



Lerarenhandleiding groep 7

Lesprogramma over eten en
smaak voor het basisonderwijs



Inhoudsopgave

Les 1: Wat de boer niet kent...	6
▪ Kopieerblad 1	18
▪ Kopieerblad 2	19
▪ Kopieerblad 3	20
Les 2: Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	8
▪ Kopieerblad 4	21
▪ Kopieerblad 5	22
Les 3: Stap voor stap naar sinaasappelsap	12
▪ Kopieerblad 6	23
Les 4: Het appeldebat	14
▪ Kopieerblad 7	24
▪ Kopieerblad 8	25
Les 5: Restaurant in de klas: gezond snacken	16
▪ Kopieerblad 9	26
▪ Kopieerblad 10	27



Inleiding

Wie durft exotische soorten fruit en groente te proeven? Hoe zit het met eten en bewegen? Wat eet ik eigenlijk op een dag? Wat is biologische landbouw en hoe maak ik een gezonde snack? In groep 7 ontdekken leerlingen met Smaaklessen hoe de zintuigen je smaak bepalen. Ook leren ze meer over de herkomst van eten en de Schijf van Vijf.

Dit is de lerarenhandleiding Smaaklessen voor groep 7. Met deze handleiding gaat u samen met uw groep op ontdekkingsstocht in de wereld van ons eten. Deze handleiding bestaat uit vijf lessen. De vijfde les is een afsluitende les, waarbij u samen met uw groep gezonde snacks gaat maken.



Schema Smaaklessen voor groep 7

Les	Thema van de les	Lesduur
Les 1: Wat de boer niet kent...	Smaakgeheugen en eetcultuur	40 min
Les 2: Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	Relatie tussen eten en bewegen	60 min
Les 3: Stap voor stap naar sinaasappelsap	Voedselproductieketen	60 min
Les 4: Het appeldebat	Biologische landbouw	50 min
Les 5: Restaurant in de klas: gezond snacken	Samen een gezonde snack bereiden	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 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 hebt. Als u alle Smaaklessen voor groep 7 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

Wat de boer niet kent...

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- bosje koriander
- drie à vier buitenlandse gerechten (zie vooraf)
- bordjes, bestek
- eventueel een magnetron
- **kopieerblad 1 en 2**, voor iedere leerling één
- **kopieerblad 3**, voor iedere leerling één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Vraag ouders een aantal gerechten uit een andere cultuur mee te geven of koop ze kant-en-klaar. Denk bijvoorbeeld aan couscous, roti en rijstgerechten. Let op: Dit is een proeverij, geen hele maaltijd. Het is voldoende als iedere leerling een hapje kan proberen van ieder gerecht.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.



Inleiding

Smaakavonturiers

Kennen de leerlingen het spreekwoord "Wat de boer niet kent, dat eet hij niet"? Wat betekent dat? ➡ (**proeven**) Praat vervolgens over proeven.

Vraagsuggesties

- Wanneer heb je voor het laatst iets gegeten wat je nog nooit eerder had geproefd?
- Wat was dat?
- Hoe smaakte het?
- Zijn er ook dingen die je niet lekker vond toen je klein was, maar nu wel?
- Wie is er wel eens op vakantie geweest in een ander land?
- Aten ze daar andere dingen dan wij in Nederland gewend zijn?
- Wat dan?
- Heb je het ook geproefd?
- Hoe smaakte het?

Kern

Smaakgeheugen

Leg nu uit wat het smaakgeheugen is:

Als je denkt: ieuw, dan is het vaak omdat je iets nog niet vaak genoeg geproefd hebt. Nieuw is spannend, maar nieuwe smaken kun je trainen door iets vaker te proeven. Je maakt dan je zogenaamde smaakgeheugen groter.

Het kost soms wel tien tot vijftien keer proeven voordat je lichaam de smaak herkent en echt onthoudt. Het ene kind is daarbij een iets grotere smaakavonturier dan de andere, maar dat maakt niet uit. Ook als je niet graag nieuwe dingen eet, is het slim om altijd een paar hapjes te proeven. Je lichaam went er aan, en gaat het vaak zelfs lekker vinden! Wat je nu niet lekker vindt, vind je in groep 8 misschien wel heerlijk.

Je kunt trouwens ook een slechte herinnering hebben. Bijvoorbeeld als je ziek wordt nadat je iets hebt gegeten. Dan kan je smaakgeheugen het (een tijdje) opslaan als niet lekker.

De leerlingen gaan nu zelf ervaren hoe hun smaakgeheugen werkt. Laat ze daarom eerst hun handen wassen. Want als je met eten werkt, moet je schone handen hebben. Wie durft te proeven? De leerlingen krijgen een takje koriander. Dit is een kruid dat vaak wordt gebruikt in de buitenlandse keuken. Laat ze de komende week elke dag een plakje koriander proeven en vertellen wat ze ervan vinden.

Wat voor smaakavonturier ben jij?

Laat de leerlingen proeven van de verschillende buitenlandse gerechten en op [kopieerblad 1 en 2](#) noteren wat ze ervan vinden. Praat met de leerlingen na over wat ze hebben geproefd.

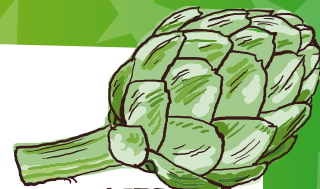
- Wat vonden ze meteen lekker?
- Wat heeft misschien meer tijd nodig?
- Heeft hun smaakgeheugen iets nieuws geleerd? ➡ (de wereld)

Afsluiting

Groepskookboek

Eindig met het idee dat u een groepskookboek wilt maken, waarin familierecepten van de leerlingen komen te staan. Kondig dit ook aan in de nieuwsbrief of via de schoolwebsite. Hiervoor krijgen de leerlingen [kopieerblad 3](#) mee naar huis. Huiswerk is om het familierecept (met hulp van thuis) mooi uit te schrijven op het [kopieerblad](#). Ze kunnen er ook een tekening bij maken of plaatje van internet bij plakken.

Verzamel de recepten in een ordner en maak hier een boekje van. Moedig de leerlingen aan om elkaars recepten thuis te proberen.



Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, proeven, knutselen, nabespreken

Individueel

thuisopdracht

Combinatietip +

Laat de leerlingen zoveel mogelijk andere spreekwoorden bedenken die over eten gaan. Bijvoorbeeld De appel valt niet ver van de boom. (Vak: taal)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje van Willem Wever waar topkok Pierre Wind uitlegt hoe je eten dat je niet zo lekker vindt toch lekker kunt maken of doe De rode drabsap proef.





+ uitleg een week van tevoren

Doelen

De leerlingen:

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

Materiaal:

- gedroogde abrikozen, voor iedere leerling één
- [kopieerblad 4 en 5](#), voor iedere leerling één

Vooraf

- Deel [kopieerblad 4](#) een week van tevoren uit en laat de leerlingen een dag lang precies bijhouden wat ze eten en drinken. Kondig dit huiswerk ook aan in de nieuwsbrief voor ouders of via de website. Leg de leerlingen uit dat zij extra's zoals chips en snoep in het onderste vak kunnen zetten. Een handje chips of een handje snoep is één vakje, maar ook één portie hagelslag op je brood of een klontje suiker in de thee. Ze houden ook bij hoeveel ze bewegen. Activiteiten zoals fietsen, lopen of buitenspelen tellen ook mee! Check gedurende de week of iedereen dit al gedaan heeft.

Les 2

Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Relaxed met eten

Deze les gaat niet over lijnen of afvallen. Voorkom stigmatisering en houd de boodschap positief. Sommige leerlingen zijn erg gevoelig voor het onderwerp calorieën en willen graag weten hoeveel je moet bewegen om voedingsmiddelen te verbranden. Ze kunnen daarin doorslaan. Wees hier als leerkracht alert op. Benadruk dat je als kind alle gezonde stoffen nodig hebt om gezond groot te worden. Dat geldt voor kinderen in alle soorten en maten. Het is goed als de leerlingen weten dat in producten buiten de Schijf van Vijf vaak veel calorieën zitten en dat ze je lijf verder niets opleveren in de vorm van gezonde voedingsstoffen. Het is echter niet nodig of wenselijk dat leerlingen bijvoorbeeld calorieën gaan tellen als ze gewoon eten kiezen uit de Schijf van Vijf.

Inleiding

Abrikozentest

Aan het begin van de les over bewegen en eten vraagt u de leerlingen of ze weten waarom we moeten eten. Voedsel levert brandstof waar je lichaam energie uit kan halen. Die energie heb je nodig om te kunnen bewegen, leven, werken en ademen. Die energie wordt "gemeten" in kilocalorieën. Het woord calorie komt van het Latijnse woord calor. Dat betekent warmte. 1 calorie is de hoeveelheid warmte die nodig is om 1 gram water 1 graad Celsius te verwarmen. Een boterham levert bijvoorbeeld ongeveer 85 kilocalorieën (kcal).

Geef iedere leerling een gedroogde abrikoos die ze op mogen eten. Vraag ze hoeveel energie ze denken dat deze abrikoos levert aan je lichaam. Dit is ongeveer 20 kcal. Hoe lang denken de leerlingen dat je daarvan kunt lopen? Dus: hoe lang duurt het voordat de energie van de abrikoos opgebruikt is?





Ga met de leerlingen naar buiten en laat ze twee minuten rennen om de school. Vertel vervolgens dat de abrikoos nu ruimschoots opgebruikt is of verbrand. Als ze hadden gewandeld, had het bijna vier minuten geduurd voordat de abrikoos verbrand was. Ga daarna weer naar binnen.

Kern

Energiebalans

Bespreek met de leerlingen hoeveel kilocalorieën zij nodig hebben. Hele actieve kinderen kunnen wat meer kilocalorieën gebruiken dan hele rustige kinderen, maar gemiddeld is de stelregel:

Meisjes van elf en twaalf jaar hebben per dag ongeveer 2200 kcal nodig. Jongens 2350 kcal.

Het beste is dat je zo veel mogelijk energie haalt uit voedingsmiddelen die in de Schijf van Vijf staan. Weten de leerlingen nog wat die inhoudt? Help ze eventueel op weg door ze een afbeelding te laten zien op het digibord. De Schijf van Vijf is bedacht om mensen te helpen onthouden welk voedsel ze elke dag nodig hebben om te groeien en gezond te blijven.

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken:

1. Groente en fruit
2. Smeer- en bereidingsvetten
3. Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
4. Brood, graanproducten en aardappelen
5. Dranken

Bij de Schijf van Vijf horen een aantal belangrijke punten.

- Variëren
- Eten en bewegen
- Omgaan met verleidingen
- Duurzaam eten
- Veilig eten

Meisjes hebben per dag ongeveer 2200 kcal per dag nodig. Daarvan kun je zo'n 200 kcal voor een extra keuze binnen de Schijf van Vijf gebruiken (bijvoorbeeld een extra stuk fruit of boterham) of producten buiten de Schijf van Vijf (zoals bijvoorbeeld een keer zoet beleg). Jongens hebben ongeveer 2350 kcal per dag nodig. Zij kunnen ongeveer 250 kcal gebruiken voor een extra keuze binnen de Schijf van Vijf of producten buiten de Schijf van Vijf. Het is moeilijk en onnodig om precies uit te rekenen of je te veel, genoeg of te weinig eet. Je kunt het beste bekijken of je ongeveer eet wat je per dag nodig hebt.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, experimenteren, nabespreken

Tweetallen

nadenken over eigen eetgedrag

Individueel

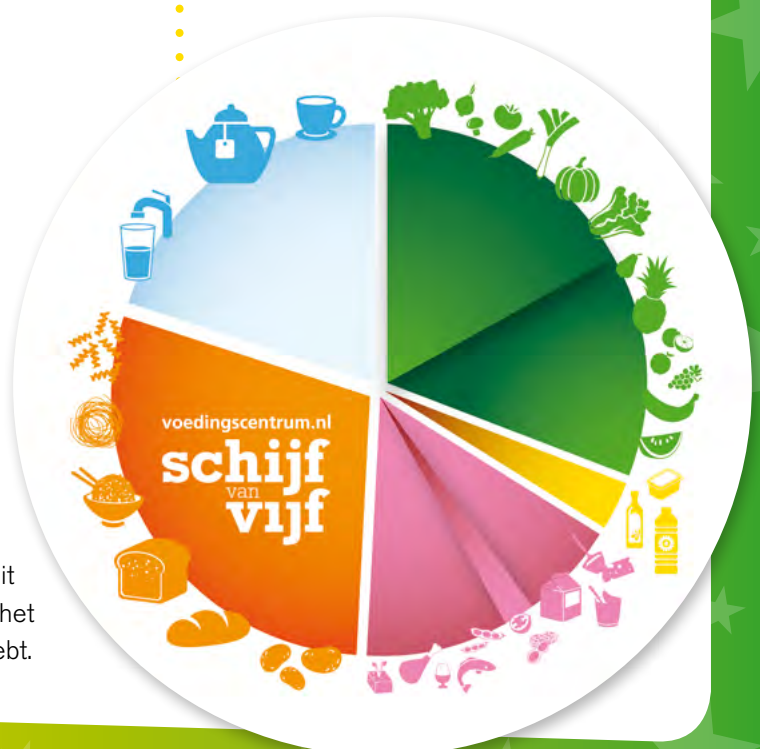
thuisopdracht

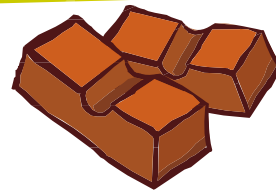
Combinatietip +

Met één minuut hardlopen verbrand je ongeveer 12 kcal. Laat de leerlingen van diverse producten opzoeken hoeveel kcal erin zitten. Laat ze daarna uitrekenen hoe lang je moet hardlopen om dit te verbranden. Bijvoorbeeld, in een gevulde koek zitten 260 kcal. Hier moet je ongeveer 22 minuten voor hardlopen. (Vak: rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk het filmpje Wat is gezond eten volgens de Schijf van Vijf.





Bekijk met de leerlingen [kopieerblad 5](#). Daarop staan de aanbevolen hoeveelheden per soort eten voor kinderen van 10 en 11 jaar. Laat ze die vergelijken met hun antwoorden op [kopieerblad 4](#). Het gaat hierbij om wat je ongeveer nodig hebt. Er staan steeds maar een paar voorbeelden in het schema. Zo hoort bijvoorbeeld couscous ook bij Brood, graanproducten en aardappelen.

Vraagsuggesties

- Wat valt je op?
- Eet je minder, ongeveer evenveel of meer dan in het schema voor aanbevolen hoeveelheden staat?
- Hoeveel producten buiten de Schijf van Vijf eet je op een dag?
- Hoe zat het daar ook alweer mee?

Help de leerlingen eventueel op weg. Snoep en snacks zitten niet in de Schijf van Vijf. Ze leveren vaak veel kilocalorieën uit vet en suiker en weinig gezonde stoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Je eet ze dus af en toe. Als je verder gewoon gezond eet, hoef je je ook geen zorgen te maken als je ook eens een koekje of een bakje chips eet. Gewoon niet te veel en te vaak. Zo ga je relaxed om met eten.



Hoeveel heeft elke leerling bewogen? Hebben ze meer dan een uur bewogen? Om gezond te blijven is het namelijk belangrijk dat je elke dag een uur beweegt. Dit wordt ook wel de Nederlandse Norm Gezond Bewegen genoemd. Bewegen is bijvoorbeeld ook buiten spelen, fietsen of lopen naar school. ➡



Hoe eet ik?

De leerlingen bespreken met hun schoudermaatje wat ze kunnen veranderen of verbeteren aan hun dagelijkse voeding. Praat hier klassikaal over na.

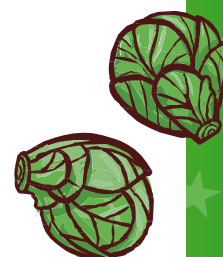
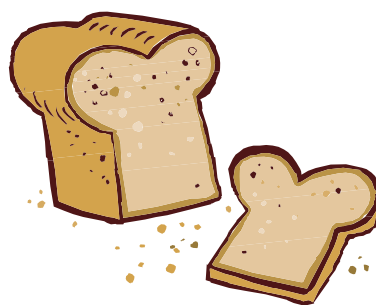
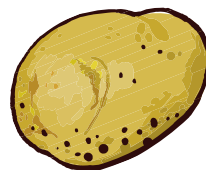
Kinderen moeten nooit zomaar alleen of met hun ouders op dieet gaan. Als een kind echt te zwaar is, kan hij of zij dit het beste met de huisarts bespreken. Als je namelijk per ongeluk minder eet dan de aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf, dan mis je belangrijke gezonde stoffen om in de lengte te groeien en bijvoorbeeld voor de ontwikkeling van je hersens. Heb je bij het bijhouden van wat je eet ontdekt dat je erg veel producten buiten de Schijf van Vijf neemt? Daar kun je natuurlijk wel wat van weglaten. Ook is het altijd slim om buiten te spelen en veel te sporten. Variatie is gezond, want dan krijg je allerlei verschillende gezonde stoffen binnen. Variëren kan bij elk vak.

Tip: Als een leerling overgewicht heeft, kunt u daar het beste apart eens met de ouders over spreken. Het Centrum voor Jeugd en Gezin, de schoolarts of huisarts kan het gezin vaak verder helpen.

Afsluiting

Eindig met een leergesprek over gezond blijven en beweging: Beweeg je veel, dan mag je natuurlijk wat meer eten dan iemand die weinig beweegt. Die norm betekent dat een kind elke dag minimaal een uur beweging nodig heeft. Je kunt daarbij alles optellen, dus een kwartier naar school fietsen, een half uur voetballen in het park en even lopen naar de winkel. Halen de leerlingen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen? Weten ze dat het ook belangrijk is om drie keer per week minstens twintig minuten echt te sporten? Hoe vaak sporten de leerlingen per week? Vergeet de gymles niet mee te tellen. Voelen de leerlingen zich fit en actief?

Voorkom bij dit gesprek stigmatisering. Iedereen doet mee en het gaat niet om het aanwijzen van fouten, bijvoorbeeld van minder actieve kinderen. Leg de nadruk op wat kinderen kunnen doen en wees positief. Kinderen houden meestal van buiten spelen, rennen, fietsen en voetballen. Dat is dus ook nog eens heel erg goed voor je!





Les 3

Stap voor stap naar sinaasappelsap

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- sinaasappel, pakje sinaasappelsap
- grote vellen papier, voor ieder groepje één
- [kopieerblad 6](#), voor iedere leerling één

Inleiding

Sinaasappelketen

Laat de sinaasappel en sinaasappelsap zien. Laat de leerlingen brainstormen over wat er allemaal komt kijken bij het proces van sinaasappel tot sinaasappelsap. Een paar leerlingen beelden dit uit. Bijvoorbeeld: een leerling staat voor “plukken” en een andere leerling voor “persen”. De leerlingen maken zo een rij. Maak hierna, met hulp van de leerlingen, op het bord het echte stroomschema van sinaasappelsap. ➡

groeien > plukken > transport > sorteren > schoonmaken > persen > indampen zodat het water eruit gaat en het sap geconcentreerd wordt > verpakken en invriezen > transporteren > water toevoegen en mengen > in pakken doen > verkopen

Kern

Maak zelf een keten

Vertel de leerlingen dat zo'n stroomschema een “voedsel-productieketen” heet. Zijn de leerlingen verbaasd dat er zoveel onderdelen zijn in de voedselproductieketen van sinaasappelsap? Wisten ze alle onderdelen? Hebben ze iets geleerd? De meeste kinderen weten namelijk niet dat het sap wordt geconcentreerd voordat het vervoerd wordt naar Nederland. Dan weegt het veel minder en kost het vervoer ook minder geld. De producent haalt dus eerst het water eruit, en dit voegt de fabriek in Nederland weer toe. Een andere manier is dat sap in Nederland geperst wordt. Laat de leerlingen een ander bewerkt product noemen dat zij zelf vaak eten. Hiervoor maakt u samen met de klas een voedselproductieketen. Schrijf als geheugensteun de volgende woorden op het bord: telen, kweken, fokken, produceren, verwerken, transporteren. Kennen de leerlingen alle woorden?

Etiket lezen

Laat de leerlingen het etiket op [kopieerblad 6](#) bekijken. Bespreek dit etiket.

Vraagsuggesties

- Waar is dit een etiket van? Groentesoep.
- Eet je wel eens groentesoep?
- Waar wordt groentesoep van gemaakt? Groente en water.
- Wat zit er nog meer in? Zout en kruiden.
- Waar kun je op het etiket lezen wat er in zit? Onder het kopje ingrediënten.



Leg uit hoe je op het etiket kunt zien wat het hoofdingrediënt is. Het ingrediënt waarvan er het meest inzit, moet als eerste genoemd worden, daarna wat er dan het meeste inzit, enzovoort.

Dus:

Wat zit er het meeste in de groentesoep? (water) En dan? (groente) Welke groente? (wortel, prei, bleekselderij, ui, tomaat)

En dan? (soepballen) Loop zo de overige ingrediënten langs: vermicelli, aardappelzetmeel (maakt de soep dikker), zout, gistextract (smaakmaker), kruiden, aroma (geurstof), maltodextrine (zorgt dat vet beter mengt met water), gekaramelliseerde suiker, glucosestroop (smaakmaker) en dextrose (smaakmaker).

Hoeveel procent groente zit er in de groentesoep? (20%) Wat vinden de leerlingen van dit percentage? Kijk naar verschillen en overeenkomsten met zelfgemaakte soep. Zouden zij dezelfde ingrediënten gebruiken als de fabriek? Wat kunnen zij er nog bij verzinnen? U kunt vertellen hoe u soep maakt. En dat je kunt variëren met groenten, kruiden en soepballetjes.

Etiket lezen

Bespreek met de leerlingen wat ze opviel bij het bekijken van het etiket. Er zaten veel meer ingrediënten in de soep dan je zou verwachten. Als je een gerecht voor een maaltijd thuis maakt, zie je precies wat er in gaat. Bij een kant-en-klaar voedingsmiddel of gerecht dat je in de winkel koopt niet. Daarom moet je ook altijd goed op het etiket kijken. Veel toevoegingen zijn er om voedingsmiddelen of gerechten langer houdbaar te maken. Wijs ook op hoe reclame ons beïnvloedt: het product ziet er vaak gezonder en/of lekkerder uit dan in werkelijkheid. Het is dus belangrijk om het etiket goed te lezen, zodat je weet welke ingrediënten in het product zitten en in welke hoeveelheid.

Afsluiting

Voedselketen uittekenen

De leerlingen gaan in hun groepje ieder een warme maaltijd onder de loep nemen. Ze gebruiken hier grote vellen papier voor. Ze maken een voedselproductieketen voor iedere ingrediënt van de maaltijd. Boerenkoolstamppot met worst bestaat bijvoorbeeld uit boerenkool, aardappelen en rookworst. Ze moeten dus drie stroomdiagrammen maken, die op een gegeven moment samenkomen. Kies bijvoorbeeld voor de volgende gerechten: pizza, boerenkool met worst, nasi, spaghetti bolognese, groentesoep en pannenkoeken met stroop.

Laat als geheugensteun nogmaals de volgende woorden zien: telen, kweken, fokken, produceren, verwerken, transporteren.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, indelen, nabespreken

Groepjes

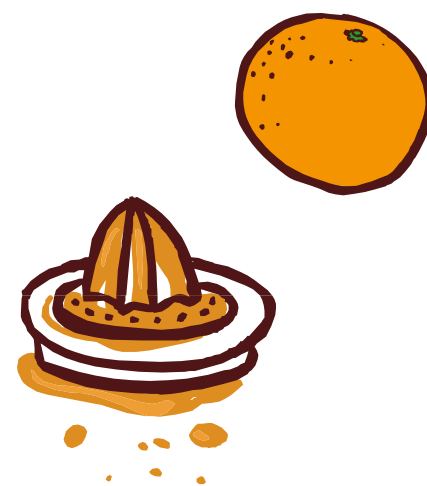
indelen

Combinatietip +

Laat de leerlingen een etiket maken voor een gerecht dat zij thuis vaak eten. Laat ze hierop ook in de juiste volgorde schrijven wat er allemaal in zit. (Vak: beeldende vorming, rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Houd een groepsdiscussie over bewerkt eten of doe De pindaproef over toegevoegd zout in eten.





Les 4

Het appeldebat

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- biologische appels, voor iedere leerling een partje
- gewone appels, voor iedere leerling een partje
- kassabon van de appels
- [kopieerblad 7](#) en [8](#), voor iedere leerling een setje

Inleiding

Wat is biologisch?

Op televisie en in de supermarkt komt de term “biologisch” steeds vaker voorbij. “Biologisch” betekent dat de mensen die het eten verbouwen, telen of maken meer dan hun collega's letten op het milieu. Zij gaan op een andere manier om met planten en dieren. Dat betekent dat er geen kunstmest of chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt worden. Bij dieren betekent het dat ze meer ruimte en natuurlijke voeding krijgen. Het woord “biologisch” is wettelijk beschermd. Dat betekent dat als er op een voedingsmiddel staat dat het biologisch is, het ook echt biologisch moet zijn. ➡

Heeft iedereen de handen gewassen? De leerlingen mogen een partje biologische en gewone appel proeven. Ze proeven kritisch en schrijven hun bevindingen op [kopieerblad 7](#).

Bespreek kort hun conclusies.

Vraagsuggesties

- Proefde je verschil tussen de biologische appel en de gewone appel?
- Zo ja, wat is het verschil in smaak?
- Zagen ze er anders uit?
- Zo ja, hoe?
- Wat weet je nu over biologische landbouw?
- Weet je nog wat het verschil was met gewone landbouw?

Kern

Debat

De klas gaat debatteren. Dat betekent dat je discussieert over iets waar je het over oneens bent. Je probeert elkaar te overtuigen. Er zijn een paar regels:

1. Je mag niet door elkaar heen praten.
2. Je moet binnen een bepaalde tijd uitleggen wat je vindt.

Deel [kopieerblad 8](#) uit. Dit wordt eerst zelfstandig of klassikaal gelezen.

Verdeel de klas in twee groepen. De eerste groep is publiek. De andere groep gaat debatteren over de volgende stelling: “Biologische appels zijn beter”. Verdeel de debatgroep in twee meningsgroepen: de ene groep is voor de stelling en de andere groep tegen.

De leerlingen lezen de informatie van [kopieerblad 8](#) nogmaals door en noteren met hun groepje puntsgewijs wat ze kunnen zeggen om anderen van hun mening te overtuigen. Ze spreken af wie welk punt naar voren brengt.

HMMM UMAMI!





Let er op dat de leerlingen hun eigen mening op de juiste manier verwoorden. "Ik vind..., omdat..."

Dan is het tijd voor het debat. Stel de tijd in op vier minuten. Laat de twee groepen tegenover elkaar gaan staan. De rest van de klas is publiek en kan aan de zijkant zitten. Iedere keer als iemand tijdens het debat iets wil zeggen, doet hij een stapje naar voren. Het publiek mag na het debat een aantal vragen stellen.

Bespreek daarna met het publiek welke groep gewonnen heeft. Wie vonden ze het beste hun stelling verdedigen? Daarna wordt er gewisseld. De leerlingen uit het publiek gaan nu debatteren. Verdeel onder hen weer de twee meningen en laat de groepen debatteren. De andere helft van de klas is nu het publiek. Gebruik hierbij dezelfde stelling of kies voor een nieuwe stelling, bijvoorbeeld: "Biologische voedingsmiddelen zijn te duur".

Afsluiting

Keurmerken

Bekijk de keurmerken op het digibord (of onderaan [kopieerblad 8](#)). Herkennen de leerlingen deze? Waar kennen ze die van? Leg uit wat ieder keurmerk betekent:

- Biologische voedingsmiddelen zijn te herkennen aan het **EKO-keurmerk**. Het EKO-keurmerk betekent dat het voedingsmiddel voldoet aan de Nederlandse regelgeving.
- Het **EU-logo** is verplicht voor (verpakte) biologisch geteelde voedingsmiddelen afkomstig uit de EU-landen. Een nationaal logo, zoals het EKO-keurmerk, blijft daarnaast toegestaan.
- Het **Demeter-keurmerk** is het keurmerk voor de biologisch-dynamische landbouw. Deze producten moeten aan nog meer voorwaarden voldoen dan gewone biologische producten, zoals extra eisen dierenwelzijn. Demeter voedingsmiddelen zijn vooral koop in natuurvoedingswinkels en bij boerenmarkten.

Tip: Laat de leerlingen thuis of in de supermarkt biologische voedingsmiddelen en reguliere voedingsmiddelen fotograferen. Maak hier twee collages van voor de muur in de klas. Op één collage komen reguliere voedingsmiddelen en op de andere komen biologische voedingsmiddelen.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, debatteren, nabespreken

Groepjes

debat voorbereiden

Combinatietip +

Laat de leerlingen een eigen keurmerk bedenken. Laat ze verbeelden wat zij zelf belangrijk vinden op het gebied van natuur, milieu en dierenwelzijn. Bijvoorbeeld: leerlingen vinden ruime hokken voor dieren belangrijk. Dit verwerken zij in het keurmerk dat zij maken. (Vak: beeldende vorming)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Komkommers biologische bekeken of Biologische etiketten.





Les 5

Restaurant in de klas: gezond snacken

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- ingrediënten, zie [kopieerblad 9 en 10](#)
- keukenspullen, zie [kopieerblad 9 en 10](#)
- [kopieerblad 9 en 10](#), voor ieder groepje één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.

Inleiding

Wat is gezond?

Praat met de leerlingen over gezond eten voor tussendoor. Wat kun je het beste tussen de maaltijden door nemen? In welke lekkere hapjes zitten ook nog eens stoffen waar je lijf iets aan heeft, zoals vitamines en mineralen? Brainstorm over de ideeën. Hoe weet je nu of een product dat je kiest gezond is? Dan zit het in de Schijf van Vijf. 

Vertel de leerlingen daarna dat zij samen een gezonde snack en een gezond yoghurtje gaan maken: ei muffins uit de oven en een yoghurtje met fruit. Heeft iedereen de handen gewassen?

Kern

Samen kokkerellen

Verdeel de klas in 4 groepjes. Twee groepen gaan eerst de yoghurtjes voor hun groepje maken en de andere helft gaat eerst de muffins voor hun groepje maken. Daarna wisselen de groepjes om. Wijs ieder groepje erop hoe belangrijk het is om te letten op de hoeveelheden waarvoor het recept bedoeld is. Bij het bereiden gebruiken de leerlingen de recepten op [kopieerblad 9 en 10](#). Als alles klaar is, proeven ze samen het resultaat.





Afsluiting

Vraag de leerlingen hoe ze de ei muffin en het yoghurtje vonden smaken. Zouden ze het thuis ook wel eens maken? Kan het yoghurtje ook met andere soorten fruit gemaakt worden?

Geef hen als huiswerkopdracht mee om een recept van een gezonde snack te zoeken. Dat kan in een kookboek thuis, maar ook via internet. Laat de leerlingen het recept op een A4'tje schrijven. Bespreek de volgende dag de meegenomen recepten: waarom is iets minder of meer gezond?

Tip: bewaar de ideeën en maak er een traktatieboek van. Wanneer iemand jarig is kan hij/zij in het boek kijken om inspiratie op te doen voor een traktatie waar je lijf iets aan heeft.

Eindtoets

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

Werkvormen

Klassikaal

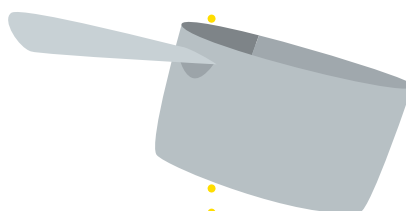
groepsgesprek, koken, nabespreken

Individueel

thuisopdracht

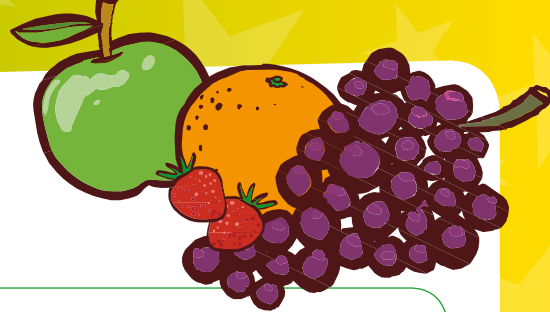
Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Chips nader bekeken, over het maken van gezondere chips of bekijk een filmpje over tussendoortjes.



Kopieerblad 1

Wat de boer niet kent...



Gerecht 1

Wat heb je geproefd?

Hoe ziet het er uit?

Hoe ruikt het?

Hoe voelt het in je hand?

Hoe voelt het in je mond?

Hoe smaakt het?

Wat vind je ervan?

Gerecht 2

Wat heb je geproefd?

Hoe ziet het er uit?

Hoe ruikt het?

Hoe voelt het in je hand?

Hoe voelt het in je mond?

Hoe smaakt het?

Wat vind je ervan?

Kopieerblad 2

Wat de boer niet kent...

Gerecht 3

Wat heb je geproefd?

Hoe ziet het er uit?

Hoe ruikt het?

Hoe voelt het in je hand?

Hoe voelt het in je mond?

Hoe smaakt het?

Wat vind je ervan?

Gerecht 4

Wat heb je geproefd?

Hoe ziet het er uit?

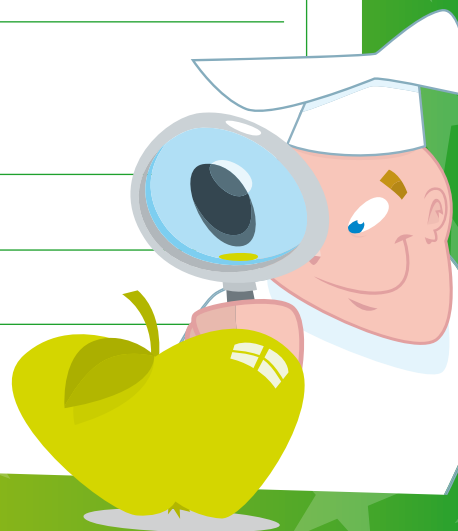
Hoe ruikt het?

Hoe voelt het in je hand?

Hoe voelt het in je mond?

Hoe smaakt het?

Wat vind je ervan?



Kopieerblad 3

Wat de boer niet kent...

Mijn familie-recept

Wat heb je nodig?

Hoe maak je het?



Kopieerblad 4

Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

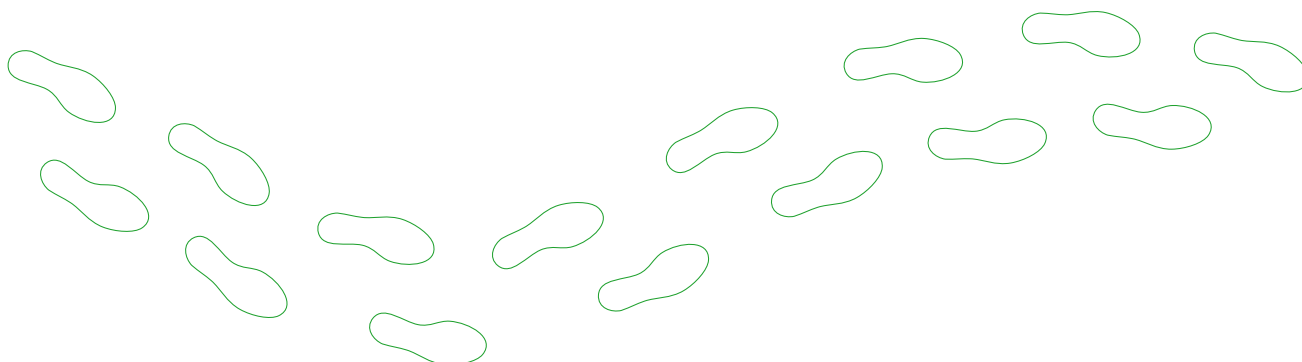
Wat ik eet

Houd een dag lang precies bij wat je eet, van 's ochtends vroeg totdat je naar bed gaat. Doe dat door een vakje in te kleuren als je een portie van iets op hebt. Onderaan, bij "buiten de Schijf van Vijf", kun je bijv. zoet broodbeleg, snoep, koek en snacks invullen. Vergeet het kopieerblad niet mee terug te nemen naar school!

sneetje volkorenbrood										
opscheplepel volkoren pasta, zilervliesrijst of aardappelen										
opscheplepel groente (gekookte groente, salade, snackgroente etc.)										
portie fruit										
glas/bakje melk of melkproducten										
plak kaas										
portie vlees, vis, peulvruchten, tahoe, vis, ei										
handje ongezouten noten										
halvarine of margarine voor 1 sneetje										
eetlepel margarine of olie										
glas drinken										
buiten de Schijf van Vijf										

Hoeveel ik beweeg

Houd ook een dag lang bij hoeveel je beweegt. Elke voetstap hieronder staat voor 5 minuten bewegen. Kleur een voetstap elke keer als je 5 minuten hebt bewogen. Alles waarbij je lekker actief bent, telt mee. Dus ook buiten spelen, fietsen, lopen, helpen in de tuin en sporten.



Kopieerblad 5

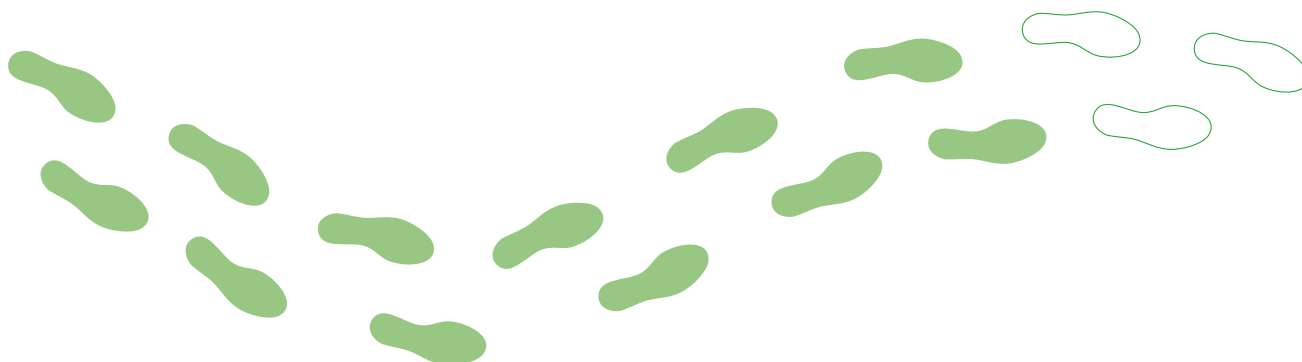
Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Dit heb je ongeveer nodig op een dag

sneetje brood											
opscheplepel aardappelen, rijst, bonen, pasta											
opscheplepel groente											
stuk fruit											
glas/ bakje melk of melkproducten											
plak kaas											
portie vlees, kip, tahoe, vis, ei											
handje ongezouten noten											
halvarine voor 1 sneetje											
eetlepel margarine of olie											
glas drinken											
een extra											

De vakjes van de producten buiten de Schijf van Vijf zijn niet ingekleurd. Die heb je niet nodig om gezond op te groeien.

En zijn 12 van de voetstappen ingekleurd?



Stap voor stap naar sinaasappelsap

[illegible]

Kopieerblad 7

Het appeldebat

Is er verschil?

Zie je verschil? Probeer dat uit te leggen.

Biologisch: _____

Gewoon: _____

Proef je verschil? Probeer dat uit te leggen.

Biologisch: _____

Gewoon: _____

Wat kost de appel?

Biologisch: _____

Gewoon: _____

Welke vond je lekkerder?

Biologisch: _____

Gewoon: _____

Hoe denk je dat de appels worden geteeld?

Biologisch: _____

Gewoon: _____

Waar kies je voor? Waarom?

Biologisch: _____

Gewoon: _____



Kopieerblad 8

Het appeldebat

Voor het appeldebat vind je hier de informatie.
Lees het goed.

De stellingen zijn:

1. Biologische voedingsmiddelen zijn beter.
2. Biologische voedingsmiddelen zijn te duur.

Denk voor het debat aan de volgende punten:

- De smaak: is de smaak beter van één van de appels?
- Kun je de appels overal kopen?
- In welke winkel wel of niet?
- Het milieu: zijn de appels goed voor het milieu?
- Waarom wel, waarom niet?
- Wat is het verschil in prijs?
- Ben ik bereid een hogere prijs ergens voor te betalen?

Biologische landbouw en biologische voedingsmiddelen voldoen aan bepaalde eisen op het gebied van milieu, natuur en landschap, het welzijn van dieren en productiemethoden. In Nederland wordt ook het woord 'ecologisch' gebruikt. In de biologische landbouw wordt gebruik gemaakt van natuurlijke vijanden zoals bijvoorbeeld insecten die planten opeten, of van biologische bestrijdingsmiddelen die afbreekbaar zijn. Er worden geen gewone bestrijdingsmiddelen gebruikt of kunstmest.

Volgens de organisatie Milieudefensie is het aantal biologische producten in de supermarkten de afgelopen jaren toegenomen. De Monitor Duurzaam Voedsel meet elk jaar de omzet van biologische producten. De laatste jaren stijgt dit. Biologische producten kun je ook in de biologische of natuurwinkels krijgen of bij de biologische boerderij.

Akkerbouw, tuinbouw en veeteelt waar gewerkt wordt met middelen die niet slecht zijn voor het milieu en die rekening houden met dierenwelzijn noemen we duurzame landbouw.

Omdat er bij biologische landbouw geen kunstmest en geen bestrijdingsmiddelen gebruikt mogen worden, is de hoeveelheid producten die je op een stuk land kunt laten groeien een stuk lager. Je hebt dus meer land nodig om evenveel producten te laten groeien.

Gemiddeld zijn biologische soorten groente, fruit en aardappels ongeveer 1,5 keer zo duur als gewone. Wanneer je dus voor een gewoon stuk fruit €1,00 betaalt, betaal je dan voor de biologische variant ongeveer €1,50.



Kopieerblad 9

Restaurant in de klas: gezond snacken

Eimuffins (7 stuks)

Keukenspullen:

- snijplanken
- mesjes
- kom
- garde
- muffinvorm/cakevormpjes
- ovenhandschoenen
- oven

Ingrediënten:

- 4 eieren
- scheutje melk
- verschillende soorten groente zoals spinazie, tomaatjes, courgette, wortel, paprika
- geraspte 30+ kaas
- peper
- halvarine

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius.
- Kies welke groenten jullie willen gebruiken. Was deze goed en snijd in kleine stukjes.
- Vet de muffinvorm in met een klein beetje halvarine.
- Verdeel wat geraspte kaas over de bodem van de muffinvormpjes.
- Verdeel de groenten over de muffinvormpjes.
- Breek de eieren in de kom, voeg een scheutje melk en wat peper toe en klop ze luchtig.
- Verdeel het eimengsel nu over de muffinvorm, vul ieder vormpje voor ongeveer 3/4 met ei.
- Bak de muffins ongeveer 20 minuutjes in de oven.

Eet smakelijk!



Kopieerblad 10

Restaurant in de klas: gezond snacken

Yoghurt met mango, lijnzaad en zonnebloempitten (4 personen)

Keukenspullen:

- staafmixer of blender
- snijplank
- mesje
- glazen
- lepels

Ingrediënten:

- 2 mango's
- 2 eetlepels (gebroken) lijnzaad
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 8 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker
- 500 ml halfvolle yoghurt

Bereiding:

- Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit. Pureer een helft en snijd de rest in blokjes.
- Meng het lijnzaad en de zonnebloempitten door de muesli.
- Schenk wat van de yoghurt in 4 hoge glazen. Roer daar de gepureerde mango door.
- Verdeel er wat van de muesli over, dan wat mango, weer een laagje yoghurt, muesli en als laatste blokjes mango.



Notities

Lined area for notes.



Colofon

Inhoudelijk en didactisch concept

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

Steunpunt Smaaklessen-Wageningen University & Research:

Rinelle van den Top-Pullen en Marlies Willemsen-Regelink

Stichting Voedingscentrum Nederland:

Jeltje Snel

Auteur: Celeste Snoek

Redactie: Getik (Heleen Ronner)

Vormgeving: Vuurrood.nl

Illustraties: Cosh en Barbara Mulderink

Smaaklessen is een programma van het Ministerie van Economische Zaken.

Smaaklessen is gebaseerd op een idee van Pierre Wind.

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

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

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

Contactgegevens Steunpunt Smaaklessen

Telefoon: 0317-485966

Email: Smaaklessen@wur.nl

Website: www.smaaklessen.nl

Copyright

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

© Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2017



Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit



Ministerie van Economische Zaken



eerlijk over eten
Voedingscentrum



