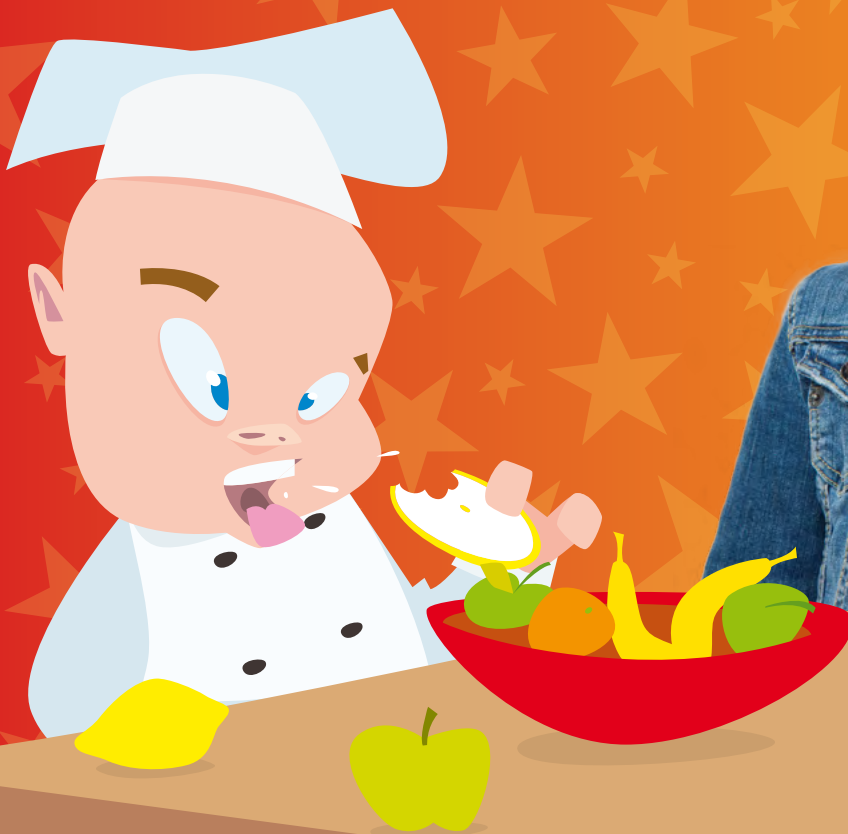




Lerarenhandleiding groep 5

Lesprogramma over eten en
smaak voor het basisonderwijs



Inhoudsopgave

Les 1: Ontdek je zintuigen _____	6
▪ Kopieerblad 1 _____	16
▪ Kopieerblad 2 _____	17
Les 2: Lekker uit de Schijf van Vijf _____	8
▪ Kopieerblad 3 _____	18
▪ Kopieerblad 4 _____	19
Les 3: Etenswaren bewaren _____	10
▪ Kopieerblad 5 _____	20
▪ Kopieerblad 6 _____	21
Les 4: Wat een verspilling! _____	12
Les 5: Restaurant in de klas: internationale high tea _____	14
▪ Kopieerblad 7 _____	22



Inleiding

Waarom heeft je lijf meer aan een appel dan aan een reep chocola? Hoeveel eten verdwijnt er eigenlijk in de afvalbak? En wat snoepen kinderen in Marokko of Groot-Brittannië bij de thee? In groep 5 ontdekken leerlingen bij Smaaklessen wat het is om te eten met al je zintuigen. Ook leren ze over de herkomst van ons eten en worden ze gestimuleerd om nieuwe dingen te proberen.

Dit is de lerarenhandleiding Smaaklessen voor groep 5. Met deze handleiding gaat u samen met uw groep op ontdekkingsstocht 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 verschillende buitenlandse en typisch Nederlandse traktaties maakt en proeft.

Schema Smaaklessen voor groep 5

Les	Thema van de les	Lesduur
Les 1: Ontdek je zintuigen	Rol van de zintuigen bij proeven	50 min
Les 2: Lekker uit de Schijf van Vijf	Gezond eten	55 min
Les 3: Etenswaren bewaren	Manieren om eten te bewaren	55 min
Les 4: Wat een verspilling!	Voedselverspilling	50 min
Les 5: Restaurant in de klas: internationale high tea	Eetcultuur, buitenlandse traktaties proeven en bakken	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 5 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



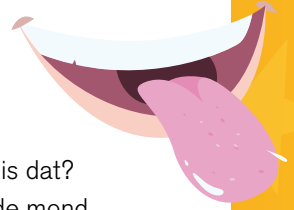
Eten & weten





Les 1

Ontdek je zintuigen



Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- schone doekjes of keukenpapier
- partjes mandarijn, voor iedere leerling één
- twee minder bekende fruitsoorten, zoals passievrucht, papaja, granaatappel of avocado. Van elk soort een heel exemplaar én voor elke leerling een stukje
- voor iedere leerling een stukje fruit uit blik (op eigen sap) en een stukje gedroogd fruit, zoals rozijntjes, gedroogde abrikozen of dadels
- twee bordjes, scherp mesje, snijplank
- lepeltjes, voor iedere leerling één
- [kopieerblad 1 en 2](#), voor iedere leerling één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.
- Snijd het fruit in stukjes. Houd een paar stukjes apart voor de afsluiting en bewaar van beide soorten één heel exemplaar.
- Snijd de bewerkte fruitproducten in stukjes. Houd van alle producten een klein beetje apart voor de afsluiting.

Inleiding

Smaaklessen introductie

Voer een gesprek met de leerlingen over smaak: Wat is dat?

En waar proef je mee? Als ze niet verder komen dan de mond

of tong, kunt u ze verder op weg helpen. Vertel dat ook de geur de

smaak bepaalt, maar ook wat je ziet, hoort en hoe het in je mond voelt.

Smaakt een banaan met een bruine vlek anders? En wat proef je als je verkouden bent?

Leg uit dat er speciale "smaakknoppen" op de tong zitten. Deze worden ook wel smaakpapillen genoemd. Laat de leerlingen hun tong maar eens uitsteken. Zien ze de grote bobbel achter op elkaars tong? Dat zijn de smaakpapillen. Met je tong kun je de hoofdsmaken proeven. Welke hoofdsmaken kennen de leerlingen? Schrijf de hoofdsmaken zoet, zuur, zout en bitter op het bord. Bedenk met de leerlingen bij iedere hoofdsmaak een aantal voedingsmiddelen en schrijf die op. Met je tong kun je alleen de hoofdsmaken proeven, maar je neus kan wel tussen de 4.000 en 10.000 geuren herkennen! Je tong herkent dus alleen de grote lijnen van smaak, maar je neus kent alle details.

Nog niet zo lang geleden werd gedacht dat je de smaken zoet, zuur, zout en bitter op bepaalde plekken op je tong beter kon proeven, maar dat blijkt niet te kloppen. Je proeft de smaken overal op je tong even goed.

Maakt het uit of je tong droog of nat is om te proeven? Om dit te ontdekken maken alle leerlingen hun tong kurkdroog met een schoon doekje of keukenpapiertje. Daarna geeft u hen allemaal een partje mandarijn. Konden ze dit proeven? Wanneer wel?

Kern

Nieuwe soorten ontdekken

Bespreek dat het goed voor je is om verschillende soorten groente en fruit te eten. Dat heet gevarieerd eten. Waarom denken de leerlingen dat dit belangrijk is? In elke soort groente of fruit zitten andere stoffen die gezond zijn. Door gevarieerd te eten krijg je allemaal verschillende gezonde stoffen binnen. Daarom gaan de leerlingen vandaag nieuwe soorten fruit proeven. Laat ze nu eerst de handen wassen. 

Zet per groepje bordjes met het gesneden fruit klaar. Leg voor in de klas ook een heel exemplaar van beide soorten neer. Hierbij vullen de leerlingen [kopieerblad 1](#) in.

Zet nu per groepje de verwerkte fruitsoorten neer. Weten de leerlingen waarvan de verwerkte voedingsmiddelen zijn gemaakt? Al deze verwerkte fruitsoorten zijn in de fabriek van vers fruit gemaakt. Laat de leerlingen de verschillende voedingsmiddelen proeven en [kopieerblad 2](#) invullen.

Train je smaak!

Durf jij iets te proeven wat je nog nooit eerder op je bord hebt zien liggen? Of eet je liever geen dingen die je nog niet kent? Het ene kind is een grotere smaakavonturier dan het andere. Dat is geen probleem, als je maar wel blijft proberen. Je zult merken dat je dan steeds meer dingen lekker gaat vinden. Soms ben je pas na tien tot vijftien keer proeven gewend aan een nieuwe smaak. Daarna heeft je lichaam de smaak onthouden en zit het in je zogenaamde smaakgeheugen. Daarom is het stoer en handig om eten altijd even te proeven.



Afsluiting

Klassikaal ervaringen uitwisselen

Laat de leerlingen nu hun ervaringen uitwisselen met de hele groep.

Vraagsuggesties

- Welke fruitsoort vonden ze het lekkerst?
- Hoe smaakte het?
- Wat merkten je andere zintuigen?
- Hoe rook het, hoe voelde het in de hand en mond, hoe klonk het bij het kauwen, hoe zag het eruit?
- Welke zou je mee naar school willen nemen?
- Welke verwerkte fruitproducten vond je lekker?
- Hoe smaakten ze?

Blinddoek een leerling en voer hem een stukje van het bewerkte of onbewerkte fruit. Kan hij nu zonder te zien nog zeggen wat hij proeft? Herhaal dit met enkele andere leerlingen. Is het moeilijker om iets te proeven zonder te zien? En wat gebeurt er als je proeft zonder je neus? Laat een leerling een stukje bewerkt of onbewerkt fruit proeven. Kan hij nu zonder te ruiken nog zeggen wat hij proeft?

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, experimenteren, nabespreken

Groepjes

proeven

Combinatietip +

Laat de leerlingen meekijken tijdens het snijden van het fruit. Hoe verdeel je de stukken? Eén keer snijden maakt twee helften en maakt samen een hele. Als je het in kwarten snijdt, heb je vier stukken. Zo oefenen de leerlingen spelenderwijs met breuken. (Vak: rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje waar topkok Pierre Wind uitlegt wat de basissmaken zijn of ontdek met uw klas hoe je je smaakpapillen kunt bedwelmen.





Les 2

Lekker uit de Schijf van Vijf

Doelen

De leerlingen:

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

Materialen

- twee borden, drie bekers, opscheplepel, smeermes
- vier boterhammen
- blik bruine bonen
- worteltjes
- twee stuks fruit
- kuipje halvarine
- ei
- pak melk
- [kopieerblad 3](#), voor ieder groepje één
- Schijf van Vijf op [kopieerblad 4](#)

Inleiding

Wat heb je nodig?

Vraag de leerlingen: Welke soorten eten heb je nodig om te groeien en gezond te blijven? Laat de leerlingen hier kort over praten. Maak een woordweb, waarbij de leerlingen woorden verzamelen en verbinden die zij bedenken bij het thema gezond eten. [\(gezond\)](#)

De Schijf van Vijf laat zien wat je lichaam elke dag nodig heeft om te groeien en gezond te blijven. Het is een cirkel die 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

Deze vijf vakken samen zorgen dat je alle gezonde stoffen binnen krijgt die je lijf nodig heeft, zoals vitamines, mineralen en vezels. Laat de leerlingen in groepjes van drie of vier proberen te bedenken wat er in ieder vak hoort. Ze kunnen hiervoor gebruik maken van de lege Schijf van Vijf op [kopieerblad 3](#).

Kern

De Schijf van Vijf

Laat de Schijf van Vijf zien op [kopieerblad 4](#) of het digibord. [\(kiezen\)](#)

Besprek welke vakken de Schijf van Vijf heeft. Laat tijdens het bespreken een leerling een bord vullen met het eten dat je dagelijks nodig hebt. Deze producten staan in de Schijf van Vijf. Smeer bijvoorbeeld bij het vak Smeer- en bereidingsvetten ook echt de halvarine op het brood, schenk de melk in, etcetera. [\(kiezen\)](#)

- Groente en fruit: We hebben per dag twee stuks fruit en drie of vier opscheplepels groente nodig.
- Smeer- en bereidingsvetten: Je hebt elke dag wat vet nodig. Bijvoorbeeld een eetlepel olie bij het koken en een flinke mespunt halvarine of margarine op je boterham.
- Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei: Per dag heb je een plakje kaas en een klein stukje vlees, vis of een ei of wat peulvruchten nodig. Ook heb je drie bekers melk of een melkproduct, zoals yoghurt nodig. Eet daarnaast ook elke dag een handje ongezoeten noten.
- Brood, graanproducten en aardappelen: Gemiddeld heeft een kind uit groep 5 per dag drie tot vijf sneetjes brood nodig en drie tot vijf opscheplepels aardappels, volkorenpasta of zilvervliesrijst.
- Dranken: We hebben één tot anderhalve liter vocht per dag nodig. Alle dranken tellen mee. Goede keuzes zijn thee zonder suiker, melk en water.





Afwisselen is lekker en gezond

Sommige kinderen die in de groei zijn, of veel sporten, hebben meer trek dan andere kinderen. Wijs erop dat ieder kind anders eet en andere dingen lekker vindt. Door goed te kiezen uit alle vakken van de Schijf van Vijf, is het altijd mogelijk om lekker én gezond te eten. Afwisselen tussen de voedingsmiddelen uit één vak is heel belangrijk voor je gezondheid. Neem bijvoorbeeld niet elke dag broccoli, maar ook eens spinazie, bietjes, sperziebonen of paprika.

Laat de leerlingen hun eigen ervaringen vertellen. Zit er verschil tussen wat ze eten als ze sporten of als ze een rustig dagje op school hebben?

Binnen en buiten de Schijf van Vijf

Er zijn twee soorten voedingsmiddelen: voedingsmiddelen die je echt nodig hebt om te groeien en gezond te blijven, zoals fruit, groente en volkorenbrood. Dat zijn producten binnen de Schijf van Vijf.

Daarnaast is er eten waar je lijf niet echt iets aan heeft, maar dat je af en toe lekker neemt. Bijvoorbeeld drop, chips of een koekje. Deze producten staan buiten de Schijf van Vijf, want je hebt ze niet nodig. Welke producten buiten de Schijf van Vijf kunnen de leerlingen bedenken?

Afsluiting

Zit-sta-spelletje

Doe het volgende zit-sta-spelletje. U noemt verschillende producten. De leerlingen gaan staan als het een product buiten de Schijf van Vijf is en blijven zitten als het product binnen de Schijf van Vijf staat.

Noem producten als: ei, tomaat, hagelslag, banaan, frisdrank, mueslireep, chocoladereep, appeltaart, komkommer, margarine, chips en volkorenbrood.

Vraag de leerlingen waardoor zij verrast werden in deze les. Vertel dat jullie hier nog een keer op terugkomen later in de week. Misschien willen ze thuis wel iets veranderen.

Vraagsuggesties

- Eet je zelf gezond?
- Eet je thuis vooral producten die binnen de Schijf van Vijf staan of buiten?
- Hoe kun je gezonder eten?
- Mag je zelf beslissen wat je eet?
- En als je ouders beslissen, hoe kun je dan bepalen wat je eet?
- Mag je meedenken of zelf eens koken?
- Heb je deze week gelet op wat je eet?

Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, spel, nabespreken

Combinatietip +

Verdeel de klas in vijf groepen en geef ieder groepje een eigen onderdeel van de Schijf van Vijf. De leerlingen tekenen of schilderen hun eigen vak. Aan het eind hebben de leerlingen met elkaar een Schijf van Vijf voor de klas gemaakt. (Vak: beeldende vorming)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje over gevarieerd eten of doe de opdracht Vet lekker.





Les 3

Etenswaren bewaren

Doelen

De leerlingen:

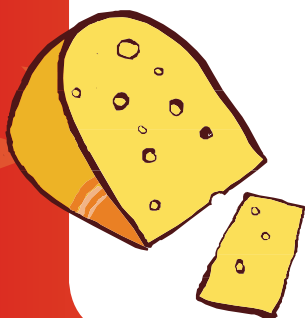
- ontdekken hoe je neus, ogen en andere zintuigen je kunnen waarschuwen voor voedselbederf
- weten waar je verschillende voedingsmiddelen, zoals hagelslag, vissticks en kwark, moet bewaren
- weten hoe je kunt voorkomen dat voedsel bederft, zoals donker bewaren, niet te veel kopen en in de koelkast leggen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

Materialen

- plastic zakje
- stukje boterham, klein pakje melk, avocado, twee bananen
- pot jam, potje olijven in het zout, haring in het zuur, gedroogd fruit
- bord, mes
- schimmelkaas: witte, zoals brie of blauwe, zoals roquefort
- **kopieerblad 5 en 6**, voor iedere leerling een setje

Vooraf

- Leg een week voorgaand aan deze les een stukje boterham in een plastic zakje op de verwarming. Doe dit ook met het pakje melk en het stuk fruit. Kijk met de leerlingen iedere dag wat er gebeurt met het brood, de melk en het fruit.



Inleiding

Bedorven eten

Laat de leerlingen de beschimmelde boterham, de zure melk en de rotte vrucht zien. Praat hier met hen over. Laat de leerlingen zelf ook kijken, ruiken en voelen! Laat ze daarna de handen wassen.

Vraagsuggesties

- Wat is er met de etenswaren gebeurd?
- Hoe lang duurde het voordat het brood, de melk en het fruit gingen bedorven?
- Heb je wel eens per ongeluk iets gegeten wat bedorven was?
- Welke zintuigen gebruik je om erachter te komen dat iets bedorven is?


Vraag door en help de leerlingen eventueel op weg. Bij het beschimmelde brood zie je schimmel, dus dan kunnen de ogen ons waarschuwen. De neus vertelt ons dat de zure melk niet lekker ruikt. Bij de rotte vrucht kunnen we het voelen met onze vingers, dus de tastzin. De mond waarschuwt ons ook. Want iets wat bedorven is, smaakt vaak niet meer lekker.

Verspilling voorkomen

Vraag de leerlingen wat we kunnen doen om te voorkomen dat eten bederft. Help ze op weg als ze er niet opkomen. Denk aan niet te veel kopen, donker bewaren, in de koelkast leggen, invriezen. Weten de leerlingen waar je welk soort eten het beste kunt bewaren?

Oefen dit met een aantal soorten eten. De antwoorden kunt u noemen als de leerlingen er niet opkomen.

Vraagsuggesties

- Waar bewaar je hagelslag? In het keukenkastje.
- Waar bewaar je komkommer? In de fruitschaal.
- Waar bewaar je vissticks? In de vriezer.
- Waar bewaar je appels? In de koelkast of op de fruitschaal.
- Waar bewaar je knäckebröd? In een kastje.
- Waar bewaar je kwark? In de koelkast.
- Waar bewaar je banaan? Op de fruitschaal en niet in de koelkast, want tropisch fruit houdt niet van kou. 



Vertel de leerlingen dat het ook belangrijk is waar in de koelkast je eten neerlegt. Bijvoorbeeld groente in de groentela. Laat **kopieerblad 5 en 6** zien. Daarop zien de leerlingen de ideale plaats in de koelkast voor de verschillende koelkast-producten.

De temperatuur in de koelkast is niet overal hetzelfde. De koudste plek is direct boven de groentela. Daar bewaar je dus het eten dat het snelste bederft, zoals rauw vlees. De minst koude plekken in de koelkast zijn in de groentela en boven in de koelkast.

Laat de leerlingen in twee- of viertallen [kopieerblad 5](#) bekijken. Laat ze vervolgens [kopieerblad 6](#) maken. Wat moet waar in de koelkast? Bespreek de opdracht daarna klassikaal.

Conserveren

Conserveren betekent “goed houden”. Welke manieren kennen de leerlingen om eten te conserveren? Help ze als het nodig is op weg met bijvoorbeeld bevriezen, koelen, verhitten of in potten en blikken stoppen zonder zuurstof.

Vroeger, toen er in de fabriek nog niet zoveel kon, deden mensen het anders. Laat een pot jam, een potje olijven in het zout, haring in zuur en gedroogd fruit zien. Producten blijven lang goed, als je ze goed bewaart. Dat kan door ze te conserveren in zout, in het zuur, in olie (zodat er geen lucht meer bij komt) of in suiker. Ook door eten, zoals fruit, te drogen, kun je het langer bewaren. Laat de leerlingen als ze dat willen, van de voedingsmiddelen proeven.

Schimmelkaas, jammie!?

Vertel de leerlingen dat sommige schimmels expres gekweekt worden. Ze zijn ongevaarlijk én geven een heerlijke smaak aan eten. Paddenstoelen komen van schimmels, maar sommigen zijn wel eetbaar! Sommige kazen worden gemaakt met speciale schimmels. Hierdoor gaan ze lekker pittig smaken. Laat nu alle leerlingen een klein stukje schimmelkaas proeven. Wat vinden ze ervan?

Afsluiting

Bananentest

Leg één banaan in de vriezer en één in de klas op tafel. Vergelijk de volgende dag de bananen. Wat zien de leerlingen? De banaan uit de vriezer is helemaal bruin geworden! Een banaan hoort dan ook niet in de vriezer bewaard te worden. Een product dat je op de goede plek bewaart blijft langer goed.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, experimenteren, proeven, nabespreken

Groepjes

indelen

Combinatietip +

Vraag de leerlingen thuis in de koelkast te kijken. Ligt alles op de juiste plaats? Laat de leerlingen hier een tekeningetje van maken. Laat ze die tekening de volgende dag meenemen naar school. In de klas kan dit besproken worden, waarna ze de producten die “fout” liggen die middag nog op de juiste plaats in de koelkast kunnen leggen. (Vak: biologie)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Ontdek hoe je verschillende soorten sperziebonen (vers, pot, diepvries) moet bewaren of bekijk een filmpje van SchoolTV over conserveren.





Les 4

Wat een verspilling!



Doelen

De leerlingen:

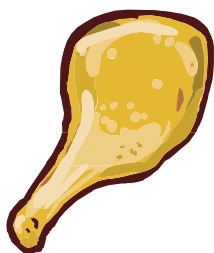
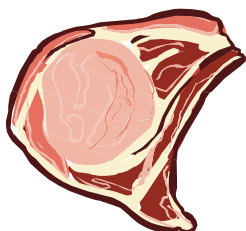
- ontdekken dat er veel eten verspild wordt
- leren dat verspilling voorkomen kan worden

Materialen

- grote doorzichtige zak of bak
- personenweegschaal

Vooraf

- Bij deze les is het belangrijk dat de ouders vooraf goed geïnformeerd worden.
- Deze les wordt in tweeën gegeven. De uitleg over verspilling is op de ene dag, daarna verzamelen de leerlingen thuis het eten dat in de prullenbak zou verdwijnen. De volgende dag nemen ze dit mee naar de klas.



Inleiding

Uitleg over verspilling

Prat met de leerlingen over het weggooien van eten. Waarom gooien mensen eten weg dat je nog gewoon kunt eten? U kunt de inbreng van de leerlingen als het nodig is aanvullen. Mensen gooien eten weg:

- als het oud is, bijvoorbeeld brood
- als ze bang zijn dat het bedorven is
- als ze het hun gewoonte is om een eetbaar deel niet te gebruiken, zoals een appelschil
- omdat ze te veel gekocht hebben
- omdat ze ineens zin krijgen om iets anders te eten dan wat ze van plan waren. Ze moeten dan later vaak weggooien wat ze al hadden, omdat dit bedorven is.

Wat gebeurt er met weggegooid eten? Dat is verschillend, denk aan:

- de gft-bak
- de prullenbak
- de hond

Vertel dat bedrijven die eten weggooien, zoals supermarkten en restaurants soms eten dat nog goed is naar de Voedselbank, daklozenopvang of veevoerfabriek brengen. Tijdens de vorige les hebben de leerlingen ontdekt dat als je eten niet goed bewaart, het sneller bederft. Je moet het dan weggooien.

Afvalonderzoek

Gooien jullie thuis veel weg? Laat de leerlingen deze vraag beantwoorden. Vertel daarna dat de hele klas gaat uitzoeken hoe het echt zit. Vraag de leerlingen een dag lang al het eten dat weggegooid wordt te verzamelen in een plastic tas. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Ze kunnen deze tas bijvoorbeeld bij de vuilnisbak hangen. Het gaat hier om alles wat je normaal gesproken nog had kunnen eten: bedorven eten, restjes, appelschillen, oud brood enzovoort. Dit nemen ze de volgende dag mee naar school.

Kern

Wat gooi jij eigenlijk weg?

Laat de leerlingen het verspilde eten in een grote doorzichtige zak of bak in de klas gooien. Weeg de totale hoeveelheid daarna op de weegschaal. Vraag de leerlingen wat ze hiervan vinden. Hoeveel gooien we op één dag gemiddeld per persoon dan weg? Hoeveel mensen zouden van het verspilde eten van de klas kunnen eten? Hoe kunnen we dat uitrekenen? Laat op het digibord zien hoeveel een kind van negen jaar volgens de aanbevolen hoeveelheden van het Voedingscentrum elke dag moet eten. Maak dan de som samen met de leerlingen op het bord: 

Wat heb je ongeveer nodig op een dag?

groente	150 gram
fruit	200 gram
aardappelen, pasta of rijst	200 gram
vijf boterhammen	175 gram
een plak kaas	20 gram
zuivel, zoals melk en yoghurt, drie bekertjes	600 gram
vlees, vis, eieren, peulvruchten en vleesvervangers	100 gram
bak- en braadproducten	15 gram
halvarine	25 gram
handje ongezouten noten	25 gram +
.....	
Totaal Schijf van Vijf	1510 gram
Producten buiten de Schijf van Vijf zoals koekjes	200 gram +
.....	
Totaal nodig per kind van tien per dag	1710 gram
Dat is 1,7 kilo	

Hoeveel kinderen zouden er van het weggegooid voedsel kunnen eten? Deel het aantal kilo afval hiervoor door 1,7. Wat vinden de leerlingen hiervan? Hadden ze dat verwacht?

Als je eten weggooit, gooi je meer weg dan je denkt. Voor het maken van eten is grond, energie en water nodig. Voor het groeien van bijvoorbeeld een komkommer in een kas is water, licht (lampen) en warmte (verwarming) nodig. Dit gooi je dus eigenlijk ook allemaal weg als je een komkommer weggooit. Voor het milieu is dat niet goed. Praat hierover na.

Afsluiting

Minder weggooien!

Laat de leerlingen in tweetallen of viertallen nadenken over hoe je ervoor kunt zorgen dat er minder eten verspild wordt. Bespreek daarna de ideeën klassikaal. Denk bijvoorbeeld aan:

- Bewaar eten dat je over hebt en vries dit in. Dan kun je het langer bewaren.
- Bewaar eten dat over blijft in de koelkast en wijs één dag per week aan als "klikjesdag": dan worden alle restjes opgewarmd en opgegeten.
- Koop niet te veel eten in.
- Kijk thuis in de kasten wat er is en maak dan pas een boodschappenlijstje, zodat je echt weet wat je nodig hebt.
- Laat je niet te veel verleiden door reclames en aanbiedingen. Dan koop je vaak te veel in.

Laat de leerlingen hier eventueel een poster over maken. Vraag de leerlingen wat zij ervan vinden dat jullie de vorige les expres eten hebben laten bederven. Dat zit in Smaaklessen om te zien hoe dit werkt.

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, rekenen, nabespreken

Groepjes

discussiëren

Individueel

thuisopdracht

Combinatietip +

Vraag de leerlingen of ze weten hoe mensen vroeger probeerden zo weinig mogelijk eten te verspillen. Hoe deden ze dat bijvoorbeeld in de tijd van de tweede wereldoorlog? Laat ze met elkaar brainstormen. (Vak: geschiedenis)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de Voedselverspillingstest of bekijk diverse filmpjes over voedselverspilling.





Les 5

Restaurant in de klas: internationale high tea

Doelen

De leerlingen:

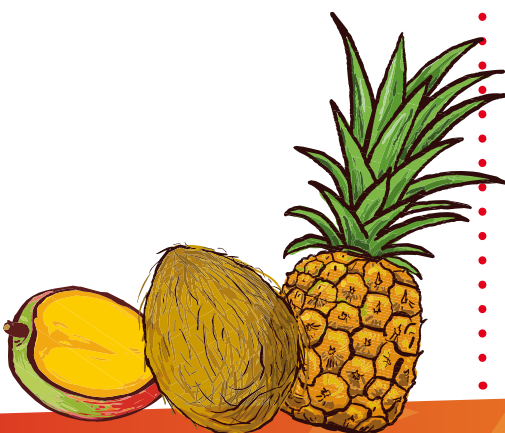
- weten dat eetgewoonten per land, per cultuur en per gezin kunnen verschillen
- proeven gerechten uit andere culturen, zoals een tropische vrucht, Marokkaanse koekjes of een Engelse muffin

Materialen

- onbekende tropische vrucht, zoals pitahaya (drakenvrucht), kaki of papaja
- scherp mesje, snijplank
- benodigheden voor het maken van blueberry muffins, zie [kopieerblad 7](#)
- voor iedere leerling een klein stukje van drie verschillende soorten zoetigheden uit verschillende culturen, zoals Turks fruit, Griekse baklava, Marokkaanse koekjes, Indonesische spekkeok, Nederlandse speculaasjes en Belgische wafels
- theepot, muntbladeren, voor alle leerlingen kopjes
- [kopieerblad 7](#)

Vooraf

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



Inleiding

Proeven

Vertel dat jullie vandaag met echt eten gaan werken en dingen gaan proeven. Heeft iedereen de handen gewassen? Vraag de leerlingen welke soorten fruit ze vaak eten in de pauze op school. Wie vindt dat ook lekker? Welk fruit eten ze het liefst? Laat de (onbekende) tropische vrucht zien aan de leerlingen. Vertel dat deze vrucht voor kinderen in andere landen net zo gewoon is als een appel of een peer hier. Schil en snijd de vrucht(en) en geef iedere leerling een stukje om te proeven. Praat er kort met hen over na.

Vraagsuggesties

- Hoe smaakt het?
- Vind je het lekker?
- Wie is er wel eens in een ander land geweest?
- Waar ben je geweest?
- Heb je toen dingen gegeten die je niet kende? Wat?
- Vond je dat lekker?
- Kun je dat ook in Nederland krijgen?
- Ken je eten dat in Nederland gegeten wordt, maar niet in andere landen?

Help ze bij de laatste vraag eventueel op weg. Denk aan rauwe haring, boerenkoolstampot, speculaas en drop.

Kern

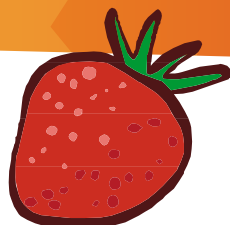
Feest!

Vertel de leerlingen dat we net doen of het feest is. Het is bijvoorbeeld Kinderdag. En dat vieren we door zoetheid van verschillende landen te proeven. Eerst maken ze samen blueberry muffins, een Engelse lekkernij. Het recept hiervoor is te vinden op [kopieerblad 7](#). Het recept is voor 8 muffins. De muffin kan in vier stukjes gesneden worden zodat iedere leerling een stukje muffin kan proeven. Reken met de leerlingen uit hoeveel muffins jullie moeten maken. Het bereiden kan klassikaal of in groepjes. Let er in ieder geval op dat ze hun handen wassen!

Terwijl de blueberry muffins in de oven zitten, kunt u doorgaan met de les. Geef de leerlingen in groepjes ieder een bordje met stukjes van drie lekkernijen uit verschillende landen. Laat ze alles proeven en daarna iedere lekkernij een cijfer geven tussen één en tien.

Vraagsuggesties

- Wat vond je het lekkerst?
- Waar komt dat vandaan?
- Waarom vond je het lekker smaken?
- Ga je het nog eens eten, denk je?




Afsluiting

Theedrinken


Drink Marokkaanse muntthee met de klas. Was de blaadjes van de muntplant en doe deze in een theepot. Giet hier kokend water overheen en laat de thee een paar minuten trekken. Laat de leerlingen de thee proeven. In Marokko wordt deze thee vaak met wat suiker gedronken zodat het wat zoeter is. Maar suiker is niet goed voor je tanden en je krijgt er snel te veel van binnen. Dus vandaag drinken we het zo. Vraag hen daarna wat ze ervan vonden. Wat voor thee drinken zij graag?

Bespreek tijdens het drinken van de thee wat de leerlingen deze les hebben geleerd. Wisten ze dat er zoveel andere dingen worden gegeten in andere landen? Zitten er ook leerlingen in de klas die dingen eten die in Nederland niet zo vaak op het menu staan? Denken de leerlingen dat de traktaties die ze tijdens de les hebben gegeten voedingsmiddelen zijn om fit te blijven en gezond groot te worden? Of zijn het producten waar je lichaam niks aan heeft? Alle traktaties die tijdens de les zijn gegeten, waren inderdaad producten die je lijf niet echt nodig heeft. Daarom moet je dit soort traktaties alleen af en toe nemen.

Bekijk, terwijl de muffins nog even in de oven staan, een filmpje over het suikerfeest.  Dit is een feest waarbij heel veel zoetigheid wordt gegeten.

Zijn de muffins al klaar om gegeten te worden? Verdeel de muffins in stukjes en ga deze nu proeven met de leerlingen. Zijn ze gelukt? Vonden ze het moeilijk om ze te maken?

Eindtoets

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

Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, koken, eten, drinken, nabespreken

Groepjes

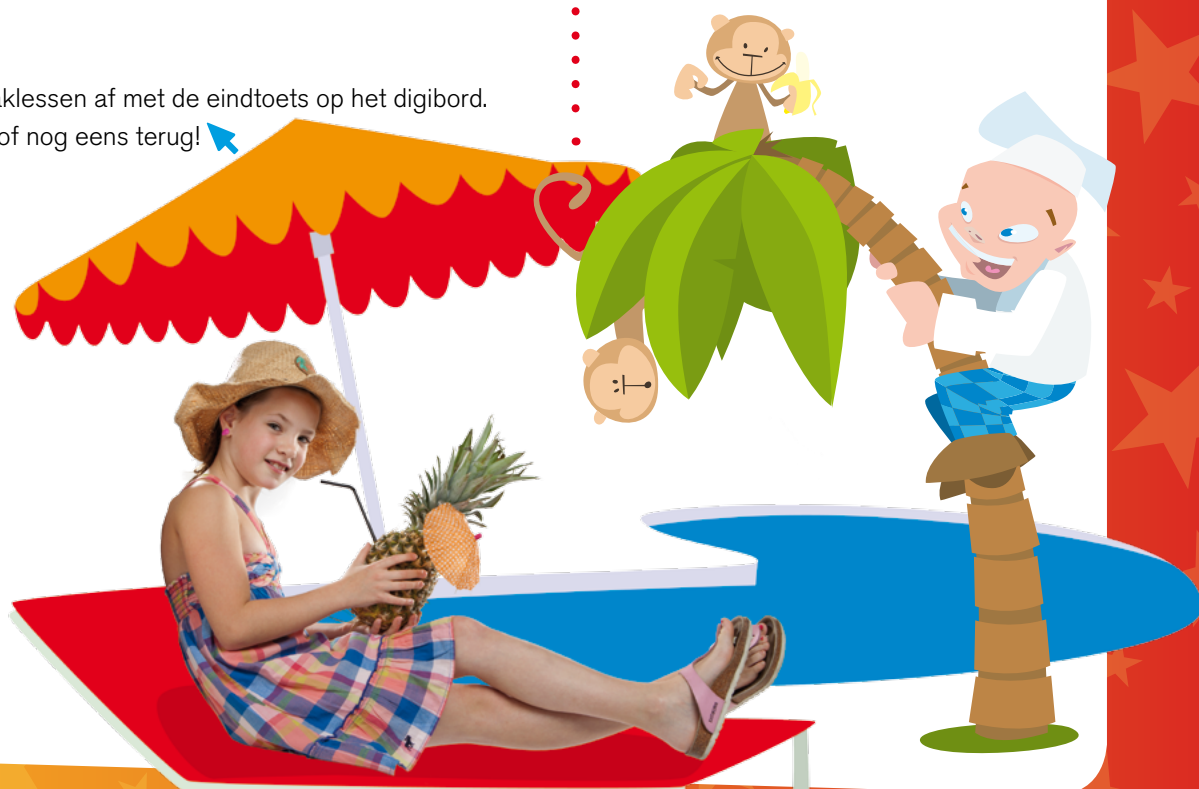
proeven

Combinatietip +

Haal op het digibord de wereldkaart tevoorschijn en laat de leerlingen een match maken tussen verschillende fruitsoorten en het land van herkomst. (Vak: aardrijkskunde)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Sprinkhanen en ander griezelig eten of Sambalbrand, over pittig eten in andere landen.



Kopieerblad 1

Ontdek je zintuigen



In deze les ga je, met je groepje, twee soorten fruit proeven en keuren. Probeer antwoord te geven op de vragen.

Fruitsoort 1

1. Hoe ziet het fruit eruit?

2. Wat is er bijzonder aan?

3. Hoe ruikt het fruit?

4. Hoe voelt het fruit in je handen?

Proef nu het stukje fruit.

5. Hoe voelt het fruit in je mond?

6. Hoe smaakt het fruit?

7. Wat vind je ervan?

Fruitsoort 2

1. Hoe ziet het fruit er uit?

2. Wat is er bijzonder aan?

3. Hoe ruikt het fruit?

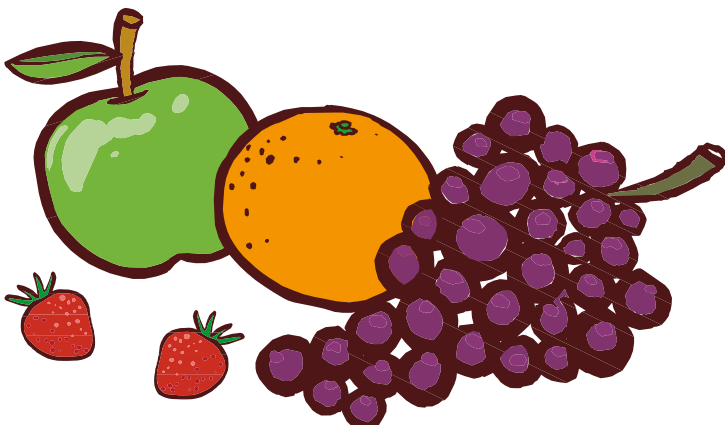
4. Hoe voelt het fruit in je handen?

Proef nu het stukje fruit.

5. Hoe voelt het fruit in je mond?

6. Hoe smaakt het fruit?

7. Wat vind je ervan?



Kopieerblad 2

Ontdek je zintuigen



Vers fruit

1. Wat is er met dit voedingsmiddel gebeurd?

2. Hoe smaakt het?

3. Wat vind je ervan?

Fruit in blik

1. Wat is er met dit product gebeurd?

2. Hoe smaakt het?

3. Wat vind je ervan?

Gedroogd fruit

1. Wat is er met dit product gebeurd?

2. Hoe smaakt het?

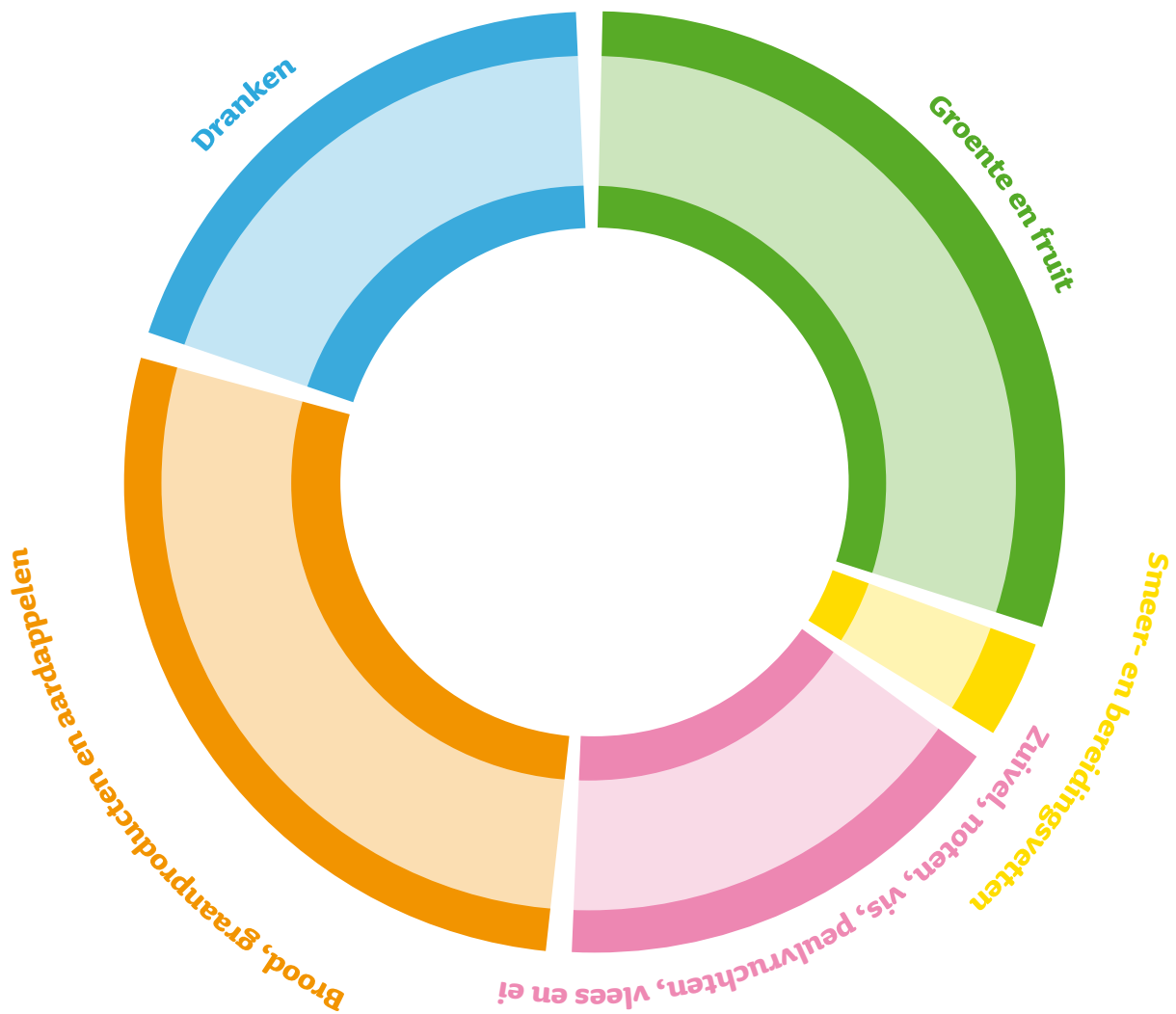
3. Wat vind je ervan?



Kopieerblad 3

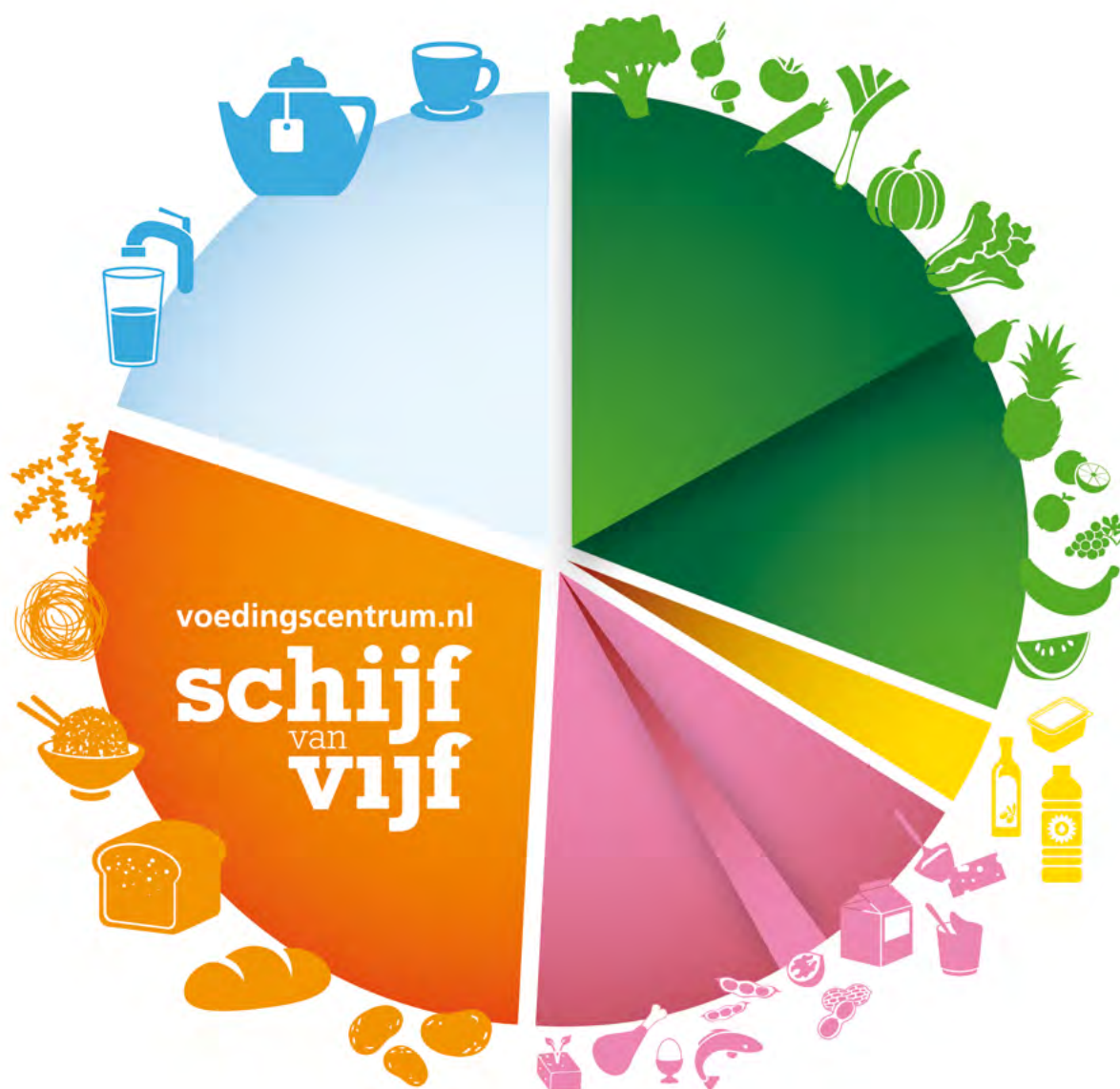
Lekker uit de Schijf van Vijf

In de klas hebben jullie het gehad over de Schijf van Vijf. Welke soorten eten en drinken ken je die daarin passen? Bedenk zo veel mogelijk van dit soort producten en schrijf ze op in het juiste vak.



Kopieerblad 4

Lekker uit de Schijf van Vijf



Kopieerblad 5

Etenswaren bewaren

- a** Diepvriesproducten
- b** Geopende potjes, frisdranken, dranken
- c** Restjes, gebak, soep, vleeswaren (afgedekt)
- d** Vlees en rauwe vis (afgedekt), zuivelproducten
- e** Groenten en niet- tropisch fruit (apart)
- f** Boter, kaas
- g** Potjes, tubes, eieren (in eierdoos), medicijnen
- h** Potjes, kleine flesjes
- i** Grote flessen, pakken (melk, yoghurt, frisdranken etc.)

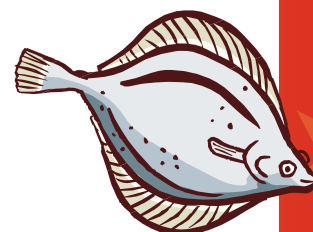
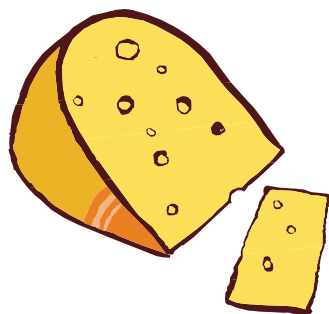
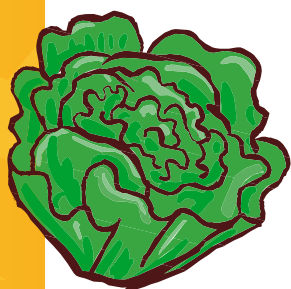


Kopieerblad 6

Etenswaren bewaren

Weet jij wat waar hoort in de koelkast? Bekijk eerst kopieerblad 5. Hier zie je dat er verschillende plekken zijn waar je eten in de koelkast kunt bewaren. Schrijf de juiste letter op de lijntjes (bijvoorbeeld een a als het om een diepvriesproduct gaat). Zijn er ook producten die niet in de koelkast horen? Zet daar dan een kruisje neer. De eerste is alvast voor je ingevuld.

kip	<u> d </u>	broccoli	<u> </u>
yoghurt	<u> </u>	kaas	<u> </u>
margarine	<u> </u>	ijsjes	<u> </u>
diepvrieserwten	<u> </u>	sla	<u> </u>
tube mayonaise	<u> </u>	zak aardappelen	<u> </u>
vis	<u> </u>	diepvriesspinazie	<u> </u>
slagroom	<u> </u>	aardbeien	<u> </u>
leverworst	<u> </u>	melk	<u> </u>
eieren	<u> </u>	geopend pot appelmoes	<u> </u>
bananen	<u> </u>	potje mosterd	<u> </u>



Kopieerblad 7

Restaurant in de klas: internationale high tea

Blueberry muffins (genoeg voor 8 stuks)

Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- kom
- smeermes
- theelepel
- eetlepel
- rasp
- 8 papieren cakevormpjes
- handmixer
- ovenhandschoenen
- oven

Ingrediënten:

- 100 gram bosbessen of blauwe bessen
- 100 gram volkorenmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 3 eetlepels suiker
- mespunt geraspte citroenschil
- 1 ei
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- ca. 4 eetlepels halfvolle melk

Bereiding:

- Zet de oven aan op 200 graden om hem alvast voor te verwarmen.
- Maak de bessen schoon en dep ze droog.
- Meng het volkorenmeel met het bakpoeder, de suiker en de geraspte citroenschil in een kom.
- Voeg het ei, de margarine en de melk toe.
- Klopt dit tot een glad beslag.
- Schep voorzichtig de bessen door het beslag.
- Verdeel het over de papieren bakvormpjes.
- Bak de muffins in het midden van de oven in ongeveer 12 minuten gaar en goudgeel. Als de bovenkant stevig aanvoelt, zijn ze klaar.
- De muffins kunnen lauw gegeten worden.

Eet smakelijk!!!



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



