



Lerarenhandleiding groep 3

Lesprogramma over eten en
smaak voor het basisonderwijs



Inhoudsopgave

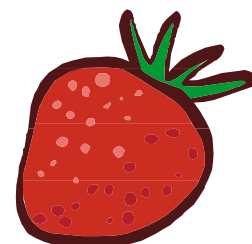
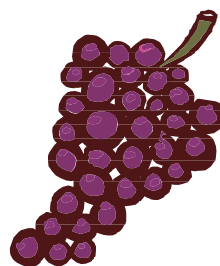
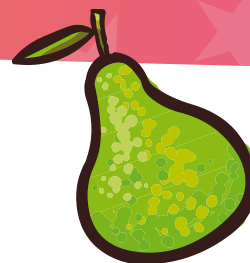
Les 1: Proeven met al je zintuigen	6
Les 2: De jamfabriek	9
▪ Kopieerblad 1	18
▪ Kopieerblad 2	19
Les 3: Ontbijt: een goede start	12
▪ Kopieerblad 3	20
▪ Kopieerblad 4	21
▪ Kopieerblad 5	22
Les 4: Tandem houden van het getal 7	14
Les 5: De bananenraceauto	16



Inleiding

Proef je alleen met je tong? Wat gebeurt er als je iets proeft met een blinddoek om, terwijl je je neus dichtknijpt? Kun je dan nog herkennen welke groente je eet? Waarom is ontbijten zo belangrijk? En hoe maak je jam? In groep 3 leren de kinderen in vijf lessen over de herkomst van ons eten en worden ze gestimuleerd om nieuwe dingen te proberen.

Dit is de lerarenhandleiding Smaaklessen voor groep 3. Met deze handleiding gaat u samen met uw groep op ontdekkingstocht in de wereld van ons eten. De handleiding bestaat uit vijf lessen. De vijfde les is een afsluitende les, waarbij u samen met uw klas gezonde traktaties gaat maken en eten.



Schema Smaaklessen voor groep 3

Les	Thema van de les	Lesduur
Les 1: Proeven met al je zintuigen	Smaak en de rol van de zintuigen	50 min
Les 2: De jamfabriek	Herkomst en productie van eten	55 min
Les 3: Ontbijt: een goede start	Gezond ontbijten	50 min
Les 4: Tanden houden van het getal 7	Het belang van 7 eetmomenten	45 min
Les 5: De bananenraceauto	Gezond trakteren	60 min

Over Smaaklessen

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



Schijf van Vijf

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

Organisatie

Frequentie

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

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

Hulpouders

Vraag bij de lessen eventueel hulp van ouders. Met name bij les 1, 2 en 5 kunnen één of meerdere hulpouders u veel werk uit handen nemen.

Vorbereidingstijd

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

Kosten

Bij Smaaklessen hoort écht zien, ruiken, voelen en proeven van eten. Dit betekent dat u voor vrijwel alle lessen een aantal echte voedingsmiddelen nodig heeft. Als u alle Smaaklessen voor groep 3 uitvoert, zijn de kosten voor de producten tussen de € 25,- en € 40,-. Bespaar kosten door sponsoring te vragen bij de supermarkt of door leerlingen producten van thuis te laten meenemen. U kunt ook kosten besparen door echt eten af te wisselen met lege verpakkingen, afbeeldingen van de kopieerbladen of het digibordmateriaal.



Materialen

Lerarenhandleiding

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

Kopieerbladen

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

Digibord

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

Ga naar www.smaaklessen.nl/digibord.

Inspiratieboek

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

Combinatietips! +

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

Legenda



Geeft de voorbereidingstijd weer



Geeft aan hoe lang de uitvoering van de activiteit duurt

Thema's digibord



Eindtoets



Proeven



Kiezen



Gezond



Koken



De wereld



Eten & weten





Les 1

Proeven met al je zintuigen



Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- twee wattenstaafjes per leerling
- blinddoek
- per tafel: vier bekers gevuld met citroensap, suikerwater, zout water, tonic
- komkommer, appel, ontbijtkoek, banaan, genoeg om een paar leerlingen te laten proeven
- mes, snijplank, vier bordjes
- rode voedingskleurstof, bijvoorbeeld te koop bij de bakker, toko of (online) winkels voor bakspecialiteiten
- vanille aroma (supermarkt)
- kan
- bekertjes, voor iedere leerling één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Doe in een kan:
 - een liter water
 - een aantal druppels rode voedingskleurstof
 - een aantal druppels vanille aroma
 - drie theelepels zoutMeng dit tot er een egaal rood mengsel ontstaat. Zet dit mengsel op een plaats waar de leerlingen het niet kunnen zien.
- Snijd de komkommer, appel, ontbijtkoek en banaan in even grote stukjes en leg elk soort op een apart bordje.

Inleiding

De tong

Laat de leerlingen eerst hun handen wassen. Want het is tijd voor een proefje met eten. Daarbij moet je schone handen hebben. Laat alle leerlingen hun tong uitsteken.

Vraagsuggesties

- Hoe ziet de tong eruit?
- Is de tong bij iedereen hetzelfde?
- Waarom heb je eigenlijk een tong?
- Kijk eens achterop de tong van degene die naast je zit, wat zie je?
- Zie je ook de ronde bobbels?
- Waarvoor denk je dat die bobbels zijn?

Leg uit dat je proeft met je tong, want dat is je zintuig voor smaak. Als je je tong niet had, kon je niet proeven. De rode bobbels zijn de smaakknoppen of smaakpapillen. Die helpen mee om iets te proeven.

De vier smaken

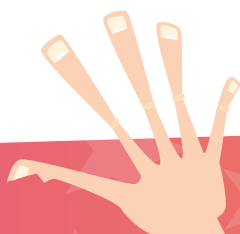
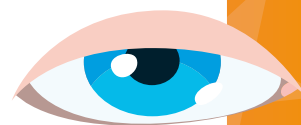
Weten de leerlingen dat je met je tong vier hoofdsmaken kunt proeven? Om dit te ontdekken mogen de leerlingen een wattenstaafje dompelen in iedere vloeistof, dus suikerwater, citroensap, zout water en tonic. Laat ze proeven. Ze gebruiken iedere keer een schone kant van een wattenstaafje! Zo komen ze achter de vier smaken: zoet, zuur, zout en bitter. 🐡 Deze oefening kunnen leerlingen ook zelf uitproberen en herhalen in een proefhoek.

Nog niet zo lang geleden werd er gedacht dat je de smaken zoet, zuur, zout en bitter op bepaalde plekken beter kon proeven dan op andere plekken op je tong. Maar dat blijkt niet zo te zijn: je proeft overal op je tong elke smaak even goed!

Kern

De zintuigen

In dit deel ontdekken de leerlingen dat er meerdere zintuigen zijn die de smaak mede bepalen. De neus om mee te ruiken, je handen en mond om mee te voelen, het oor om mee te horen en het oog om mee te kijken.



Vraagsuggesties

- Is je tong het enige lichaamsdeel dat bepaalt hoe iets smaakt?
- Of doet je neus ook mee?
- Waar gebruik je je neus voor bij het eten?
- Wat gebruik je nog meer bij het eten?
- En waarvoor?
- En je oren?
- Klinkt een koekje lekkerder als het kraakt?
- Weten jullie hoe je de tong, de neus, het tast-zintuig (voelen), de oren en de ogen ook wel noemt?



De leerlingen weten nu welke zintuigen er zijn. Vervolgens zoeken ze zelf uit welke de belangrijkste zijn. Dat doen ze met de volgende proef, die u vooraf toelicht:

Eén leerling krijgt straks een blinddoek om. Dan werkt het oog-zintuig niet meer. Ook moet hij bij het proeven zijn neus dichtknijpen, dus het neus-zintuig is ook uitgeschakeld. Wat kan hij nog wél gebruiken om erachter te komen wat hij proeft?

Leg nog eens uit dat hij kan proeven, ruiken, voelen, horen en kijken. Proeven kan met de smaakknoppen op je tong. Je kunt eten voelen en horen als het in je mond zit. Is het bijvoorbeeld een knapperig, krakend hapje of juist niet? En hoe voelt het? Bijvoorbeeld glad, korrelig of droog?

Zet bordjes klaar met even grote stukjes komkommer, appel, ontbijtkoek en banaan. Laat de leerlingen deze nog niet zien. Blinddoek een leerling en vraag hem zijn neus dicht te knijpen en laat hem een stukje proeven. Hierbij mag hij het stukje door zijn mond laten rollen en ermee smakken om te helpen raden. Kan hij raden wat hij proeft? Als het niet lukt, mag hij het daarna nog een keer proberen met zijn neus open. Helpt dat? Herhaal dit met nog drie leerlingen en andere hapjes.

Wat hebben de leerlingen nu ontdekt? Om te proeven is de neus heel belangrijk, maar voelen en horen helpt ook. En hoe smaakt je eten als je verkouden bent? Dan kun je ook niet ruiken met je neus. Het eten proef je dan niet goed. De geur speelt dus een belangrijke rol bij eten en helpt de tong om te herkennen wat hij proeft.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, proeven, nabespreken

Combinatietip +

Speel na deze les het beweegspelletje Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen. Hierna kunt u een eigen variatie maken waarbij u de verschillende zintuigen aan bod laat komen. Bijvoorbeeld Tong, ogen, neus en mond, neus en mond. Zo leren de leerlingen de namen van de zintuigen. (Vak: biologie, muziek)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Lekkere kleuren of Hoe voelt dat?





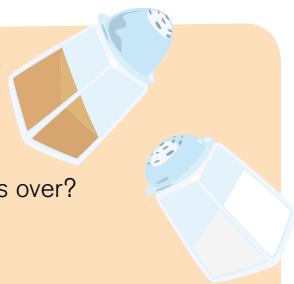
Afsluiting

Toverdrankje

Vertel de leerlingen dat u een lekker drankje voor ze hebt gemaakt. Schenk voor iedereen een bekertje met het rode mengsel in. Laat ze het mengsel goed bekijken.

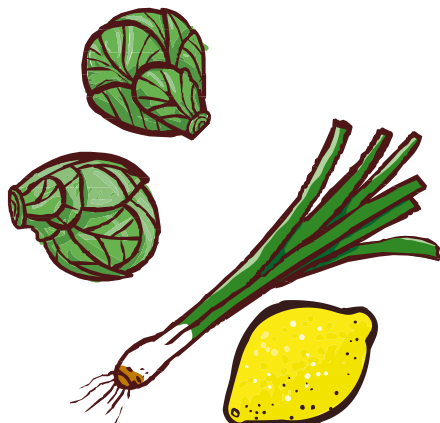
Vraagsuggesties

- Hoe denk je dat dit zal smaken?
- Zoet, zuur, zout of bitter? En waarom?
- Ruik er nu eens aan. Denk je er nu anders over?
- Proef eens. Wat vind je?
- Is het anders dan je dacht?
- Hoe komt het dat het anders smaakt dan je dacht?
- Ben je misschien gefopt door een zintuig?
- Door welk zintuigen ben je gefopt?



Leg aan het eind uit hoe het proefje werkt, als de leerlingen het nog niet ontdekt hebben. Je neus en je ogen kunnen je foppen. De leerlingen dachten waarschijnlijk dat het drankje heel zoet zou smaken, omdat het zoet rook en er rood uitzag. Dan denk je misschien: het smaakt naar aardbeien. Maar in werkelijkheid was het drankje heel zout.

De mensen die eten verkopen, houden ook rekening met alle zintuigen. Zij zorgen dat het niet alleen lekker smaakt op je tong, maar ook dat het er mooi uit ziet en dat het lekker ruikt. Soms gebruiken ze bijvoorbeeld kleur- of geurstoffen. Is dat ook foppen of vind je van niet? Zouden ze aardbeienyoghurt ook lekker vinden als het een beetje bruinig van kleur was?





Les 2

De jamfabriek

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- tomaat, sinaasappel, aardappel, dropje, pot jam
- gesteriliseerd potje met deksel
- magnetron of kookplaat
- ovenhandschoenen
- houten roerlepel
- 250 gram fruit naar keuze (kies voor fruit uit het seizoen, het liefst zonder pitten)
- 250 gram geleisuiker
- volkorenbrood of crackertjes, voor iedere leerling een stukje
- [kopieerblad 1 en 2](#)

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Schil en snijd het grootste deel van het fruit. Houd een klein beetje ongeschild en ongesneden fruit achter.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.
- Het onderdeel jam maken gebeurt in twee delen. Tijdens de les wordt de jam gemaakt. Later kan de hele klas proeven.

Inleiding

Waar komt je eten vandaan?

Laat de tomaat en de sinaasappel aan de leerlingen zien.

Vraagsuggesties

- Waar komt deze tomaat vandaan?
- En deze sinaasappel?
- Hoe groeit een sinaasappel?
- En een tomaat?
- Welk eten ken je nog meer dat aan een boom of plant groeit?
- Weet je hoe je eten noemt dat van een boom of plant komt, zoals groente, fruit en graan?
- Dat heet plantaardig. Hoe noem je eten dat van een dier komt?
- Dat heet (inderdaad) dierlijk eten. Kun je een paar voorbeelden noemen?



Help de leerlingen op weg als zij naast vlees geen zuivelproducten noemen. Ook yoghurt komt van de koe. De koe geeft namelijk melk. Daar kun je iets bij doen waardoor het dik en zuur wordt. Zo maak je yoghurt. ➡

Laat nu een dropje zien. Wat denken de leerlingen dat er allemaal in een dropje zit? Laat ook de aardappel zien. In drop zitten verschillende stofjes zoals suiker en zout. Maar wisten de leerlingen dat er ook aardappel in drop zit? In aardappel zit een stofje (zetmeel) waarvan dropjes worden gemaakt.

Met de sinaasappel en de tomaat is nog niks gebeurd. Die worden zo van de boom en struik geplukt. Een dropje groeit niet aan de boom. Die moet eerst in de fabriek worden gemaakt. Daarom is het bij veel voedingsmiddelen, zoals bij drop, lastig te zien wat er allemaal in zit.



Kern

Jam maken

Laat de leerlingen een pot jam zien. Waar maak je jam van? Van fruit natuurlijk, maar hoe? Tijdens deze les gaan jullie jam maken. Dit kost ongeveer een kwartier. Was hiervoor eerst de handen. Want als je met eten werkt, moet je schone handen hebben.

Nu ontdekken de leerlingen wat er allemaal komt kijken bij het maken van jam. Laat een leerling het resterende deel van het fruit wassen. En haal samen de steeltjes en pitjes weg. Snijd de vruchten in kleine stukjes. Als u klaar bent, vult u dit aan met het fruit dat u vooraf had gesneden. Kook nu de jam.

Jam in de magnetron

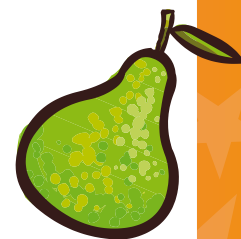
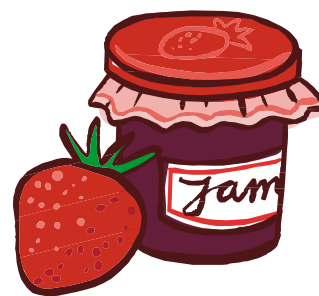
Doe het fruit in de pot. Zet de magnetron op vol vermogen en breng het fruit in ongeveer drie minuten aan de kook. Laat het niet doorkoken, het hoeft alleen een beetje te slinken. Haal de pot uit de magnetron en voeg de suiker toe. Roer de jam door en breng het opnieuw aan de kook. Als het eenmaal kookt, zet dan de magnetron op de laagste stand of op de ontdooistand. Laat het mengsel nog een paar minuten doorwarmen.

Haal de jam met ovenhandschoenen uit de magnetron. Laat de pot afkoelen totdat u deze kunt vasthouden. Draai dan de deksel erop en zet het potje op zijn kop om af te koelen. Hierdoor komt de jam tegen de deksel en wordt het luchtdicht afgesloten.

Jam in een pan

Doe het fruit in een pan en breng dit aan de kook. Laat het fruit niet doorkoken, want het hoeft nu alleen een beetje te slinken. Zet het vuur laag en voeg de suiker toe. Meng de suiker door het mengsel en breng het weer aan de kook. Laat het vervolgens nog een paar minuten zachtjes doorkoken.

Haal de pan met ovenhandschoenen van het vuur. Laat deze even afkoelen en giet de jam in het potje. Draai dan de deksel erop en zet het potje op zijn kop om af te koelen. Hierdoor komt de inhoud tegen de deksel en wordt het potje luchtdicht afgesloten.



Als de jam is afgekoeld, mag iedereen wat proeven op een stukje volkorenbrood of een crackertje. Dit kan na een paar uur of bijvoorbeeld een dag later. Bespreek met de leerlingen dat jam uit de fabriek óók zo wordt gemaakt. Het fruit is dan bewerkt. Bewerkt betekent dat het voedingsmiddel klaargemaakt moet worden (in een fabriek): er was werk nodig om het te kunnen verkopen. Als je vers fruit koopt heb je een onbewerkt voedingsmiddel. Onbewerkt betekent dat het voedingsmiddel eigenlijk zó verkocht kan worden.

Laat de leerlingen [kopieerblad 1](#) zien. Ze knippen de kaartjes uit van dit kopieerknipblad en plakken ze in de juiste rij op [kopieerblad 2](#).

Afsluiting

Spelletje

Eindig met een spelletje. De leerlingen gaan onbewerkt eten koppelen aan bewerkt eten. Wat hoort bij wat? Ze ontdekken zo dat je van verse producten iets kunt maken. Het gaat niet om de hoeveelheid producten die ze opnoemen.

Noem steeds een voorbeeld van onbewerkt plantaardig eten en vraag de leerlingen wat voor bewerkt eten je ervan kunt maken. Voorbeelden:

- aardbei: **jam** - aardbeientaart
- pinda's: **pindakaas** - **satésaus** - **Snickers**
- erwten: **erwtensoup**
- tomaat : **tomatensap** - **tomatenpuree** - **pastasaus**
- sinaasappel: **sinaasappelsap**
- graan: **brood** - **pasta**, zoals **macaroni** of **spaghetti**
- aardappel: **puree** - **frites**
- druiven: **rozijnen** - **wijn**

Dit spelletje kunt u herhalen met dierlijke producten, zoals vlees, melk en ei.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, koken, proeven, spel, nabespreken

Individueel

indelen

Combinatietip +

Laat voor de les het fruit en de geleisuiker zien. Hoeveel jam denken de leerlingen dat je hiervan kunt maken? Laat ze bijvoorbeeld raden aan de hand van drie potten in verschillende formaten, zoals een jampot, een grotere pindakaaspot en een wekpot waar een liter in kan. Kom hier na de les op terug. Is er zoveel jam overgebleven als de leerlingen hadden verwacht? Tijdens het koken van de jam is er veel water uit het fruit verdampt. Hierdoor blijft er minder over dan je zou verwachten. (Vak: biologie)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk filmpjes over het maken van appelmoes en appelsap of proef diverse tomatenproducten.





Les 3

Ontbijt: een goede start

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- groene thee voor alle leerlingen
- theebekers, voor iedere leerling één
- [kopieerblad 3 en 4](#), voor iedere leerling één
- [kopieerblad 5](#), één keer gekopieerd op A3

Inleiding

Wat eet je bij het ontbijt?

De leerlingen bekijken in tweetallen of kleine groepjes [kopieerblad 3 en 4](#). Wat hoort bij het ontbijt en wat niet? Laat ze de voedingsmiddelen die bij het ontbijt horen omcirkelen. Bespreek daarna wat iedereen gekozen heeft. U kunt ook echte voedingsmiddelen meenemen. De leerlingen zullen waarschijnlijk deze producten omcirkelen: muesli of cornflakes, pap, brood, knäckebröd, yoghurt, kuipje halvarine, kaas, ei, ham, jam, hagelslag, thee, sinaasappelsap, melk, banaan, sinaasappel, croissant.

Bespreek dat het ontbijt in elk gezin vaak net even anders gaat. De een eet yoghurt, de ander brood. In Nederland eten de meeste mensen brood bij het ontbijt, terwijl in andere landen juist rijst of soep wordt gegeten.

Kern

Iedereen ontbijt anders

Laat het plaatje op [kopieerblad 5](#) zien op een vergroot vel of het digibord.  ([de wereld](#)) Vertel de leerlingen dat dit het meest gegeten ontbijt in Japan is: een kom warme rijst samen met een kommetje miso-soep. Miso-soep bestaat uit sojabonen, tarwe en zout. Daarnaast eten ze nog graag een radijsje uit het zuur en een kopje groene thee (tsukemono).

Voor alle mensen op aarde is het ontbijt een goed begin van de dag. Daarom bestaan alle soorten ontbijt uit een voedingsmiddel dat energie geeft. Dit kan zowel brood of muesli als rijst of aardappels zijn.

Een gezond ontbijt in Nederland bestaat uit: iets met graan, fruit en iets van zuivel (melk). Klopt dat met wat de Japanners eten? Ze eten rijst (iets met graan), radijsjes (groente, in plaats van fruit) en sojabonen(soep). Dat is geen zuivel, maar in soja zitten wel een aantal dezelfde gezonde stoffen. Ook al ziet hun ontbijt er heel anders uit, het levert toch veel gezonde stoffen.

Mijn ontbijt

Hoe ontbijten de leerlingen in deze klas? Om daarachter te komen laat u de leerlingen op [kopieerblad 3 en 4](#) inkleuren wat zij eten bij het ontbijt. Bespreek dit uitgebreid na. Turf op het bord wie wat het liefste eet en drinkt bij het ontbijt.



Vraagsuggesties

- Wat eet je het liefst bij het ontbijt?
- Eet en drinkt iedereen hetzelfde 's morgens? Waarom niet?
- Met wie ontbijt je 's morgens?
- Kies je zelf uit wat je eet en drinkt bij het ontbijt?
- Waarom is het belangrijk om goed te ontbijten?
- Welke dingen kun je beter op een ander moment eten? 🐟 (gezond)

Als de leerlingen er niet opkomen, kunt u nog vertellen dat je na de nacht nieuwe energie nodig hebt. Vraag de leerlingen welke dingen je beter op een ander moment kunt eten. Help ze op weg door voorstellen te doen: hoe zit het met een zakje chips, een koekje of een snoepje? Is dat een goed ontbijt? Wanneer kun je dat eten dan? En stampot?

Afsluiting

Sta-zit-spelletje

Doe als afsluiting het volgende sta-zit-spelletje. Roep de naam van een voedingsmiddel. Als de leerlingen denken dat dit voedingsmiddel bij het ontbijt hoort, staan ze op. Zo niet, dan blijven ze zitten. Noem bijvoorbeeld de volgende voedingsmiddelen:

water - kaas - rijst - melk - drop - brood - fruit - patat - tomatensoep - yoghurt - cola - halvarine of margarine - vis - taart

Tip: doe dit sta-zit-spelletje tussen de lessen door om nieuwe energie te krijgen.

Schenk ten slotte voor alle leerlingen een kopje groene thee in. Dit is wat Japanners drinken bij het ontbijt. Hoe vinden ze dit smaken? Hoe ruikt het? Vinden ze het lekker?

Praat ondertussen met de leerlingen over wat zij van een ontbijt zouden vinden met rijst en soep.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, vergelijken, bewegen, drinken, nabespreken

Tweetallen

indelen

Individueel

nadenken over eigen eetgedrag

Combinatietip +

Laat leerlingen bij zoveel mogelijk letters van het alfabet proberen een ontbijtproduct te noemen. Bijvoorbeeld appelstroop, brood, cornflakes. (Vak: taal)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Maak samen muntthee of doe een toneelspel waarbij leerlingen iemand moeten overtuigen dat ontbijten belangrijk is.





Les 4

Tanden houden van het getal 7



Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- marshmallow
- scherp mesje
- tandenborstels van alle leerlingen
- tube tandpasta



Vooraf

- Vraag de leerlingen voorafgaand aan de les hun tandenborstel van huis mee te nemen. Neem zelf ook een tandenborstel mee.
- Informatie over de zeven eetmomenten kunt u ook opnemen in de groeps- of schoolniewsbrief.

Inleiding

Eetmomenten

Snijd een marshmallow door met een scherp mes. Laat de leerlingen zien hoe plakkerig het mes wordt. Dit gebeurt ook iedere keer nadat je iets gegeten of gedronken hebt. Er blijven etensresten aan je tanden plakken.

Kern

Hoe vaak eet jij?

Teken een klok op het bord of maak een tijdlijn van een dag: opstaan – ochtend – middag – avond – slapen. Vraag de leerlingen welke maaltijden ze per dag eten en wanneer ze drinken. Schrijf deze eet- en drinkmomenten bij de tijdlijn. Gebruik hierbij eventueel de afbeelding op het digibord. ➡ Het ontbijt of het ochtendeten is het eerste. Dan zijn er de lunch of het middageten en het diner of het avondeten. Wanneer eten ze nog meer? Tussen de maaltijden door. Bijvoorbeeld in de ochtendpauze op school een pauzehap en 's middags na school en voor het slapen gaan. Tel met de leerlingen het aantal keer dat ze iets eten. Hoeveel keer op een dag eten ze iets? En drinken ze daarnaast ook nog? Of gaan eten en drinken altijd samen?

Zeven eet- en drinkmomenten

Vraag de leerlingen of ze weten dat je elke dag niet vaker dan zeven keer iets moet eten of drinken (water of thee zonder suiker mag altijd). Waarom zou dat zo zijn? Als de leerlingen het niet weten, kunt u uitleggen dat dit beter is voor je tanden. In al het eten wat je eet zit suiker of zuur. Dit is slecht voor je tanden. Als je de tanden twee keer per dag netjes poetst, zijn ze beschermd tegen zeven keer eten of drinken op één dag. Het is dus slim om tegelijkertijd iets te eten en te drinken. Anders eet of drink je al vaak meer dan zeven keer.

Goed poetsen

Hoe zorg je nou dat je goed beschermd bent tegen die zeven keer eten en drinken? Door twee keer per dag goed je tanden te poetsen. Als je langs de binnenkant van je tanden gaat met je tong, voel je daar soms een ruw laagje. Dat is tandplak. Etensresten en slijm zijn dan een kleverig laagje geworden. Van die tandplak kun je gaatjes krijgen. Daarom is goed poetsen zo belangrijk. De leerlingen mogen voordoen hoe zij tanden poetsen. Laat vervolgens stap voor stap zien hoe je goed poetst met een eigen tandenborstel. ➡ De leerlingen doen direct met u mee. Houd de tandenborstel iets schuin zodat de haren naar het tandvlees wijzen. Dit zorgt ervoor dat ook de randen van je tandvlees schoon worden.



De borstel beweeg je horizontaal, van links naar rechts heen en weer, in kleine bewegingen. Vertel de leerlingen dat ze de achterkant, de voorkant én de bovenkant van hun tanden moeten poetsen. Ook de kiezen moeten ze goed poetsen, door goed heen en weer te gaan met de tandenborstel. Het is belangrijk om in totaal twee minuten je tanden te poetsen. Weten de leerlingen hoe lang dit is? Elke drie à vier maanden heb je een nieuwe tandenborstel nodig.

Afsluiting

Eetmomenten bijhouden

Vraag de leerlingen wie er al let op de zeven eetmomenten. Wie doet dit wel en wie nog niet? Wat kun je doen om te zorgen dat je niet meer dan zeven eetmomenten hebt? Vertel de leerlingen dat ze de komende dagen goed moeten onthouden wat ze allemaal eten of drinken. Vraag elke dag een aantal leerlingen naar hun eet- en drinkmomenten en schrijf dit op het bord. Hoeveel eet- en drinkmomenten hadden ze?

Vat daarna nog eens samen dat het belangrijk is om niet meer dan zeven keer op een dag iets te eten. En om je tanden goed te poetsen. Zo houd je gezonde tanden.

Werkvormen

Klassikaal

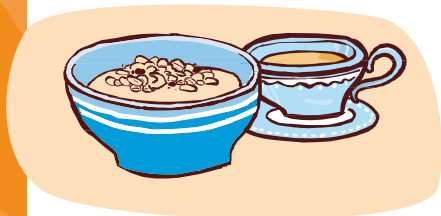
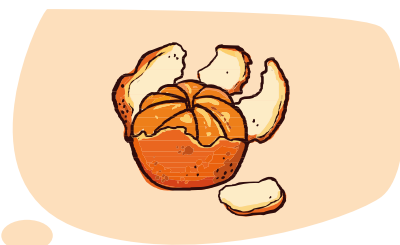
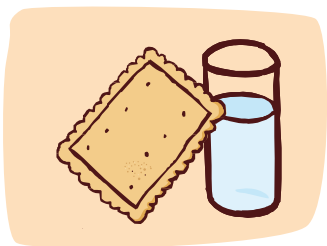
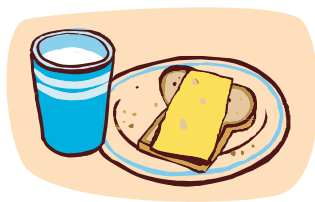
groepsgesprek, indelen, tanden poetsen, nabespreken

Combinatietip +

Laat de leerlingen zoveel mogelijk manieren bedenken om het getal zeven te splitsen. Eventueel met hulp van een splitstabel. (Vak: rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe het Fluorexperiment of de Kippenbottest, waarbij leerlingen ontdekken waarom de zeven eetmomenten zo belangrijk zijn.





Les 5

De bananenraceauto

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- diverse onderdelen voor gezonde traktaties, zoals appels, kersen, mandarijnen, sinaasappels, bananen, radijsjes, komkommer, selderij, worteltjes, rozijnen, roggebrood, eierkoeken, blokjes 30+ kaas, ontbijtkoek, popcorn, rijstwafels, soepstengels
- cocktailprikkers
- messen, snijplankjes, bordjes

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Geef deze les tijdens een juffen- of meesterdag en geef zo het goede voorbeeld met gezond trakteren.
- Om kosten te besparen kunt u aan alle leerlingen vragen iets van huis mee te nemen om te gebruiken voor het maken van de traktaties.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.
- Was en snijd de groente en het fruit.

Inleiding

Lekker trakteren!

Vraag de leerlingen wat ze graag trakteren als ze jarig zijn. Laat ze enkele voorbeelden noemen en schrijf deze op het bord.

Vraagsuggesties

- Welke hoofdsmaken hebben de traktaties? Zijn ze zoet, zuur, zout of bitter?
- Wat wordt er in de klas het meest getrakteerd?
- Welke traktaties vinden jullie het lekkerst? Laat de leerlingen stemmen. Turf dit op het bord. Welke traktatie is het meest populair?
- Welke traktatie is het meest gezond denken jullie? Waarom?
- Welke traktatie zie je wel eens op de reclame? Krijg je er dan extra zin in?

Vertel de leerlingen dat ze vandaag gezonde traktaties gaan maken.

Laat één van de leerlingen voor in de klas een bananenraceauto maken (zie de afbeelding onderaan de pagina). Dit heb je nodig: banaan, komkommer, prikkers en een kers of druif.

Vraagsuggesties

- Hoe vind je de traktatie eruit zien?
- Denk je dat deze gezond is?
- Hoe denk je dat de bananenraceauto smaakt?

Kern

Traktatie bedenken

In veel traktaties zit veel suiker of vet. Of ze zijn te groot. Bijvoorbeeld: snoep (veel suiker), zakje chips (te vet) of een magnumijsje (te groot). Je hebt dit soort eten niet nodig om je fit te voelen en te groeien. Er zitten bijna geen gezonde stoffen in, zoals vitamines. Zijn er traktaties waar je lijf ook iets aan heeft? Laat de leerlingen hierover brainstormen. Een gezonde traktatie is niet te groot en bestaat vooral uit groente en/of fruit. ➡





Leg alle producten bij elkaar. Bespreek dat deze voedingsmiddelen in een gezonde traktatie kunnen zitten. Laat de leerlingen vervolgens in tweetallen nadenken over een zelf bedachte gezonde traktatie. Ze maken hiervoor een ontwerp op een A4'tje, aan de hand van de voedingsmiddelen die voor in de klas liggen. De leerlingen presenteren hierna hun idee aan de rest van de klas. Bespreek alle gezonde traktaties met elkaar.

Laat de leerlingen hun handen wassen en nu hun zelfbedachte traktatie maken. Iedereen maakt er één.

Afsluiting

Traktatie-inspiratie

Maak foto's van de gezonde traktaties voor op de muur in de gang of in een receptenboekje. Hier kunnen de leerlingen voor hun verjaardag inspiratie uit halen. Welke leerlingen zijn er binnenkort jarig? Gaan zij een gezonde traktatie maken? Hebben ze al ideeën? Laat de klas meedenken. Hierna eet iedereen de zelfgemaakte traktatie op.

Eindtoets

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

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, proeven, nabespreken

Tweetallen

ontwerpen, koken

Combinatietip +

Trakteren doe je meestal bij een verjaardag. Laat de leerlingen in een rij op volgorde van geboortedatum staan. (Vak: rekenen)

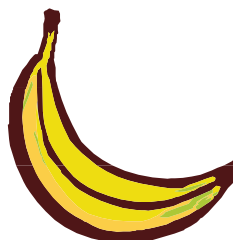
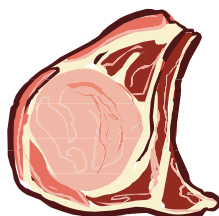
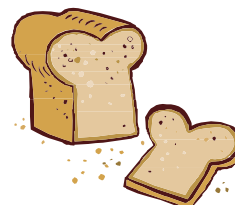
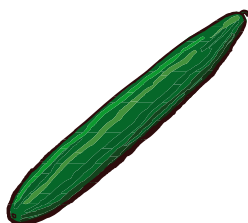
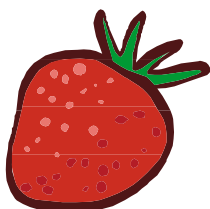
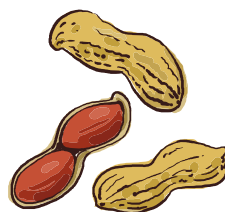
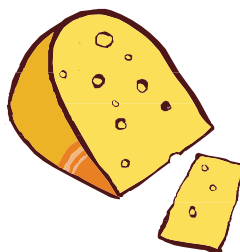
Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Maak samen multiculturele traktaties of een oud-Hollandse traktatie.



Kopieerblad 1

De jamfabriek



Kopieerblad 2

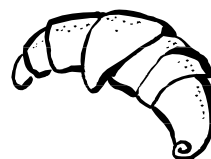
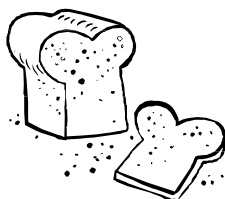
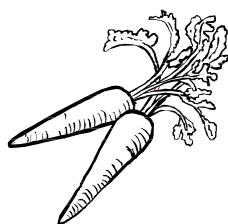
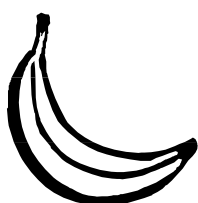
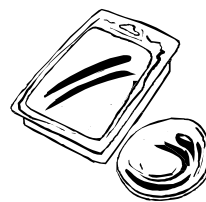
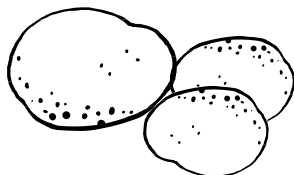
De jamfabriek

On - be - werkt

Be - werkt

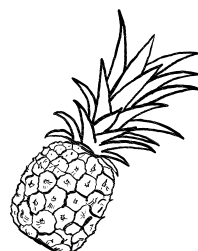
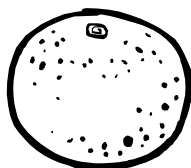
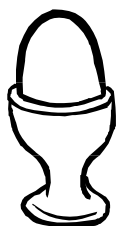
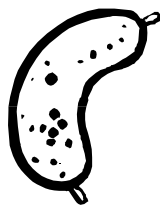
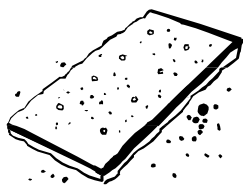
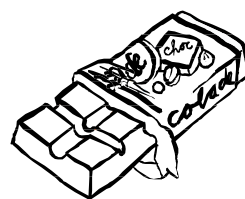
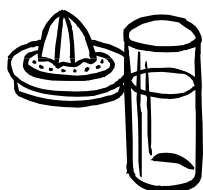
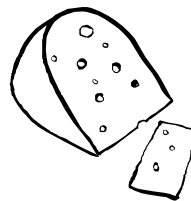
Kopieerblad 3

Ontbijt: een goede start



Kopieerblad 4

Ontbijt: een goede start



Kopieerblad 5

Ontbijt: een goede start



Colofon

Inhoudelijk en didactisch concept

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

Steunpunt Smaaklessen-Wageningen University & Research:

Rinelle van den Top-Pullen en Marlies Willemsen-Regelink

Stichting Voedingscentrum Nederland:

Jeltje Snel

Auteur: Celeste Snoek

Redactie: Getik (Heleen Ronner)

Vormgeving: Vuurrood.nl

Illustraties: Cosh en Barbara Mulderink

Smaaklessen is een programma van het Ministerie van Economische Zaken.

Smaaklessen is gebaseerd op een idee van Pierre Wind.

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

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

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

Contactgegevens Steunpunt Smaaklessen

Telefoon: 0317-485966

Email: Smaaklessen@wur.nl

Website: www.smaaklessen.nl

Copyright

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

© Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2017



Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit



Ministerie van Economische Zaken



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

eerlijk over eten
Voedingscentrum



