

Lesprogramma over eten en smaak voor het basisonderwijs
Lerarenhandleiding groep 1 en 2



colofon

Inhoudelijk en didactisch concept

Voedingscentrum &
Wageningen Universiteit en Researchcentrum
Jeltje Snel, Hante Meester

Eindredactie: Programmateam Smaaklessen

Auteur: Celeste Snoek

Vormgeving: Vuurrood.nl Rotterdam

Illustraties: Cosh

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

Smaaklessen is gebaseerd op een idee van Pierre Wind.

Het programma wordt uitgevoerd door:

Wageningen Universiteit
Voedingscentrum

Eurotoques & Koksgilde

Hogere Agrarische Scholen: CAH Dronten,
Has Den Bosch, Hogeschool INHOLLAND
(School of Agriculture & Technology),
Hogeschool van Hall-Larenstein



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

SLO, APS, Fontys Pabo 's Hertogenbosch / SOM
onderwijsadviseurs, bureau SARV International, NIGZ,
CED-groep, Stichting SAPERE (Brussel), verschillende
productvoorlichtingsbureaus en verschillende
leerkrachten en kinderen.

Website: www.smaaklessen.nl

Gehost bij Stichting Kennisnet

Redactie en vormgeving: zie website

Contactgegevens programma Smaaklessen

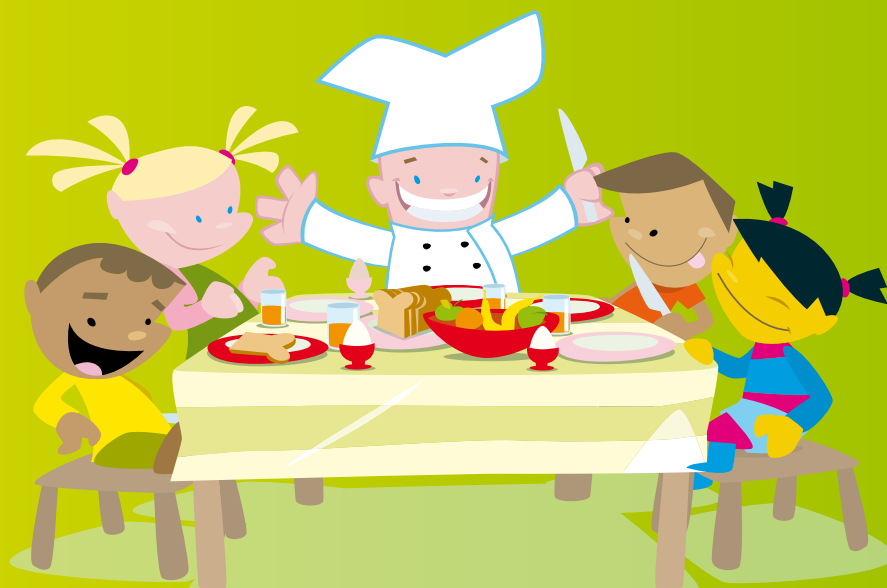
Telefoon: 0317-485966

Email: Smaaklessen@wur.nl

Website: www.smaaklessen.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inleiding	5
Smaaklied	10
Thema 1: Dat smaakt goed!	12
Thema 2: Ik eet graag fruit!	17
Thema 3: Ik eet graag groente!	20
Thema 4: Brood	23
Thema 5: Op je brood	26
Thema 6: Drinken	28
Thema 7: Eten om te groeien of om te snoepen	30
Thema 8: Samen eten en drinken	32
Werkblad 1	35
▪ Kleurplaat Sjaak Smaak	
Werkbladen 2-11	36
▪ Domino/memory kaarten	
Werkblad 12-16	46
▪ Kleurplaatjes van voedingsmiddelen	



Voorwoord

Beste leerkracht,

Eindelijk is het dan zover! Mijn geesteskindje is een feit: het programma *Smaaklessen* gaat van start.

Ik juich. Meer dan dat. Na vele jaren ontwikkelen, maar vooral mensen overtuigen van het nut van nieuwe voedingslessen op basisscholen, kunnen we u, namens het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit, met trots hét lespakket over voeding en voedsel aanbieden.

Smaaklessen is er, maar zonder uw inzet wordt het geen succes! Hopelijk wilt u er voor gaan deze lessen in uw lesprogramma te integreren. Liefst wekelijks, want kennis over voeding is onontbeerlijk. Het zou geweldig zijn wanneer kookmoeders of -vaders, overblijfskrachten of anderen kunnen assisteren in de klas. Ook hoop ik van harte dat u kennis over en vooral beleving van eten integreert in uw lessen aardrijkskunde, biologie, geschiedenis en taal. Bij het bespreken van de Nederlandse provincies is het natuurlijk geweldig ook te vertellen welke gerechten traditioneel uit die bepaalde streek komen. Bij biologie kunt u, na de uitleg van het bestaan van vis, met de kinderen ook bespreken welke vis eetbaar is en hoe deze klaargemaakt kan worden. Zo kan ik nog wel doorgaan, maar ik kan het beter aan u overlaten. U bent de specialist.

Mensen weten te weinig over hun voedsel en voeding. Hierdoor ontstaan ongezonde eet- en beweegpatronen. We hebben niet de illusie dat *Smaaklessen* er voor zal zorgen dat er in de toekomst nooit meer overgewicht of diabetes ontstaat. Maar... als je iets niet weet of nooit ervaart, dan krijg je er ook geen interesse in en kun je er ook niet goed over nadenken of een goede keuze maken.

We krijgen vaak de vraag: 'Waarom juist op basisscholen, want die hebben al zo'n druk lesprogramma?' Rekenen, aardrijkskunde, biologie en Nederlands zijn allemaal heel belangrijk, maar kennis over de eerste levensbehoefte eten is net zo noodzakelijk. Om aan het verkeer deel te nemen zul je verkeersregels moeten kennen. Dat geldt voor eten dus ook. Voor een gedegen Smaakopvoeding en om zekerheid te hebben dat elke leerling die kennis en ervaring overgedragen krijgt, zal vanaf groep 1 structureel op de basisschool begonnen moeten worden. De intentie van *Smaaklessen* is niet een beleidend vingertje in de lucht te steken, maar om spelenderwijs en op een proefondervindelijke manier kinderen een breder beeld over eten te laten krijgen. Allerlei soorten eten zullen daardoor hopelijk een leuke, uitdagende en interessante uitstraling hebben. Op www.smaaklessen.nl staan de allerlaatste nieuwtjes, suggesties voor projecten, mogelijke excursies en nog veel meer smaakzaken waar u hopelijk wat mee kunt.

Bij deze wil ik u namens het gehele *Smaaklessenteam* alvast bedanken voor uw inzet.

We wensen u met uw leerlingen smakelijke lessen toe.

Tot Culi, tot Smaak



Inleiding

Waarom Smaaklessen?

Jong aanleren van gezond eet- en beweeggedrag en goede consumentenvaardigheden is essentieel voor het verankeren van duurzame goede eetgewoonten. Om te zorgen dat de explosieve groei van kinderen met overgewicht niet verder doorzet is het van belang kinderen al van jongs af aan liefde en interesse voor voedsel bij te brengen. Dit is natuurlijk allereerst een verantwoordelijkheid voor de ouders. Maar het basisonderwijs is bij uitstek een geschikte setting om 4-12 jarige kinderen te bereiken. Waar beter dan op school kun je een gezonde eet- en beweegomgeving creëren en vooral een veilige educatieve omgeving bieden waarin een kind geprikkeld wordt om praktisch met voedsel bezig te gaan, de wereld achter zijn eten te verkennen en een gezond eet- en beweeggedrag te oefenen. De verbreding naar natuuronderwijs, wereldoriëntatie, taal en ander projectonderwijs zorgt er voor dat het onderwerp verankerd kan worden in de dagelijkse praktijk van de school.

Wat is Smaaklessen?

Het programma *Smaaklessen* wil kinderen laten ervaren hoe leuk het is om praktisch met eten bezig te zijn. Door het proeven, ruiken, voelen en zien van voedsel verkennen kinderen de wereld achter hun eten. Het lesmateriaal van het programma *Smaaklessen* bestaat uit leskaternen, kopieerbladen en een apart werkboekje voor bovenbouw kinderen. De leskaternen zijn ontwikkeld per twee jaargroepen. Het lesmateriaal zit in een Smaakkist waarin allerlei materialen voor proefjes zitten. Leerkrachten kunnen flexibel met het materiaal aan de slag gaan. Ze kunnen bijvoorbeeld 1x per twee jaar een geïntegreerd project rond smaak en eten uitvoeren, maar de lessen kunnen ook elke week gegeven worden. Ouders, (kook)moeders, -vaders en ander ondersteunend onderwijspersoneel kunnen helpen bij de praktische ondersteuning. *Smaaklessen* heeft een brede insteek. De lijn 'hoe ervaar ik mijn eten' wordt doorgetrokken naar 'waar komt mijn eten vandaan', 'wat is er mee gebeurd' en 'hoe kan ik goed en duurzaam kiezen'. Het programma baseert zich op de doorlopende leerlijnen voor verantwoord voedingsgedrag van de SLO, de kerndoelen en competenties, coöperatieve werkvormen uit het Nieuwe Leren en de gedragsdeterminanten van eet- en smaakgedrag en de eigen leefwereld van het kind. Het is een basisprogramma, waar verdiepingsprojecten rond eten en bewegen, rond SchoolGruiten, rond voedselherkomst of kookcursussen aangekoppeld kunnen worden.

Voor wie?

Het programma *Smaaklessen* is bedoeld voor leerkrachten van het basisonderwijs en hun leerlingen van 4-12 jaar. De leskaternen zijn bedoeld als handleiding voor de leerkracht en bevatten allerlei lessuggesties. De meer praktische opdrachten rond overblijven en koken kunnen ook door overblijfkraften of (kook)vaders en -moeders worden opgevangen.

Doelstellingen en opbouw van het programma Smaaklessen

Smaaklessen heeft als doel kinderen gevoelig te maken voor een nieuwe beleving van voedsel. Hiermee raken ze hopelijk meer geïnteresseerd in waar hun voedsel vandaan komt en naar het verhaal achter het product, eetcultuur, ambachtelijkheid en tradities. *Smaaklessen* wil kinderen tevens bewust maken van de invloed die hun eigen voedselkeus heeft op hun eigen gezondheid en duurzame voedselkeus.



Smaaklessen:

- is zinnenprikkend
- leert kinderen genieten van eten
- wekt nieuwsgierigheid bij kinderen om dingen te ontdekken rond voedsel
- laat kinderen ervaren welke soorten en varianten voedsel er zijn
- maakt kinderen bewust van smaken en wat er op van invloed is
- traint de smaakzin van kinderen
- confronteert kinderen met herkomst, teelt, verwerking/productie van voedsel
- maakt kinderen bewust van invloeden van de eigen voedselkeus
- leert kinderen iets over gezondheidsaspecten van voedsel
- geeft aanzetten tot consumentenaspecten zoals kopen en bewaren van voedsel
- geeft kinderen plezier in het bereiden van voedsel

De didactische lijn die binnen Smaaklessen wordt gebruikt betreft:

1. alle ervaringsgerichte thema's zoals het proeven, voelen, ruiken, zien en horen van voedsel
2. wat eet ik op school en thuis en hoe ga ik daar mee om?
3. producten die hier uit voortvloeien centraal stellen: basisproducten zoals brood, groenten en fruit, melkproducten, kaas, vlees, vis of vervangers, vetten en oliën en extra's voor tussendoor.
4. waar komt voedsel vandaan, hoe wordt het geproduceerd en wat vind ik er van?
5. waar koop je het, waar let je op (consumentenvaardigheden) en wat betekent dat voor mij?
6. wat betekent eten en vooral mijn voedselkeus voor mijn gezondheid?
7. koken en bereiden van voedsel: wat kan ik en wat wil ik leren?

Het programma Smaaklessen is opgebouwd rond 3 pijlers:

- 1) Smaak wordt gebruikt als de culinaire ingang en teaser voor de meeste lessen. In het katern voor groep 1-2 worden de zintuigen behandeld aan de hand van eigenschappen van producten. Kinderen stellen zich vragen als: hoe ziet het product er uit,

welke kleur en vorm heeft het, hoe voelt het, hoe ruikt het, vind ik het lekker of niet? Smaak- en culinaire aspecten worden verbreed naar de meegenomen pauzehappen en dranken van de kinderen zelf.

- 2) Gezondheid. In het katern voor groep 1-2 wordt met de kleuters gepraat over waarom je moet eten en wordt een begin gemaakt met het nadenken over eten om te groeien en snoep.
- 3) Voedselkwaliteit. In het katern voor groep 1-2 wordt met de kleuters gepraat over waar voedsel vandaan komt, hoe het groeit en waar je het koopt.

De opbouw van *Smaaklessen* voor de verschillende groepen is cyclisch. In de lessen voor groep 1-2 worden eenvoudige opdrachten rond proeven, ruiken en sorteren gegeven. De focus ligt op pauzehappen en dranken en op het klaarmaken van een schoolontbijt. Bij groep 3-4 worden de opdrachten uitgebreid en komt de focus meer te liggen op ontbijt en traktaties. Bij groep 5-6 wordt de didactische lijn verdiept en wordt de focus verlegd naar overblijven en lunch. Bij groep 7-8 wordt naschools eten en het avondeten meer centraal gesteld. Ook wordt daar zelfwerkzaamheid in de vorm van groepsopdrachten meer benadrukt.

Materialen

1. *Lerarenhandleiding*. Hierin staan de verschillende thema's met de lesideeën beschreven, met doelstellingen, tijdsduur, benodigde materialen en lesverloop.
2. *Werkbladen*. Deze zijn opgenomen achter in de lerarenhandleiding. Ze kunnen worden gekopieerd en zo nodig ingekleurd.
3. *Smaakkist*. Hierin zitten materialen die voor de verschillende lessen kunnen worden gebruikt. De inhoudsopgave van de leskist zit in de kist.
4. *Website: www.smaaklessen.nl*. Deze website wordt gehost bij Stichting Kennisnet. De lerarenhandleiding is als PDF te downloaden via de website. Ook zijn de lesmaterialen voor de andere groepen hier te vinden. Verder geeft de site verwijzingen naar andere relevante websites, aanvullende/verdiepende lesmaterialen of bronnen en achtergrondinformatie.

Thema's en tijdsinvestering

Voor de groepen 3 tot en met 8 is het lesmateriaal in lessen gegoten, voor groep 1-2 is er gekozen voor flexibel inzetbare lesideeën. Hierbij is uitgegaan van acht thema's. Bij elk thema staat één voedingsmiddel symbool voor een groep voedingmiddelen. Per thema wordt een scala aan lesideeën aangeboden. De tijd die aan elk thema kan worden besteed is afhankelijk van de docent. Zo kan een hele week aan één thema worden besteed, of een dag. De beschreven activiteiten zijn suggesties en ideeën waar uitgekozen kan worden en die in die themadag of -week kunnen worden uitgevoerd. De duur van de verschillende activiteiten varieert tussen de 5 en 20 minuten.

De thema's zijn:

1. Dat smaakt goed! - Over eten en drinken, wat vind ik lekker en niet lekker, smaken
2. Ik eet graag fruit! - Over fruit
3. Ik eet graag groente! - Over groente
4. Brood - Over brood en alles wat bij de broodgroep hoort
5. Op je brood - Over alles wat je op je brood smeert en soorten beleg
6. Drinken - Over water, thee, melk, fruitsap en limonade
7. Eten om te groeien of om te snoepen
8. Samen eten en drinken - In deze les gaan we samen een klassenontbijt maken

Overzicht doelstellingen voor groep 1-2

Thema 1: Dat smaakt goed!

(Ontdekken, proeven, voelen, ruiken)

De kinderen:

- denken na waarom ze eten
- denken na over wat ze lekker en niet lekker vinden
- beginnen met het bekijken, proeven, voelen, ruiken en horen van eten

Thema 2: Ik eet graag fruit!

(Ontdekken, sorteren, proberen, verwonderen)

De kinderen:

- denken na over wat bij fruit hoort
- ervaren hoe fruit er uit ziet, hoe het voelt, hoe het ruikt, hoe het klinkt
- proeven verschillende soorten fruit

- bespreken hoe je fruit eet
- denken na over hoe fruit groeit
- denken na over waar je fruit koopt

Thema 3: Ik eet graag groente!

(Ontdekken, sorteren, proeven, verwonderen)

De kinderen:

- denken na over wat bij groenten hoort
- ervaren hoe groente er uit ziet, hoe het voelt, hoe het ruikt, hoe het klinkt
- proeven verschillende soorten groente
- praten over hoe je groente eet
- denken na over hoe groente groeit
- denken na over waar je groente koopt

Thema 4: Brood

(Proeven, ruiken en verwonderen)

De kinderen:

- bekijken verschillende soorten brood
- ervaren hoe brood er uit ziet, hoe het voelt, hoe het ruikt, hoe het klinkt
- proeven verschillende soorten brood
- denken na wanneer je brood eet
- denken na hoe brood wordt gemaakt
- denken na waar je brood koopt

Thema 5: Op je brood

(Ontdekken, sorteren, proeven, verwonderen)

De kinderen:

- bekijken verschillende soorten beleg
- ervaren hoe beleg er uit ziet, hoe het voelt in je mond, hoe het er uit ziet
- proeven verschillende soorten beleg
- ontdekken waar hartig en zoet beleg van wordt gemaakt
- denken na over waar je beleg koopt

Thema 6: Drinken

(Ontdekken, sorteren, proeven, verwonderen)

De kinderen:

- praten over verschillende soorten dranken
- ervaren hoe de dranken er uitzien
- denken na wanneer de verschillende dranken drinkt
- denken na waar melk, thee en fruitsap vandaan komen
- denken na waar je dranken kan kopen

Thema 7: Eten om te groeien of om te snoepen

(Sorteren, verwonderen over, nadenken, proeven)

De kinderen:

- denken na over waarom we eten
- leren eten sorteren in eten om te groeien en eten om te snoepen
- denken na wanneer je snoept
- proeven diverse soorten snoep en tussendoortjes

Thema 8: Samen eten en drinken

(Doen, ervaren, proeven)

De kinderen:

- gaan aan de slag om een ontbijt te maken
- werken in groepjes
- versieren hun tafeltjes
- eten gezellig samen

Rode draad

In elke thema worden verschillende aspecten rond eten en drinken behandeld. Vragen die aan bod komen zijn bijvoorbeeld:

- Wat is dit?
- Welke andere producten horen bij deze groep?
- Hoe heten deze producten?
- Hoe ziet het er uit?
- Welke kleur en welke vorm heeft het?
- Hoe voelt het?
- Is het hard, zacht, knapperig, groot, klein, nat, droog, ...?
- Hoe ruikt het?
- Hoe smaakt het?
- Vind ik het lekker of niet lekker?
- Hoe eet ik het?
- Waar eet ik het?
- Hoe maak ik het klaar?
- Hoe groeit het?
- Waar koop ik het?

Doordat de opbouw herhaald wordt en enkel de product-groepen veranderen is er veel herhaling en een, voor de kinderen, voorspelbare structuur.

Opbouw van de thema's

- Doel van het thema
- Materiaal: In dit kopje worden alle benodigde materialen en werkbladen weergegeven. Van de voedingsmiddelen is bij de meeste lessen zoveel nodig dat alle kinderen er een hapje of stukje van kunnen proeven.
- Werkvormen
- Lesonderdelen: In dit kopje worden de verschillende lessuggesties weergegeven. Hierbij is een opdeling gemaakt in de introductie, kringactiviteiten, activiteiten in hoeken en activiteiten in de speelzaal. Veel van de activiteiten kunnen ook bij andere thema's worden uitgevoerd.

Introductie

Als introductie van elk thema worden drie herkenbare onderdelen ingezet. Dit zijn: het Smaaklied, de Koksmuts en de handpop Sjaak Smaak. Op deze manier herkennen de kinderen dat ze weer *Smaaklessen* gaan doen.

Het Smaaklied (zie pag. 10)

Voordat de activiteit of themadag begint, kan het Smaaklied worden gezongen. Het lied gaat over eten en drinken en over hoe alles smaakt, ruikt, er uit ziet en hoe je smakelijk kunt eten.

De Koksmuts

In de leskist zit een koksmuts. De leerkracht kan deze bij elke Smaakles opzetten.

De handpop Sjaak Smaak

Gebruik aan het begin van elke thema de handpop Sjaak Smaak uit de leskist. Deze is gemaakt van een ovenwant. Sjaak Smaak introduceert het thema en de activiteiten.

Overige activiteiten

Alle activiteiten worden opgedeeld in:

1. Kringactiviteiten
2. Werken in hoeken
3. Spelletjes voor de speelzaal

Kringactiviteiten

In de kring wordt het thema ingeleid met de handpop Sjaak Smaak en wordt het Smaaklied gezongen. Andere kringactiviteiten zijn: kringgesprekken, raadsels, klassikaal proeven, klassikaal voelen.

Werken in hoeken

Er is gekozen om bij *Smaaklessen* te werken in verschillende hoeken. In deze hoeken kunnen de kinderen zelf of met z'n tweeën aan de slag. In het lesmateriaal komen verschillende hoeken aan bod. In de Proefhoek wordt eten geproefd, in de Ruikhoek worden geurproefjes gedaan, in de Kijkhoek worden producten goed bekeken en in de Voelhoek worden producten gevoeld. Verder komen er nog een Winkelhoek, Groeihoek, Kookhoek en een Spelletjes- en Knutselhoek aan bod.

De hoeken kunnen herkenbaar gemaakt worden door grote tekeningen op te hangen van bijvoorbeeld een mond, een neus, ogen, vingers, winkelmandje, plantje en een keuken. De hoeken kunnen bij het eerste thema worden opgezet en bij de vervolghema's worden aangevuld. Aangezien er in de hoeken veel praktische opdrachten worden gedaan is ondersteuning door een klassenassistent of hulpouder goed te gebruiken.

Spelletjes voor de speelzaal

In het lesmateriaal worden verschillende beweegactiviteiten beschreven. Deze activiteiten kunnen niet altijd in het kleuterlokaal zelf worden uitgevoerd omdat dan alles aan de kant gezet moet worden. Deze activiteiten kunnen (gezamenlijk) in de speelzaal worden gedaan.

Minimum optie

Voor groep 1-2 is ervoor gekozen veel verschillende werkvormen, informatie en lesideeën aan te bieden. Deze lesonderdelen zijn flexibel inzetbaar in een themaweek of -dag. Er is veel differentiatie mogelijk. De meeste lesideeën kunnen worden uitgebreid of verdiept als het niveau van de kinderen hoger is, bijvoorbeeld in de tweede kleutergroep. Sommige smaakopdrachten zullen te moeilijk zijn voor de 4 jarigen, maar voor de 5 jarigen al meer haalbaar. Dit geldt ook voor de zelfstandige opdrachten. Het programma biedt rondom de acht thema's voldoende ideeën voor de verschillende niveaus. Niet alles hoeft dus ook uitgevoerd te worden. Het is wel de bedoeling dat er aandacht wordt besteed aan de zintuiglijke aspecten die bij eten van belang zijn, zoals de smaak, geur en vormen van eten. De basis hiervan wordt gelegd in thema 1 en toegepast in de andere thema's. Ook is het de bedoeling dat van elk thema een aantal activiteiten worden uitgevoerd, zodat alle basisvoedingsmiddelen aan bod komen. De laatste twee thema's zijn

wat meer toegepast. Thema 7 maakt een start met het leren onderscheiden van eten dat nodig is om te groeien en eten om te snoepen. Thema 8 brengt alles wat er in *Smaaklessen* geleerd is samen in de vorm van het maken van een ontbijt voor de klas en de ouders.

Aansluiting op andere vakken en kerndoelen

Het lesprogramma *Smaaklessen* sluit het meest aan bij natuuronderwijs en wereldoriëntatie. De lessen zijn te gebruiken als aanvulling op en vervanging van delen van de lessen over voedsel en voeding uit methodes als *Natuurlijk*, *Wijzer door de Natuur*, *Natuur*, *De Grote Reis*, *Het ei van Columbus* en *Ik en Ko*. Op termijn zal op de website www.smaaklessen.nl worden vermeld bij welke lessen uit de genoemde methodes *Smaaklessen* aansluit. Gezond eetgedrag en duurzame keuze van voedsel zijn het meest gerelateerd aan drie kerndoelen binnen het domein 'mens en samenleving' en één domein bij 'natuur en techniek':

- Leerlingen leren zorgdragen voor lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- Leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.
- Leerlingen leren zich gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.
- Leerlingen leren over de bouw van planten, dieren, mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Bron: *Wet op Primair Onderwijs*, 2006.

Smaak en eten in en buiten de les op school

Smaakopvoeding zou niet alleen thuis en in de lessen op school plaats moeten vinden. De hele schoolomgeving kan ondersteunend werken door aandacht te geven aan lekker en gezond eten. In de pauzes, bij het overblijven, bij schoolfeestiviteiten, bij ouderavonden en bij brede schoolactiviteiten kunnen de aangeleerde kennis, vaardigheden en gedrag rond smaak, eten en voedsel worden versterkt.

Ouders/verzorgers betrekken

Ouders kunnen op verschillende manieren worden betrokken bij *Smaaklessen*. Kinderen kunnen gevraagd worden producten die nodig zijn voor de *Smaaklessen* van huis mee te nemen. De hulp van ouders kan

worden ingeroepen bij het uitvoeren van Smaakproeven.

Ouderbrieven zijn te vinden op www.smaaklessen.nl.

Voor ouders van kinderen tot 8 jaar bestaat het gratis blad *Smak* van het Voedingscentrum met allerlei tips en suggesties voor de thuissituatie rond eten, smaak en opvoeding.

Voor meer informatie zie www.voedingscentrum.nl.

Achtergrondinformatie

Zie www.smaaklessen.nl en www.voedingscentrum.nl.

Het Smaaklied

We zing - en met Sjaak Sma - aak Ons eet - en drink-lied va - aak

Het smaakt zout, zuur en zoe - oet Het ruikt ook nog zo goe - oed

Het ziet er kleu - rig ui - uit Dat brood en melk en frui - uit

Het voelt ook lek - ker aa - aan Ik laat er niks van sta - aan!

Hap! Slik! Weg!



Thema 1: Dat smaakt goed!

Thema 1: Ontdekken, proeven, voelen, ruiken

Doel

De kinderen:

- denken na waarom ze eten
- denken na over wat ze lekker en niet lekker vinden
- beginnen met het bekijken, proeven, voelen, ruiken en horen van eten

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselspullen
- Stukje zeep

Benodigde voedingsmiddelen:

- Snoepje, suiker, citroen, zout, chips, grapefruit

- Plakjes banaan, stukjes beschuit, plakjes gekookt ei, plakjes rauwe wortel, stukjes brood, dropjes, druiven
- Verschillende sterk geurende producten zoals koffie, peppermunt, kaneel, cacao, kaas, thee, azijn, pinda's en juspoeder

Werkbladen

- Werkblad 1: kleurplaat Sjaak Smaak
- Werkblad 2-11: domino/memory kaarten
- Werkblad 12-16: kleurplaatjes van voedingsmiddelen

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, voorlezen, handpop Sjaak Smaak, kringgesprek, proeven, knutselen, ruiken
- Werken in hoeken: knutselen, proeven, ruiken
- Spelletjes voor de speelzaal

1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Hallo allemaal! Ik ben Sjaak Smaak. Hoe heten jullie? En jij...? Ik heb van jullie juf/meester gehoord dat jullie de komende tijd veel gaan leren over eten en drinken. Dus kom ik af en toe kijken bij jullie in de klas! Ik wil namelijk alles weten over eten en drinken en hoe alles smaakt! Vinden jullie dat goed? Zeg, waarom eten jullie eigenlijk? Wat vind jij lekker? Waarom? En jij? Ja, vind ik ook lekker. En jij? Waar houd jij van? Oh nee, dat vind ik niet lekker hoor. Ik houd van spruitjes! Wie houdt daar ook van? Nee? Waarom niet? Kunnen jullie vertellen hoe eten er allemaal uit kan zien? Welke vormen kennen jullie? En hoe ruikt eten? Hoe smaakt het? Kan jij goed proeven? Waar proef je dan mee? Nee toch? Je prát toch met je mond? En wat doe je met je tong? Likken toch? Nou, ik heb veel gehoord. Daar ga ik over nadenken. Veel plezier met de rest van de les en tot de volgende keer kinderen!

3. Kring activiteiten

Waarom eten we?

Praat in de kring met de kinderen over wat eten is en wat drinken is? Waarom eten we? We eten om te groeien en goed te kunnen bewegen en werken. Soms eten we ook vooral omdat het lekker is. Wat eten we? Wanneer eten we? We eten bij de maaltijden en tussendoor.

Wat is lekker en wat niet?

Laat de kinderen roepen wat ze lekker vinden en wat niet. Maak twee grote vellen papier met de namen van de kinderen en plak of teken daar van alle kinderen de producten op die ze lekker of niet lekker vinden. Dit kan ook heel goed op een digitaal schoolbord worden gedaan.

Zien, voelen, ruiken, horen en proeven

Deze activiteit is een inleiding op de verschillende zintuigen die bij eten worden gebruikt, namelijk de ogen, vingers, neus, oren en mond/tong. Laat de kinderen deze zintuigen tekenen of schilderen. Dit kunnen ze ook in de knutselhoek doen. Deze tekeningen kunnen bij de verschillende hoeken worden opgehangen. Praat met de kinderen op welke manier je al deze zintuigen kan gebruiken bij eten.

Thema 1: Dat smaakt goed!

Welke smaak heeft dat?

Laat de kinderen een snoepje of een beetje suiker zien en proeven. Weten ze hoe dit smaakt? Kennen ze het woord 'zoet' of noemen ze het anders? Kennen ze nog meer producten die zoet smaken?

Laat de kinderen een citroen zien. Hoe smaakt dat? Geef alle kinderen een schijfje citroen. Kennen ze het woord 'zuur' of noemen ze het anders? Hoe gaat je gezicht staan als je een hapje neemt? Maak hierbij eventueel gebruik maken van een spiegel.

Behandel op dezelfde wijze 'zout' met een hapje zout of een beetje chips en 'bitter' met een schijfje grapefruit. Waarschijnlijk kennen de kinderen de smaak bitter niet. Geef hiervoor meer voorbeelden zoals koffie, witlof en spruitjes. Hierdoor gaat het mogelijk meer leven.

Welke smaak vinden de kinderen het lekkerst? Wat vinden ze er dan zo lekker aan? Kunnen ze nog andere producten noemen die deze smaak hebben?



De blinde tong

Vertel de kinderen dat we vandaag gaan kijken hoe goed hun tong is in proeven! Zet verschillende soorten producten klaar zoals plakjes banaan, stukjes beschuit, plakjes gekookt ei, plakjes rauwe wortel, stukjes brood, dropjes, druiven. Blinddoek om beurten een kind in de kring. Sommige kinderen vinden het eng een blinddoek op te hebben, zij kunnen ook gewoon hun ogen dicht doen. Geef het geblinddoekte kind een hapje van één van de producten. Door goed te proeven probeert het kind te raden wat het voedingsmiddel is. Hoe smaakt het? Vinden ze het lekker? Hoe voelt het in de mond?

Lekkere kleuren

Vraag de kinderen welke kleuren zij het mooist vinden. Zijn die kleuren ook (meestal) lekker? Zijn er ook kleuren die ze niet mooi vinden, maar wel vaak lekker? Laat de kinderen een kleur kiezen die ze heel mooi vinden en eten (en drinken) tekenen in die kleur. Vinden ze dat eten ook allemaal lekker?

Raadspel

Beschrijf een voedingsmiddel en benoem een eigenschap van dit voedingsmiddel. Laat de kinderen raden waar je aan denkt. Laat de kinderen ook zelf een raadsel bedenken.

Voorbeelden:

- Ik denk aan een soort fruit en het is geel. Het is lang en krom. Het smaakt zoet. → Banaan
- Ik denk aan een toetje. Het is wit en heel koud. → Ijs
- Ik denk aan iets te drinken. Het is bruin en warm. → Warme chocolademelk
- Ik denk aan snoep. Het is zacht en zoet. Het heeft verschillende kleurtjes. → Spekjes
- Ik denk aan iets dat plat is. Het is vierkant en nogal plat. Het is zo groot als een verjaardagskaart. Het is wit of bruin. → Boterham
- Ik denk aan iets dat plat is, zo groot als een pannenkoek maar dikker → Turks brood

Reukproefjes in de kring

Leg 4 of 5 (papieren) zakjes op tafel waarvan je de inhoud niet kan zien. Doe hierin verschillende sterk geurende dingen, zoals koffie, pepermunt, kaneel, cacao en (geraspte) kaas. Zorg ervoor dat de producten niet te zien zijn. Laat alle kinderen in één of meerdere van de zakjes hun neus steken en proberen te ruiken wat erin zit. Hussel de zakjes steeds door elkaar zodat het verrassend blijft. Let erop dat kinderen de producten niet opsnuiven!

Als alle geuren geraden zijn is het leuk om het iets moeilijker te maken: hussel de zakjes door elkaar en haal dan één zakje weg. Wie wil in alle zakjes ruiken en proberen te raden welke geur weg is? Doe dit een aantal keer.

Ruikkring

De kinderen zitten in een kring. Eén kind wordt in het midden gezet en geblinddoekt. Terwijl de groep het onderstaande liedje zingt wijst u een kind aan dat heel zachtjes naar het geblinddoekte kind in de kring sluipt

met een sterk ruikend zakje, zoals losse thee of een geopend potje nootmuskaat of azijn. Als het geblinddoekte kind iets ruikt, wijst het in de richting waar de geur vandaan komt. Hoe snel gaat dat? En had het kind het goed? Daarna mag er weer een nieuw kind in de kring en wordt het liedje van voren af aan gezongen.

Ruiken, ruiken, alles wil ik ruiken

(Wijsje: 'Zagen zagen wiedewiedewagen')

Ruiken, ruiken, alles wil ik ruiken

Ik wil altijd mijn neusje goed gebruiken

Ruik ik nu eens hier

Ruik ik nu eens daar

Ik ruik goed en ik weet al waar

Voorleesverhalen voor in de kring

Lees een sprookje over eten voor in de kring. Voorbeelden kunnen zijn: Roodkapje, Hans en Grietje, Goudlokje en de beren.

Liedjes

Zing met de kinderen liedjes over eten. Dit kunnen bestaande liedjes zijn, maar er zijn natuurlijk ook varianten op te verzinnen. Hieronder staat een voorbeeld uit het programma Kleutertje Luister.

Elsje Fiederelsje

Elsje Fiederelsje zet je klompjes bij het vuur

Moeder die bakt pannenkoeken,

maar het meel is zo duur

Tingelingeling pannenkoek.

Stroop met rozijnen

Tingelingeling pannenkoek.

Kom je op bezoek

4. Activiteiten in hoeken

▪ Proefhoek

Zelf smaken herkennen

Hang in de proefhoek een groot vel papier op dat verdeeld is in vier vakken. Schrijf in elk vak één van de woorden zout, zoet, zuur of bitter (voor de kleuters die al een beetje kunnen lezen). Plak in elk vlak alvast wat plaatjes van producten die zo smaken. In de loop van de *Smaaklessen* kunnen er telkens nieuwe producten in de verschillende vakken worden geplakt of getekend. Door

deze vellen in de klas op te hangen worden de kinderen telkens met de smaken geconfronteerd.

▪ Geurhoek

Wat kun je niet eten?

Neem een aantal papieren zakjes en doe daar eetbare, geurende dingen in zoals pinda's, kaas, cacao en juspoeder. Stop in één van de zakjes iets dat niet eetbaar is, zoals een zeepje. Laat een kind raden in welk zakje het niet eetbare zit. Waarschuw de kinderen wel dat ze de producten niet mogen proeven.

Geuren, ruiken of stinken?

Hang drie A3-vellen op in de klas. Teken op één van de vellen een smiley met een lachende mond, op het tweede vel een smiley die neutraal kijkt en op het derde vel een vies kijkende smiley. Laat de kinderen plaatjes van voedingsmiddelen uit oude tijdschriften en reclamefolders knippen. Laat ze de voedingsmiddelen indelen in producten die ze heel lekker vinden ruiken (geuren), producten die neutraal ruiken en producten die ze vinden stinken. Ze plakken deze producten dan op het goede vel. Bespreek daarna met de kinderen hun ervaringen.

▪ Knutsel- en spelletjeshoek

Sjaak Smaak kleuren [werkblad 1]

Laat de kinderen de kleurplaat van Sjaak Smaak kleuren. Alle kleurplaten kunnen worden opgehangen in de klas.

Eetdomino

[werkbladen 2-11]

Voorbereiding: Kopieer de werkbladen (liefst in kleur) en knip de paren voedingsmiddelen uit. De bladzijden kunnen worden geplastificeerd voordat of nadat ze zijn uitgeknipt. Bewaar het dominospel in een doosje zodat er geen kaartjes kwijtraken.

Spel: Het spel kan op verschillende manieren gespeeld worden. Deel alle kaarten op. Alle kaartjes kunnen aan elkaar gelegd worden, zoals bij een normaal domino. Dan vormt zich één grote lus. Alternatieve spelvormen kunnen zijn door producten met éénzelfde eigenschap aan elkaar te leggen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan kleur (tomaat aan aardbei), vorm (kers aan een sinaasappel), type product (biefstuk aan een worstje), of herkomst (ei aan een kip, melk aan een koe).

Thema 1: Dat smaakt goed!

De kinderen kunnen het dominospel in tweetallen in de spelletjeshoek spelen. Het is de bedoeling dat ze hardop zeggen wat ze op elk plaatje zien als ze het neerleggen, afhankelijk van de opdracht (kleur, type product, waar het vandaan komt).

Eetmemory

[werkbladen 2-11]

Voorbereiding: Kopieer de werkbladen (liefst in kleur) en knip alle individuele plaatjes uit. De bladzijden kunnen worden geplastificeerd voordat of nadat ze zijn uitgeknipt. Bewaar het memory-spel in een doosje zodat er geen kaartjes kwijtraken.

Spel: Leg alle kaartjes ondersteboven neer. Degene die aan de beurt is draait 2 kaartjes om. Zijn ze niet hetzelfde, dan worden de kaartjes weer omgedraaid en gaat de beurt naar de volgende. Zijn de kaartjes wel hetzelfde dan mag het kind de kaartjes houden en nog een keer spelen. Dit mag net zo lang tot het kind twee verschillende kaartjes heeft gepakt, dan gaat de beurt over. Het kind dat op het eind de meeste kaartjes heeft verzameld heeft gewonnen!



Producten kleuren

[werkblad 12-16]

Vraag de kinderen de plaatjes van het werkblad in te kleuren. Ze hebben misschien hulp nodig, omdat

sommige plaatjes moeilijk te herkennen zijn. Kennen de kinderen alle producten? Neem producten die onbekend zijn bij de kinderen mee om ze te laten zien.

Deze plaatjes kunnen ook gebruikt worden om het eetdomino te spelen aan de hand van thema's (bijvoorbeeld met het thema 'fruit'). Kopieer hiervoor de werkbladen meerdere keren.

5. Activiteiten in de speelzaal

Versje met bewegingen

Het volgende versje gaat over hoe lekker eten is. Leer het versje aan met bewegingen.

**Keren, keren,
Boterhammen, peren
Keren, keren,
Sperziebonen, vis
Het is niet te geloven
Hoe lekker alles is
Niet mis!**

Tijdens het opzeggen worden de volgende bewegingen in de kring uitgevoerd:

Keren, keren, Boterhammen, peren: de kinderen lopen hand in hand linksom

Keren, keren, Sperziebonen, vis: de kinderen lopen hand in hand rechtsom

Het is niet te geloven: ze staan stil en (met elkaars handen vast) gooien de handen in de lucht

Hoe lekker alles is: de handen worden weer naar beneden gedaan

Niet mis: handen los, en met een sprongetje ("Niet") op de grond vallen ("mis").

Vraag de kinderen na het lied wie boterhammen, peren, sperziebonen en vis lekker vinden.

Winkelwagentikkertje

Speel deze vorm van tikkertje met de kinderen. Bij dit spel geven de kinderen aan wat zij lekker vinden. U bent de grote winkelwagen die probeert zoveel mogelijk kinderen te pakken. Als kinderen, voordat ze aangetikt worden, iets roepen wat ze lekker vinden, zijn ze vrij. Anders veranderen ze ook in een winkelwagen en proberen ze nog meer kinderen te pakken.

In of uit de hoepel

In dit spel denken de kinderen na over wat zij zelf lekker vinden en wat niet. De kinderen zullen zien dat dit per kind kan verschillen. Vraag de kinderen ieder in een hoepel te gaan staan die op de grond ligt. Nu gaan ze eerst lopen door de zaal. Noem allerlei voedingsmiddelen. Denk bijvoorbeeld aan de volgende etenswaren: spruitjes, sinaasappel, pizza, rijst, kip, melk, andijvie, appel, ananas, pap, leverworst, koffie, zuurkool, pruim, spaghetti, biefstuk, cola, vis. Als de kinderen iets horen dat ze lekker vinden lopen ze gewoon verder. Als ze iets horen dat ze niet lekker vinden, hollen ze terug naar hun hoepel. Bespreek met de kinderen de producten die iedereen lekker vindt en producten die maar een paar mensen lekker vinden.

Lopen of zitten

Vraag de kinderen door elkaar te lopen in de zaal. Roep steeds één van de uitspraken zoals ze hieronder staan. Als het waar is blijven de kinderen door de zaal lopen. Als het niet waar is, gaan de kinderen snel op de grond zitten. Bespreek de uitspraken die niet waar zijn. Waar of niet waar?

- Een banaan is recht
- Een pinda is groot
- Druiven zijn vierkant
- Chips zijn zout
- Een citroen is zuur
- Melk is zuur
- Een pannenkoek is plat
- Brood is vierkant
- Spruitjes zijn bitter
- Een appel is zuur én zoet
- Patat is zoet
- Thee zonder suiker smaakt bitter
- Aardbeien zijn zoet
- Een ijsje is zout
- Een broodje is nat
- Een stukje sinaasappel is droog
- Een stukje kaas is warm
- Soep is koud
- Thee is warm

De speurneus

Verstop ergens in de speelzaal (met uitgestalde klim- en duikelattributen) een zakje met iets dat sterk ruikt, zoals

losse thee of een geopend potje met nootmuskaat of azijn. Geef de kinderen de opdracht hun neus te volgen en de sterke geur te lokaliseren. Dit kan bijvoorbeeld steeds in groepjes worden gedaan; stuur een viertal weg en spreek met de andere kinderen af waar het geurende middel verstopt wordt. Als blijkt dat de kinderen met hun ogen op zoek gaan naar iets wat er normaal niet staat in plaats van met hun neus, kan je dit spel ook in een leeg lokaal neerleggen. Blinddoek één van de kinderen en laat hem/haar het zakje lokaliseren.

Lopen met een blokje

Met dit fantasiespel denken de kinderen na over de bijzondere eigenschappen van diverse voedingsmiddelen. Geef ieder kind een blokje. Vraag de kinderen net te doen of hun blokje een doos eieren is. Hoe loop je met eieren in je hand? Heel voorzichtig! Laat de kinderen nu door de zaal lopen met hun blokje. Dan gaat het blokje weer veranderen, bijvoorbeeld in een glas melk.... Je blokje is nu een glas melk. Pas op, anders knoei je met de melk! En nu is het ineens een cake geworden... Knijp de cake niet fijn! Maar hoe kan dat? Nu is het alweer een ijsje! Lekker! Maar pas op, het smelt! Oh nee, nu is het een pakje boter. Glijdt het bijna uit je handen? En nu is het een pak rijst, hoor je hoe het rammelt als je het schudt...? Alweer veranderd... Het is een pak koekjes... Laat ze niet vallen want anders krijg je kruimels! En nu verandert het gelukkig weer in een blokje.

De winkel op de hoek

Verdeel de kinderen over vier hoeken van de zaal. Iedere hoek staat voor een winkel: slager, bakker, groenteboer en melkboer. Hang plaatjes van de verschillende winkels in de hoeken, zodat kinderen onthouden welke winkel waar is. Roep steeds een voedingsmiddel. Als de kinderen herkennen dat het product bij hen gekocht kan worden rennen ze, met de klok mee, alle hoeken langs totdat ze weer bij hun oorspronkelijke hoek uitkomen. Voorbeelden van producten: sla, ham, broodjes, citroen, volle melk, kwark, shoarmavlees, boter, stokbrood, rundvlees, rode bieten, witbrood.

Als het goed gaat, kun je het tempo ophogen door producten te roepen terwijl er al kinderen rondrennen. Ook is het leuk af en toe iets te roepen dat bij geen van de winkels gekocht kan worden, zoals een fietsband of lippenstift.

Thema 2: Ik eet graag fruit!

Thema 2: Ontdekken, sorteren, proberen, verwonderen

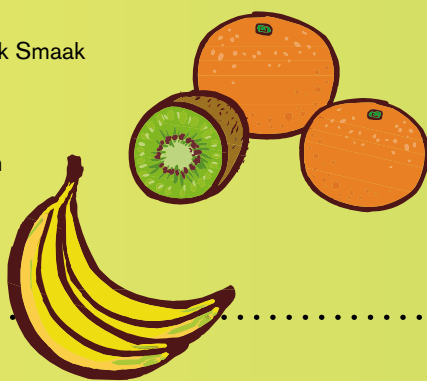
Doel

De kinderen:

- denken na over wat bij fruit hoort
- ervaren hoe fruit er uit ziet, hoe het voelt, hoe het ruikt, hoe het klinkt
- proeven verschillende soorten fruit
- bespreken hoe je fruit eet
- denken over hoe fruit groeit
- denken na over waar je fruit koopt

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselpullen
- Vergrootglazen
- Mesje
- Appelboor
- Oven



1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Dag kinderen! Hier ben ik weer! Weten jullie nog hoe ik heet? Goed zeg! Ik weet jullie namen ook nog hoor. Jij heet... en jij heet... Ja toch? De juf zei dat jullie bij de vorige smaakles hebben geleerd over eten en drinken en hoe het er uit ziet. En hoe het smaakt. Wat zijn smaken? Welke heb je dan? Hoe weten jullie dat allemaal? Hoe hebben jullie dat geleerd? Kan jij goed proeven? Waar proef je dan mee? Met je mond en je tong. Nee toch? Je praat toch met je mond? Vandaag gaan we het hebben over fruit. Wat is fruit? Welke soorten ken je allemaal? Welke soorten vinden we lekker? Hoe voelt fruit? Waar voel je mee? Je vingers? Nou ja, daar ga ik over nadenken, hoor. Ik ga er weer vandoor. Tot ziens jongens en meisjes!

Benodigde voedingsmiddelen:

- Verschillende soorten fruit zoals appel, banaan, kiwi, ananas, mango, sinaasappel, druif, peer. Let er hierbij op dat de fruitsoorten verschillen in vormen, kleur en structuur. Let er ook op dat er ook soorten bij zitten die minder bekend zijn bij de kinderen.
- Appels

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, voorlezen, handpop, kringgesprek, voelen, knutselen
- Werken in hoeken: proeven, kijken, voelen, knutselen, koken
- Spelletjes voor de speelzaal

De activiteiten uit het voorgaande thema kunnen in dit thema natuurlijk ook gebruikt worden. Gebruik dan fruit als productgroep.



3. Kring activiteiten

Welk fruit ken je?

Laat een aantal soorten fruit zien. Bespreek met de kinderen welke soorten fruit ze kennen. Welke vormen fruit zijn er? Welke kleuren? Hoe voelt het? Hoe ruikt het? Hoe kan je het eten? Hoe maak je het klaar? Schillen of niet? Hoe groeit het? Waar kan je fruit kopen? Laat de kinderen zoveel mogelijk associaties die ze bij fruit hebben roepen. Het kan zijn dat ze ook verschillende groentesoorten noemen.

Mooi eten

Houd een kringgesprek over het uiterlijk van eten. Leg hiervoor verschillende soorten fruit in de kring en bespreek de volgende vragen:

- Wat zie je allemaal?
- Welke vormen zie je allemaal?
- Welke kleuren zie je?
- Noem eens iets wat je er lekker uit vindt zien.
- Waarom ziet dat er lekker uit?
- Noem eens iets dat je er niet lekker uit vindt zien.
- Waarom vind je dat er niet lekker uit zien?

- Heb je het ook wel eens echt gegeten? Was het wel of niet lekker?
- Hoe eet je dit? Met of zonder schil?

Fruit voelen

Herhaal met de kinderen dat je eten kunt proeven en ernaar kunt kijken, maar dat je ook door goed te voelen kunt raden wat voor eten het is. Blinddoek een kind of laat het zijn/haar ogen goed dichtdoen. Pak een stuk fruit uit de kring en laat het geblinddoekte kind hardop vertellen wat hij voelt. Laat de andere kinderen mee beleven wat het geblinddoekte kind ervaart door vragen stellen. Stel vragen als:

- Welke vorm heeft het? Rond, hoekig, plat, bobbelig,...
- Is het klein of groot?
- Is het hard of zacht?
- Is het ruw of glad?
- Prikt het?
- Is het warm of koud?
- Helpt het als je eraan ruikt?
- Kan je raden wat voor fruit het is?
- Hoe raadde je wat het was?

Bespreek de ervaringen na. Stel daarbij vragen als:

- Wat voelde je allemaal?
- Vond je het moeilijk om te voelen en te raden?
- Welke dingen voelden lekker aan? Hoe voelden die aan dan?
- Welke dingen voelden niet lekker aan? Waarom niet?

Fruit toptien van de klas

Maak een groot vel met de namen van de kinderen. Laat ze roepen wat ze het lekkerste fruit vinden. Maak er een top tien van. Laat de kinderen plaatjes zoeken of tekenen van deze toptien en hang die in de klas.

4. Activiteiten in hoeken

▪ Proefhoek

Fruit proeven

Leg de verschillende fruitsoorten in stukjes neer in de proefhoek. Zorg vooral ook voor verschillende soorten onbekend fruit zodat de kinderen ook iets nieuws leren eten. Laat de kinderen deze producten proeven. Dit kan met of zonder blinddoek. Hoe smaakt het? Vinden ze het lekker? Hoe voelt het in de mond?

Proeven zonder neus?

Laat de kinderen uitzoeken of je goed kunt proeven als je je neus niet gebruikt. Doe een kind een blinddoek voor of laat het kind zijn/haar ogen goed dichtdoen. Laat het kind ook zijn/haar neus goed dichtknijpen en voer het een stukje fruit. Kan hij/zij proeven wat het is, zonder zijn/haar neus te gebruiken? Vraag de kinderen ook naar hun ervaringen met eten en drinken als ze verkouden zijn. Klopt het dat als hun neus verstopt zit, je bijna niets proeft? Concludeer met de kinderen dat je bij proeven dus niet alleen je mond nodig hebt, maar ook je neus!



▪ Kijkhoek

Fruit van heel dichtbij

Leg verschillende soorten fruit en een aantal vergrootglazen in de kijkhoek neer. Laat de kinderen het fruit goed bekijken en tekenen. Laat ze het fruit vervolgens met vergrootglazen van heel dichtbij bekijken en tekenen. Bespreek hun ervaringen nadat iedereen geweest is. Stel vragen als:

- Wat heb je onder het vergrootglas gezien?
- Wat zag er lekker uit?
- Wat zag er heel anders uit?

Kleurhoeken

Hang in de kijkhoek vellen papier op met verschillende kleuren, bijvoorbeeld rood, geel, oranje, rood, paars. Laat de kinderen op elk vel fruit tekenen die deze kleur heeft. De kinderen kunnen ook plaatjes uit tijdschriften knippen en deze plaatjes op de vellen plakken.

Thema 2: Ik eet graag fruit!

▪ Voelhoek

Fruit voelen

Voer de kringopdracht 'fruit voelen' ook in de voelhoek uit. Doe verschillende soorten fruit in een dichte doos en zet deze in de voelhoek neer. Verdeel de groep in tweetallen. Laat de duo's om beurten plaatsnemen in de voelhoek. Eén van de kinderen doet een blinddoek voor. Het andere kind laat het 'blinde' kind steeds een product uit de doos voelen. De 'blinde' probeert te vertellen wat hij voelt. Daarna wisselt het tweetal van blinddoek en laat het andere kind het 'blinde' kind producten voelen uit de andere doos.

▪ Knutsel- en spelletjeshoek

Fruitmand maken

Laat de kinderen van klei verschillende soorten fruit maken. Ze kunnen deze kunstwerkjes ook verven. Op deze manier kan de klas een mooie fruitmand maken.

Eetdomino

Laat de kinderen in tweetallen het dominospel spelen. Geef ze hierbij de opdracht plaatjes van fruit aan elkaar te leggen.

▪ Kookhoek

Maak met de kinderen gedroogde appelplakken uit de oven. Voor deze opdracht is een kleine oven nodig en assistentie van klassenassistent of ouders. Schil de appels en haal het klokhuis eruit met een appelboor. Snijd de appel in plakken en droog ze in de oven. Je kunt de appels vervolgens aan een touwtje rijgen en in de klas ophangen. Speel het spel 'appeltje happen', een variant op 'koek happen'.

5. Speelzaal

Fruitje leggen

Dit spel is een variatie op het spelletje 'zakdoekje leggen'. Zorg voor een drietal stevige, niet te grote soorten fruit, met een vergelijkbare vorm (appel, mandarijn en pruim). Laat de kinderen in een kring zitten en hun ogen dichtdoen. Geef één van de kinderen de drie producten en laat dit kind om de kring heenlopen. Zing het bekende versje 'zakdoekje leggen'. Gebruik bij dit liedje nu de woorden van één van de fruitsoorten in plaats van de een zakdoekje, en het woord voelen in plaats van kijken.

Het wordt dan bijvoorbeeld:

Appeltje leggen

Niemand zeggen

Kukeleku zei onze haan

Ik heb maar twee paar schoenen aan

Eén van stof en één van leer

Hier leg ik mijn appeltje neer.



Het lopende kind legt tijdens het zingen de drie voedingsmiddelen achter drie verschillende kinderen neer.

De kinderen zingen verder:

Voel voor je

Voel achter je

Drie kinderen voelen of ze een voedingsmiddel achter zich hebben liggen. Is het de appel? Alleen het kind met de appel staat op en rent achter het eerste kind aan. Weet het eerste kind zich op het vrijgekomen plekje neer te zetten voordat hij getikt wordt?

Daarna begint het versje weer van voren af aan. Het nieuwe kind pakt de drie stukken fruit in zijn hand en gaat weer langs de kring, terwijl hij zingt. Welk stuk fruit kiest hij om achter iemands rug neer te leggen?

Kleurtikkertje

Kies een tikker. De tikker roept een kleur. Als de tikker een kind wil tikken en het roept op tijd een fruitsoort met die kleur blijft het kind vrij. De tikker mag op uw teken (bijvoorbeeld iedere twee minuten een belletje) steeds een andere kleur kiezen.



Thema 3: Ik eet graag groente!

Thema 3 : Ontdekken, sorteren, proeven, verwonderen

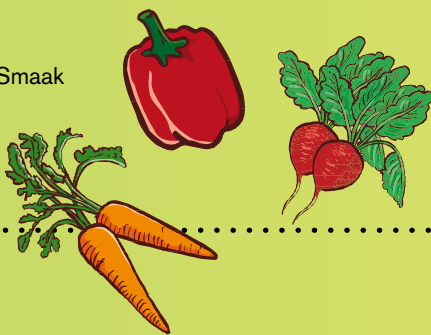
Doel:

De kinderen:

- denken na over wat bij groenten hoort
- ervaren hoe groente er uit ziet, hoe het voelt, hoe het ruikt, hoe het klinkt
- proeven verschillende soorten groente
- praten over hoe je groente eet
- denken na over hoe groente groeit
- denken na over waar je groente koopt

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselpullen



1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Hoi allemaal! Wat ben ik blij jullie weer te zien! Hoe ging dat vorige keer met het proeven van fruit? Wat hebben jullie vorige keer allemaal geproefd? En zag het fruit er mooi uit? En kon je proeven met je ogen dicht? Was het moeilijk om te raden wat het was? Ik wil ook wat proeven. Meester/juf, mag ik een stukje wortel proeven? (De juf of meester geeft de pop een stukje wortel en bijt zelf ook hardop een stuk wortel door) Horen jullie dat? Het klinkt knapperig. En wat een mooie kleur! Vandaag gaan we het hebben over groente. Vind jij groente lekker? Welke dan? Over welke soorten groenten er allemaal zijn, hoe ze er uit zien en smaakt. En ook hoe het klinkt als je erop kauwt. Nou, ik ga eens naar de keuken om een tomaatje te gaan eten. Doe! Tot de volgende keer!

Benodigde voedingsmiddelen:

- Verschillende soorten groenten zoals tomaat, komkommer, paprika, boontjes, bloemkool, wortel, kool, sla. Let er hierbij op dat de groenten verschillen in vormen, kleur en structuur. Let er op dat er ook soorten bij zitten die minder bekend zijn bij de kinderen.
- Zaadjes van verschillende groenten

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, handpop Sjaak Smaak, kringgesprek, proeven, luisteren, kijken, voelen
- Werken in hoeken: proeven, kijken, knutselen, plantjes verzorgen
- Spelletjes voor de speelzaal

De activiteiten uit voorgaande thema's kunnen in dit thema natuurlijk ook gebruikt worden. Gebruik dan groente als productgroep.



3. Kring activiteiten

Welke groente ken je?

Laat een aantal soorten groenten zien, bijvoorbeeld tomaat, komkommer, paprika, boontjes. Bespreek met de kinderen welke groente ze kennen. Welke kleur en welke vorm hebben de groenten? Zijn ze groot of klein? Hoe voelt het? Hoe eet je groenten, rauw of gekookt? En eet je het bij het warme eten of bij de boterham of als lekkere groentesnack? Hoe maak je groenten klaar? Schillen of niet? Hoe groeit het? Waarom is het eigenlijk goed om groente te eten? Er zitten veel vitamines in. Laat de kinderen weer zoveel mogelijk dingen roepen die ze bij groenten bedenken.

Hoe klinkt een groentesnack?

Zet van verschillende soorten rauwe groenten een heel exemplaar en een exemplaar in stukjes klaar in de klas. Denk bijvoorbeeld aan: stukjes tomaat, stukjes wortel, bloemkoolrosjes, broccoliroosjes, blaadjes witlof, stukjes komkommer, stukjes bleekselderij. Laat eerst de hele groentesoorten zien. Vraag aan de kinderen of ze de groente herkennen en weten hoe het heet. Denken de kinderen dat elke groente hetzelfde klinkt als je erin bijt?

Thema 3: Ik eet graag groente!

Laat zelf eerst het verschil horen tussen een stuk tomaat en een stuk komkommer. De eerste is sappiger en de tweede klinkt knapperiger. Je kunt het goed horen als je met je mond open kauwt. Leg uit dat in Nederland veel mensen dat normaal gesproken niet zo netjes vinden om met je mond open te kauwen. Bij deze oefening mag het wel want we moeten natuurlijk goed luisteren naar hoe het klinkt. Laat de kinderen daarna zelf stukjes rauwe groenten eten en luisteren naar hoe het klinkt. Bespreek hun ervaringen na. Deze oefening kan natuurlijk ook in de proefhoek worden gedaan.

Vormen en kleuren

Houd een kringgesprek over het uiterlijk van eten. Leg hiervoor verschillende soorten groenten in de kring en bespreek de volgende vragen:

- Wat zie je allemaal?
- Welke vormen zie je allemaal?
- Welke kleuren zie je?
- Noem eens iets wat je er lekker uit vindt zien.
- Waarom ziet dat er lekker uit?
- Noem eens iets dat je er niet lekker uit vindt zien.
- Waarom vind je dat er niet lekker uit zien?
- Heb je het ook wel eens echt gegeten?
- Was het wel of niet lekker?
- Hoe eet je dit? Met of zonder schil?

Groente voelen

Herhaal met de kinderen dat je eten kunt proeven en ernaar kunt kijken, maar dat je ook door goed te voelen kunt raden wat voor eten het is. Blinddoek een kind of laat het zijn/haar ogen goed dichtdoen. Pak een groentesoort uit de kring en laat het geblinddoekte kind hardop vertellen wat hij voelt. Laat de andere kinderen mee beleven wat het geblinddoekte kind ervaart door vragen te stellen. Stel vragen als:

- Welke vorm heeft het? Rond, hoekig, plat, bobbelig, ...
- Is het klein of groot?
- Is het hard of zacht?
- Is het ruw of glad?
- Prikt het?
- Is het warm of koud?
- Helpt het als je eraan ruikt?
- Kan je raden wat voor groente het is?
- Hoe raadt je wat het was?

Bespreek de ervaringen na. Stel daarbij vragen als:

- Wat voelde je allemaal?
- Vond je het moeilijk om te voelen en te raden?
- Welke dingen voelden lekker aan? Hoe voelden die aan dan?
- Welke dingen voelden niet lekker aan? Waarom niet?

Groente toptien van de klas

Maak een groot vel met de namen van de kinderen.

Laat ze roepen wat ze de lekkerste groente vinden.

Maak er een top tien van. Laat de kinderen plaatjes zoeken of tekenen van deze toptien en hang die in de klas.

Groente kopen

Bespreek met de kinderen waar mensen vaak hun groente kopen. Dit kan natuurlijk in de supermarkt, maar ook in een groentewinkel of op de markt. En je kan het natuurlijk zelf verbouwen in de tuin.

4. Activiteiten in hoeken

▪ Proefhoek

Groente proeven

Laat de kinderen verschillende soorten buitenlandse of minder bekende groenten proeven. Neem ook groenten die de kinderen niet in hun lekkere top tien hebben aangegeven. Mogelijk kunnen deze groenten anders aangeboden worden dan de kinderen gewend zijn. Zo lusten kinderen vaak geen witlof, maar als je het rauw eet, met appel of een stukje mandarijn, is het een stuk verrassender.

▪ Kijkhoek

Groenten van binnen

Laat de kinderen verschillende soorten doorgesneden groenten bekijken. Hoe ziet een doorgesneden tomaat er uit, met de zaadjes? En een doorgesneden winterwortel? De binnenkant van een paprika?

▪ Knutsel- en spelletjeshoek

Groentetentoonstelling

Laat de kinderen zo veel mogelijk soorten groenten van papier maché maken en dan verven. Probeer ook verschillende niet zo bekende, kleurige soorten te laten maken. Gebruik de verse voorbeelden als inspiratie. De groente uitstalling staat prachtig in de klas, bijvoorbeeld opgehangen voor het raam of in de vensterbank.

Groentecollage maken

Laat de kinderen allemaal plaatjes van groenten uit tijdschriften knippen en op één groot vel plakken of de groenten tekenen en kleuren. De juf/meester kan de naam van het product erbij zetten.

Eetdomino

Laat de kinderen in tweetallen het dominospel spelen. Geef ze hierbij de opdracht plaatjes van groenten aan elkaar te leggen.

▪ Groeihoek

Zaadjes planten

Kweek met de kinderen verschillende zaadjes tot plantjes. Kies hierbij uit zaadjes van verschillende soorten groenten zoals radijs, tuinkers en tomaten. Bij deze lesactiviteit kan ook gebruik gemaakt worden van het lesprogramma 'Tuintje voor Thuis'. Laat de kinderen elke dag tekenen hoe de zaadjes groeien. Dit kan op eigen papier of op grote vellen in de klas. Op deze manier worden de kinderen zich bewust van de groei van de plantjes en beseffen ze wat er allemaal nodig is bij de groei. Als extra activiteit kunnen de kinderen de potjes beschilderen waar ze de plantjes in zetten.

Naar de schooltuin

Ga met de kinderen naar de schooltuin of een moestuin in de omgeving. Natuur- en milieucentra en schoolbiologische centra kunnen in sommige regio's assisteren bij een dergelijk bezoek. Bekijk tijdens een dergelijk bezoek met de kinderen verschillende soorten groenten, fruit en fruit. Hoe zien de planten (en bomen) er uit? Hoe groeien de groenten, fruit en kruiden? Laat de kinderen op locatie verschillende planten tekenen. Maak ook foto's die in de klas opgehangen kunnen worden.

5. Speelzaal

Kleurtikkertje

Kies een tikker. De tikker roept een kleur. Als de tikker een kind wil tikken en het roept op tijd een groentesoort met die kleur blijft het kind vrij. De tikker mag op uw teken (bijvoorbeeld iedere twee minuten een belletje) steeds een andere kleur kiezen.

Timpe tampe tovenaar

Onderstaand liedje is een variatie op het liedje uit de 'Eigen-Wijs' liedbundel voor het basisonderwijs.

De kinderen staan in een kring. In het midden staat de tovenaar.

De kring zingt:

**Timpe, tampe, tovenaar,
Kom vertoon je kunsten maar.
Timpe, tampe, tovenaar,
Wij zijn klaar.**

De kring zingt:

**Hatsjie, kiele, kiele, knotsie,
Bom, bim, bam, bassie
Paardeblom.
Ik maak van jullie worteltjes,
Bim bam bom.**

De kleuters doen alsof ze lange worteltjes zijn. Daarna komt er een nieuwe tovenaar. Zorg ervoor dat er verschillende soorten groenten worden geroepen met verschillende vormen.



Thema 4: Brood

Thema 4: Proeven, ruiken en verwonderen

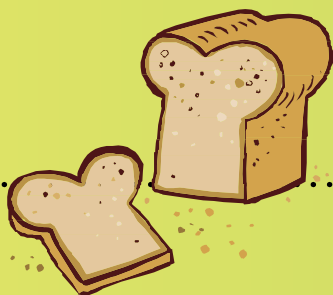
Doel:

De kinderen:

- bekijken verschillende soorten brood
- ervaren hoe brood er uit ziet, hoe het voelt, hoe het ruikt, hoe het klinkt
- proeven verschillende soorten brood
- denken na wanneer je brood eet
- denken na hoe brood wordt gemaakt
- denken na waar je brood koopt

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselspullen



1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Hoi allemaal! Wat ben ik blij jullie weer te zien! Hoe ging dat vorige keer met alle groentes? Was het moeilijk, dat proeven? En hoe klonken de groenten? Nu weten we dat je met je mond en tong proeft, dat je met je ogen ziet hoe mooi fruit er uit ziet, dat je met je oren kunt horen hoe groente klinkt als je het rauw eet. Leuk hè? Wie wil mij blinddoeken? En iets in mijn mond stoppen? (laat een stukje vers brood in de mond van de pop stoppen, pop nadenkend) Hmm... Dit ken ik... Oh, ik denk dat ik het al weet: het is ... Heb ik het goed? Maar ik zal je eerlijk vertellen dat ik al rook wat het was. Want het is net gebakken. Ja, heb jij wel eens geroken hoe brood ruikt als het wordt gebakken? Vind jij dat lekker ruiken? Waar ruik je dat mee? Je neus? Nou, ik ga eens in de keuken met mijn neus aan van alles ruiken. Doe! Tot de volgende keer!

Benodigde voedingsmiddelen:

- Verschillende soorten brood en broodproducten zoals beschuit, knäckebröd, volkoren boterham, wit brood, bolletje, donker roggebrood. Let er op dat er ook soorten bij zitten die minder bekend zijn bij de kinderen
- Ingrediënten die nodig zijn om brood te bakken

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, handpop Sjaak Smaak, voorlezen, kringgesprek toneelspelen
- Werken in hoeken: proeven, kijken, voelen, koken, knutselen
- Spelletjes voor de speelzaal

De activiteiten uit voorgaande thema's kunnen in dit thema natuurlijk ook gebruikt worden. Gebruik dan brood als productgroep.

3. Kring activiteiten

Broodspreekje

Lees het volgende sprookje voor. Het is leuk om graankorrels, korenhalmen, meel en brood ter illustratie bij het verhaal te gebruiken. De kinderen kunnen het verhaal na afloop ook naspelen.

De arme vrouw en de zaadkorrels

Er was eens een arme vrouw. Ze kon elke dag net genoeg eten vinden voor haar kleine kinderen. Op een dag vond ze een paar graankorrels. Ze ging naar het dorp en vroeg aan de mensen: 'Wie wil me helpen om deze zaadjes te planten?' 'Ik niet,' zei de slager. 'Ik niet,' zei de groenteboer. 'Ik niet,' zei de bakker. 'Nou, dan ga ik die zaadjes zelf wel planten,' zei de vrouw. En dat deed ze.

De zaadjes groeiden op tot flinke korenaren. Toen vroeg de arme vrouw aan de mensen: 'Wie wil me helpen om het koren te maaien?' 'Ik niet,' zei de slager. 'Ik niet,' zei de groenteboer. 'Ik niet,' zei de bakker. 'Nou, dan ga ik het koren zelf wel maaien,' zei de vrouw. En dat deed ze. Toen vroeg de arme vrouw aan de mensen: 'Wie wil me helpen om het graan van de stengels te halen?' 'Ik niet,' zei de slager. 'Ik niet,' zei de groenteboer. 'Ik niet,' zei de bakker. 'Nou, dan ga ik het graan zelf van de stengels halen,' zei de vrouw. En dat deed ze.

Toen vroeg de arme vrouw aan de mensen: 'Wie wil me

helpen om de graankorrels te malen tot meel?' 'Ik niet,' zei de slager. 'Ik niet,' zei de groenteboer. 'Ik niet,' zei de bakker. 'Nou, dan ga ik de graankorrels zelf wel malen tot meel,' zei de vrouw. En dat deed ze.

Toen vroeg de vrouw aan de mensen: 'Wie wil me helpen om brood te bakken van dit meel?' 'Ik niet,' zei de slager. 'Ik niet,' zei de groenteboer. 'Ik niet,' zei de bakker. 'Nou, dan ga ik van dit meel zelf wel brood bakken,' zei de vrouw. En dat deed ze.

Toen riep de vrouw tegen de mensen: 'Wie wil me helpen om dit brood op te eten?' 'Ik!', zei de slager. 'Ik!', zei de groenteboer. 'Ik!', zei de bakker. 'Nee, laat maar!', zei de vrouw. 'Mijn kinderen en ik eten dit brood zelf wel op.' En dat deden ze en het brood smaakte verrukkelijk!



Stel na afloop van het verhaal de vragen als:

- Wat vond de arme vrouw?
- Wat groeide daar uit?
- En wat kon ze daarvan maken?
- Wist je waar brood vandaan kwam?
- Welke van de mensen in het dorp had de arme vrouw heel goed kunnen helpen bij het maken van brood?
- Waarom deed hij dat dan niet, denk je?
- Waarom kregen de mensen niets toen de arme vrouw het brood had gebakken?
- Is iemand wel eens in een molen geweest waar graan gemalen wordt?

Het idee voor bovenstaand verhaal komt van het verhaal: 'Het rode kippetje'. Het verhaal gaat over een kip die in haar eentje moet zaaien, wieden en oogsten omdat niemand haar wil helpen, en dus ook uiteindelijk alleen het brood opeet. Het boek 'Het rode kippetje' van Max Velthuis bevat 6 dierenverhalen. Uitgeverij Leopold, ISBN: 9025848443.

De bakker – naspelen van beroepen

Zing met de kinderen het volgende liedje:

Tingeling, wie belt daar? De bakker, de bakker
Tingeling, wie belt daar? De bakker aan de deur
Heb je de centjes in je hand?
Dan kun je wel wat kopen.
Ik heb goede waar, geloof mij maar.

Voer een gesprekje over bakkers van vroeger en nu. Weten de kinderen dat bakkers vroeger aan de deur kwamen met bakfietsen met een bel erop. Zij brachten brood naar de huizen. Nu gebeurt dat niet meer zo veel. Er bestaan nu nog wel rijdende winkelwagens. Kennen de kinderen die? Waar kan je eten nog meer kopen? Laat de kinderen de scène napelen. Dit kan natuurlijk met verschillende varianten zoals de bakker, de supermarkt, de rijdende winkelwagen. De kinderen moeten de beroepen zo goed mogelijk uitbeelden.

4. Activiteiten in hoeken

▪ Proefhoek

Brood proeven

Leg verschillende soorten brood en broodproducten neer. Denk bijvoorbeeld aan beschuit, knäckebröd, volkoren boterham, wit broodje, donker roggebrood. Laat de kinderen stukjes proeven en er op kauwen. Wat vinden ze van de verschillende soorten? Welke vinden ze het lekkerst? Hoe voelen de producten in hun mond (droog, kruimelig, ...)? Waar moeten ze het langst op kauwen?

▪ Kijkhoek

Brood bekijken

Laat de kinderen de vormen en kleuren van verschillende soorten brood goed bekijken.

▪ Voelhoek

Lekker met je handen

Laat de kinderen op een andere manier met het voelen van eten bezig gaan. Dit kan door ze brooddeeg te laten kneden! Maak genoeg brooddeeg voor de hele klas en geef elk kind een eigen stuk. Hoe vinden de kinderen het voelen?



▪ Kookhoek

Brood bakken

Het is natuurlijk leuk ook brood te bakken. Na het bakken kunnen de kinderen de broodjes opnieuw goed voelen en bekijken. Wat is er in de oven gebeurd? Zorg er voor dat er nog een beetje deeg over is. De kinderen kunnen dan het verschil goed voelen, bekijken en er aan ruiken.

▪ Knutsel- en spelletjeshoek

Broodjes van klei

Laat de kinderen met speeldeeg allerlei verschillende soorten broodjes kneden.

Eetdomino

Laat de kinderen in tweetallen het dominospel spelen. Geef ze hierbij de opdracht plaatjes van brood of broodsoorten aan elkaar te leggen.

Speelzaal

De kaboutertjes en de ganzen, kippen en eenden. Onderstaand verhaaltje 'De kaboutertjes' is afkomstig uit 'Hupla-kleuters, bewegingstussendoortjes.' Abimo uitgeverij (België), uitgeverij Schoolsupport, Zuidhorn. De kleuters zoeken een plaatsje in de klas. Ze spelen kabouters en voeren de opdrachten van het verhaal uit.

De Kaboutertjes

Wij, kabouters wandelen door het bos. We hebben een zakje brood in onze zak. Er liggen veel blaadjes op de grond. Ze kraken en ritselen onder de voetjes. Dat vinden we zo leuk! We schoppen erin met de voetjes tot de blaadjes omhoog vliegen. Dan proberen we de blaadjes te pakken in de lucht. We pakken ze met onze handen van de grond en gooien ze heel hoog in de lucht. Ze dwarrelen weer naar beneden en we proberen ze te vangen. Dan horen we de blaadjes ritselen. Wie komt daar aan? Daar komen de ganzen, de kippen en de eenden aan. Ze willen graag een stukje brood. We pakken het zakje brood uit onze zak en strooien stukjes brood voor de dieren. Dat vinden ze heerlijk! Ze laten zich graag aaien over hun kopjes.

Daarna komen de konijntjes aanhuppelen. Zij willen ook graag een stukje brood. We mogen op hun rug zitten. De konijnen huppelen door het bos. Wat leuk. Kijk, daar zijn onze paddestoelenhuisjes al. We hebben honger gekregen en gaan gauw brood eten. Dan gaan we slapen in ons huisje.



Thema 5: Op je brood

Thema 5: Ontdekken, sorteren, proeven, verwonderen

Doel

De kinderen:

- bekijken verschillende soorten beleg
- ervaren hoe beleg er uit ziet, hoe het voelt in je mond, hoe het er uit ziet
- proeven verschillende soorten beleg
- ontdekken waar hartig en zoet beleg van wordt gemaakt
- denken na over waar je beleg koopt

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselspullen



1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Dag kinderen! Hoe is het met jullie vandaag? Hoe gaat het met jullie neuzen, sinds de vorige les? Laat jullie neuzen eens horen: snuif eens! Zo! Dat klinkt goed! Hebben jullie dat lekkere brood ook geroken? En weten jullie nu al waar je je eten mee proeft? Met je mond, je tong én je neus ja. Jullie zijn echt slim! En je ogen dan? Kunnen die ook proeven? Mmm, moeilijk... Vorige keer ging het over brood. Maar wat kan je daar allemaal opdoen? En waar wordt dat beleg dan van gemaakt? Daar ga ik eens over nadenken!

3. Kring activiteiten

Brood smeren

Praat met de kinderen over wat ze op hun brood smeren. Misschien weten ze het verschil niet tussen roomboter, margarine of een minder vette halvarine en noemen ze alles boter. Laat een paar kuipjes zien met de verschillende broodsmeersels.

Benodigde voedingsmiddelen:

Verschillende soorten beleg zoals kaas, vleeswaren, jam, pindakaas, smeerkaas, hagelslag, chocolade-pasta, halvarine, kokosbrood, sandwichspread, tomaat, sla, komkommer, banaan. Let erop dat sommige kinderen geen varkensvlees of soms helemaal geen vlees eten. Let er ook op dat er ook soorten bij zitten die minder bekend zijn bij de kinderen.

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, handpop Sjaak Smaak, kringgesprekken, knutselen
- Werken in hoeken: proeven, kijken, winkelen

De activiteiten uit voorgaande thema's kunnen in dit thema natuurlijk ook gebruikt worden. Gebruik dan broodbeleg als productgroep.

Beleggesprek

Leg in de kring verschillende soorten beleg neer. Neem ook groenten en fruit die je op brood kunt doen zoals een tomaat, komkommer, blaadje sla, stukje appel of een banaan. Dat kennen veel kinderen niet. Praat met de kinderen wat ze thuis op hun brood doen. Teken een paar grote boterhammen op een poster en plak of teken daar soorten broodbeleg op in de groepen:

- zoet: jam, chocolade pasta, hagelslag, kokosbrood, ...
- hartig: kaas, vleeswaar, vis, ei, pindakaas, sandwichspread, ...
- groenten en fruit: tomaat, komkommer, blaadje sla, radijs, plakjes appel, plakjes banaan, ...

Als er veel kinderen van buitenlandse afkomst in de klas zitten, kan het zijn dat ze andere eetgewoonten hebben dan brood met kaas of jam. Misschien eten ze wel brood, maar niet met zulk beleg. Hier kan in de kring over worden gepraat.

Geknutseld beleg

Laat de kinderen hun favoriete en minst favoriete broodbeleg tekenen of knutselen. Geef elk kind een A3 papier met hierop twee voorgetekende boterhammen. Teken boven één van de boterhammen een smiley die lacht en boven de andere boterham een smiley die sip kijkt. Laat de kinderen bij de smiley die lacht broodbeleg tekenen

wat ze lekker vinden, en bij de andere smiley wat ze niet zo lekker vinden. Naast het tekenen van het broodbeleg kunnen de kinderen hun boterham ook versieren met piepschuimkorrels (ei), dun geknipte strookjes karton/papier (hagelslag), stukjes kurk of bierdoppen (banaan).

Liedje over kaas

Zing het liedje:

**lene miene mutten,
10 pond grutten,
10 pond kaas,
lene miene mutten is de baas.**



Hierna kan gepraat worden over wat grutten (= gort) zijn. De meeste kinderen zullen dit niet meer kennen, maar kaas kennen ze wel. Dit geeft aanleiding tot een gesprek over waar kaas van wordt gemaakt en waar je het kunt kopen.

Groeperen in de kring

Dit lesonderdeel gaat over de vraag waar producten vandaan komen. Verzamel producten van de melkboer (bijvoorbeeld kaas, smeerkaas, melk), de slager (bijvoorbeeld worst, kipfilet), de vishandel (blikje tonijn, blikje sardine) en de groenteboer (bijvoorbeeld peer, druiven, bloemkool). Zorg dat er van elk productsoort minstens drie producten zijn. Stal de producten uit in de kring. Vraag de kinderen of ze de producten in de verschillende groepen kunnen indelen. Doe dit door bijvoorbeeld vier hoepels in de kring neer te leggen, waarin de diverse voedingswaren geplaatst kunnen worden. Vraag waarom bepaalde producten bij elkaar horen. Waar koop je ze? Waar zijn ze van gemaakt?

Herkomst van je pauzehapje

Laat de kinderen van hun eigen pauzehapje bedenken waar alles vandaan komt.

Bijvoorbeeld een boterham met kaas:

- brood → meel → graan → van het land
- kaas → melk → koe

Wat koop je waar?

Hang grote vellen op in de klas met een tekening van een groenteman, van een melkboer en van een slager. Laat de kinderen producten op deze vellen tekenen of plakken die bij deze winkels te koop zijn.

4. Activiteiten in hoeken

▪ Proefhoek

Broodbeleg proeven

Zet in de ontdekhoek bakjes met kleine hoeveelheden van verschillende soorten beleg neer. Eén kind krijgt een blinddoek voor of doet zijn/haar ogen dicht. Het andere kind voert de blinde een klein beetje beleg. Het geblinddoekte kind moet raden wat voor beleg het heeft geproefd. Daarna ruilen ze van rol. Let er hierbij op dat de kinderen niet een vieze lepel opnieuw in een bakje steken. Gebruik een algemene lepel of vork voor elke belegsoort en schep hiermee een beetje op de lepel van het kind.

Bespreek de ervaringen nadat iedereen geweest is. Stel vragen als:

- Heb je de soorten broodbeleg goed geraden?
- Kon je het verschil goed proeven?
- Hoe voelde iedere soort broodbeleg in de mond? (glad, korrelig, plakkerig enz.)
- Welk broodbeleg vond je het lekkerst? Waarom?
- En welk vond je het minst lekker? Waarom?

▪ Kijkhoek

Broodbeleg bekijken

Zet in de kijkhoek verschillende soorten broodbeleg neer en laat de kinderen deze bekijken. Ze kunnen het beleg sorteren op kleur. Bijvoorbeeld: geel (kaas, smeerkaas, banaan), bruin (vleeswaar, tonijn, pindakaas, chocolade pasta), wit (ei, wit kokosbrood), roze/rood (kokosbrood, jam).

▪ Spelletjeshoek

Eetdomino

Laat de kinderen in tweetallen het dominospel spelen. Geef ze hierbij de opdracht plaatjes van soorten beleg aan elkaar te leggen.



▪ Winkelhoek

Maak een speciale winkelhoek in de klas. In de hoek komt een tafel met een (speelgoed)kassa en een kast met daarin winkelspullen ((plastic) groente en fruit en lege voedselverpakkingen). Laat de kinderen lekker winkeltje spelen.

Thema 6: Drinken

Thema 6: Ontdekken, sorteren, proeven, verwonderen

Doel

De kinderen:

- praten over verschillende soorten dranken
- ervaren hoe de dranken er uitzien
- denken na wanneer de verschillende dranken drinkt
- denken na waar melk, thee en fruitsap vandaan komen
- denken na waar je dranken kan kopen

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselpullen



Benodigde voedingsmiddelen:

- Verschillende soorten dranken zoals melk, karnemelk, thee, water, fruitsap, limonade. Let er ook op dat er ook soorten bij zitten die minder bekend zijn bij de kinderen
- Verschillende soorten limonadesiroop

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, handpop Sjaak Smaak, kringgesprekken, knutselen
- Werken in hoeken: proeven, kijken, winkelen

De activiteiten uit voorgaande thema's kunnen in dit thema natuurlijk ook gebruikt worden. Gebruik dan drinken als productgroep.

1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Hoi pipeloi! Wat leuk om weer bij jullie te zijn. Wat hebben jullie nou geleerd over je ogen vorige keer? Ik ben zo benieuwd! Hebben je ogen nou wat met eten te maken of niet? Ik zag door het raam allerlei lekkere dingen voor op brood en dat jullie een hele mooie boterham hadden versierd. Dat zag er lekker uit! Hebben jullie dat zelf gemaakt? Echt waar? Wat knáp! Hoe maak je dat dan? Oh, goed zeg! Dat ga ik ook uitproberen. Maar eerst wil ik wat drinken, want ik heb zo'n dorst! Tot de volgende keer!

3. Kring activiteiten

Drinkgesprek

Wie drinkt er wel eens water? Hoe dan, uit de kraan of uit een fles? Water is heel goed voor tussendoor en als je echt dorst hebt. En wie drinkt er wel eens melk, of karnemelk, of yoghurt? Dat drink je vaak bij je brood. Wie lust er karnemelk? Wel eens gedronken? En thee? Wie drinkt er 's ochtends en 's middags thee? En wie

drinkt er wel eens sinaasappelsap of appelsap? En wanneer? Drinken jullie wel eens limonade? Wanneer?

Liedje over thee

Marijke, Marijke wat kost er je groene thee,
Ik heb er van zes, van acht, van tien,
van twaalf kan ik je ook laten zien,
Marijke, Marijke wat kost er je groene thee.

Pauzedrank

Wat nemen alle kinderen mee naar school om te drinken in de pauze? Is het gewoon melk of vruchtensap of ook frisdrank of limonade? Het is beter van frisdranken niet te veel te drinken want in frisdrank of limonade zitten, behalve suiker, geen voedingsstoffen. Melk is goed om van te groeien, je krijgt er sterke botten van. Fruitsap is gezond waar daar zitten vitamines in.

Dranken raadsel

Laat de kinderen onderstaande zinnen aanvullen.

- Water komt uit ... de kraan / een fles.
- Melk komt van ... een koe / schaap.
- Thee komt van ... een struik.
Laat een beetje thee zien en een plaatje van een theestruik.
- Fruitsap komt van ... fruit.
Noem voorbeelden: appel, sinaasappel, mango,

bosbessen. Vraag de kinderen wie er zelf bijvoorbeeld wel een sinaasappel uitperst?

- Limonade komt van ...de fabriek.



4. Activiteiten in hoeken

▪ Proefhoek

Proefspel met drinken

Zet verschillende drankjes klaar. Voorbeelden zijn halfvolle melk, appelsap, siroop, drinkyoghurt, water, sinas, tomatensap, chocomel en lauwe thee. Blinddoek om beurten een kind in de kring. Laat de kinderen een slokje nemen van een drankje. Kunnen ze raden wat het is? Vinden ze het lekker? Hoe smaakt het? Hoe voelt het in de mond? Wat drinken ze het liefst?

Limonade bekijken en proeven

Het is verstandig bij deze opdracht goed te assisteren. Laat de kinderen in de proefhoek verschillende sterktes van limonade maken met limonade siroop. Een heel klein beetje met veel water, een scheut meer en dan veel siroop. Laat ze de drie bekertjes met de verschillende kleuren proeven, welke is het lekkerst?

▪ Geurhoek

Geurmemory

Vul potjes met verschillende soorten limonadesiroopen met een sterke geur zoals frambozen- of muntsiroop. Vul telkens twee potjes met dezelfde siroop. De kinderen moeten proberen de potjes in de juiste paren te zetten. Welke geuren zijn gelijk?

Bespreek hun ervaringen nadat iedereen geweest is.

Stel vragen als:

- Vond je het moeilijk om de tweelingpotjes bij elkaar te zetten?
- Kon je het verschil ertussen goed ruiken?
- Welke geur vond je het lekkerst?
- En welk vond je het minst lekker?

Als deze proef te moeilijk is met limonadesiroop, gebruik dan de geurige producten die ook gebruikt zijn in thema 1. Als alternatief kun je dit lesonderdeel ook in spelvorm doen. Laat de kinderen door elkaar lopen met één geurpotje. Geef een teken waarop de kinderen een duo vormen met iemand anders. Laat ze aan het geurpotje van dat kind ruiken. Als de geur hetzelfde is blijft dit duo stilstaan, is de geur niet hetzelfde dan lopen de kinderen weer door. De bedoeling van het spel is dat alle kinderen hun 'geurpartner' vinden en dat er allemaal tweetallen ontstaan met dezelfde geuren.

▪ Spelletjeshoek

Eetdomino

Laat de kinderen in tweetallen het dominospel spelen. Geef ze hierbij de opdracht plaatjes van glazen, kopjes, of bekers met dranken aan elkaar te leggen.

▪ Speelzaal

Drinken bij een uitje

Zing met de kinderen het onderstaande bekende liedje. Laat ze met z'n tweeën op de grond zitten, elkaars handen vastpakken en naar achteren en voren buigen.

Schuitje varen, theetje drinken,
varen we naar de overtoom,
drinken we zoete melk, met room,
zoete melk met brokken,
kinderen mogen niet jokken

Bespreek met de kinderen of ze wel eens uit gaan en wat ze dan drinken. Wie heeft er wel eens gevaren in een boot? Of is gaan kamperen in een tent, of gaan picknicken met een picknickmand? En wat dronk je toen?



Thema 7: Eten om te groeien of om te snoepen

Thema 7: Sorteren, verwonderen over, nadenken, proeven

Doel

De kinderen:

- denken na over waarom we eten
- leren eten sorteren in eten om te groeien en eten om te snoepen
- denken na wanneer je snoept
- proeven verschillende soorten snoep en tussen-doortjes

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselspullen



1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Dag allemaal! Wat hebben jullie allemaal ontdekt de vorige keer? Jullie hebben volgens mij veel geleerd over drinken. Wat drinken jullie allemaal? Wat vind je lekker? Hoe smaakt melk? En fruitsap? En waar komt water vandaan?

Vandaag gaan we over lekkere dingen praten. Eten jullie wel eens een snoepje? Heb je dat nodig om goed te kunnen groeien en leren? Volgens mij is een snoepje heel lekker, maar heb je ander eten nodig om groot en sterk te worden. Welk eten hebben jullie nodig om van te groeien? Vandaag wil ik weten wat het verschil is tussen eten om van te groeien en eten om te snoepen. Kunnen jullie me helpen?

3. Kring activiteiten

Is het eten of snoep?

Zorg voor een boodschappentas met een aantal etenswaren zoals brood, cornflakes, rijst, pasta, verschillende

Benodigde voedingsmiddelen:

- Verschillende soorten eten en snoep zoals brood, cornflakes, rijst, pasta, verschillende soorten groente en fruit, pak melk, fles water, theezakje, kaas, ei, lolly, chips, chocoladereep, koekjes
- Verschillende gedroogde en verse vruchten zoals rozijnen, druiven, gedroogde en verse abrikozen, gedroogde en verse bananenschijfjes, gedroogde en verse vijgen

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, handpop Sjaak Smaak, kringgesprek, sorteren
- Werken in hoeken: proeven, kijken, knutselen

De activiteiten uit voorgaande thema's kunnen in dit thema natuurlijk ook gebruikt worden. Gebruik dan snoep als productgroep.

soorten groente en fruit, pak melk, fles water, theezakje, kaas, ei, lolly, chips, chocoladereep, koekjes. Leg twee hoepels neer, één om producten in te leggen die nodig zijn om goed te groeien en één voor snoep. Laat steeds een kind iets uit de grote tas pakken en zeggen of ze het product kennen en of ze het lekker vinden. Laat het kind het product in de juiste hoepel proberen te leggen.

Verhaal van Holle Bolle Gijs

Lees het verhaal over Holle Bolle Gijs. Dit verhaal gaat over een jongetje die veel kan eten, maar daarna nog altijd honger heeft. Het verhaal kan gebruikt worden om een gesprek over honger, trek en lekkere trek te voeren. Let er hierbij op dat het verhaal niet stigmatiserend voor ietwat te dikke kleuters gaat werken.

Liedje over groeien

Zing het liedje 'Zige zage mannetje, wat zit er in dat pannetje, zoete melk met witte brood, daarvan wordt ons kindje groot'. Bespreek met de kinderen of ze ook jonge broertjes of zusjes hebben en wat die eten en drinken. En daarna wat de kinderen zelf eten en drinken om te groeien.

Thema 7: Eten om te groeien of om te snoepen

Tierelierelier

Zing met de kinderen het lied "Tierelierelier" (uit 'Hoy, een lied', T. en N. Zaat (samenst.), Stichting ter bevordering van de muzikale vorming/Gehrels Vereniging). Het gaat over allerlei eten om te groeien maar ook over chocola om te snoepen!



Tierelierelier, wat ga je kopen,
Tierelierelier, bij de winkelier.
Eén pond suiker, één pond meel
En een busje met kaneel.
Tierelierelier, tierelierelier.
Goedemorgen winkelier!

Tierelierelier, wat ga je kopen,
Tierelierelier, bij de winkelier.
Eén pond bonen, één pond zeep
En een chocoladereep.
Tierelierelier, tierelierelier.
Goedemorgen winkelier!

Als de kinderen het liedje kennen kunnen ze het al zingend uitspelen. De klas zingt dan de eerste twee regels en de 'klant' zingt dan alleen regel 3 en 4. Dan zingt de klas regel 5 en de 'klant' regel 6. Het kind dat de winkelier speelt geeft zogenaamd de boodschappen aan.

4. Activiteiten in hoeken

▪ Proefhoek

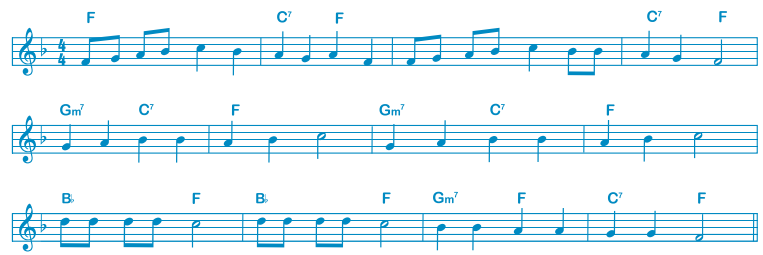
Snoep proeven

Leg in de proefhoek verschillende soorten snoepjes neer. Denk hierbij aan zuurtjes, drop en schuimpjes. Hoe smaken de snoepjes? Veel snoepjes zijn zoet, maar er zitten ook zoute (drop) of zure (zuurtjes) bij.

Gedroogde vruchten proeven

Zet verschillende soorten gedroogde vruchten klaar. Denk hierbij aan rozijnen, gedroogde abrikozen, gedroogde bananenschijfjes en vijgen. Laat de kinderen vertellen hoe het smaakt. Ook zoet, want er zit in fruit ook suiker van nature. Deze producten kan je ook als tussendoortje eten.

Tierelier



▪ Kijkhoek

Gedroogd of vers?

Leg verschillende gedroogde fruitsoorten (rozijnen, gedroogde abrikoos, gedroogde banaan, gedroogde vijg) en verschillende verse producten (druif, verse abrikoos, verse banaan, verse vijg) in de kijkhoek. Kunnen de kinderen de gedroogde producten met de verse producten combineren? Laat de kinderen vertellen wat ze zien. Wat is er met de verse producten gebeurd? Leg uit dat het verse fruit is gedroogd. Hierdoor is er water uit het fruit gegaan en is het fruit kleiner geworden.

▪ Spelletjeshoek

Eetdomino

Laat de kinderen in tweetallen het dominospel spelen. Geef ze hierbij de opdracht alle plaatjes van eten om te groeien of alle plaatjes van snoep of andere tussendoortjes aan elkaar te leggen.

▪ Kookhoek

Schilderij van snoep

Laat de kinderen een schilderij van snoep maken. Gebruik hiervoor eetbaar papier (ouwel). Maak een papje van maizena en water. Leg kwastjes en kommetjes met hagelslag, kleine snoepjes neer. Laat de kinderen de hagelslag en snoepjes met het papje op de ouwel plakken.

Thema 8: Samen eten en drinken

Thema 8: Doen, ervaren, proeven

Doel

De kinderen:

- gaan aan de slag om een ontbijt te maken
- werken in groepjes
- versieren hun tafeltjes
- eten gezellig samen

Materiaal

- Handpop Sjaak Smaak
- Koksmuts
- Knutselpullen
- Stevig papier en wit crèpepapier voor de koksmutsen
- Eet- en drinkgerei

Benodigde voedingsmiddelen:

In dit laatste thema wordt een schoolontbijt gemaakt, waarvoor ook de ouders worden uitgenodigd. Voor de hele klas kunnen broodjes, vruchtenjam, kipfilet, appelstroop, kaas, muesli, cornflakes, gekookte eitjes, halfvolle melk, sap, yoghurt met fruit, pannenkoekjes, halvarine en fruit worden klaargezet.

Werkvormen

- Kringactiviteiten: liedjes zingen, handpop Sjaak Smaak, kringgesprek, knutselen, voelen
- Werken in hoeken: proeven, knutselen, koken, eten

1. Introductie

Start elke les met het zingen van het Smaaklied. Zet de koksmuts op en pak de handpop van Sjaak Smaak erbij om het komende thema te introduceren. Deze drie onderdelen zorgen ervoor dat *Smaaklessen* herkenbaar worden.

2. Handpop Sjaak Smaak

Dag allemaal! Wat hebben jullie allemaal ontdekt de vorige keer? Volgens mij weten jullie nu heel goed wat voor eten je nodig hebt om goed te groeien en wat vooral heel lekker is! Dit is de laatste keer dat ik hier ben, want dit is jullie laatste Smaakles. Volgens mij weten jullie heel veel. Wie kan mij vertellen welk fruit jullie allemaal kennen? En welke groenten? En hoe smaken die dan? Hebben jullie vers gebakken brood geroken? Rook dat lekker? En wat drink je allemaal? En weten jullie waar melk vandaan komt? En een appel? Nou zeg! Jullie weten écht veel hoor! Het wordt tijd dat ik naar een nieuwe school ga, en andere kinderen *Smaaklessen* ga geven. Jullie weten gewoon alles al over smaak en eten! Maar volgens mij gaan jullie vandaag een feestje houden, omdat jullie zoveel geleerd hebben. Mag ik nog even blijven? Ja, mag het? Joepie!

3. Kring activiteiten

Placemat maken

Laat de kinderen een blad met voorgetekend bord,

vork, mes en lepel inkleuren en op het bord plaatjes plakken en/ of tekenen van dingen die zij lekker vinden. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van tijdschriften uit de supermarkt. Laat ze hun keuzes vergelijken. Vindt iedereen hetzelfde lekker? Als deze bladen worden gelamineerd heb je leuke placemats! Ze kunnen gebruikt worden bij het maken en eten van het schoolontbijt.



Hapjesraadsel

In dit spel worden de kinderen uitgedaagd slimme vragen over eten te stellen, zodat ze kunnen raden welk hapje er verborgen is. De kinderen bekijken stiekem wat voor pauzehapje ze bij zich hebben. Vervolgens moet de rest van de groep vragen te stellen, waar alleen 'ja' of 'nee' op geantwoord mag worden. Denk aan vragen als: Is het bruin? Is het fruit? Is het zoet? Is het zacht? Op deze manier kunnen de kinderen raden wat voor hapje het kind bij zich heeft.

Thema 8: Samen eten en drinken

Welk hapje ben ik?

Dit spel is een variant op het hapjesraadsel. Elk kind hangt een afbeelding van een hapje aan een touwtje om hun nek op hun rug. De kinderen lopen door elkaar en op een afgesproken teken staan ze stil en vormen tweetallen. Elk kind stelt zijn maatje drie slimme vragen over het product dat op zijn/haar eigen rug hangt. Het andere kind mag alleen met "ja" of "nee" antwoorden. Wie weet welk hapje hij is, hangt het kaartje op zijn buik.

Pauzehapje voelen

Laat de kinderen (met schone handen!) eens hun eigen pauzehapje voelen: hoe voelt de binnenkant van een druif, pasta op je brood, vruchtenyoghurt...

Koksmutsen maken

De kinderen maken allemaal hun eigen koksmuts van een band stevig geniet papier, met een muts van wit crèpepapier. Op de band zet de juf of meester de naam van het kind. De kinderen kunnen er een Smaaklestekening op maken.

4. Samen klassenontbijt maken

Deze les is een integratie van alle lessen en kan als een feestelijke afsluiting worden gebruikt waarin de kinderen, samen met hun ouders, met elkaar ontbijten. Nodig de ouders uit voor het klassenontbijt en laat hen ruim tevoren weten dat de kinderen op school ontbijten en dus thuis niet hoeven te ontbijten. Ook is het handig om ouderhulp te regelen. De ouders kunnen dan gelijk zien wat de kinderen in alle themaweken hebben gemaakt over smaak en eten. Voor het klaarmaken van het ontbijt, kunnen de kinderen in groepjes werken.

Tafels dekken

Dek de tafels met de kinderen op feestelijke wijze. Gebruik kleedjes, bloemen, servetjes en natuurlijk de eigen placemats. Zorg voor (een aantal) van de volgende ontbijtspullen: thee, allerlei soorten broodjes, vruchtenjam, kipfilet, appelstroop, kaas, muesli, cornflakes, gekookte eitjes, halfvolle melk, halvarine, sap, yoghurt met fruit, pannenkoekjes, halvarine en fruit. Zorg ook voor exotisch fruit en niet-Nederlandse producten.

Feestelijke boterhammen

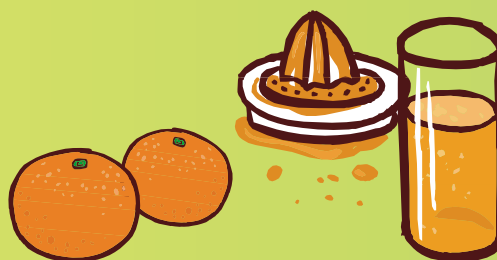
De kinderen nemen, alleen of in duo's, één bruine boterham voor zich en één witte boterham. Met een taartvormpje steken ze uit het midden van beide boterhammen een vormpje. Daarna plaatsen ze het bruine vormpje in het gat in de witte boterham en het witte vormpje in het gat in de bruine boterham. Deze feestelijke boterhammen worden mooi uitgewaaierd in een broodmand.

Kruidenthee maken

Met de kruiden munt en citroenblad uit de groeihoek kunnen de kinderen thee maken. Laat de kinderen de blaadjes van de planten wassen en in een theepot doen. Giet hier kokend water op. Laat de thee tien minuten trekken en schenk deze in bekertjes. Laat de kinderen proeven. Welke thee vinden ze het lekkerst? De kinderen kunnen ook kamillethee en citroenthe van theezakjes maken. Probeer juist voor het schoolontbijt eens andere soorten thee te maken dan de meeste kinderen misschien thuis gewend zijn.

Versierde yoghurt

Doe yoghurt in schaalpjes. Spuit met een spuitfles een beetje rode saus (bijvoorbeeld rode limonadesiroop of aardbeiensaus) als een spiraal over de yoghurt. Trek vervolgens met een satéprikker lijntjes door de cirkels, beurtelings van de buitenzijde naar de kern en dan weer andersom. Hierdoor ontstaat een kunstig spinnenweb. Yoghurt kan je natuurlijk ook versieren met fruit zoals een mandarijntje. Pel een mandarijntje en leg de partjes mooi neer in het kommetje, bijvoorbeeld in de vorm van een bloem.



Sinaasappels persen

Laat de kinderen sinaasappels met de hand uitpersen om het gevoel er voor te krijgen. Om voor iedereen voldoende sap te maken zullen de assistenten wel moeten bijspringen want het is veel werk om voldoende sap te maken. Alternatief is sinaasappelsap te kopen.

Fruit op tafel

Behalve fruitsap is het ook feestelijk fruit op tafel te zetten. Gebruik hiervoor de zelfgemaakte fruitmand.

Eitjes koken

Kook voldoende eieren voor de klas. Laat ze schrikken onder koud water. De kinderen kunnen ze in eierdopjes zetten als ze een beetje zijn afgekoeld.

Samen eten

Iedereen en alles klaar? Dan worden alle ouders welkom geheten en wordt er samen gezellig ontbeten. Eet smakelijk!

Lekker napraten

Laat de kinderen vertellen over de afgelopen lessen. Wat vonden ze leuk? Wat vonden ze lekker? Of bijzonder? Wat hebben ze geleerd?

Fotoreportage

Vraag een ouder foto's te nemen tijdens de voorbereiding voor het feestmaal. Dit is een leuke herinnering om op te hangen in de klas of gang, of voor de schoolwebsite of in de schoolkrant.

De boekenhoek

Leuke kookboeken voor kinderen:

- Eerste kookboek voor kinderen. Centrale Uitgeverij, 2005
- Het leukste kookboek voor kinderen, Jan de Graaff. Ruitenberg boek, 2001
- Koken met kids. Fontaine uitgevers, 2005
- Koken kun je Leren, Petra de Jong. Cyclone boekproducties, 2004
- Kids in de keuken, Veltman Uitgevers, 2004
- Kinderkookboek, S. Prins, Van Dishoeck, 2003
- Hupla kleuters- bewegingstussendoortjes, Abimo uitgeverij, België en uitgeverij Schoolsupport, Zuidhorn
- De wondere wereld van een keukenkoning, Pierre Wind, oktober 2006 (voor ouders en kinderen)
- Traktatieposter, Voedingscentrum
- Traktaties, boek van uitgeverij Tyrion, samen met het Voedingscentrum, 2007.

