

Boodschappen

Les 1

Voor iedere leerling een stukje om te proeven van:

- Zout: maiswafel met zeezout. Is deze niet verkrijgbaar neem dan een rijstwafel met zeezout.
- Zoet: dadel.
- Zuur: citroen.
- Bitter: grapefruit.
- Umami: rijpe tomaat of blikje tonijn.

Les 2

Kies voor iedere leerling één product uit elk vak van de Schijf van Vijf, bijvoorbeeld:

- Groente en fruit: tomaat, komkommer, paprika, rucola, lente ui, alfalfa, wortel, tomatenpuree, gekookte broccoli, druiven, appel, dadels, rozijnen, banaan, blikje ananas op sap. Kijk van tevoren welke producten er in het seizoen zijn.
- Oliën en vetten: margarine uit een kuipje of fles, halvarine, zonnebloemolie
- Peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven): kikkererwten, linzen, zwarte bonen, zakje noten (ongezouten), 100% pindakaas, blikje tonijnen, eieren, halfvolle melk, 30+-kaas
- Brood, graanproducten en aardappelen: volkorenbrood, aardappelen, volkorenpasta, volkoren wraps, volkoren couscous, quinoa, volkoren knäckebröd.
- Water, thee en koffie: thee, drinkfles met water.
- Regel ook een paar producten buiten de Schijf van Vijf, zoals koek, chips of frisdrank. Deze producten zijn te vervangen door de kaartjes van het kopieerblad.

* Als de proefjes in circuitvorm worden gedaan, dan moeten deze benodigdheden tussen de proefjes door nieuw (schoon) aangevuld worden.

Les 3

- Een aantal producten met een 'tenminste houdbaar tot'-datum: bijvoorbeeld volkorenmeel, thee, zuivelproducten zoals halfvolle melk- of yoghurt of peulvruchten in blik (linzen, kikkererwten, bruine bonen) die je kunt laten zien in de klas.
- Een aantal producten met een 'te gebruiken tot'-datum: bijvoorbeeld vlees, vis of voorgesneden groenten die je kunt laten zien in de klas.

Les 4

- 1 boterham
- Product dat op de fruitschaal bewaard moet worden, bijvoorbeeld een mango, appel, peer, banaan, tomaat, paprika of komkommer.
- Product dat in de koelkast bewaard moet worden zoals 30+ kaas, halfvolle melk of eieren.
- Product dat in een keuken- of voorraadkast bewaard moet worden zoals zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren wraps, volkoren couscous, pot kikkererwten, pot linzen of pot bruine bonen.
- Product dat in de vriezer bewaard moet worden zoals diepvrieserwtjes of diepvriesspinazie. Je kunt hiervoor ook een lege verpakking gebruiken.

Les 5

Voor 32 leerlingen:

- 16 grote volkoren wraps
- 16 bospenen of 8 winterwortelen*
- 2 spitskolen*
- 32 radijsjes*
- 8 appels*
- 1 verpakking van 200 gram feta of verpakkingen van 150 gram feta
- 1 bakje of plantje munt (ong. 40 gram)
- 1 bakje of plantje peterselie (ong. 40 gram)
- 1 beker Griekse yoghurt 0% vet
- 1 potje mosterd
- 4 citroenen
- 1 fles extra vierge olijfolie (tenminste 100 ml)
- 1 potje peper

* Kijk of je deze groenten en fruit kunt halen van Nederlandse herkomst.