen deze kunnen bekijken. (Bewaar eventuele verpakkingen). Zet ook brood en/of water klaar zodat de kinderen tussen het proeven door een stukje brood of water kunnen nemen. Hiermee voorkom je dat de ene smaak de andere beïnvloed.

Laat de leerlingen kopieerblad 1 lezen. *(vergelijkbaar met kopieerblad 4 van Smaaklessen voor groep 7/8)*

Laat alle kinderen de stukjes paprika bekijken, ruiken, voelen en proeven. Vraag de kinderen die niet van paprika houden of zij een klein hapje willen proberen. Hebben de leerlingen geen moeite met proeven, laat ze dan blind proeven. Na ieder hapje nemen de leerlingen een stukje brood of een slokje water. Laat de leerlingen kopieerblad 1 invullen. Geef voorbeelden bij de vraag 'Hoe voelt het in je mond'. (knapperig, zacht, hard, glad, prikkelend, sappig).

Besprek kort hun conclusies. Welk verschil zie je aan de buitenkant van de paprika's (kleur, vorm, grootte)? Zie je ook verschillen aan de binnenkant (grootte zaden, zaadlijsten)? Hebben de paprika's een verschillende geur? Proef je verschillen tussen de paprika's? Zo ja, kun je vertellen wat het verschil is in smaak? De rode en gele paprika zijn zoet. De groene paprika heeft vaak een bittere smaak. Welke paprika vind je het lekkerst? Wil je deze paprika ook thuis eten?

#### **Dits en Dats:**

Een rode paprika is eerst groen. Een groene paprika is eigenlijk een onrijpe paprika. De groene paprika heeft een minder zoete smaak dan de rode/ gele en oranje paprika. Ook deze groene paprika wordt veel gegeten.

#### **5. Waar komt de paprika vandaan?**

Maak gebruik van kopieerblad 2 of van de verpakkingen van de gekochte paprika's. Kopieer kopieerblad 2 of de eigen verpakkingen voor alle leerlingen. Je kunt ook een scan maken van de verpakking en deze tonen op het digitale schoolbord.

Wat zien de leerlingen op de verpakking? Op elk etiket staat hoeveel het product weegt, welke voedingsstoffen er in het product zitten (voedingswaarde) en waar het product vandaan komt. Wie weet waar deze paprika vandaan komt? Grote kans dat de paprika's die je in Nederland in de winkel ziet, afkomstig is van een Nederlands bedrijf.

Hebben jullie in Nederland wel eens buiten op het veld een paprika zien groeien? Paprika's groeien het liefst in een warme omgeving met veel zon en voldoende regen. In Nederland is het niet altijd warm. Daarom groeien paprika's in Nederland in een kas. In de kas kan de teler het lekker warm maken en de paprika's de juiste hoeveelheid water geven. Hierdoor kunnen de paprika's goed groeien.

Weten jullie wat een paprika nog meer nodig heeft om goed te kunnen groeien? Schrijf jullie ideeën op het tweede deel van kopieerblad 2. Denk hierbij aan niet teveel wind, voedingsstoffen, juiste hoeveelheid licht. Als de leerlingen zelf niet op ideeën komen kunt u ze een hint geven. Wat hebben jullie zelf nog meer nodig om te groeien? (voedingsstoffen) Waarom wonen wij in een huis? (droog en beschut).

### Dits en Dats

De paprika komt oorspronkelijk uit het bovenste deel van Zuid-Amerika en uit Midden-Amerika. In dit deel van de wereld is het altijd warmer dan 18 graden. In deze gebieden valt in de zomer veel regen.

### Dits en Dats:

In Nederland worden per jaar 370.000 ton paprika's geproduceerd.

### Quizvragen:

- Reken uit hoeveel kilo's dat zijn?  $(370.000 \times 1000 \text{ kg}) = 370 \text{ miljoen kilo}$ .
- Er zijn 16 miljoen inwoners in Nederland en één paprika weegt 200 gram, hoeveel paprika's zou elke Nederlander per jaar, kunnen eten van Nederlandse bodem?  $370 \text{ milj} / 16 \text{ milj} = 23 \text{ kg per inwoner per jaar}$ ,  $1 \text{ kg} = 5 \text{ paprika's}$ . Elke inwoner zou dan 115 paprika's per jaar eten
- Hoeveel paprika's eet elke Nederlandse inwoner ongeveer per jaar, in het echt? Keuze laten maken uit 115, 50, 15. 15 is het goede antwoord

### 6. Wat wordt er van de paprika gemaakt?

Zojuist hebben ze geleerd dat paprika's in Nederland groeien in de kas. Wat gebeurt er met de paprika's nadat ze rijp zijn? Een deel van de paprika's gaat naar de winkel. Een ander deel gaat naar de fabriek. Daar wordt de paprika verwerkt in andere producten. Weten de leerlingen in welke producten paprika's verwerkt worden? Denk hierbij aan gerechten zoals pizza, pastasaus, salade en soep. Paprika's worden ook verwerkt tot paprikachips en paprikapoeder. Bekijk de verpakkingen om te kijken of er paprika in het product verwerkt is.

### 7. Klaar voor de echte tour!

Dat was de eerste les over de paprika. Schrijf op kopieerblad 4 wat jullie al weten over de paprika en wat je nog wilt weten. De dingen die je nog wilt weten kun je binnenkort vragen aan een echte paprikateler.