

Leraren- handleiding

Smaaklessen, hét lesprogramma over gezond en duurzaam eten



Inhoudsopgave

Les 1

Iedereen eet mee

6

Kopieerblad 1

30

Kopieerblad 2

31

Les 2

Opscheppen maar

10

Kopieerblad 3

32

Les 3

Etikettenpret

14

Kopieerblad 4

33

Les 4

Het appeldebat

18

Kopieerblad 5

35

Les 5

Kookfestijn: Olé tabouleh

22

Kopieerblad 6

36

Inleiding

Dit is de lerarenhandleiding Smaaklessen voor groep 7. Smaaklessen is hét lespakket over gezond en duurzaam eten voor de basisschool, waarbij jij, als leerkracht, vooral vragen stelt. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen leerlingen hun eten. Zo leren ze spelenderwijs over gezond en duurzaam eten.

Tijdens Smaaklessen ga je samen met je groep op ontdekkingstocht in de wereld van ons eten. Er zijn vijf lessen. De laatste les is een afsluitende les, waarbij je samen een bulgursalade gaat maken. Wanneer alle lessen worden gegeven, krijgen de leerlingen alle kennis en vaardigheden mee uit de doorlopende leerlijn van het leerplan-kader Voeding.

De vijf pijlers

-  Smaak: Durf jij nieuwe gerechten te proeven?
-  Gezond eten: Hoe werkt de Schijf van Vijf?
-  Voedselproductie: Hoe komt eten op je bord terecht?
-  Consumentenvaardigheden: Wat staat er allemaal op een etiket?
-  Koken: Hoe maak je een gezond gerecht?

Bij iedere les vind je de voorbereidingstijd, tijdsduur, lesdoelen, voorbereidingen, benodigdheden, de pijlers en de lesopzet. Bij elk onderdeel staat beschreven wat je met de klas gaat doen, wat je kunt vertellen en wat je kunt vragen. Aan het einde van de lerarenhandleiding vind je de kopieerbladen, een overzicht van de boodschappen en een notitieblad.

Lees ter voorbereiding ook het Inleidend katern. Hier vind je meer informatie over de aansluiting bij de kerndoelen, de opzet en een overzicht van alle lessen en handige tips voor het inzetten van Smaaklessen.

Les

1. Iedereen eet mee

2. Opscheppen maar

3. Etikettenpret

4. Het appeldebat

5. Kookfestijn: Olé tabouleh

Pijlers



Vorbereiding



Lesduur



Hoe plan je de lessen in?

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 een planning, zodat alle lessen aan bod komen.
- Koppeling lesmethoden: op www.smaaklessen.nl/aansluitingonderwijs zie je hoe en wanneer Smaaklessen aansluit op de reguliere lespakketten voor de basisschool. Hier vind je ook suggesties voor ontwikkelingsgericht onderwijs (OGO).

Tijdsduur en voorbereiding

Bij elke les staat de tijdsduur en de voorbereidingstijd. Afhankelijk van jouw groep kan de les korter of langer duren. De voorbereidingstijd is de tijd die het kost om de les voor te bereiden, bijvoorbeeld het printen van een kopieerblad en het klaarzetten van alle benodigdheden. De voorbereidingstijd is exclusief boodschappen doen. Je bespaart tijd door producten voor de lessen mee te nemen wanneer je zelf boodschappen doet. Als alle klassen op een school Smaaklessen krijgen, kunnen leerkrachten om de beurt boodschappen doen. Ook kan een onderwijsassistent, conciërge of een ouder de voorbereidingen regelen. Bekijk de extra tips over het regelen van de boodschappen en benodigdheden in het Inleidend katern.

Bij veel lessen vind je extra lesactiviteiten. De meeste extra activiteiten kunnen ook met een onderwijsassistent of hulpouder/verzorger gedaan worden.

Bij een aantal lessen staat in de voorbereiding dat het handig is om hulpouders/verzorgers te regelen of een onderwijsassistent in te zetten.

Allergieën

Het is belangrijk om te weten welke leerlingen allergieën hebben of overgevoelig zijn voor bepaalde voedingsmiddelen. Actualiseer de informatie voor je met Smaaklessen begint en houd er rekening mee bij het aanschaffen van producten. Meer informatie over allergieën staat op www.voedingscentrum.nl.

Kosten

Bij Smaaklessen hoort écht zien, ruiken, voelen en proeven van eten. Dit betekent dat je voor vrijwel alle lessen echt eten en drinken nodig hebt. De kosten per groep zijn gemiddeld ongeveer € 50,- per jaar. Je kunt eventueel kosten besparen door:

- alleen lege verpakkingen te gebruiken;
- producten te laten zien op het digibord;
- gebruik te maken van kopieerbladen in plaats van echte producten;
- leerlingen te vragen om de producten van huis mee te nemen.

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is het uitgangspunt bij Smaaklessen. In de onderbouw gaat het over welk eten echt goed voor je lijf is en welk eten alleen voor af en toe is. Vanaf groep 5 maken leerlingen kennis met de Schijf van Vijf. Ze leren wat erin staat en hoe je hem kunt gebruiken bij het maken van een gezonde en duurzame voedselkeuze. Bij Smaaklessen gebruik je producten uit de Schijf van Vijf. Kennis over de Schijf van Vijf is niet nodig. Je krijgt als leerkracht achtergrondinformatie bij deze lessen. Wil je meer informatie over de Schijf van Vijf? Ga dan naar www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf.

Betrek ouders bij Smaaklessen

Het betrekken van ouders bij Smaaklessen zorgt ervoor dat er ook thuis meer aandacht is voor gezond en duurzaam eten.

- Vertel ouders dat jullie starten met Smaaklessen: actieve, leuke lessen over gezond en duurzaam eten.
- Vraag ouders te helpen bij de lessen, bijvoorbeeld tijdens het koken.
- Deel www.smaakwereld.nl met ouders. De Smaakwereld is een interactieve klikplaat, met leuke activiteiten over voeding. Op de klikplaat kunnen leerlingen een kijkje nemen bij de verschillende locaties van de voedselketen, zoals de fabriek, de boerderij, de supermarkt en de keuken. Door op deze locaties te klikken, vinden ze proefjes, quizen, recepten, spelletjes en knutselactiviteiten die ze zelfstandig of met hun ouders en verzorgers kunnen doen.

Smaakt dit naar meer?

Er is nog veel meer materiaal beschikbaar! Op het lesportaal Chef! (www.voedseleducatie.nl) vind je nog meer lesmaterialen, zoals de Smaakmissies én een grote hoeveelheid aan korte lesactiviteiten, zoals proefjes, filmpjes en quizen.

Smaakmissies voor groep 7

- Smaakmissie Groente
- Smaakmissie Peulvruchten, noten, vis, ei, en vlees
- Smaakmissie Olie en vet
- Smaakmissie Aardappelen, rijst en pasta
- Smaakmissie Voedselverspilling
- Smaakmissie Avontuurlijke eiwitten

Digibord

Bij iedere les staat een digibordcode waarmee je de digibordmodule in kunt zien en direct kunt starten. Hiervoor heb je een account nodig op het lesportaal Chef!. Een account maak je aan via www.voedseleducatie.nl.



www.voedseleducatie.nl/code

Legenda



Duur van de voorbereiding



Duur van de uitvoering



Gebruik het digibord met pincode

5 pijlers



Smaak



Gezond eten



Koken



Voedselproductie



**Consumenten-
vaardigheden**

15 min
voorbereiden55 min
les

Pijlers



LW34

Iedereen eet mee

Samen eten is heel erg leuk! Waar kun je rekening mee houden als je samen eet? En zijn jullie bekend met gerechten uit verschillende landen en culturen?



Doelen

De leerlingen:

- weten dat je iets soms wel tien tot vijftien keer moet proeven voordat het in je smaakgeheugen zit
- weten hoe ze rekening kunnen houden met anderen die bepaalde eetgewoonten hebben
- proeven gerechten uit verschillende landen en culturen



Kopieerbladen

- Kopieerblad 1
- Kopieerblad 2



Voorbereiding

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Vraag ouders/verzorgers een aantal gerechten uit verschillende culturen en landen te maken en mee te geven of koop ze kant-en-klaar. Denk bijvoorbeeld aan couscous, roti of rijstgerechten. Let op: dit is een proeverij, geen hele maaltijd. Het is voldoende als iedere leerling een hapje kan proberen van ieder gerecht.
- Check of er leerlingen zijn met een allergie voor de ingrediënten.

- Zorg dat de bordjes en het bestek schoon zijn en zet ze samen met de gerechten klaar.
- Print de kopieerbladen voor deze les.
- Verdeel de leerlingen in groepjes van 4 à 5.
- Gebruik je producten met een merklabele erop? Plak deze dan af.



Benodigdheden

- bordjes voor elke leerling
- mes en vork voor elke leerling
- gerechten uit verschillende culturen/landen
- kopieerblad 1 en 2 voor elke leerling
- digibord

1. Smaakavonturiers



10 min

Laat de leerlingen in groepjes zitten. Vraag de leerlingen wanneer ze voor het laatst iets hebben gegeten wat ze nog nooit eerder hadden geproefd. Wat was dat? En zijn er dingen die ze vroeger niet lekker vonden, maar nu wel? Laat de leerlingen in groepjes hierover praten.

Vertel de leerlingen dat iedereen iets anders lekker vindt. Sommige mensen zijn grotere smaakavonturiers dan anderen en ze durven veel nieuwe dingen te proeven. Iets nieuws proeven is soms best wel spannend. Maar wennen aan nieuwe smaken kun je trainen door iets vaker te proeven.

Je maakt dan je zogenaamde smaakgeheugen in je hersenen groter. Het kost soms wel tien tot vijftien keer proeven voordat je lichaam de smaak herkent en echt onthoudt. Ook als je niet graag nieuwe dingen eet, is het dus slim om altijd een paar hapjes te proeven. Je went dan aan de smaak en gaat het vaak zelfs lekker vinden! Wat je nu niet lekker vindt, vind je later misschien wel heerlijk.

2. Iedereen eet mee

 15 min

Vertel dat iedereen eigen eetgewoonten heeft. Je eetgewoonten zijn wat en hoe jij gewend bent om te eten en te drinken. Alle producten die we eten en drinken, noemen we voedingsmiddelen.

Je eetgewoonten ontstaan door verschillende dingen:

- door hoe je ouders, familie of vrienden eten
- door het land waar je bent geboren of het land waar je familie vandaan komt
- door je religie, bijvoorbeeld als je joods of islamitisch bent
- door bewust te kiezen om een voedingsmiddel niet te eten, bijvoorbeeld geen vlees
- doordat je een allergie of intolerantie hebt, mag je bepaalde voedingsmiddelen niet of minder eten
- doordat je iets niet lust

Iedereen heeft dus zijn eigen eetgewoonten. Daar kun je rekening mee houden als je samen gaat eten en drinken, zodat iedereen mee kan doen. Deel kopieerblad 1 uit aan de leerlingen en vertel dat jullie gaan kijken naar waar je rekening mee kunt houden als je samen gaat eten.

Laat de leerlingen kopieerblad 1 maken. Bespreek daarna het werkblad klassikaal (goede antwoorden: 1E, 2G, 3A, 4B, 5F, 6D, 7H en 8C) en gebruik de vraagsuggesties.



Kopieerblad 1

Vraagsuggesties

- Heeft er iemand een allergie of intolerantie? Voor welk voedingsmiddel? Wat gebeurt er als je het toch eet?
- Eet er iemand halal of koosjer? Wat eet je dan niet en wel?
- Eet er iemand vegetarisch of veganistisch? Doe je dit al lang? Wat eet je dan niet en wel?
- Eet iedereen bij jou thuis hetzelfde?

Vat samen dat het belangrijk is dat je vooraf vraagt of er dingen zijn die iemand niet eet en drinkt, zodat jij daar rekening mee kunt houden. Zo kan altijd iedereen mee-eten en drinken!

3. Proeverij

 30 min

Pak de gerechten erbij die de ouders/verzorgers hebben voorbereid (of die je zelf hebt gekocht). Vertel de leerlingen dat ze verschillende gerechten gaan proeven. Misschien iets wat ze nog niet kennen. Ze mogen straks van elk gerecht een hapje proeven.



Laat de kinderen, waarvan de hulpouders/verzorgers iets meegebracht hebben, de gerechten een voor een introduceren. Je kunt de kinderen ook helpen, het zelf doen, of laat dit doen door de hulpouders/verzorgers die iets meegebracht hebben. Vertel wat het gerecht is, wat het gerecht bijzonder maakt en waar dit veel wordt gegeten.

Vraag aan de leerlingen of iedereen mee kan eten. Laat de leerlingen kopieerblad 1 nogmaals bekijken.

Laat de leerlingen een bordje en bestek pakken en van ieder gerecht waar ze van willen proeven een klein beetje opscheppen. Als dit te rommelig is in jouw klas, laat dan de ouders/verzorgers rondgaan met de gerechten. Je kunt ook zelf rondgaan of laat een paar leerlingen rondgaan met de gerechten. Laat de leerlingen weer zitten met hun bordje en laat ze aantekeningen maken per gerecht over wat ze vonden wat van het gerecht.

Vragen bij ieder gerecht:

- Wat heb je geproefd?
- Hoe ziet het er uit?
- Hoe ruikt het?
- Hoe voelt het in je mond?
- Hoe smaakt het?
- Wat vind je ervan?

Praat met de leerlingen na over wat ze hebben geproefd met behulp van de vraagsuggesties. Eindig met het sleepspelletje op het digibord.

Vraagsuggesties

- Wat viel je op bij de uitleg over het gerecht?
- Welk gerecht vond je meteen lekker?
- Welk gerecht heeft misschien meer tijd nodig om lekker gevonden te worden?
- Heb je een nieuwe smaak leren kennen?

Extra activiteit: groepskookboek

Hoe leuk zou het zijn om met de groep een kookboek te maken waarin familierecepten van de leerlingen komen te staan? Kondig dit aan in de nieuwsbrief, de schoolapp of de website. Hiervoor krijgen de leerlingen kopieerblad 2 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, foto van het gerecht of plaatje van internet bij plakken.

Verzamel de recepten en maak hier een boekje van; hang ze op in de klas of bundel ze online. Moedig de leerlingen aan om elkaars recepten thuis te proberen.



Kopieerblad 2



Vooruitblik

Hoeveel groente moet je iedere dag eten? En hoeveel stuks fruit? Zoek samen uit wat de aanbevolen hoeveelheden zijn.

15 min
voorbereiden55 min
Les

Pijlers



LARY

Opscheppen maar!

Eten doe je elke dag. Maar hoeveel heb je eigenlijk nodig? En hoe groot is dan zo'n opscheplepel? Laten we het uitzoeken!



Doelen

De leerlingen:

- activeren hun voorkennis over de Schijf van vijf
- kunnen de vakken van de Schijf van Vijf beschrijven
- weten hoeveel je per dag en per week nodig hebt volgens de Schijf van Vijf
- kunnen reflecteren op het eigen voedingspatroon ten aanzien van de aanbevolen hoeveelheid aan de hand van de Schijf van Vijf



Kopieerbladen

- Kopieerblad 3

Tip Eventueel kun je alle groepjes laten rouleren langs elke opdracht die bij een vak hoort (circuitvorm).

Vraag dan de groepjes om, als ze klaar zijn met de opdracht, alle benodigdheden alvast klaar te zetten voor het volgende groepje. Wanneer gerouleerd wordt, wordt de duur van de les langer.



Vorbereiding

- Regel de boodschappen.
- Zorg dat alles schoon is en zet de benodigdheden klaar.
- Verdeel de klas in vijf groepjes. Elk groepje stelt een vak van de Schijf van Vijf voor.
- Leg voor elk groepje klaar:
Groepje 1: de groenten en het fruit, 1 opscheplepel, 2 borden.
Groepje 2: zak volkorenbrood, kuipje margarine, 1 smeermes, 1 bord.
Groepje 3: zakje ongezoeten noten, pak halfvolle yoghurt, 1 lepel, 1 schaalte, 1 bord.
Groepje 4: zak aardappelen opscheplepel, 1 schaalte, 1 bord.
Groepje 5: 1 waterkan of fles waar 1,5 liter vocht in past, toegang tot water (in de klas of keuken).
- Bekijk van tevoren welke soorten groente en fruit in het seizoen zijn.
- Print het kopieerblad
- Gebruik je producten met een merklable? Plak deze dan af.



Benodigdheden

- 500 gram groenten (vers of voorgesneden)*
- 5 stuks fruit (kan van alles zijn, bijvoorbeeld 1 appel en 1 handje druiven)*
- zak volkorenbrood (of een pak volkoren wraps of volkoren pitabroodjes)*
- kuipje margarine*
- zakje ongezoeten noten*
- pak halfvolle yoghurt*
- zak met middelgrote aardappelen* of zak volkoren graanproducten (bijvoorbeeld volkoren pasta of rijst)*
- 2 opscheplepels*
- 1 lepel
- 1 smeermes
- 5 bordjes
- 2 schaaltes
- 1 waterkan of fles waar 1,5 l vocht in kan
- 1 maatbeker
- 1 keukenweegschaal
- kopieerblad 3 (voor iedere leerling één)
- digibord

*Als de opdrachten in circuitvorm worden gedaan, dan moeten deze benodigdheden tussen de proefjes door aangevuld worden.

1. De Schijf van Vijf

🕒 20 min

Weten de leerlingen (nog) waarom het belangrijk is om gezond te eten? Door gezond te eten, voel je je fit. Je verkleint de kans om ziek te worden. Nu en later. Gezond eten is bijvoorbeeld goed voor je bloedvaten. Hierdoor heb je minder kans om later een hartziekte te krijgen. En door gezond te eten kun je goed groeien, sporten en nadenken op school. Maar hoe weet je nou wat gezond eten is? Hiervoor kun je de Schijf van Vijf gebruiken. Laat de Schijf van Vijf zien op het digibord. De Schijf van Vijf helpt mensen kiezen welke voedingsmiddelen ze elke dag nodig hebben om gezond te eten. Voedingsmiddelen zijn alle producten die we eten en drinken.

Weten de leerlingen nog uit welke vakken de Schijf van Vijf bestaat? Neem ze door op het digibord. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken:

De Schijf van Vijf:

1. Groente en fruit (het groene vak)
2. Oliën en vetten (het gele vak)
3. Peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven) (het roze vak)
4. Brood, graanproducten en aardappelen (het oranje vak)
5. Water, thee en koffie (het blauwe vak)

Leg uit dat je ook voedingsmiddelen kunt nemen die niet in de Schijf van Vijf staan. Bijvoorbeeld snoep, snacks, maar ook sauzen en limonade. Ze bevatten vaak veel vet en/of suiker en zout en weinig gezonde stoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Je eet of drinkt ze dus af en toe. Dit heten dag- en weekkeuzes. Iedere dag kun je 3 tot 5 keer iets kleins nemen dat niet in de Schijf van Vijf staat. Dat heet een dagkeuze. Iets kleins is bijvoorbeeld een klein koekje, stukje chocolade, hagelslag op brood of een eetlepel ketchup. Maximaal 3 keer per week kun je iets groters kiezen buiten de Schijf van Vijf. Dat heet een weekkeuze. Voorbeelden hiervan zijn een grote koek, een zakje chips of een glas frisdrank.

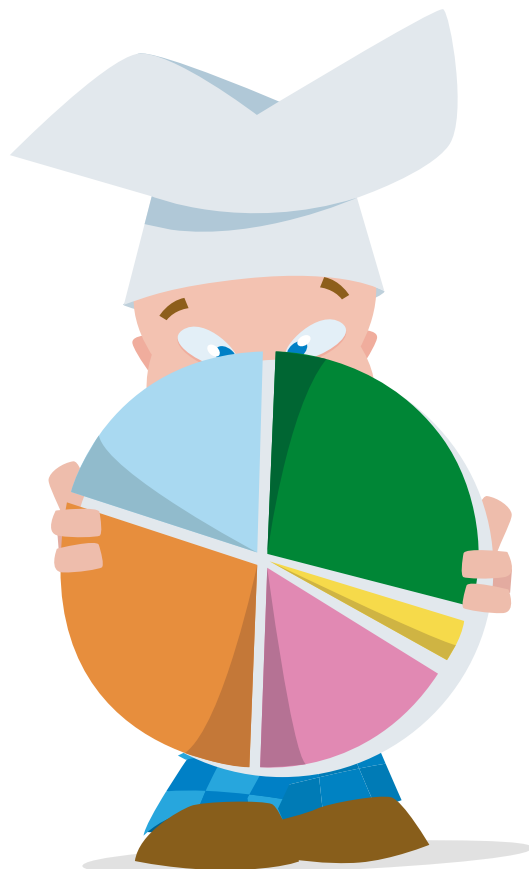
Als je verder gezond eet, kun je best een koekje of een bakje chips eten. Niet te veel en niet te vaak. Zo ga je relaxed om met eten.

2. Wat is een goede hoeveelheid?

🕒 25 min

Vertel dat jullie gaan kijken hoeveel jullie iedere dag nodig hebben uit elk vak van de Schijf van Vijf. In groepjes maken jullie zo samen een echte, "ingevulde" Schijf van Vijf!

Verdeel de klas in groepjes. Elk groepje krijgt de producten van één van de vakken van de Schijf van Vijf. Alleen het groepje dat het vak Oliën en vetten heeft, krijgt ook brood uit het vak Brood, graanproducten en aardappelen. De groepjes gaan eerst zelf inschatten hoeveel ze van hun voedingsmiddelen per dag nodig hebben om gezond te blijven.



Op het digibord staat de opdracht per groepje beschreven:

Groep 1 Groente en fruit

- Hoeveel fruit heb je iedere dag nodig? Leg op een bord.
- Hoeveel groente heb je iedere dag nodig? Leg op een bord.

Groep 2 Oliën en vetten & Brood, graanproducten en aardappelen

- Hoeveel boterhammen heb je iedere dag nodig? Leg op een bord.
- Besmeer de boterhammen met margarine.

Groep 3 Peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven)

- Hoeveel ongezouten noten heb je iedere dag nodig? Leg op een bord.
- En hoeveel yoghurt? Vul een schaaltje.

Groep 4 Brood, graanproducten en aardappelen

- Maak een keuze tussen aardappelen of een volkoren graanproduct:
- Keuze aardappelen: Hoeveel aardappelen heb je iedere dag nodig? Doe ze in een schaaltje.
- Keuze volkoren graanproducten: Hoeveel volkoren graanproducten heb je nodig? Doe dit in een schaaltje.

Groep 5 Water, thee en koffie

- Hoeveel water heb je iedere dag nodig? Vul de waterkan.

Iedereen klaar met schatten en opscheppen? Loop dan de antwoorden na op het digibord.

Groep 1: Groente en fruit

- Weeg de groente na. Zaten de leerlingen goed?
- Vertel dat de aanbevolen hoeveelheid 150-200 gram groente is. 50 gram is ongeveer 1 opscheplepel. Je hebt dus 3-4 opscheplepels groente nodig.
- Laat 2 porties fruit zien. 1 portie is 100 gram.

Groep 3: Peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel (alternatieven) (het roze vak)

- Weeg de noten na. Zaten de leerlingen goed? Vertel dat de aanbevolen hoeveelheid 25 gram noten is. Dat is ongeveer 1 handje.
- Bekijk het schaaltje met yoghurt. Is dit inderdaad rond de 150 gram? In totaal mag je 3 porties zuivel per dag. Een portie is een glas (bijvoorbeeld een glas halfvolle melk) of een schaaltje van 150 gram (bijvoorbeeld een schaaltje yoghurt).
- Vertel dat je naast yoghurt en noten in dit vak, ook een portie vis, peulvruchten, vlees of ei mag eten. De aanbevolen hoeveelheden zijn daarbij: 1 portie vis (100 gram), 2-3 opscheplepels peulvruchten (135 gram), 1 portie vlees (100 gram) of een ei.
- Aanvullend mag je nog een portie kaas (20 gram).

Groep 2: Oliën en vetten (het gele vak) & Brood, graanproducten en aardappelen

- Bekijk het aantal boterhammen. Hadden ze dit goed ingeschat?
- Vertel dat de aanbevolen hoeveelheid 3-6 boterhammen is.
- Vertel dat je dagelijks 30-45 gram smeer- en bereidingsvetten nodig hebt. Zoals zachte margarine of halvarine op brood, of vloeibare margarine of olie om in te bakken. Op een boterham gaat zo'n 6 gram margarine. Laat de leerlingen berekenen hoeveel margarine ze gebruikt hebben (aantal gesmeerde boterhammen x 6).
- Vertel dat naast de margarine op je brood, je ook een eetlepel olie kunt gebruiken om je eten mee te bereiden.

Groep 4: Brood, graanproducten en aardappelen (het oranje vak)

- Bij aardappelen: zat het groepje goed qua hoeveelheid?
- Vertel dat de aanbevolen hoeveelheid 3-5 aardappelen is. Een middelgrote aardappel weegt gemiddeld 70 gram.
- Bij volkoren graanproduct: zat het groepje goed qua hoeveelheid?
- Vertel dat de aanbevolen hoeveelheid 3 tot 5 opscheplepels volkoren graanproduct is. 1 opscheplepel is ongeveer 50 gram. Dat betekent dat je dus 150-250 gram gekookt volkoren graanproduct nodig hebt per dag.
- 100 gram ongekookte pasta = 250 gram gekookte pasta. Je hebt dus per dag 60-100 gram ongekookte pasta nodig.
- 100 gram ongekookte rijst = 295 gram gekookte rijst. Je hebt dus per dag 50-85 gram ongekookte rijst nodig.

Groep 5: Water, thee en koffie (het blauwe vak)

- Vul de waterkan met de maatbeker tot 1,5 liter vocht. Vergelijk dit met tot hoever de leerlingen hem hebben gevuld.
- Vertel dat de leerlingen met 1-1,5 liter goed zitten.

Bespreek de opdracht na. Laat eventueel de groepjes de opdracht opnieuw doen, met de opgedane kennis over juiste hoeveelheden.

Vraagsuggesties

- Hoe ging het inschatten van de hoeveelheden?
- Wat viel je op?
- Eet je zelf 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?

3. Schatten maar!

 10 min

Doe de quiz. Wat is een goed bord? Heb je van alles wat?

Geef kopieerblad 3 mee naar huis. Hierbij houden de leerlingen één dag bij wat ze eten en drinken. Bespreek later in de week de resultaten. Komen de aanbevolen hoeveelheden overeen met wat de leerlingen hebben gegeten?

Vraagsuggesties

- Wat hebben jullie geleerd?
- Uit welk vak van de Schijf van Vijf eet jij genoeg?
- Van welk vak nog niet?



Kopieerblad 3

Vooruitblik

Een etiket bevat een schatkamer aan informatie...
Speur samen alle informatie op het etiket af!

Les 3



10 min
voorbereiden



60 min
les



Pijlers



LTYZ

Etikettenpret

Aardbeienyoghurt, zitten daar veel aardbeien in?
Wat kunnen we leren van het etiket over deze
aardbeienyoghurt? En hoe zit dat bij andere producten?



Doelen

De leerlingen:

- leren wat er op een etiket staat en hoe je een etiket kunt lezen;
- leren over de stappen van een grondstof tot een product in de winkel;
- kunnen verse en kant-en-klaar producten met elkaar vergelijken.



Vorbereiding

- Regel de boodschappen.
- Zet alle benodigdheden klaar.
- Print het kopieerblad voor deze les.
- Gebruik je producten met een merklable erop? Plak deze dan af.
- Deel de leerlingen in groepjes in van 4 à 5 leerlingen. Elk groepje gaat één product bekijken.



Kopieerbladen

- Kopieerblad 4



Benodigdheden

- 1 pot kersenjam*
- 1 blik/zak champignonsoep*
- 1 pot mosterd*
- 1 pot 100% pindakaas*
- 1 pak haverhout*
- 1 fles zonnebloemolie*
- kopieerblad 4 voor elk groepje
- laptop/tablet voor elk groepje
- digibord

*Deze producten kunnen worden hergebruikt in groep 8 - les 2. Als je ze hergebruikt in groep 8, let er dan op dat er een Nutri-Score op de verpakking staat.

1. Wat vind je op de verpakking?

10 min

Laat de leerlingen in groepjes zitten en begin klassikaal. Vertel dat om veel producten een verpakking zit. Denk bijvoorbeeld aan paprika's die samen in een zak worden verkocht en yoghurt in een pak.

Laat het pak magere aardbeienyoghurt zien op het digibord. Vertel dat dit een bewerkt product is. In het woord bewerkt hoor je het woord werk. Er is dus werk nodig om het te maken. In bewerkt eten zitten vaak verschillende ingrediënten en vaak komt het uit de fabriek. Het zit bovendien bijna altijd in een

verpakking, zoals een pak, pot, blik of zakje. Als een product bewerkt of verpakt is, dan zijn fabrikanten, de makers van het product, verplicht om op hun verpakking te zetten wat er allemaal in zit.

Vertel dat jullie samen het etiket gaan bekijken van de aardbeienyoghurt. Op de verpakking van een product kun je vinden wat er precies in zit, en vaak ook waar het product vandaan komt. Verder staat er een bewaaradvies en houdbaarheidsdatum op. Ook kan de verpakking je informatie geven over hoe gezond het product is en of er rekening is gehouden met dierenwelzijn of het milieu. Al deze informatie staat op het etiket van het product. Het etiket

is dus een schatkamer aan informatie!
Open op het digibord de afbeelding van de aardbeienyoghurt en loop deze samen door.
Wat zien de leerlingen er allemaal op staan?

Vraagsuggesties

- Waar staan de ingrediënten? - Leg uit dat een ingrediënt een deel van een voedingsmiddel is. Voedingsmiddelen zijn alle producten die we eten en drinken. Weten de leerlingen hoe ze kunnen zien wat het hoofdingrediënt is? Vertel dat dit het eerste ingrediënt is dat genoemd wordt in de ingrediëntenlijst. Het ingrediënt waarvan er het meest inzit, moet als eerste genoemd worden, daarna wat er dan het meest inzit, enzovoort.
- Waar staat het bewaaradvies? Waar kun je de yoghurt het beste bewaren en tot wanneer (dat heet de houdbaarheidsdatum)?
- Staat er iets over de herkomst van de yoghurt?
- Valt er verder nog iets op aan de verpakking?
- Staat er een keurmerk op? - Op een etiket vind je soms ook een keurmerk. Dit vertelt je nog meer over het voedingsmiddel. Hier gaan we het in deze les niet over hebben.
- Op het etiket vind je ook de voedingswaardetabel. Daarin staan de hoeveelheden energie en voedingsstoffen die in het product zitten. Hier gaan we het in deze les niet over hebben.

2. Etiketten-onderzoek

 25 min.

Vertel de leerlingen dat ze nu zelf een etiket gaan bekijken. Vertel dat ze gaan kijken naar de ingrediënten, het bewaaradvies en hoe het product gemaakt wordt.

Deel per groepje één product en het kopieerblad uit. Laat ze de voorkant van het kopieerblad samen invullen. Bespreek klassikaal met de leerlingen wat ze opviel bij het bekijken van het etiket.



Kopieerblad 4

3. De voedsel productieketen

 25 min

Vraag de leerlingen hoe alle ingrediënten in de aardbeienyoghurt komen. Laat de leerlingen brainstormen over wat er allemaal komt kijken bij het maken van aardbeienyoghurt.

Aardbei

Aardbeien kweken > plukken > transporteren > sorteren > schoonmaken > transporteren naar de yoghurtfabriek

Suiker

Suikerbieten telen > oogsten > transporteren > sorteren > schoonmaken > verwerken tot suiker > transporteren naar de yoghurtfabriek

Magere aardbeienyoghurt

Koeien fokken > melken > transporteren > pasteuriseren > fermenteren > mengen ingrediënten (o.a. aardbeien en suiker) > aardbeienyoghurt in pakken doen > transporteren > verkopen

Maak met hulp van de leerlingen op het bord het stroomschema van aardbeienyoghurt. Vertel de leerlingen dat zo'n stroomschema een 'voedselproductieketen' heet. In deze keten wordt duidelijk hoe het product gemaakt wordt.

Bespreek de opdracht na met behulp van de vraagsuggesties.

Vraagsuggesties

- Welke ingrediënten werden als eerste genoemd op het etiket? – Magere yoghurt, suiker, aardbei.
- Wat is pasteuriseren? – Het kort en warm verhitten van voedsel tussen de 65°C en 95°C, waarmee je de bacteriën doodt.
- Wat is fermenteren? – Bacteriën, schimmels of gisten worden toegevoegd om een product te maken. Het eten verandert van smaak, geur of uiterlijk. Bij yoghurt bijvoorbeeld, wordt door speciale (yoghurt)bacteriën suiker in de melk omgezet in zuur. Zo komt yoghurt aan een zure smaak.
- Bijvoorbeeld tussen de melk en de suiker of aardbeien?
- Hebben jullie iets nieuws ontdekt over de voedselproductieketen?
- Zijn jullie verbaasd dat er zoveel onderdelen zijn in de voedselproductieketen?

Kijk eventueel de video's van het Klokhuis over het maken van normale magere yoghurt (3:21 min), het maken van suiker (3:20 min.) en het kweken van aardbeien (2:59 min.) en vraag de leerlingen met welke stappen ze al bekend waren, en welke nieuw zijn. Laat de leerlingen nu de voedselproductieketen van hun eigen product onder de loep nemen. Hiervoor gebruiken ze de achterkant van het kopieerblad.



Kopieerblad 4

Ze kunnen informatie opzoeken op internet via een laptop of tablet. Laat ze per product het volgende ingrediënt uitwerken:

- Pot kersenjam: kersen
- Blick champignonsoep: champignon
- Pot mosterd: mosterdzaad
- Pot 100% pindakaas: pinda's
- Pak haverhout: haver
- Fles zonnebloemolie: zonnebloempitten

Laat als geheugensteun nogmaals de volgende woorden op het digibord zien: telen, kweken, fokken, oogsten, schoonmaken, produceren, ingrediënten toevoegen, verhitten, malen, mengen, persen, verpakken, scheiden, verwerken, transporteren.

Laat elk groepje kort vertellen over hun product en de productieketen en vul deze aan.

Goede antwoorden:

- Kersenjam kersen telen > oogsten > transporteren > sorteren > schoonmaken > schil en pit verwijderen > ingrediënten zoals suiker toevoegen > in potten doen > transporteren > verkopen.
- Blick champignonsoep: champignons kweken > oogsten > transporteren > schoonmaken > snijden > ingrediënten toevoegen > verhitten > vermalen > stukjes groente toevoegen > in blikken doen > transporteren > verkopen.
- Pot mosterd: mosterdplant telen > mosterdzaden oogsten > transporteren > ingrediënten toevoegen > mengen > malen > in potten doen > transporteren > verkopen.
- 100% pindakaas: pindaplant kweken > pindadoppen oogsten* > pinda's doppen > transporteren > verhitten (branden) > vliesjes verwijderen > malen > in potten doen > transporteren > verkopen
*leuk weetje: pindadoppen groeien onder aan de wortels van een pindaplant.
- Haverhout: haver telen > haverkorrels oogsten > transporteren > schoonmaken > pellen > verhitten (roosteren) > malen > verpakken > transporteren.
- Zonnebloemolie: zonnebloemen telen > zonnebloemzaden oogsten > zonnebloemzaden transporteren > schoonmaken > persen > scheiden > verpakken > transporteren.

Extra activiteit: Vers vs. kant-en-klaar

Praat met de kinderen over kant-en-klaar eten:

Eten ze wel eens kant-en-klaar eten? Wat dan? Vinden ze het lekkerder of minder lekker dan zelfgemaakt? Wat is het verschil tussen zelfgemaakt en kant-en-klaar?

Schrijf op het bord 'kant-en-klaar' en 'zelfgemaakt', met elk een vak voor voor- en nadelen.

In groepjes bedenken de leerlingen eerst wat zij vinden. Geef als voorbeeld soep: wat zijn voor- en nadelen van zelf maken of juist een blik of zak kopen? Bespreek klassikaal na en schrijf in trefwoorden op het bord de voor- en nadelen.



Het bord zou er zo uit kunnen komen te zien:

Kant-en-klaar:

Voordelen:

- Snel klaar
- Ook buiten het seizoen te koop
- Gecontroleerd op verschillende punten zoals hygiëne (bijv. zijn de machines schoon)
- Gemakkelijk

Nadelen:

- Vaak duurder
- Je leert niet zelf koken
- De smaak kun je niet zelf bepalen
- Meer conserveringsmiddelen en veel zout
- Het kan minder vers zijn
- Je weet vaak niet precies wat er in zit. Hiervoor moet je eerst goed op het etiket kijken
- Je kunt niet zelf bepalen hoeveel je wilt eten, omdat er bij een kant-en-klaar maaltijd vaak een standaard portiegrootte is.

Zelfgemaakt:

Voordelen:

- Zelf bepalen hoeveel je gebruikt
- Zelf bepalen welke ingrediënten je gebruikt
- Zelf de smaak bepalen
- Je kunt het op smaak maken met kruiden: dat is een stuk gezonder (in vergelijking tot suiker en zout)
- Je leert zelf koken en gerechten maken
- Vaak goedkoper
- Vaak verser

Nadelen:

- Kost vaak meer tijd
- Je moet weten hoe je het klaarmaakt

Vooruitblik

Een biologische en een niet-biologische appel... Wat zijn de verschillen? Ga samen in debat!

10 min
voorbereiden60 min
Les

Pijlers



LQZ6

Het appeldebat

Wat vind jij van biologisch? Ga in debat met je klasgenoten!



Doelen

De leerlingen:

- leren wat biologische landbouw is
- kunnen een aantal kenmerken van biologische landbouw benoemen
- kunnen vertellen wat hun mening is over biologische landbouw

Tip Zijn er geen laptops/tablets in de klas beschikbaar, laat de leerlingen dan in groepjes buiten de klas de informatie opzoeken in het online dossier en het debat daar voorbereiden.



Vorbereiding

- Regel de appels voor deze les.
- Zorg voor hetzelfde appelras voor zowel de biologische als de niet-biologische appel.
- Snijd de appels in partjes en leg op een bord of schaal. Let op: houd de twee soorten uit elkaar en onthoud welke biologisch is en welke niet.
- Print het kopieerblad voor deze les.



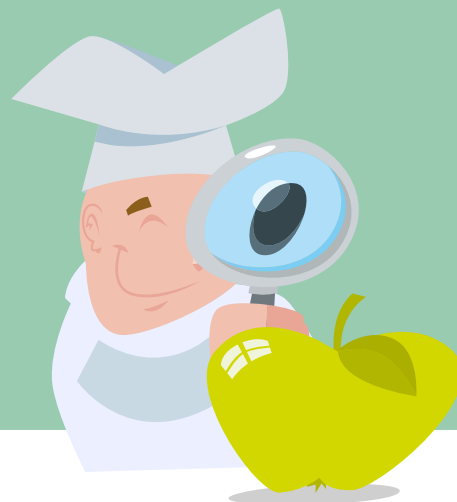
Kopieerbladen

- Kopieerblad 5



Benodigheden

- 1 partje van een niet-biologische appel per leerling
- 1 partje van een biologische appel per leerling
- bord of schaal
- kassabon van de appels
- kopieerblad 5 voor elke leerling
- 1 laptop/tablet per groepje
- digibord



1. Biologisch?



15 min

Start de les klassikaal. Vertel de leerlingen dat op televisie en in de supermarkt de term "biologisch" steeds vaker voorbijkomt. Weten de leerlingen wat "biologisch" betekent? Bij een biologisch product letten de makers zo veel mogelijk op milieu en dierenwelzijn. Dat betekent dat de mensen die eten verbouwen, telen of maken, rekening houden met de omgeving waarin mensen, planten en dieren leven. Zij gaan daar op een andere manier mee om.

Bekijk het filmpje op het digibord. Welke voor- of nadelen zie en hoor je in het filmpje? Laat de leerlingen dit opschrijven en bespreek de antwoorden. Vul eventueel aan.

Bij plantaardig eten, gebruikt een biologische boer alleen natuurlijke middelen om planten te beschermen tegen ziekten, plagen en onkruid. Andere boeren gebruiken ook chemische middelen. Kunstmest wordt niet gebruikt op de biologische boerderij. Om de planten te laten

groeien, kan mest van dieren gebruikt worden. Dit heet biologische landbouw. En weten de leerlingen ook wat biologisch bij dierlijke producten betekent? Bij dieren betekent biologisch dat ze meer ruimte en natuurlijke voeding krijgen. In die voeding zitten bijvoorbeeld geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen.

Het woord "biologisch" is wettelijk beschermd. Dat betekent dat als er op een product staat dat het biologisch is, het ook echt biologisch moet zijn. Daar staan regels in de wet over opgenomen.

Dan is het nu tijd om te kijken of er verschil is tussen biologische en niet-biologische producten. Eerst wassen de leerlingen hun handen. Deel de bordjes met de appelpartjes uit. Laat de leerlingen van beide appels proeven en hun bevindingen opschrijven op kopieerblad 5.

Pak ook het bonnetje erbij voor het vergelijken van de prijs. Bespreek kort hun conclusies.

Vraagsuggesties

- Zagen de biologische appel en de niet-biologische appel er verschillend uit?
- Zo ja, wat was het verschil?
- Proefden jullie verschil tussen de appels?
- Zo ja, wat is het verschil in smaak?
- Is er veel verschil qua prijs?



Kopieerblad 5

2. Voorbereiding op het appeldebat

 20 min

De klas gaat debatteren. Leg uit dat je tijdens een debat ergens over praat, waar je het eens of oneens over bent. Je probeert elkaar te overtuigen dat je gelijk hebt. Er zijn een paar spelregels tijdens een debat:

1. Laat elkaar uitpraten.
2. Geef voorbeelden en argumenten waarom je iets vindt.
3. Luister goed naar elkaar.
4. Je kunt je mening verwoorden op de volgende manier: "Ik vind..., omdat...".
5. Je hebt een bepaalde tijd om iets te vertellen. Houd rekening met deze tijd.

Verdeel de klas eerst in twee groepen. De eerste groep gaat aan de slag met de stelling: 'Biologische producten zijn beter'. De tweede groep gaat aan de slag met de stelling: 'Biologische producten zijn te duur'. Splits de groepen dan nogmaals in tweeën. De ene groep is vóór hun stelling. De andere groep tegen. In totaal heb je dan vier groepen:

- Biologische producten zijn beter
 - eens met de stelling
- Biologische producten zijn beter
 - oneens met de stelling
- Biologische producten zijn te duur
 - eens met de stelling
- Biologische producten zijn te duur
 - oneens met de stelling

Laat de leerlingen de informatie lezen over biologische landbouw in het online dossier op www.smaaklessen.nl/biologisch. Geef de leerlingen tijd (circa 15 minuten) om het debat voor te bereiden. De leerlingen 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.

3. Het appeldebat

 20 min

Tijd voor het debat! Begin met de groepjes die de stelling 'Biologische producten zijn beter' hebben voorbereid. De leerlingen met de stellingen 'Biologische producten zijn te duur' zijn nu eerst publiek. Stel een timer in op vijf minuten. Laat de twee groepen tegenover elkaar gaan staan. De rest van de klas is publiek en kan aan de zijkant staan of op hun eigen plek zitten. Spreek met de leerlingen af hoe je de beurt krijgt: bijvoorbeeld door je hand op te steken of een stap naar voren te doen. Start het debat door een leerling van een van de meningsgroepen het woord te geven. Het publiek mag na het debat een aantal vragen stellen. Vul deze aan met de vraagsuggesties.

Vraagsuggesties

- Is de smaak van biologische producten beter?
- Verschillen biologische producten in uiterlijk van elkaar? Maakt dat uit, ja of nee?
- Kun je biologische producten overal kopen? Maakt dat uit, ja of nee?
- Zijn biologische producten goed voor het milieu? Waarom wel, waarom niet?
- Wat is het verschil in prijs tussen biologische producten?
- Wanneer ben je bereid om ergens een hogere prijs voor te betalen?

Bespreek daarna met het publiek welke groep de beste voorbeelden en argumenten had. Wie verdedigde het beste hun stelling? Wie reageerde het beste op de ander?

Daarna wordt er gewisseld. De leerlingen die eerst in het publiek zaten, gaan nu debatteren met hun stelling: "Biologische producten zijn te duur". Zet de timer weer op vijf minuten en laat de groepen debatteren. De andere helft van de klas is nu het publiek.

Hierna kun je ook weer bespreken welke groep de beste voorbeelden en argumenten had. Wie verdedigde het beste hun stelling? Wie reageerde het beste op de ander?

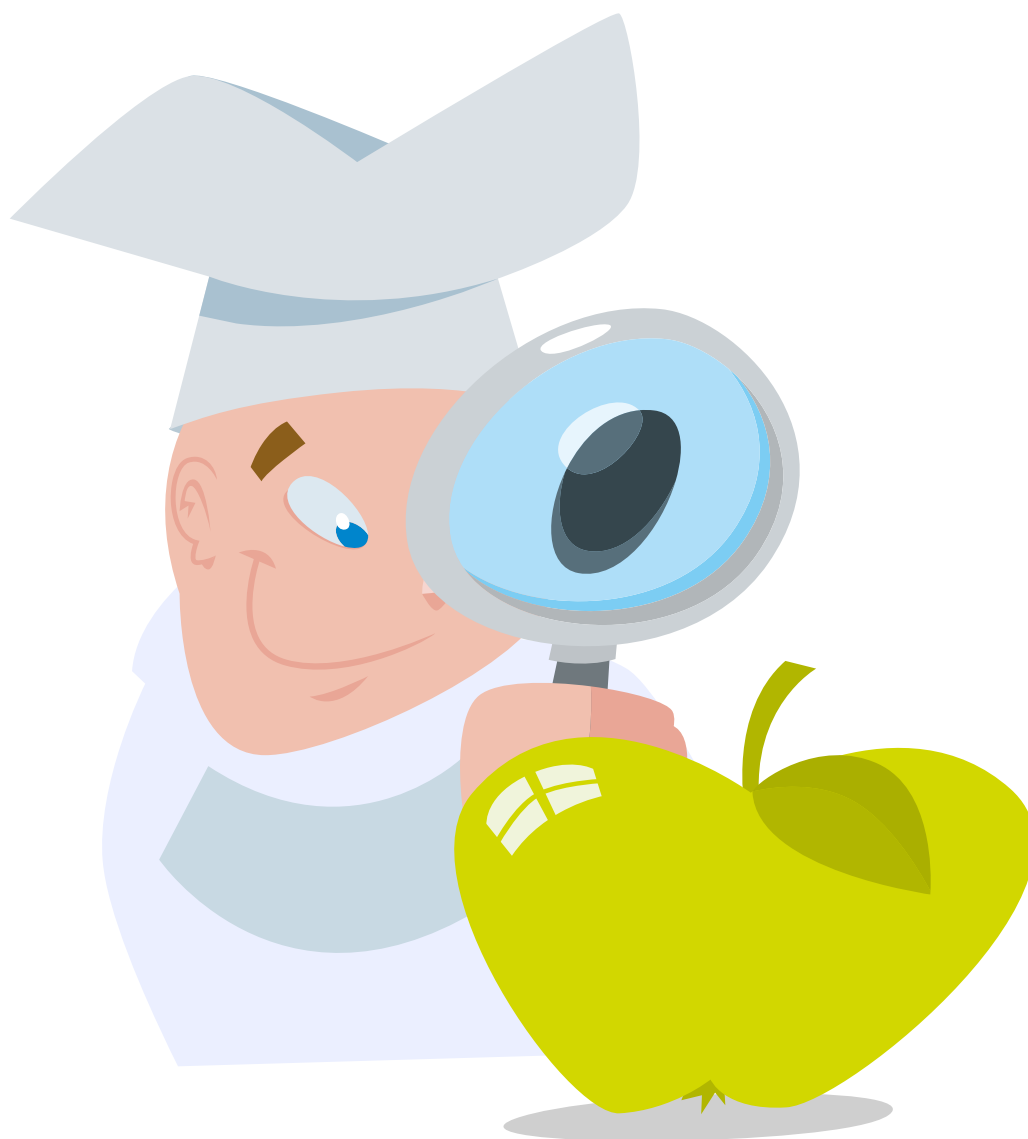
4. Terugblikken

 5 min

Blik met de leerlingen terug op de les.

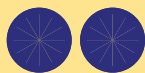
Vraagsuggesties

- Wat hebben jullie geleerd?
- Weten jullie nog wat biologische landbouw is?
- Wat zijn de voor- en nadelen van biologisch?



Vooruitblik

Ga koken in de klas en maak de Olé tabouleh, een Libanese salade met bulgur. Koks klaar? Grillen maar!



120 min
voorbereiden



105 min
les



Pijlers



LXY5

Kookfestijn: Olé Tabouleh



Olé Tabouleh! Jullie gaan vandaag zelf aan de slag met een salade van bulgur met gegrilde groenten. Jullie gaan snijden, bakken én grillen. Dat wordt vast smullen!



Doelen

De leerlingen:

- kunnen een gerecht bereiden aan de hand van een recept
- kunnen eenvoudige bereidingstechnieken uitvoeren, zoals snijden (kattenklauw/brug) en grillen
- leren verschillende smaken kennen en leren hoe ze de smaken kunnen gebruiken in een gerecht
- leren over hygiënemaatregelen tijdens het klaarmaken van eten



Kopieerbladen

- Kopieerblad 6

Tip Vraag de leerlingen zelf een snijplankje en mesje mee te nemen. Dit kan ook voor de borden, tafelmessen, vorken, theelepels, kwasten, kommen en bakjes.



Voorbereiding

Koken met je klas is leuk, uitdagend en superleerzaam! Hieronder wordt uitgelegd hoe je zorgt dat je goed voorbereid bent voor de kookles. Wil je nog meer tips over het koken in de klas? Kijk dan op www.smaaklessen.nl/kooklestips.

Bij deze les zit een digibordmodule die je helpt bij het geven van de les. In de digibordmodule worden de stappen van het recept puntsgewijs beschreven én is er per stap een instructievideo met kookboekenschrijver Ramon Beuk.

Voorbereidingen in de weken voorafgaand aan de kookles:



90 min (inclusief boodschappen)

- Lees de voorbereidingen en de stappen van het recept goed door.
- Regel hulpouders/-verzorgers voor deze les. Houd rekening met 1 volwassene per groepje van 4 leerlingen. Stuur van tevoren het recept door. Informeer de begeleiders dat ze samen met een groepje dit recept maken. Ze lezen het recept met de kinderen en geven extra uitleg als het nodig is. Vraag ze ook om te komen helpen bij de voorbereidingen.
- Check of er leerlingen zijn met een allergie.
- Regel de boodschappen en benodigdheden. Leerlingen kunnen ook zelf de benodigdheden van huis meenemen.
- Bij dit recept wordt een warmtebron, koekenpan en grillpan/grillplaat/gourmetstel gebruikt. Bedenk waar je deze neer gaat zetten in de klas. Je gaat het bakken en wellen van de bulgur klassikaal op een warmtebron voordoen. Indien het niet mogelijk is om een gaspit of warmteplaat te regelen dan kun je de bulgur thuis alvast voorbereiden. Bij de tafel met de grillpan/grillplaat/gourmetstel komen leerlingen in duo's langs. Zet hier één hulpouder bij. Zorg ervoor dat de plek om te bakken/grillen niet bij een brandmelder is.
- Gebruik je producten met een merklabe erop? Plak deze dan af.
- Verdeel de leerlingen in groepjes van vier.
- Print het kopieerblad met het recept voor deze les
- Kook de eieren hardgekookt (één per twee leerlingen) van tevoren of laat dit door de hulpouders/verzorgers doen.

Vorbereidings op de dag van de kookles:

30 min

- Was alle groente. Snijd de aubergine eerst in de lengte doormidden en daarna 3 keer in de breedte. Zo ontstaan er 8 halve rondjes.
- Verwijder het buitenste blad van de ijsbergsla. Verwijder de kroon uit de sla. Laat koud water uit de kraan in het gat van de kroon lopen, zodat er water tussen de bladeren komt. Hierdoor kun je de bladeren makkelijker van elkaar afhaken. Leg voor elk groepje 8 slabladeren klaar.
- Verdeel de groente en de olie per groepje over vier bakjes. Eén voor de paprika, cherrytomaat en lente-ui, één voor sla, één voor de courgette én aubergine en één voor de olie.
- Weeg de bulgur af voor de gehele klas (75 gram per groepje van vier).
- Vul een maatbeker met water, voldoende om alle bulgur te laten wellen (50 ml per groepje van vier).
- Zet het potje kruiden (ras el hanout) op een centrale plek. Dit kunnen de leerlingen doorgeven tijdens de kookles.
- Optioneel: speel van tevoren het Kok in de Klas-kwartetspel. Deze vind je op Chef! én in onze webshop.
- Extra verdieping: kok Ramon Beuk heeft een video opgenomen over het recept en de Schijf van Vijf. Deze vind je op het digibord.

Tip Deze les kun je ook door een kok laten geven. Hiervoor kun je een lokale kok vragen. Voor de kok is er een handleiding beschikbaar op Chef!. Ook wordt er jaarlijks het Kok in de Klas-evenement georganiseerd. Tijdens het evenement geven verschillende koks een kookles in de klas. Deelnemende scholen ontvangen een gratis boodschappenpakket. Kijk voor meer info op www.kokindeclas.nl.



Benodigdheden

Ingrediënten per groepje van 4 leerlingen:

- 2 eetlepels olijfolie
- 75 gram bulgur
- 2 eieren
- 1 lente-ui
- 125 gram cherrytomaten
- 1/2 groene paprika
- 1/4 krop ijsbergsla (8 slabladeren)
- 1/8 aubergine
- 1/8 courgette
- 1/2 limoen
- 1 theelepel ras el hanout
- 50 ml koud water voor de bulgur

Benodigdheden per groepje van 4 leerlingen:

- 4 snijplanken
- 4 messen (koksmes of schilmesje)
- 5 borden (1 om mee te nemen naar de grill en 4 om van te eten)
- 4 tafelmessen (om mee te eten)
- 4 vorken
- 1 theelepel
- 1 keukenkwast/bakkwast
- 1 mengkom
- 4 bakjes
- Kopieerblad 6
- Optioneel: 4 schorten

Ingrediënten per klas van 32 leerlingen:

- olijfolie (fles à 250 ml)
- 2-3 pakken bulgur (totaal 600 gram)
- 16 eieren
- 8 lente-uien
- 1 kg cherrytomaten
- 4 groene paprika's
- 2 kroppen ijsbergsla
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 4 limoenen
- 1 potje ras el hanout
- 400 ml koud water voor de bulgur

Benodigdheden Voor elke leerling

- een snijplank
- een koks- of schilmes
- een bord
- een mes en vork

Per groepje

- een extra bord
- een theelepel
- een keukenkwastje
- een mengkom
- een bakje
- kopieerblad 6

Klassikaal

- 1 gaspit of warmteplaat
- 1 koekenpan
- 1 pollepel
- 1 kom (voor de bulgur)
- 1 weegschaal
- 1 maatbeker
- 1 grillpan/grillijzer/grillplaat/gourmetstel
- 1 spatel
- 1 onderzetter
- 1 vork voor het grillen
- Digibord

1. Olé tabouleh

🕒 15 min

Zorg dat alle leerlingen in een groepje zitten en dat de benodigdheden per groepje klaarstaan. Zorg ook dat de tafel met hittebron klaarstaat voor het grillen en het bakken en wellen van de bulgur.

Was met alle leerlingen de handen. Weten ze waarom dit nodig is? Als je je handen niet wast, dan kunnen bacteriën via je handen in het eten terecht komen. Hier kun je ziek van worden.

Vertel de leerlingen dat ze het recept Olé Tabouleh gaan maken. Het recept is gemaakt met kok en kookboekenschrijver Ramon Beuk. Tabouleh is een salade met bulgur en diverse groenten. Je spreekt bulgur uit als boel-ghoor, met de klemtoon op de laatste lettergreep. Vertel de leerlingen dat ze nieuwe smaken gaan ontdekken en hun kook-skills ontwikkelen. Ze gaan namelijk snijden, bakken én grillen. Warm de pan al op. Voor het bakken van de bulgur mag de pan goed warm zijn.

Vraagsuggesties

- Wie heeft er wel eens van bulgur gehoord?
- Wie heeft er al eens bulgur gegeten?

2. Aan de kook!

🕒 60 min

Bulgur bakken en wellen

Open het recept op het digibord. Deel ook het kopieerblad 6 uit aan de leerlingen. Hierop staat het recept. Bekijk klassikaal de video met Ramon Beuk.

Ga naar de tafel waar je de bulgur gaat bakken en wellen. Laat de leerlingen eromheen staan zodat ze het kunnen zien.

Bulgur bakken en wellen

- Verwarm een scheut olie in de koekenpan. Laat de olie heet worden en voeg de bulgur toe. Bak de bulgur tot het gaat geuren.
- Voeg het water toe (circa 50ml per 75 gram), zodat het 1 cm boven de bulgur staat.
- Breng het geheel aan de kook, laat het kort koken (ongeveer 1 minuut) en neem het daarna van het vuur.
- Zet de pan op een onderzetter en laat de bulgur tenminste 7 minuten wellen. Roer af en toe met een pollepel.
- Verdeel de bulgur na het wellen over de groepjes.

Wanneer je de bulgur thuis al hebt klaarmake, kun je de video van Ramon Beuk laten zien waarin hij vertelt hoe je bulgur moet wellen.

Aubergine en courgette voorbereiden

Laat de video van het voorbereiden van de aubergine en courgette zien op het digibord en loop de stappen door. Nu mogen de leerlingen zelf aan de slag. Ze mogen beginnen met het voorbereiden van de aubergine en de courgette.

Aubergine en courgette voorbereiden

- Snijd de aubergine en courgette in plakken van 0.5 tot 1 cm dik.
- Smeer de plakken aubergine en courgette met de kwast in met een beetje olie.
- Leg de aubergine en courgette op een bord.

Grillen & groenten snijden

Bekijk nu samen de video op het digibord over het grillen van de aubergine en courgette én het snijden van de groente. In de video laat Ramon Beuk het grillen zien, maar ook de snijtechnieken de kattenklauw en de brug zien. Neem de stappen samen door. Vertel dat tijdens het snijden van de groente telkens twee leerlingen naar de grilltafel kunnen om hun aubergine en courgette te grillen.

Grillen

- Ga met je gevulde bord in duo's naar de grilltafel.
- Leg de geoliede plakken aubergine en courgette op de grill.
- Draai de plakken groenten om wanneer er een lichte bruine streep zichtbaar is. Let op: de streep mag niet donkerbruin of zwart worden.
- Laat de gegrilde groenten afkoelen op het bord.

Groente snijden (kattenklauw en brug)

- Snijd de lente-ui in ringen.
- Snijd de cherrytomatjes in tweeën.
- Snijd de paprika open. Verwijder de zaadjes van de paprika.
- Snijd de paprika in blokjes van 0.5 cm.
- Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden.
- Snijd 4 slabladeren in smalle reepjes.
- Houd de andere 4 slabladeren apart.

Mengen salade

Iedereen klaar met grillen en snijden? Kijk en bespreek dan samen de video over het mengen van de salade.

Mengen salade

- Roer de bulgur met een vork los en laat afkoelen.
- Leg wat van de rauwe en gegrilde groenten apart voor de garnering.
- Meng de andere rauwe en gegrilde groenten door de bulgur.
- Maak de salade op smaak met de ras el hanout en limoensap.

Garneren

Bijna klaar! Vertel dat het nu tijd is om te garneren. Ramon Beuk laat in de video zien hoe de leerlingen dit kunnen doen.

Garneren

- Leg de rest van de slabladeren op een schaal en schep de salade (tabouleh) erop.
- Maak het gerechtje mooi met de overgebleven groenten. Je mag het garneren.
- Pel de eieren en snijd ze in parten. Serveer ze bij de tabouleh.

3. Tijd om te eten!

🕒 15 min.

Vertel de leerlingen dat ze hun zelfgemaakte salade mogen proeven. Laat ze eerst de kookmaterialen aan de kant leggen zodat er ruimte is om te eten. Maak foto's van de salades en de groepjes. Laat vervolgens de leerlingen proeven van hun eigen salade.

Vraag de leerlingen wat zij van de les vonden. Hebben ze iets geleerd wat ze nog niet wisten? Wat vonden ze het leukst?

Vertel dat je trots bent op hoe ze gewerkt hebben.

Vraagsuggesties

- Wat vind je van de smaak?
- Wat is het lekkerst en wat het minst lekker?
- Kun je nog andere ingrediënten bedenken die goed passen in de salade?
- Wie gaan dit recept thuis ook een keer maken?



4. Opruimen en afsluiten

🕒 15 min

Leg de leerlingen uit wat schoongemaakt moet worden. Zijn er nog restjes die mee naar huis kunnen? Wat moet bij het groenafval, PMD en restafval? Leg ook uit hoe alle spullen verzameld worden.



Zet het kookfestijn ook thuis voort! Het is leuk om de ouders te laten zien wat de leerlingen hebben gekookt. Deel een aantal foto's via de nieuwsbrief, schoolapp of website. Vergeet niet om ook het recept te sturen. Via deze QR-code kom je bij de thuis-versie van de recepten, zodat de leerlingen het thuis nogmaals met of voor hun huisgenoten kunnen maken.

Boodschappen

Les 1

- O Vraag ouders/verzorgers een aantal gerechten uit verschillende culturen en landen te maken en mee te geven of koop ze kant-en-klaar. Denk bijvoorbeeld aan couscous, roti of rijstgerechten. Let op: dit is een proeverij, geen hele maaltijd. Het is voldoende als iedere leerling een hapje kan proberen van ieder gerecht.

Les 2

- O 500 gram groenten (vers of voorgesneden)*
- O 5 stuks fruit naar keuze*
- O Zak volkorenbrood (of een pak volkoren wraps of volkoren pitabroodjes)*
- O Kuipje margarine*
- O Zakje ongezouten noten*
- O Pak halfvolle yoghurt*
- O Zak met middelgrote aardappelen* of zak volkoren graanproducten (bijvoorbeeld volkoren pasta of rijst)*

* Als de proefjes in circuitvorm worden gedaan, dan moeten deze benodigheden tussen de proefjes door aangevuld worden.

Les 3

- O 1 pot kersenjam
- O 1 blik/zak champignonsoep
- O 1 pot mosterd
- O 1 pot 100% pindakaas
- O 1 pak havermout
- O 1 fles zonnebloemolie

Deze producten kunnen worden hergebruikt in Smaaklessen groep 8, les 2. Als je ze hergebruikt in groep 8, let er dan op dat er een Nutriscore op de verpakking staat.

Les 4

- O 4-5 biologische appels (voor iedere leerling een partje)
- O 4-5 niet-biologische appels (voor iedere leerling een partje)

Voor 32 leerlingen:

- O olijfolie (fles à 250 ml)
- O 2-3 pakken bulgur (totaal 600 gram)
- O 16 eieren
- O 8 lente-uien
- O 1 kg cherrytomaten
- O 4 groene paprika's
- O 2 kroppen ijsbergsla
- O 1 aubergine
- O 1 courgette
- O 4 limoenen
- O 1 potje ras el hanout
- O 400 ml koud water voor de bulgur

Iedereen eet mee

Verbind de woorden aan de juiste omschrijvingen met een lijntje.

Woord

Omschrijving

1. Gluten-intolerantie

2. Halal

3. Koemelkallergie

4. Koosjer

5. Lactose-intolerantie

6. Notenallergie

7. Veganistisch

8. Vegetarisch

A. Het lichaam reageert niet goed op een bepaald stofje (eiwit) in koemelk. Bij deze allergie mag je geen melkproducten meer eten. Het is de meest voorkomende allergie bij baby's.

B. Je eet volgens de spijswetten van het Jodendom. Deze wetten schrijven voor wat je wel en niet kunt eten. Dieren die wel gegeten mogen worden zijn rund, schaap, geit en hert. Deze dieren moeten op rituele wijze worden geslacht.

C. Je eet geen vlees, vaak wel ei en zuivel.

D. Het lichaam reageert op een stofje (eiwit) dat in 1 of meerdere soorten noten zit. Je mag geen noten meer eten, maar ook geen producten waar noten inzitten, bijvoorbeeld pesto of notenkoek.

E. Het lichaam reageert op een stofje (gluten) dat in graanproducten zit. Het is een auto-immuunziekte die ook wel coeliakie (spreek uit als seuliakie) wordt genoemd.

F. Het lichaam kan suikers in melk niet goed verteren. Melksuiker wordt ook wel lactose genoemd. Meestal is het niet nodig om helemaal geen melk en melkproducten meer te nemen, maar bijvoorbeeld af en toe.

G. Je eet volgens de Islamitische wetten. Vlees wordt volgens de islamitische wetten geslacht. Je eet geen varkensvlees en drinkt geen alcohol.

H. Je eet geen dierlijke producten, dus ook geen melk of ei.

Jouw familierecept

Jouw naam:

Hoe heet het recept?

Wat heb je nodig?

Hoe maak je het?



Teken of plak hier een foto
van jouw gerecht

Het voedseldagboek

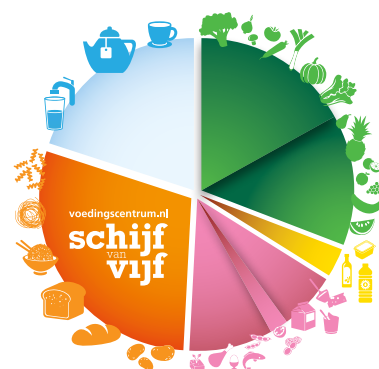
Aanbevolen
hoeveelheid

Houd een dag lang precies bij wat je eet. Van 's ochtends vroeg tot dat je naar bed gaat.
Doe dat door een vakje aan te kruisen als je een portie van iets op hebt.

Groente : 150-200 gram 1 vakje = 1 opscheplepel van 50 gram. Groente mag altijd!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fruit: 2 porties 1 vakje = 1 stuk fruit (zoals een hele appel of peer) of 100 gram	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Volkoren boterhammen: 3-6 stuks 1 vakje = 1 boterham	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Volkoren graanproducten: 3-5 opscheplepels, of aardappelen: 3-5 stuks 1 vakje = 1 opscheplepel of 1 middelgrote aardappel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peulvruchten, vis, ei of vlees: 1 portie 1 vakje = 2-3 opscheplepels (135 gram) peulvruchten of 100 gram vlees of vis. En 2-3 eieren per week.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ongezouten noten: 1 handje 1 vakje = 1 handje van 25 gram	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zuivel: 3 porties 1 vakje = 1 glas of schaalte van 150 gram/ml	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaas: 20 gram 1 vakje = beleg voor 1 boterham of 1 handje geraspte kaas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olie of vloeibare margarine om te koken/bakken: 15 gram 1 vakje = 1 eetlepel (15 gram)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margarine/halvarine om te smeren: 18-30 gram 1 vakje = 1 besmeerde boterham (6 gram)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Drinken: 1-1,5 liter 1 vakje = 250 ml water of thee. In een glas zit ongeveer 250 ml, in een bidon 500 ml.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buiten de Schijf van Vijf 1 vakje = 1 snoepje, 1 koekje of 1 handje chips. Weet je niet zeker of iets buiten de Schijf van Vijf valt? Zoek het online op.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. Waarvan zou je wel wat meer mogen eten of drinken?

2. Waarvan zou je wel wat minder mogen eten of drinken?



Etiketten onderzoek

Geef antwoord op de vragen.

1. Welk product onderzoeken jullie?

2. Schrijf de eerste vijf ingrediënten op:

1.

2.

3.

4.

5.

3. Het product kan bewaard worden tot:

De datum is een (omcirkel het goede antwoord): **Te gebruiken tot-datum / Ten minste houdbaar tot-datum**

Waar moet het product bewaard worden als het nog dicht is?

(omcirkel het goede antwoord)

 Fruitschaal	 Koelkast	 Voorraadkast
--	---	--

Waar moet het product bewaard worden als het open is?

(omcirkel het goede antwoord)

 Fruitschaal	 Koelkast	 Voorraadkast
--	---	--

4. Kun je vinden uit welk land dit product komt? Zo ja, schrijf het land hieronder op.

Etiketten onderzoek

5. Maak de voedselproductieketen van jullie product.

Voorbeeld: aardbeienyoghurt

Koeien fokken → melken → transporteren → pasteuriseren → fermenteren → mengen ingrediënten → aardbeienyoghurt in pakken doen → transporteren → verkopen

Gebruik woorden zoals: telen, kweken, fokken, oogsten, schoonmaken, produceren, ingrediënten toevoegen, verhitten, malen, snijden, mengen, persen, sorteren, verpakken, scheiden, verwerken, transporteren en verkopen.
Jullie voedselproductieketen:

Jullie voedselproductieketen:

Appelproeverij

1. Zie je verschil tussen de biologische en niet-biologische appel?

Probeer dat uit te leggen:

2. Proef je verschil tussen de biologische en de niet-biologische appel?

Probeer dat uit te leggen:

3. Welke appel vond je lekkerder?

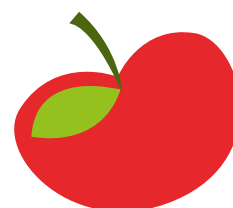
Omcirkel deze: **Biologische appel** / **Niet-biologische appel**

4. Noteer de prijs van de biologische en niet-biologische appel:

Biologische appel:	€
Niet-biologische appel:	€



5. Welke appel zou jij kopen in de winkel? Waarom?





Recept: Olé tabouleh

Voor 4 leerlingen

Wat heb je nodig?

Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie
- 75 gram bulgur
- 2 eieren
- 1 lente-ui
- 125 gram cherrytomaten
- 1/2 groene paprika
- 1/4 krop ijsbergsla (8 slabladeren)
- 1/8 aubergine
- 1/8 courgette
- 1/2 limoen
- 1 theelepel ras el hanout

Benodigdheden

- 4 snijplanken
- 4 messen (koksmes of schilmesje)
- 5 borden (1 om mee te nemen naar de grill en 4 om van te eten)
- 4 tafelmessen (om mee te eten)
- 4 vorken
- 1 theelepel
- 1 keukenkwast/bakkwast
- 1 mengkom
- 4 bakjes
- optioneel: 4 schorten

Weetje In dit recept zit bulgur. Dat spreek je uit als boel-ghoer. Bulgur is een graanproduct en staat in het vak Brood, graanproducten en aardappelen van de Schijf van Vijf.



Hoe maak je het?

Aubergine en courgette voorbereiden

1. Pak de aubergine. Snijd in plakken van 0.5 tot 1 cm dik. Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden. Dit heet de kattenklauw-techniek.



2. Pak de courgette. Snijd de courgette in plakken van 0.5 tot 1 cm dik met de kattenklauw-techniek.
3. Pak de kwast en de olijfolie. Smeer de plakken aubergine en courgette met de kwast in met een beetje olie.
4. Pak een bord. Leg de aubergine en courgette op een bord.

Grillen

5. Ga in duo's met je bord met aubergine en courgette naar de grill-tafel.
6. Leg de plakken aubergine en courgette op de grill.
7. Draai de plakken groenten om wanneer er een lichte bruine streep zichtbaar is. Let op: De streep mag niet donkerbruin of zwart worden.



8. Haal de plakken groente van de grill en leg ze op je bord. Laat ze daar afkoelen.

Groente snijden

9. Snijd de cherrytomaaten in tweeën. Pak de cherrytomaat vast tussen duim en wijsvinger. Snijd de tomaat doormidden. Dit heet de brug-techniek.



10. Pak de lente-ui. Snijd de lente-ui in ringetjes. Gebruik de kattenklauw-techniek.



11. Pak de paprika. Halveer deze.
12. Leg de paprika met de glimmende kant op de plank. Snijd de paprika in gelijke reepjes met de kattenklauw-techniek.
13. Leg de reepjes naast elkaar. Snijd van de reepjes nu kleine blokjes. Dit heet brunoise snijden.



14. Leg vier slabladeren op elkaar. Snijd de slabladeren in smalle reepjes en gebruik weer de kattenklauw-techniek. Houd de andere vier slabladeren apart.



Hoe maak je het?

Mengen salade

15. Pak de mengkom. Laat je leerkracht wat bulgur doen in jullie mengkom.
16. Roer met een vork de bulgur los.
17. Leg wat van de rauwe en gegrilde groenten apart voor de garnering.
18. Meng de overgebleven rauwe groentes (cherrytomaten, lente-ui, paprika, en sla en de gegrilde groentes (aubergine en courgette) door de bulgur.
19. Pak de ras el hanout. Voeg 1 theelepel ras el Hanout toe aan de bulgur.
20. Pak de halve limoen. Voeg een beetje limoensap toe, door de limoen uit te knijpen tussen je duim en wijsvinger boven de bulgur.
21. Voeg nog extra ras el hanout en limoen toe als je een sterkere smaak wil.
22. Meng alles nog eens goed door met de vork. Nu heb je de basis voor de tabouleh.

Tijd om te eten!

29. Leg alle kookmaterialen bij elkaar, zodat er ruimte is om te eten.
30. Eet smakelijk!



Garneren

23. Pak de vier hele slabladeren. Leg elk één los slablad op je bord.
24. Schep de tabouleh (de bulgur-salade) op het slablad.
25. Pak de eieren. Pel deze tot de schil van het ei af is.
26. Snijd elk ei in vier partjes.
27. Pak de gegrilde aubergine en courgette en versier hier mee je salade. Dit heet garneren.
28. Pak twee partjes van het ei en leg deze ook op de salade.



Inhoudelijk en didactisch concept

Deze Smaaklesmap, versie 2024, is aangepast aan de nieuwste inzichten rondom gezonde en duurzame voeding. De map is verbeterd samen met kinderen, leerkrachten en experts. Smaak, gezondheid, herkomst van voedsel, consumentenvaardigheden, koken en duurzaamheid staan centraal in deze vernieuwde versie.

Smaaklessen –

Wageningen University & research

Els van Coeverden, Roos Middelman,
Sara Barmantloo & Fieke Franken

Stichting Voedingscentrum Nederland:

Annette Stafleu

Vormgeving: Vuurrood.nl

Illustraties: Cosh en Barbara Mulderink

Smaaklessen is een programma van het Ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur.

Smaaklessen is gebaseerd op een idee van Pierre Wind.

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

Tilly de Jong (Glos Educatief), Niky Steendam-Jobse (De Voedingsjuf), centra voor natuur- en milieueducatie, SLO, Pabo Christelijke Hogeschool Ede, Stichting SAPERE (Brussel), productvoorlichtingsbureaus, leerkrachten en leerlingen. Alle lessen zijn op kwaliteit en objectiviteit getoetst door de Toetsingscommissie van het Voedseleducatie Platform: Annette Stafleu, Dannie Wammes & Jeanne de Vries. Alle lessen zijn vooraf getest in een klas.

Contactgegevens Smaaklessen

Telefoon: 0317-485966

Email: smaaklessen@wur.nl

Website: www.smaaklessen.nl

Copyright

Zie je iets in de map wat je graag verder zou willen delen? Dat mag binnen je eigen onderwijsinstelling. Wil je daarbuiten gebruik maken van teksten of afbeeldingen van Smaaklessen, neem dan contact op met Wageningen University & Research. Alle auteursrechten en andere intellectuele eigendomsrechten op de inhoud van dit materiaal berusten bij Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland. Je mag dus zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van Wageningen University & Research niets openbaar maken of verveelvoudigen in de zin van de Auteurswet 1912, met uitzondering van het gebruik van het materiaal binnen de eigen onderwijsinstelling. Neem bij twijfel altijd vooraf contact op met Wageningen University & Research.

©Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2024



Ministerie van Landbouw,
Natuur en Voedselkwaliteit



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

eerlijk over eten
Voedingscentrum

* tot 2 juli 2024 Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit.



Smaaklessen