

Smaaklessen inspiratieboek bovenbouw



Auteur

Steunpunt Smaaklessen

Laatst gewijzigd

03 august 2015

Licentie

CC Naamsvermelding 3.0 Nederland licentie

Webadres

<https://maken.wikiwijs.nl/41620>



Dit lesmateriaal is gemaakt met Wikiwijs van Kennisnet. Wikiwijs is hét onderwijsplatform waar je leermiddelen zoekt, maakt en deelt.

Inhoudsopgave

Aan de slag!

Zoeken

Consumentenaspecten

Experiment: Handen wassen
Film: Conserveren
Experiment: Hoe vies zijn we eigenlijk?
Experiment: Smaakpolitie (met filmpje)
Film: Conserveren
Film: Keuringsdienst van Waren
Geschiedenis: De kruidenier (met filmpje)
Groepsgesprek: E-nummer samenspraak
Groepsgesprek: Sperziebonen bewaren
Knutselen: Actie voor veiligheid in de keuken
Knutselen: Supermarkt plattegrond (met filmpje)
Knutselen: Thuis etiketten zoeken
Knutselen: Verpakkingen-reclame
Proeven: Slasaus
Proeven: Soep koken vers of kant-en-klaar
Rekenen: Vet etiket
Spel: Bacteriën doden (op de computer)
Spel: SuperShopper
Taal: Houdbaarheidsdatum

Eetgewoonten en cultuur

Groepsgesprek: De keuken van alle landen
Groepsgesprek: Eenheidssmaak
Groepsgesprek: Feesten en hun traktaties (met filmpjes)
Groepsgesprek: Durf eens iets nieuws!
Groepsgesprek: Multiculturele traktaties
Groepsgesprek: Sprinkhanen en andere griezelige voeding (met filmpje)
Koken: Muntthee maken (met filmpje)
Proeven: Koffie en cultuur
Proeven: Sambalbrand

Smaak

Experiment: Aroma's ruiken
Experiment: Combinatie smaak en geur
Experiment: De neus proeft
Experiment: Planten en kruiden koppelen
Experiment: Praten over het smaakgeheugen
Experiment: Rode Drabsap-proef

Experiment: Smaakpapillen bedwelmen
Experiment: Specerijen in de ontdekhoek (met filmpje)
Experiment: Wat kun je niet eten?
Film: Eten lekker maken
Groepsgesprek: Smaakinterview
Knutselen: Voeldoos maken
Proeven: Beroepsproever
Proeven: Chips met smaak (met filmpje)
Proeven: Metaalsmaak
Proeven: Proeven en voelen
Proeven: Sap proeven
Proeven: Smaakfoppen
Proeven: Smaakgeheugenproef
Proeven: Smaakmemory
Proeven: Tomaten vergelijken
Proeven: Umami tomaat
Taal: Kruiden en specerijen thuis

Voeding en gezondheid

Bewegen: Sporttest (bevat filmpje)
Experiment: Het water loopt me in de mond
Experiment: Fluorexperiment
Experiment: Kauwen op suiker
Experiment: Kippenbottest
Experiment: Poetsochtend
Experiment: Zoute proef (met filmpje)
Experiment: Zure limonade
Film: Eten en drinken
Film: Van mond tot kont (met computeropdracht)
Werkstuk: Waar komt dat vandaan?
Groepsgesprek: Discussie over zakgeld
Groepsgesprek: Vetlekker (met filmpje)
Knutselen: Giga Schijf van Vijf (met filmpje)
Proeven: Chips nader bekeken
Proeven: De pindaproef
Groepsgesprek: Hoe kun je gezond trakteren?
Rekenen: Calorie-loop
Rekenen: Hoeveelheden in beeld
Spel: Hapstaptest en vetfit (op de computer)
Taal: Campagne voeren op school
Taal: De 5 Gouden Regels
Film: Voedingsmiddelen op letter
Taal: Waarom ontbijten? (met filmpje)

Voedselbereiding

Experiment: Huilen van een ui (met filmpje)
Experiment: Wedstrijdje tussen kant-en-klaar en vers
Film: Toetjes
Groepsgesprek: Topkoks (met filmpjes)
Groepsgesprek: Voors en tegens van kant-en-klaar
Groepsgesprek: Wat zijn dat voor manieren? (met filmpje)
Knutselen: Servetten vouwen
Koken: Oud-Hollands trakteren
Koken: Indische groentesoep
Koken: Pitabroodjes de luxe
Koken: Smoothie
Rekenen: Recepten lezen
Taal: Gebiedende wijs
Taal: Voedingskeuzes dilemma
Taal: Woordenschat rond recepten
Werken in hoeken: Klassenrestaurant

Voedselproductie

Experiment: Solanine
Film: Biologische boeren
Film: Dieren of dingen?
Film: Eten is om op te eten
Film: Koeien melken
Film: Landschappen van eten
Film: Megastallen
Film: Van koe naar biefstuk
Experiment: Voedselverspilling test
Geschiedenis: Hoe werkt dat? (met filmpje)
Groepsgesprek: Biologische etiketten
Groepsgesprek: Dierlijk eten
Groepsgesprek: Discussie onbewerkt eten
Groepsgesprek: Eettest (met computertest)
Groepsgesprek: Fair Trade is fair
Groepsgesprek: Het gecodeerde ei
Groepsgesprek: Plantaardig versus dierlijk
Groepsgesprek: Uit welk land komt dat?
Groepsgesprek: Wat varkens willen (met filmpje)
Proeven: Fruitproducten proeven
Proeven: Honing (met filmpje)
Proeven: Komkommers biologisch bekeken
Proeven: Melkonderzoek
Proeven: Tomatenproducten proeven
Spel: Spelen met erwtensoep (op de computer)
Taal: Plantdelen eten
Theater: Boeren in Peru (met filmpje)

Productgroepen

Excursie: Uitstapje naar een tuindersbedrijf (met computerspel)
Excursie: Waar komt je eten eigenlijk vandaan?
Experiment: Aardappelgebruik
Experiment: Bindmiddel in aardappelen (met filmpje)
Experiment: De multifunctionele aardappel (met filmpjes)
Experiment: Hoe wordt roomboter gemaakt?
Experiment: Vet interessant!
Experiment: Vette vierkanten
Experiment: Zelf yoghurt maken (met filmpje)
Experiment: Zetmeel in aardappelen
Film: De melkfabriek
Film: Vlees of vleesvervanger
Groepsgesprek: Aardappelen in het broodvak
Groepsgesprek: Aardappelfamilie (met filmpje)
Groepsgesprek: Het broodvak
Groepsgesprek: Het drankvak
Groepsgesprek: Het groente- en fruitvak
Groepsgesprek: Het vetvak
Groepsgesprek: Het vleesvak
Groepsgesprek: Melk in het vleesvak
Knutselen: Broodje gezond
Knutselen: Olie en water
Koken: Ciabatta
Proeven: Zoutarm en gewoon brood

Contact

Over dit lesmateriaal



Hoe wordt sinaasappelsap gemaakt? Smaakt een biologische appel anders dan een gewone? Waarom is een volkorenboterham gezonder dan een witte? En wie durft rode appelmoes te proeven?

Smaaklessen is hét lesprogramma over voeding voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool. Ervaren en beleven staan centraal. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten. Hiermee leren kinderen op jonge leeftijd gezonde en bewuste voedingskeuzes te maken.

U bevindt zich in het Inspiratieboek van Smaaklessen. Hierin vindt u allerlei concrete lesideeën die u naast de gewone Smaaklessen kunt gebruiken. Wilt u eerst de gewone Smaaklessen uitvoeren? Ga dan naar [de lerarenhandleidingen](#).

Het inspiratieboek is opgedeeld in verschillende thema's die te maken hebben met eten: smaak, voeding en gezondheid, eetgewoonten en cultuur, voedselbereiding, voedselproductie en productgroepen.

Hoe werkt het?

1. Op deze pagina vindt u alle Inspiratieboek lessuggesties voor de bovenbouw. (Klik hier voor de [onderbouw](#) of de [middenbouw](#))
2. Klik op één van de thema's in het linkermenu. Dit thema wordt nu uitgekapt.
3. U ziet een overzicht van alle lesactiviteiten die bij dit thema horen. In de naam van de lesactiviteit, ziet u direct met wat voor soort activiteit u te maken heeft (bijvoorbeeld: proeven, experimenteren, bewegen, knutselen).
4. Klik op één van de activiteiten. U ziet nu een volledige beschrijving van de activiteit.
5. Onderaan de lesactiviteit ziet u bij welke gewone Smaakles u hierbij kunt uitvoeren. Ga dus

eventueel ook aan de slag met de bijbehorende Smaakles.

6. U kunt er ook voor kiezen om te zoeken in alle inspiratieboek suggesties. Typ dan uw trefwoorden in.

Zoeken

[Doorzoek het hele aanbod van Smaaklessen.](#) Zoek bijvoorbeeld op trefwoorden als 'aardappel', 'brood' of 'smaak'.



[meer zoekopties >](#)



Consumentenaspecten

Wat kun je in de winkel kopen? Wat staat er precies op een etiket? Waar let je op als je boodschappen doet? En als je iets hebt gekocht, hoe zorg je dan thuis dat het ook goed blijft? Hoe voorkom je dat je eten verspilt? Hierover gaan de lesactiviteiten van het thema Consumentenaspecten.



Experiment: Handen wassen

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen worden zich bewust van hygiëne bij het omgaan met voedsel.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- potlood
- pritt-stift
- glitter
- papieren handdoekje
- twee geschilde aardappelen
- twee bordjes
- zeep
- schone handdoeken

- grote poster
- tekengerei

Vorbereiding

Smeer een potlood in met lijm van een pritt-stift. Rol het potlood in glitteren laat hem dan drogen.

Uitvoering

Praat met de kinderen over het belang van hygiëne bij het omgaan met voedsel. Wat is belangrijk voordat je gaat eten of eten gaat maken? Allereerst handen wassen!

Vraag de kinderen of ze weten waarom er altijd wordt gezegd dat je je handen moet wassen voordat je met eten omgaat. (Bacteriën en virussen kunnen je ziek maken. Ze zijn microscopisch klein, dus ook al lijken je handen schoon, je handen zitten er vol mee.) Laat nu het glitter-potlood rondgaan. Vraag ieder kind het potlood aan het kind naast hem te geven, totdat iedereen het heeft aangeraakt. Vraag de kinderen wat er gebeurd is met de glitter op het potlood. (Een klein beetje glitter gaf af op ieders handen.) Vraag de kinderen zich voor te stellen dat ieder glittertje een bacterie is. Vraag: 'Zie je hoe makkelijk bacteriën zich kunnen verspreiden?' Dit kan voorkomen worden door je handen te wassen, bijvoorbeeld nadat je op het toilet bent geweest, en zeker als je omgaat met voedsel!

Een leuk proefje om te zien of we schone of vieze handen hebben is het volgende:

Toon de kinderen twee geschilde aardappelen. Droog de aardappelen goed af en geef de eerste aardappel door, zodat alle kinderen hem hebben aangeraakt. Leg deze aardappel op een bordje en leg er een briefje bij: 'ongewassen handen'. Laat vervolgens de kinderen allemaal hun handen wassen met zeep. Laat dan de tweede aardappel rondgaan. Leg daar ook een briefje bij: 'gewassen handen'. Vraag de kinderen de aardappelen elke dag te bekijken en te vergelijken. Na een week zal de groei van bacteriën op de aardappel die betast is met ongewassen handen groter zijn dan op de andere!

Wat gebruik je bij het proeven? Je moet altijd schone messen, vorken en lepels gebruiken. Om alles goed schoon te kunnen houden gebruik je een schoon vaatdoekje en een schone theedoek. Wat mag wel en wat mag niet bij het proeven? Je mag niet met je vingers of met een vieze lepel in de schaaltes en de proefbakjes. Gebruik altijd twee lepels: één algemene lepel om iets op jouw lepel te scheppen. Je proeft alleen met jouw lepel.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2

[6. Gezond winkelen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Conserveren

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken welke manieren er zijn om voedsel te bewaren.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen welke manieren van voedsel 'goed houden' ze al kennen.

Voedsel kan bederven omdat micro-organismen (bacteriën, virussen, schimmels en gisten) het voedsel aantasten. Hier kun je ziek van worden doordat je een 'voedselinfectie' krijgt. Je kunt dan last krijgen van diarree, misselijkheid, braken, buikpijn, buikkrampe en/of koorts. En dat willen we natuurlijk niet.

Er zijn allerlei manieren om eten te bewaren, zodat het langer goed blijft. Welke? Dat leren de kinderen in dit filmpje van School TV (2.52 minuut)



kn.nu/ww.120b1f7 (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Hoe vies zijn we eigenlijk?

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken hoeveel micro-organismen op handen, keukenaanrechten e.d. zitten.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- dipslides (met voedingsbodem voor de groei van micro-organismen, o.a te koop bij Flexchemie in Ridderkerk (flexchemie@wxs.nl))

Uitvoering

De bacteriën in een gebruikt vaatdoekje vinden het daar wel prettig. Lekker warm en nat. Telkens als je het vaatdoekje gebruikt om het aanrecht 'schoon' te maken verspreid je een groot deel van deze bacteriën lekker over het aanrecht. Maar hoeveel bacteriën (en andere micro-organismen zoals virussen, schimmels en gisten) zijn eigenlijk te vinden op een (gebruikt) vaatdoekje? Of aanrecht?

Het is mogelijk om in de klas een echte microbiologische proef te doen. Hierbij kan onderzocht worden hoeveel micro-organismen (bacteriën, virussen, schimmels en gisten) er nu eigenlijk voorkomen op verschillende oppervlakken als handen, aanrecht, tafels...

Er bestaan hiervoor zogenaamde 'dipslides' die bestaan uit een voedingsbodem waar deze micro-organismen graag op groeien.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Smaakpolitie (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken welke regels er gelden qua hygiëne en veiligheid in de keuken.

Duur 20-30 minuten



Uitvoering

Laat de kinderen een stukje van het televisieprogramma de Smaakpolitie zien. U kunt een uitzending van de Smaakpolitie zoeken op YouTube. In dit programma gaat de 'Smaakpolitie' er op uit, om te onderzoeken hoe hygiënisch en veilig het er aan toegaat in de keukens van restaurants.

Waar let de Smaakpolitie op? Dat gaan de kinderen nu leren. Laat ze eerst in groepjes brainstormen over welke gouden regels er gelden in de keuken qua hygiëne. Dit kan op de coöperatieve wijze van de 'placemat' worden gedaan: Vier kinderen zitten ieder aan een kant van een groot vel papier. Ze schrijven ieder aan hun kant van het vel een hygiëneregels. Daarna worden deze samen besproken: Welke regel vinden ze het belangrijkste en wordt geschreven in het midden van het vel?

Na de regels besproken te hebben kunt u de kinderen op internet nog meer regels rond

keukenhygiëne laten opzoeken: Welke missen ze nog?

Denk aan: hoe bepaalde voedingsproducten te bewaren, het wassen van handen, bestek e.d., hoe bepaalde voedingsproducten bereid moeten worden en het gebruik van vaatdoekjes en handdoekjes.

Eindig met een korte terugblik: Wat wisten ze al? Wat nog niet? Wat verbaasde hen het meest?

De kinderen gaan nu zelf thuis voor Smaakpolitie spelen. Ze onderzoeken de hygiëne en veiligheid in hun eigen keuken. Hiervoor beantwoorden ze de volgende vragen:

- Bewaren jullie vlees en vis onder in de koelkast? (Daar is het te warm voor vers vlees. Dat moet in het midden van de koelkast)
- Bewaren jullie groente en fruit open en bloot? (Tropisch fruit mag buiten de koelkast bewaard worden. Verder is het beter om groente en fruit onderin de koelkast te bewaren.)
- Bewaren jullie fruit op een koele plek in de keuken? (Prima)
- Bewaren jullie gedroogde producten goed droog? (Prima)
- Wassen jullie de handen voordat er gegeten of gekookt wordt? (Dat moet als je hygiënisch te werk gaat.)
- Snijden jullie vlees en groente op dezelfde snijplank? (In verband met de hygiëne is het handig om meer snijplanken in huis te hebben: voor groente, vlees, vis en brood. Een snijplank waarmee rauw vlees is gesneden die je voor iets anders wilt gebruiken, moet namelijk meteen afgespoeld worden met heet water en afwasmiddel.)
- Houden jullie rauwe producten apart van bereide producten? (Met name rauw vlees moet niet in aanraking komen met ander voedsel.)
- Wordt jullie eten altijd goed verhit en gaar gemaakt? (Door eten goed te verhitten en gaar te laten worden, worden bacteriën gedood.)
- Houden jullie je aan de adviezen op het etiket? (Deze adviezen zorgen ervoor dat je maximale veiligheid hebt.)
- Gebruiken jullie het vaatdoekje alleen voor de tafel en het aanrecht? (Gebruik een vaatdoekje niet om bijvoorbeeld ook een snijplank af te nemen! Zo verspreid je namelijk bacteriën!)
- Spoelen jullie het vaatdoekje altijd goed uit als je het hebt gebruikt? (Zo spoel je veel bacteriën eruit. Gebruik wel warm water! Tip: Laat het vaatdoekje daarna drogen, want bacteriën houden van vochtige doekjes.)
- Gebruiken jullie elke dag een schoon vaatdoekje? (Dat is veiliger dan tussentijds schoon proberen te houden van het gebruikte vaatdoekje!)
- Wassen jullie de vuile vaatdoeken op 60 graden? (Door de hitte gaan de bacteriën op het vaatdoekje dood. Tip: Het klinkt misschien een beetje vreemd, maar wanneer je een nat vaatdoekje 2 minuten in de magnetron legt is 99% van de bacteriën gedood!)
- Verschonen jullie de hand- en theedoeken elke week? (Ook hier weer geldt dat handdoekjes en theedoeken bacteriën verzamelen. Na een week moeten ze echt gewassen worden!)

Bespreek hun conclusies later in de week op een moment dat het uitkomt.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Conserveren

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken welke manieren er zijn om voedsel te bewaren.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen welke manieren van voedsel 'goed houden' ze al kennen.

Voedsel kan bederven omdat micro-organismen (bacteriën, virussen, schimmels en gisten) het voedsel aantasten. Hier kun je ziek van worden doordat je een 'voedselinfectie' krijgt. Je kunt dan last krijgen van diarree, misselijkheid, braken, buikpijn, buikkrimp en/of koorts. En dat willen we natuurlijk niet.

Er zijn allerlei manieren om eten te bewaren, zodat het langer goed blijft. Welke? Dat leren de kinderen in dit filmpje van School TV (2.52 minuut)



kn.nu/ww.120b1f7 (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Keuringsdienst van Waren

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren wat de Keuringsdienst van Waren doet.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Net als de schoolinspectie, die op school komt onderzoeken hoe er les wordt gegeven en of dat goed voor de kinderen is, is er een speciale inspectie voor voeding. Deze heet 'De Keuringsdienst van Waren.' Waar denken de kinderen dat mensen die bij deze dienst werken op letten als ze een bedrijf bezoeken?

In het volgende filmpje (14.16 minuut) vertelt Yvon Jaspers over de Warenwet en het werk van de Keuringsdienst van Waren. Dit wordt afgewisseld met beelden van het laboratorium, een bezoek van een inspecteur aan een bakkerij, het maken en onderzoek van moorkoppen en onderzoek van groente in een laboratorium: <http://teleblik.nl/media/57115>



kn.nu/ww1a26cd7 (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Geschiedenis: De kruidenier (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Film, geschiedenis

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken waar er vroeger voedingsmiddelen gekocht werden.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen waar ze denken dat je vroeger je eten haalde. Vroeger waren er namelijk nog geen supermarkten.

Je boodschappen haalde je bij een kruidenier. In ieder dorpje was wel een kruidenier. Bekijk daarvoor het filmpje met de kinderen (2.38 minuut).



kn.nu/ww.107fd66 (schooltv.nl)

Praat over het filmpje na met de kinderen: Wat was er anders aan boodschappen doen vroeger? Wat kon je niet kopen? Wat lijkt je leuk van die tijd? Wat lijkt je lastig?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		3. Fair Trade
		4. Wat een verspillings!	4. Eet jij een blij ei?		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: E-nummer samenspraak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over de voor- en nadelen van toevoegingen in voedsel.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Herhaal met de kinderen wat toevoegingen zijn (stoffen die fabrikanten toevoegen aan voedingsmiddelen om de smaak, geur en/of kleur te versterken of om bederf tegen te gaan). Kunnen ze hier voorbeelden van geven? (kleurstoffen, emulgatoren, verdikkingsmiddelen, anti-oxidanten, geurstoffen, smaakstoffen)

Toevoegingen worden ook wel 'additieven' (Engels 'to add' = toevoegen) genoemd. In Europa zie je vaak E-nummers op verpakkingen staan. De E slaat dan op door de EU toegelaten toevoegingen.

Welke voordelen kunnen de kinderen noemen van toevoegingen? (Voordelen zijn bijvoorbeeld: Eten

ziet er mooier/kleuriger uit, ruikt sterker, smaakt sterker. Mengsels zoals mayonaise schiften niet. Producten zijn langer houdbaar.) En nadelen? (Nadelen zijn bijvoorbeeld: Je weet niet precies wat erin zit. Veel toevoegingen zijn overbodig. Als je het vers maakt heb je het niet nodig. Sommige mensen hebben een allergie voor een bepaald soort toevoeging, zij moeten daarom heel goed op de etiketten.)

Leg uit dat er natuurlijke E-nummers zijn (deze hebben een plantaardige, dierlijke of minerale afkomst; een voorbeeld is de gele kleurstof E100 die uit geelwortel wordt gehaald) en kunstmatige E-nummers (deze worden in een laboratorium gemaakt; dat betekent dat de stof kunstmatig is gemaakt maar dezelfde samenstelling heeft als een natuurlijke stof; appelzuur E296 komt bijvoorbeeld natuurlijk voor, maar wordt ook kunstmatig gemaakt).

Vertel dat sommige mensen bang zijn om producten met E-nummers te gebruiken. Maar dat is niet nodig. Alle E-nummers worden goed getest vanuit de Europese Unie. De Europese Unie maakt dan ook regels over welke E-nummers wel en niet mogen worden toegevoegd. Je kunt je wel afvragen of je de E-nummers wel nodig hebt. Als je kiest voor verse producten heb je geen E-nummers nodig!

Het volgende item van een uitzending van TROS-radar (9.40 minuut) is heel interessant om met de klas te bekijken en gaat nader in op dit onderwerp.



kn.nu/ww89c4066 (youtu.be)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Sperziebonen bewaren

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren waar en hoe eten bewaard moet worden.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- verse sperziebonen in een papieren of plastic zak
- sperziebonen in een pot
- sperziebonen uit de diepvries

Uitvoering

Laat de kinderen drie soorten sperziebonen zien: verse, in een pot en uit de diepvries. Vraag de kinderen naar de verschillen (kleur, smaak, bereidingstijd, prijs, houdbaarheid). Stel vragen als:

- Hoe lang kunnen de boontjes in de pot bewaard worden?
- Waar moet ik ze bewaren?
- Hoe lang kunnen de boontjes uit de diepvries worden bewaard?
- Waar moeten die bewaard worden?
- Hoelang denk je dat de verse boontjes bewaard kunnen worden?
- Waar moet ik die bewaren?

Draai de dop van de boontjes in een pot.

- Hoelang kunnen de boontjes in de pot nú bewaard worden? (enkele dagen, als je ze koel houdt) Hoe komt dat? (omdat er zuurstof bij is gekomen)
- Hoelang kan ik de bevroren boontjes bewaren als ik ze ontdooi? (Deze moeten meteen worden klaargemaakt.)
- Hoe moet je verse boontjes bewaren? (Je kunt sperziebonen in een open plastic zak een paar dagen bewaren op een koele plaats of in je koelkast.)
- Hoe kun je bepalen of iets veilig gegeten kan worden of niet? (houd je aan de informatie op het etiket, dus hóé je het moet bewaren en hoe lánɡ je het kunt bewaren, ruik aan het eten, kijk naar de kleur, controleer de substantie, proef een klein beetje, schimmelgroei, knijp erin)
- Welke zintuigen kunnen je allemaal daarbij helpen? (ruiken, zien, proeven, voelen)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 6

[4. Eet jij een blij ei?](#)

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Actie voor veiligheid in de keuken

Leskenmerken

Activiteiten Knutselen, taal

Werkvorm Individueel

Doel De kinderen geven kennis door over hygiëne in de keuken.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- postervellen
- tekengerei

Uitvoering

De kinderen denken na over hoe ze mensen kunnen leren om veiliger in de keuken bezig te zijn. Dit kunnen ze bijvoorbeeld in groepjes doen.

Ze kunnen bijvoorbeeld een poster maken met een wervende tekst (zoals 'Vaatdoekjes love 60°' en 'Geen gevaar bij goed gaar!'), of een werkstuk maken rond keukenveiligheid. Ze kunnen ook een stukje schrijven voor in de schoolkrant of een sketch verzinnen voor op de weeksluiting.

In het spel [Vaatdoekje](#) kunnen de kinderen spelenderwijs leren hoe ze in de keuken hygienisch te werk gaan.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Supermarkt plattegrond (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Film, knutselen

Werkvorm Klassikaal, viertallen

Doel De kinderen zien in dat de inrichting van de supermarkt geen toeval is.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- plattegronden van de plaatselijke supermarkt (zie voorbereiding)

Vorbereiding

Laat de kinderen een plattegrond maken van de indeling van de plaatselijke supermarkt. U kunt de kinderen bijvoorbeeld in groepjes van vier op pad sturen, of deze opdracht meegeven als huiswerkopdracht. Later op school werken ze de plattegrond netjes uit.

Uitvoering

Praat dan met de kinderen over waarom de supermarkt zó is ingericht. Bijvoorbeeld: eerst de groenten en fruit, daarna het vlees en daarna sauzen e.d. (Belangrijke producten staan vaak heel ver uit elkaar en je dagelijkse boodschappen vind je zelfs helemaal achterin de supermarkt. Zo moet je de hele supermarkt door, en dat is precies wat de eigenaar van de supermarkt wil. Want zo kan hij jou misschien producten laten kopen die je niet op je lijstje had staan.)

Kijk daarna met de kinderen naar het volgende Klokhuis-filmpje (14.05 minuut), waarin een supermarkt wordt bezocht. In het programma is aandacht voor de slimme trucs die worden gebruikt om winkelende mensen meer te laten kopen in de supermarkt (o.a. de karretjes groot maken, daglicht op fruit laten schijnen om het gevoel te geven dat men zich op de markt bevindt, het naast elkaar plaatsen van complementerende producten, het op ooghoogte plaatsen van dure producten (voor kinderen en volwassenen), looproutes manipuleren, afgeprijsde artikelen midden in de looproute positioneren en trage muziek afspelen).



kn.nu/ww71a53c7 (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Thuis etiketten zoeken

Leskenmerken

Activiteiten Knutselen

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen weten hoe je op het etiket kunt vinden wat er (het meest) in zit.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- etiketten van thuis

Vorbereiding

Vraag de kinderen hoe je ook alweer op een etiket kunt zien van welk voedingsmiddel er het meeste inzit. (Wat er inzit staat op volgorde van meest naar minst onder 'ingrediënten'.)

Geef de kinderen als thuisopdracht mee etiketten te zoeken van verpakte voedingsmiddelen met een etiket. Ze schrijven de ingrediënten over en onderstrepen wat er het meest in zit. Als het kan nemen ze de (lege) verpakking mee naar school.

Uitvoering

Bespreek deze opdracht later in de week op een tijdstip dat u gelegen komt. Bespreek dan alle onderdelen van het etiket. Wat hebben ze ontdekt? Wat verbaast ze?

Laat de kinderen in de komende dagen een etiketten-tentoonstelling maken. Daarvoor weken ze thuis de etiketten los van potjes en knippen ze uit pakjes en nemen deze mee naar school. In de klas worden deze besproken en uitgestald. De kinderen maken een collage over de verschillende ingrediënten op het etiket of over de keurmerken die ze hebben ontdekt. Welke voedingsmiddelen zijn er veel gegeten door de kinderen?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Verpakkingen-reclame

Leskenmerken

Activiteiten Knutselen

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over het doel van een aantrekkelijk etiket.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- postervellen
- schilder- en tekengerei

Uitvoering

Vraag de kinderen waarom verpakkingen er vaak zo mooi uitzien. (De fabrikant wil zoveel mogelijk van zijn product verkopen.) Hoe kun je als fabrikant mensen beïnvloeden met je verpakking? (Soms kiezen fabrikanten ervoor om plaatjes op de verpakking te doen die kinderen leuk vinden. Zij hopen dan dat hierdoor meer kinderen hun product willen hebben. Ook zijn producten soms zo verpakt, met plaatjes van groente en fruit dat het lijkt of ze heel gezond zijn, hoewel er andere producten zijn die misschien gezonder zijn.)

Beseffen de kinderen dat een verpakking je als consument kan beïnvloeden en dat je altijd kritisch moet kijken naar wat je koopt?

Op een etiket staat meestal dus niet alleen productinformatie. Het moet er ook aantrekkelijk uitzien. Er wordt op het etiket dus ook reclame gemaakt voor het product.

De kinderen ontwerpen nu op postervellen eigen aantrekkelijke etiketten, bijvoorbeeld voor een drinkyoghurt, een pizza of pindakaas.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Slasaus

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen ontdekken verschillen en overeenkomsten in kant-en-klare slasaus en zelf gemaakte slasaus.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- fles kant-en-klare slasaus
- ingrediënten om slasaus te maken (zie bijvoorbeeld onderstaande ingrediënten)
- kom
- maatbeker
- proeflepeltjes

Uitvoering

De kinderen gaan een kant-en-klare slasaus vergelijken met een zelfgemaakte slasaus. Neem hiervoor een duidelijk recept, bijvoorbeeld van internet, of gebruik onderstaand recept.

Laat de kinderen eerst in groepjes zelf slasaus maken. Daarna proeven ze beide sausjes en praten hierover na. Welke verschillen proefden, zagen en roken ze? Wat vonden ze lekkerder? Waarom? Hoe komt dat, denken ze?

Laat de kinderen het etiket van de slasaus lezen en vergelijken met de ingrediënten van het recept. Welke verschillen ontdekken ze? (In de saus zitten extra ingrediënten om ervoor te zorgen dat het niet schift en lang bewaard kan blijven.) Wat is hetzelfde? Conclusie: Het is dus heel eenvoudig om zelf een sausje te maken. Je maakt zoveel als je nodig hebt, je weet precies wat er in zit en je hebt de kant en klare producten niet nodig.

Ingrediënten

50 ml karnemelk
75 gram mayonaise
60 ml biogarde
snuf selderijzout
klein scheutje appelazijn
scheutje appeldiksap
peper
groene kruiden (peterselie, selderij enz.), indien mogelijk vers
scheut citroensap

Bereidingswijze

Begin met de karnemelk. Hierna de selderijzout, appelazijn, appeldiksap, peper, kruiden en citroensap toevoegen. Alles goed mengen. Mayonaise toevoegen. Tenslotte de biogarde erdoor roeren.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 6

[4. Eet jij een blij ei?](#)

Groep 7

[3. Stap voor stap naar](#)

[sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Soep koken vers of kant-en-klaar

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen ontdekken verschillen en overeenkomsten in kant-en-klare soep en zelf gemaakt soep.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- een pakje tomatensoep
- een blik tomatensoep
- keukenspullen (zie recept)
- ingrediënten om zelf tomatensoep te maken (zie recept hieronder)
- bekertjes (drie per kind)
- drie pannen
- kookplaat
- houten lepels

Uitvoering

De kinderen gaan drie soorten soep met elkaar vergelijken: soep uit een pakje, soep uit blik en zelfgemaakte soep. Neem bijvoorbeeld groentesoep of tomatensoep.

Laat de kinderen eerst de drie soepen maken. Verdeel de klas in drie groepen, die ieder verantwoordelijk is om één van de drie soepen te maken.

Neem voor de zelf te maken soep het recept hieronder of een duidelijk recept bijvoorbeeld van internet. De soep uit blik hoeft alleen opgewarmd te worden en de soep uit een pakje moet gemengd worden met water en aan de kook worden gebracht.

Recept Tomatensoep

Keukenspullen:

snijplank
dunschiller
snijmes
blikopener
hapjespan
kookplaat
houten lepel
kom
zeef

Ingrediënten:

1 ui
1/2 winterpeen
1 eetlepel (olijf)olie
1 eetlepel suiker
1 blikje tomatenblokjes (400 g)
1 pot rundvleesbouillon met rundvlees (340 ml)
1 kruidenbultje voor vleesbouillon
1/2 zakje verse peterselie (à 30 g)
100 g rundergehakt
zout en peper

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Wortel schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. In braadpan olie verhitten. Ui en wortel 2 minuten zachtjes fruiten. Suiker erover strooien en al roerend laten smelten en iets laten kleuren. Tomatenblokjes met vocht erdoor roeren en 1 minuut meewarmen. Bouillon boven pan door zeef schenken (vlees bewaren). Toevoegen: 1 pot (van bouillon) water, kruidenbultje en helft van peterselie. Aan de kook brengen en 15 minuten zachtjes laten koken. Gehakt mengen met zout en peper en tot kleine balletjes draaien. Tomatensoep boven andere pan zeven. Gehaktballetjes en rundvlees (uit de pot bouillon) aan soep toevoegen, aan de kook brengen en soep nog 10 minuten zachtjes laten koken. Peterselie fijnhakken. Vlak voor serveren fijngehakte peterselie erover strooien.

Geef de kinderen een bekertje van ieder van de drie soepen. Laat ze de drie soepen vergelijken en hierover napraten. Welke verschillen proefden, zagen en roken ze? Wat vonden ze lekkerder? Waarom? Hoe komt dat, denken ze?

Laat de kinderen hierna het etiket van blik en pakje lezen en vergelijken met de ingrediënten van het recept. Welke verschillen ontdekken ze? (In de soep uit blik en in het pakje zitten extra ingrediënten om ervoor te zorgen dat de soep lang bewaard kan blijven.) Wat is hetzelfde?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 6

[4. Eet jij een blik
ei?](#)

Groep 7

[3. Stap voor stap naar
sinaasappelsap](#)
[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[3. Fairtrade](#)
[4. Proefjes met toevoegingen](#)
[5. Restaurant in de klas: het
smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

**Rekenen: Vet etiket****Leskenmerken**

Activiteiten Rekenen

Werkvorm Klassikaal

De kinderen ontdekken waar vet in zit en het verschil

Doel tussen verzadigde en onverzadigde vetten.

Duur 45 minuten



Benodigheden

- verpakkingen van voedingsmiddelen waar vet in zit (bijvoorbeeld mayonaise, ei, yoghurt, cake)

Vorbereiding

Verzamel verscheidene verpakkingen met etiketten.

Uitvoering

Laat een kind de verpakkingen op volgorde van vet zetten, van laagst naar hoogst, zoals hij denkt dat goed is. Laat de klas daarna meedenken over de volgorde. Moet er nog iets veranderd worden?

Bekijk dan met de kinderen de daadwerkelijke vetgehalte per product. Wat verbaasde hen? Hadden de kinderen dit verwacht? (Dit illustreert dat kinderen niet altijd een goede inschatting kunnen maken over het vetgehalte zonder het etiket te lezen!) Noem een aantal voorbeelden van producten waar meer vet in zit dan je verwacht en andersom: koekjes, ontbijtkoek, ei...

Er is wel een verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten, zoals roomboter, kaas en chocola. Ook in sommige plantaardige vetten komen veel verzadigde vetten voor, zoals cacaoboter, palmolie en kokosvet. Verzadigde vetten kunnen de bloedvaten dicht laten slibben.

Onverzadigde vetten komen vooral uit plantaardige producten. Er worden veel onverzadigde vetten gevonden in olie, sla-dressing, vis en noten. Onverzadigde vetten kunnen er juist voor zorgen dat de kans op hart- en vaatziekten verkleind wordt.

Hoe kun je op de verpakking zien of er in het product (vooral) verzadigde of onverzadigde vetten zitten? (Onder de ingrediënten staan de vetten uitgesplitst: Vet ... gram, waarvan verzadigd ... gram, enkelvoudig onverzadigd ... gram, meervoudig onverzadigd ... gram, transvet ... gram. (Of het vet enkelvoudig of meervoudig onverzadigd is, hangt af van de structuur.) Transvetzuren ontstaan onder andere bij het harden van plantaardige oliën.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Spel: Bacteriën doden (op de computer)

Leskenmerken

Activiteiten Spel

Werkvorm Individueel

Doel De kinderen denken via een computerspel na over hoe bacteriën onschadelijk worden gemaakt.

Duur 15 minuten per kind



Uitvoering

Laat de kinderen het computerspel '[bac-vechten](#)' spelen. Daarin moeten ze proberen alle bacteriën in de keuken uit te schakelen. Dit is een spel dat individueel op de pc gespeeld kan worden, bijvoorbeeld als de kinderen iets voor zichzelf mogen doen.

Aansluitende Smaaklessen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Spel: SuperShopper

Leskenmerken

Activiteiten Spel, computer

Werkvorm Individueel

Doel De kinderen ontdekken wat allemaal invloed heeft op je koopgedrag.

Duur 15 minuten per kind



Uitvoering

Laat de kinderen individueel het spel [Supershopper](#) van het Voedingscentrum spelen. Daarin doen ze al hun boodschappen in de supermarkt en ontdekken hoe zij als shopper in elkaar zitten. Op speelse wijze passeren gezondheid, milieu, dierenwelzijn en eerlijke handel de revue.

Tip: Als u gaat koken met de kinderen is het leerzaam om hen zelf de boodschappen te laten doen! Ze maken hiervoor van tevoren een boodschappenlijst. Bespreek vooraf waar je op kunt letten als je besluit wat je koopt: hoeveelheden, verpakking, prijs, biologische of gewone producten...

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	4. Het appeldebat	1. Smaakmakers
4. Tandem houden van het getal 7		3. Etenswaarden bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
		4. Wat een verspillings!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
					4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Houdbaarheidsdatum

Leskenmerken

Activiteiten Taal

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren houdbaarheidsaanduidingen op voedingsmiddelen lezen en begrijpen.

Duur 30 minuten



Benodigheden

- verschillende etiketten van voedingsmiddelen

Uitvoering

Hoe weet je of iets nog goed is om te eten? Vraag de kinderen of ze daar ideeën over hebben.

Laat de kinderen daarna verschillende etiketten bekijken. Op het etiket zoeken ze hoeveel dagen dit product nog houdbaar is. Snappen de kinderen hoe ze dit op het etiket moeten vinden en lezen?

Concludeer samen met de kinderen dat er verschillende aanduidingen zijn en bespreek wat deze betekenen:

- te gebruiken tot (hierna kan het product niet meer worden genuttigd),
- tenminste houdbaar tot (hierna gaat de smaak achteruit, maar is nog steeds geschikt voor consumptie),
- uiterste verkoopdatum (daarna mag de winkel het niet meer verkopen. Hier is veel discussie over, want hoe lang kun je het dan thuis nog gebruiken?).

Laat nu de kinderen van een aantal producten het etiket opnieuw bekijken. Wat voor soort aanduiding staat hierop? Weten ze nu wat dat betekent?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
					4. Proefjes met toevoegingen
					5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Eetgewoonten en cultuur

Eet iedereen hetzelfde bij het ontbijt? Waarom eten mensen in Azië met stokjes? Waarom eten mensen sprinkhanen? Wat is Koosjer eten? En hoe komt het dat mensen in andere landen zoveel sambal door hun eten kunnen doen zonder dat hun mond in brand staat? Hierover gaan de lesactiviteiten van het thema Eetgewoonten en cultuur.



Groepsgesprek: De keuken van alle landen

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over gerechten uit binnen- en buitenland.

Duur groepsgesprek: 15 minuten, voorbereiding en presenteren presentatie: meerdere dagen een uur



Uitvoering

Vraag de kinderen welke buitenlandse gerechten ze kennen. Welke vinden ze lekker? Welke eten ze thuis wel eens? Worden deze thuis afgeleverd of zelf gemaakt? Welke buitenlandse restaurants kennen de kinderen? (De Italiaanse, Chinese, Thaise en Marokkaanse keuken zijn bijna niet meer weg te denken. De Turkse pizza is net zo bekend als het patatje oorlog en in elke stad is wel een toko te vinden.) Welke gerechten uit andere culturen zijn er te verkrijgen bij hun in de buurt? Welke vinden de kinderen lekker?

Vraag de kinderen nu welke typische Nederlandse gerechten ze kennen. (Bijvoorbeeld

boerenkoolstampot, hutspot, erwtensoep, lekkerbekjes, maatjesharing, andijviestampot, fricandel, kroket, hachee)

Laat de kinderen tenslotte in groepjes een manier bedenken om een typisch Nederlands gerecht aan een buitenlands publiek te presenteren. Ze kunnen hierbij denken aan een reclamecampagne, wervende posters, een onderdeel voor het journaal, een (powerpoint)presentatie, een interview, een proeverij enz. Laat ze hun ideeën aan elkaar presenteren.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Eenheidssmaak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over de redenen dat wij eten.

Duur 20 minuten



Benodigheden

- een multi vitaminepil

Uitvoering

Praat met de kinderen over de reden waarom we eigenlijk eten. Prikkel de discussie met de volgende opening: Laat een vitaminepil zien en beweer: 'Slimme mensen hebben deze pil ontwikkeld. In deze wonderpil zitten alle (voedings)stoffen die je per dag nodig hebt.' Slik de pil door met wat water en zeg: 'Dat is gemakkelijk. Nu hoef ik nooit meer boodschappen te doen, te bedenken wat ik allemaal moet eten, te koken, en ik hoef ook nooit meer aan tafel te zitten. Ik ben klaar!'

Vraag de kinderen dan of zij ook zo willen eten. Laat de kinderen klassikaal of in groepjes brainstormen over de vraag: 'Waarom eten we eigenlijk?' Doe dit in de vorm van een woordspin. Schrijf de zin op het bord en zet de antwoorden er omheen. Mogelijke antwoorden: eten is gezellig, eten is lekker, alles heeft zijn eigen smaak, eten is nodig om te leven, eten is nodig om gezond te blijven, eten is nodig om te groeien, eten ziet er allemaal verschillend uit, eten is nodig voor voedingsstoffen.

Tip: Het gebruik van een blender kan deze activiteit nog spectaculairder maken. Doe brood, rijst,

melk, fruit, groenten, olie en thee of andere voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf in de blender. Mix alles en vraag aan de kinderen wie dit op wil drinken. Bespreek vervolgens de vraag: 'Waarom eten we eigenlijk?' (Zie eerder genoemde antwoorden.)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaarden bewaren	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
4. Tandjes houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Feesten en hun traktaties (met filmpjes)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film, werkstuk

Werkvorm Klassikaal, groepen

Doel De kinderen leren over feesten en hun traktaties, ook uit andere landen.

Duur Klasgesprek: 20 minuten, werkstuk: meerdere dagen een uur



Benodigheden

- zak pepernoten of speculaasjes

Uitvoering

Laat de kinderen een zak pepernoten of speculaasjes zien. Vraag de kinderen wat het is. Wanneer eten we dit? (van oudsher hoort dit bij Sinterklaas) Wat eten we nog meer met Sinterklaas? (chocoladeletters, marsepein, strooigoed) Welke feestdagen zijn er nog meer? (Besteed hierbij aandacht aan zowel feesten die van oudsher in Nederland voorkomen zoals Sinterklaas, Kerst, Pasen en Oud en Nieuw, als aan feesten die uit andere culturen komen zoals het Suikerfeest (Islamitisch feest na afloop van de Ramadan), Diwali (Hindoestaans Licht Feest) en Pesach (Joods Paasfeest).) Laat de keuze hiervan afhangen van de culturele samenstelling van de klas.

Kunnen de kinderen bedenken welke speciale dingen op deze feestdagen worden gegeten? (Op het Suikerfeest worden er allerlei zoete koekjes en taartjes gebakken, zoals lokum (turks fruit). Bij Diwali is het traditie om tijdens het hoofdgerecht zoete rijst te eten, gekookt in kokosmelk. Er worden ook

veel snacks gegeten zoals poories (gefrituurde gevulde broodjes) en mithai (flapjes met zoete pompoen en nootjes). Met Pesach eten ze ongezuurd brood, dus zonder gist, zoals matzes.)

Wat vinden de kinderen een leuk feest? Waarom? Hoe vieren ze het thuis en/of op school? In dit gesprek moet ruimte zijn voor de kinderen om te praten over eten en genieten ervan en over gewoontes uit andere culturen.

In de volgende [aflevering van Willem Wever](#) (25.33 minuut) wordt uitgelegd wat koosjer eten inhoud.

In dit filmpje van School TV (1.37 minuut) wordt uitgelegd wat Suikerfeest is:



kn.nu/ww.2eb8461 (schooltv.nl)

Laat de kinderen nu in tweetallen of groepjes een werkstuk maken over één of meer culturele aspecten die te maken hebben met eetgedrag. Elke groepje kan bijvoorbeeld een godsdienst kiezen (zoals Jodendom, Islam, Boeddhisme en Hindoeïsme) en uitzoeken welke speciale gebruiken er binnen deze godsdienst zijn. Of ze kiezen een feestdag uit (zoals Nowruz (Iraanse Nieuwjaar), Suikerfeest, Pesach (Joods Pasen) en Holi (Hindoefeest)) en zoeken uit welk voedsel speciaal is voor deze feestdag. Ook kunnen ze kiezen voor een bepaald land en haar maaltijdpatronen.

De werkstukken kunnen worden uitgewerkt op grote vellen of als powerpoint en aan elkaar gepresenteerd en opgehangen worden.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaarden bewaren	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspillings!	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Durf eens iets nieuws!

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over waarom het goed is om regelmatig iets nieuws te proberen.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Voer een leergesprek over wat de kinderen eten in de pauze en tussen de middag. Stel vragen als: Wat eet je meestal in de pauze/tussen de middag? Wie eet er altijd hetzelfde? Zijn dit producten die gezond zijn (uit De Schijf van Vijf) of zijn het extra's? Waarom is het goed om niet altijd hetzelfde te eten? (Eén van de voedingsregels in de Schijf van Vijf zegt dat het gezond is om gevarieerd te eten.) Concludeer met de kinderen dat het belangrijk is om regelmatig wat nieuws te proberen. Zo breid je lijstje met mogelijkheden langzaam uit!

Laat ieder kind nadenken over wat ze zouden willen veranderen in hun eetpatroon of graag een keer willen uitproberen. Ze kunnen bijvoorbeeld een nieuw soort fruit meenemen naar school als pauzehap of thuis een nieuw zetmeelproduct zoals couscous uitproberen. Schrijf deze voornemens op een briefje en hang ze op een plek in de klas op. Vraag na enkele weken: Wie heeft zijn voornemen ook daadwerkelijk uitgevoerd? Hoe beviel dat?

Aansluitende Smaaklessen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Multiculturele traktaties

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, koken

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren over buitenlandse gewoontes van een gast in de klas.

Duur 30 minuten



Vorbereiding

Nodig een ouder of andere volwassene uit een andere cultuur uit in de klas. Die kan wat komen vertellen over traktaties uit zijn/haar cultuur en de bijbehorende feestdag. Bereid het bezoek voor en vraag de kinderen in groepjes vragen te bedenken die ze willen stellen aan de gast.

Uitvoering

Misschien kan aan het eind van het bezoek één van die lekkernijen vervolgens ook gemaakt worden in de klas! Zoals Pogaça, een traditionele Turkse lekkernij, die men onderweg naar school of werk warm bij de bakker koopt, of 's middags bij de thee neemt.

Recept Pogaça's

Keukenspullen:

oven
kom
bakplaat en bakpapier
vork/lepel om te mengen

Ingrediënten:

200 gram yoghurt (liefst Turkse of Griekse)
100 gram olijfolie
2 eieren (1 eigeel bewaren om mee te bestrijken)
2 theelepels bakpoeder
500 – 600 gram bloem
200 gram Turkse feta, verkruimeld
dille, fijngehakt
50 gram zwarte olijven, zonder pit in stukjes
sesamzaad

Bereiden

Verwarm de oven voor op 175° C. Meng alle ingrediënten in een kom, maar houd het sesamzaad en 1 eigeel apart. Breng op smaak met zout en peper, voorzichtig met het zout, want de feta is al zout. Maak met je handen of een lepel kleine hoopjes deeg op een met bakpapier belegde bakplaat. Bestrijk de pogaça's met eigeel en strooi er sesamzaad op. Zet ze 40 - 50 minuten in de oven tot ze mooi goudbruin zijn.

Tip: Download/bestel de [multiculturele traktatiekalender](#) bij de NIGZ (€ 5 exclusief verzendkosten per set van 3 exemplaren)(bestelnummer OJ031244).

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	1. Speurtoezen	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspillings! 5. Restaurant in de klas: internationale high tea	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Sprinkhanen en andere griezelige voeding (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken dat insecten ook eetbaar zijn.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Bekijk zonder voorbereiding met de kinderen het filmpje 'Insecten eten is niet eng' (4.10 minuten):



kn.nu/ww1d18027 (youtu.be)

Praat vervolgens hier met de kinderen over verder: Zou jij sprinkhaan of meelworm durven proberen? Waarom wel/niet? Waarom wordt het eten van insecten aangemoedigd? (Het eten van sprinkhanen en meelwormen is beter voor het milieu dan vlees eten! Ze zijn goede vleesvervangers!) Lust je slakken (escargots) of mosselen? Wat zouden mensen uit andere landen misschien 'eng' of 'raar' vinden als ze horen wat wij in Nederland eten? (rauwe haring met ui, varkenspoot in de erwtensoep, garnalen, mosselen)

Tip: Bekijk eens dit [leuke, griezelige boekje](#) over vreemde eetgewoonten uit andere landen.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
4. Tandem houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Koken: Muntthee maken (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film, koken

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen proeven echte muntthee.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- 25 gram verse muntblaadjes
- 4 eetlepels suiker
- 1 liter kokend water

Uitvoering

Vertel de kinderen dat Marokkanen echte theeleuten zijn! Voor gasten wordt groene thee met munt op een speciale manier gezet. Laat zien hoe dat gaat in het volgende School TV filmpje (1.46 minuut)



kn.nu/ww.b75af61 (schooltv.nl)

Maak daarna met de kinderen muntthee zoals ze dat in Marokko doen: Doe 25 gram verse muntblaadjes en 4 eetlepels suiker in een grote theepot van 1 liter. (Wijs erop dat je beter niet zoveel suiker kunt nemen. Dat is niet zo gezond.) Giet er vanaf een hoogte 1 liter kokend water over. Laat de thee met een deksel op de pot circa 4 minuten trekken. Schenk de thee in glazen en zet in elk glas een takje verse munt.

Opmerking: In Marokko wordt deze thee traditioneel in glazen geserveerd met een vers takje munt in elk glas.

Geniet van de thee samen en vraag ze daarna wat ze van de smaak vinden.



Aansluitende Smaaklessen

Groep 3

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

[3. Ontbijt: een goede start](#)

[4. Groente en fruit van ver](#)

[5. Restaurant in de klas: internationale high tea](#)

[1.](#)

[1. Wat de boer Speurneuzen niet kent...](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Koffie en cultuur

Leskenmerken

Activiteiten proeven

Werkvorm klassikaal

Doel De kinderen vergelijken manieren van koffie drinken.

Duur 15 minuten, maken: 30 minuten



Benodigheden

- verschillende soorten koffie

Uitvoering

Koffie wordt in veel landen gedronken, maar niet altijd op dezelfde manier! Zoek verschillende recepten voor koffie (bijvoorbeeld op het internet), of laat de kinderen dat doen. Het is natuurlijk het leukst om deze verschillende soorten koffie ook te maken en te proeven! Niet alle kinderen vinden koffie lekker, maar proberen kan altijd. Tip: Gebruik eventueel koffie zonder cafeïne.

In Marokko bijvoorbeeld drinken ze koffie met heel veel melk en nog meer suiker. In Afrika en het Midden-Oosten voegen ze er kaneel aan toe. Volgens een Turks gezegde moet koffie 'zo zwart als de hel, zo sterk als de dood en zo zoet als de liefde' zijn. De Fransen drinken (bij het ontbijt) een café au lait (helpt melk, helpt koffie). In Zwitserland en Duitsland is de combinatie van koffie met warme chocolademelk heel populair. In Oostenrijk wordt de koffie met slagroom geserveerd en de Ieren drinken hun koffie het liefst met een scheut whisky. De Italianen zijn weer bekend om hun sterke zwarte koffie 'espresso' en cappuccino met de schuimkraag.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Sambalbrand

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren van alles over sambal.

Duur 45 minuten



Benodigdheden

- verschillende soorten sambal (zoals sambal manis, sambal brandal en sambal badjak)
- 20 rode pepers
- zout
- eventueel wegwerphandschoenen
- vijzel of foodprocessor
- roerstokjes
- bruine suiker
- stukjes brood

Uitvoering

Vertel de kinderen dat deze activiteit gaat over sambal. In veel landen wordt eten pittig gemaakt met sambal. Weten de kinderen waar sambal van wordt gemaakt? (chilipepers is de basis) Laat een chilipeper zien. Praat met de kinderen over wat ze van sambal vinden. Eten ze het weleens? Vinden ze het lekker? Weten de kinderen wat je kunt doen als je mond in brand staat na het eten van iets scherp (zoals sambal)? (Water werkt niet! Een hapje bruine suiker of een stukje brood blust de hete sensatie.) Neem de proef straks op de som en laat kinderen na het eten van een hapje sambal de 'brand' proberen te blussen met water en daarna met een stukje brood of een hapje bruine suiker.

Maak nu zelf sambal met de kinderen. Het is namelijk helemaal niet moeilijk. Hak 20 rode pepers en 2 theelepels zout samen tot een moes, bijvoorbeeld in een foodprocessor. Je kunt het ook in een vijzel fijnwrijven. Let op: pas op als je de pepers in je handen hebt gehad, want vooral de zaadjes zijn scherp! Wrijf dus niet in je ogen! Tip: Doe een paar wegwerphandschoenen aan.

Vraag de kinderen of ze meerdere soorten sambal kennen. Voor veel kinderen zijn alle typen sambal hetzelfde. Niets is echter minder waar! Laat de kinderen een aantal soorten sambal zien. De sambal die ze zelf gemaakt hebben is sambal oelek. Maar er bestaan bijvoorbeeld ook sambal manis, sambal brandal en sambal badjak.

Nu mogen de kinderen de verschillende soorten proeven en vergelijken. Dit doen ze met behulp van roerstokjes. (Voor iedere sambal een schone!) Welke verschillen proeven ze? Welke vinden ze het scherpst? Welke vinden ze het lekkerst? Laat ze de 'brand' een keer proberen te blussen met water, een keer met een stukje brood en daarna met een schepje bruine suiker.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7
3. Ontbijt: een goede start	4. Groente en fruit van ver	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	1. Speurtochten niet kent...	1. Wat de boer niet kent...



Smaak

Wat is Smaak? Wat zijn de hoofdsmaken? Hoe moet je proeven? Welke zintuigen heb je? Smaken blauwe pannenkoeken anders dan gewone? Durf je nieuwe soorten eten te proeven? Hoe komt het dat je eten soms eerst niet lekker vindt, maar na een aantal keer proeven wel? Hierover gaan de lesactiviteiten van het thema Smaak.



Experiment: Aroma's ruiken

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen leren wat aroma's zijn en waar ze voor dienen.

Duur 30 minuten



Benodigheden

- enkele flesjes met aroma's, bijvoorbeeld van Baukje (vanille, citroen, koffie), verkrijgbaar bij de bakafdeling van de supermarkt
- stickers

Vorbereiding

Zet de flesjes met aroma klaar en plak er etiketten op met nummers zodat de kinderen niet weten wat ze gaan ruiken.

Uitvoering

Vraag de kinderen of ze weten wat het woord 'aroma' betekent (geur). Waar worden aroma's in voedingsmiddelen voor gebruikt? (ze worden toegevoegd aan eten om er extra geur aan te geven)

Laat de kinderen dan in groepjes de verschillende aroma's ruiken, ze proberen op te schrijven welke geuren ze herkennen.

Leg daarna uit dat aroma's vaak worden toegevoegd aan voedingsmiddelen. Aardbei aroma wordt bijvoorbeeld toegevoegd aan Yokidrink Aardbei en aan aardbeienijs. Waarom worden aroma's vaak toegevoegd aan voedingsmiddelen? (Om de smaak van een product te versterken, want geur helpt de

smaak, zeker als er weinig echte aardbei in zit.)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers 4. Groente en fruit van ver	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurneuzen niet kent...	1. Wat de boer	1. Smaakmakers

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Combinatie smaak en geur

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, werken in hoeken

Werkvorm Tweetallen

Doel De kinderen ontdekken dat geur een sterke invloed heeft op de smaak.

Duur 15 minuten (+ 10 minuten per tweetal in de ontdekhoek)



Benodigdheden

- blinddoek
- stukjes chocolade (drie per kind)
- een halve rauwe ui

Uitvoering

Smaakbeleving wordt sterk beïnvloed door geur. Een leuk proefje om dit aan te tonen is het volgende: Blinddoek een proefpersoon. Laat hem zijn neus dichtknijpen en zijn mond opendoen. Leg een stukje chocolade op zijn tong en vraag wat hij proeft.

Laat de proefpersoon vervolgens gewoon door zijn neus ademen. Houd eerst een halve ui onder zijn neus en leg, terwijl hij de ui ruikt, nóg een stukje chocolade op zijn tong. Wat proeft hij nu?

Houd een derde keer een stukje chocolade onder zijn neus en leg dat stukje vervolgens op zijn tong. Wat proeft hij nu?

Conclusie: Het tweede stukje chocolade zal het minst lekker smaken omdat we proeven wat we ruiken!

Laat de andere kinderen dit proefje in tweetallen in de ontdekhoek nadoen, zodat ze dit zelf ervaren.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

Groep 8

[1. Wat de boer niet kent...](#)

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: De neus proeft

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren dat het vooral de neus is die zorgt dat je proeft.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- enkele zakjes vanillesuiker

Uitvoering

Vraag de kinderen hoeveel geuren ze denken dat de neus kan herkennen (tussen de 4.000 en de 10.000 geuren!). Hoeveel smaken herkent de tong? (slechts de vier hoofdsmaken: zoet, zuur, bitter en zout en drie andere smaken: umami, metaalachtig en zeepachtig) Concludeer met de kinderen dat het dus vooral de neus is die proeft. Het bewijs wordt geleverd als je verkouden bent: Hoe goed proef je als je verkouden bent? (Slecht, het slijmvlies in de neus zit dicht en kan geen geurstoffjes herkennen. Daarom proef je dan ook veel minder.)

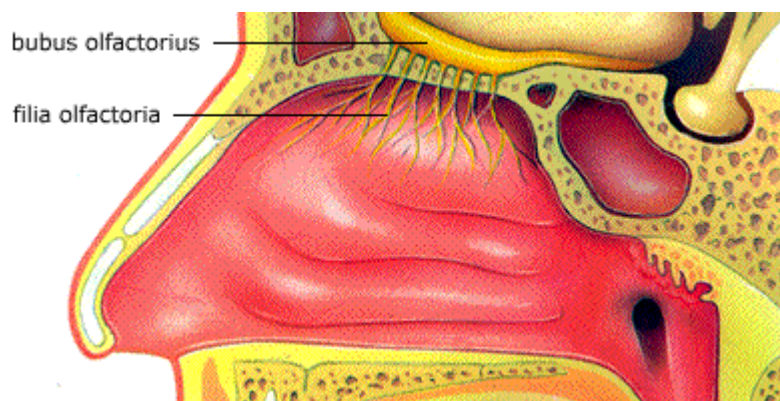
Laat de kinderen een zakje vanillesuiker zien. Dit is speciale suiker gemengd met vanille (denk aan de smaak van vanille ijs) die in taarten e.d. wordt gebruikt. Laat de kinderen nu een beetje vanillesuiker proeven. Eerst met de neus dicht, daarna met de neus open. (Je tong herkent de grote lijnen van een smaak, maar je neus kent alle details. Bij vanillesuiker proeft je tong het zoet van de suiker, maar je neus ruikt de vanille.)

Conclusie: Zonder je neus zou je eten heel saai smaken!

Hoe doet je neus dat: ruiken?

Als je gewoon inademt brengt de luchtstroom de geurstoffen vanzelf naar je neus. In je neusholte zit een klein stukje slijmvlies dat geurstoffjes kan herkennen. Het zit boven in neus en wordt ook wel het reukepitheel genoemd.

Laat op het digibord een [dwarsdoorsnede van de neus](#) zien en wijs aan waar het slijmvlies zit.



Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurneuzen	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		4. Wat een verspilling!			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Planten en kruiden koppelen

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, werken in hoeken

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen proberen door alleen te ruiken verse en gedroogde kruiden met elkaar te matchen.

Duur 10 minuten (per tweetal)



Benodigdheden

- vier of vijf kruidenplantjes
- vier of vijf gedroogde kruiden (dezelfde als de verse)

Vorbereiding

Verwijder de etiketten van de potjes met gedroogde kruiden. Zet letters op de potten van de planten en cijfers op de potjes.

Uitvoering

Leg de kinderen uit dat kruiden vers gekocht kunnen worden (laat een voorbeeld zien), maar ook in gedroogde vorm (strooi wat op de hand om te laten zien).

Vertel de kinderen dat ze gaan kijken hoe goed hun neus is. Ze moeten in de ontdekhoek proberen de kruidenplanten aan de juiste gedroogde potjes ervan te linken. Kunnen ze met behulp van hun neus de juiste planten met de juiste potjes verbinden? Oudere kinderen schrijven de letter en het cijfer die bij elkaar horen steeds op.

Tip: Het plantje kun je het beste ruiken door een blaadje of stengetje tussen je vingers te kneuzen (= knijpen en wrijven zodat de geur vrijkomt). Daarna kun je aan je vingers de geur goed ruiken.

Bespreek de juiste paren kruiden na. Vonden de kinderen het moeilijk? Zit er veel verschil tussen de geur van verse en de gedroogde kruiden? (de geur van gedroogde kruiden is veel zwakker)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Groente en fruit ontdekken	1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurneuzen	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
3. Lekker shaken!		4. Groente en fruit van ver				
8. Over brood en beleg						

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Praten over het smaakgeheugen

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren hoe suiker wordt gemaakt en waarom we houden van zoet.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- een suikerbiet
- een mes
- een pan
- een kookplaat
- een zeef
- een koffiefilter
- een rasp
- een bord

- een kom waar de zeef op past
- een houten lepel

Uitvoering

Vraag de kinderen wat voor zoete dingen ze allemaal lekker vinden. Weten ze waar suiker van gemaakt wordt? (in Nederland vooral suikerbiet, in het buitenland ook suikerriet) Hoe wordt suiker gemaakt? Dat gaan ze nu zelf doen!

Was de suikerbiet, snijd de schil eraf en snijd de biet in stukken. Rasp de stukken suikerbiet. Kook de geraspte biet zachtjes voor 15 minuten. Doe de inhoud dan in een zeef en vang de vloeistof op. Pers de pulp in de zeef goed uit. Laat de vloeistof door de koffiefilter in de pan lopen. Breng de vloeistof weer aan de kook zonder deksel op de pan. Laat het langzaam inkoken totdat er stroop ontstaat. Laat de stroop afkoelen. Dit is de basis van suiker!

De meeste mensen houden van zoete dingen. Zoet wordt geassocieerd met energie, energie is nodig om te overleven. Daardoor krijg je bij het eten van zoet warme gevoelens. Deze warme gevoelens werken als een beloning waardoor je zoet lekker gaat vinden en er meer van wilt gaan eten. Zo krijgt je lichaam voldoende energie binnen! Als klein kind leerde je zo suiker te waarderen. Extra suiker in de thee, suiker op een beschuitje, suiker op de aardbeien, suiker bij de appelmoes, suiker bij de yoghurt.

Vraag de kinderen of, als suiker niet zou bestaan, er ook geen zoet smaak zou bestaan. (Zoet als smaak zou wel nog bestaan, want je allereerste smaakervaring is ook zoet. Moedermelk is namelijk zoet en romig! Met het drinken verdween de honger en er kwamen weldadige gevoelens voor in de plaats. Het zijn de eerste associaties van smaak met gevoelens!)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers 4. Groente en fruit van ver	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurtoezien niet kent...	1. Wat de boer	1. Smaakmakers

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Rode Drabsap-proef

Leskenmerken

Activiteiten Proeven, experiment

Werkvorm klassikaal

Doel De kinderen leren verschillende smaken te onderscheiden in een drankje.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- 1 peer
- 25-50 gram rode kool
- 1 appel
- 2 kiwi's
- 20 ml ananassap
- Snijplankje
- mesje,
- maatbeker
- blender
- kopieerblad (voor elk kind 1)
- kleine (fluor)bekertjes

Vorbereiding

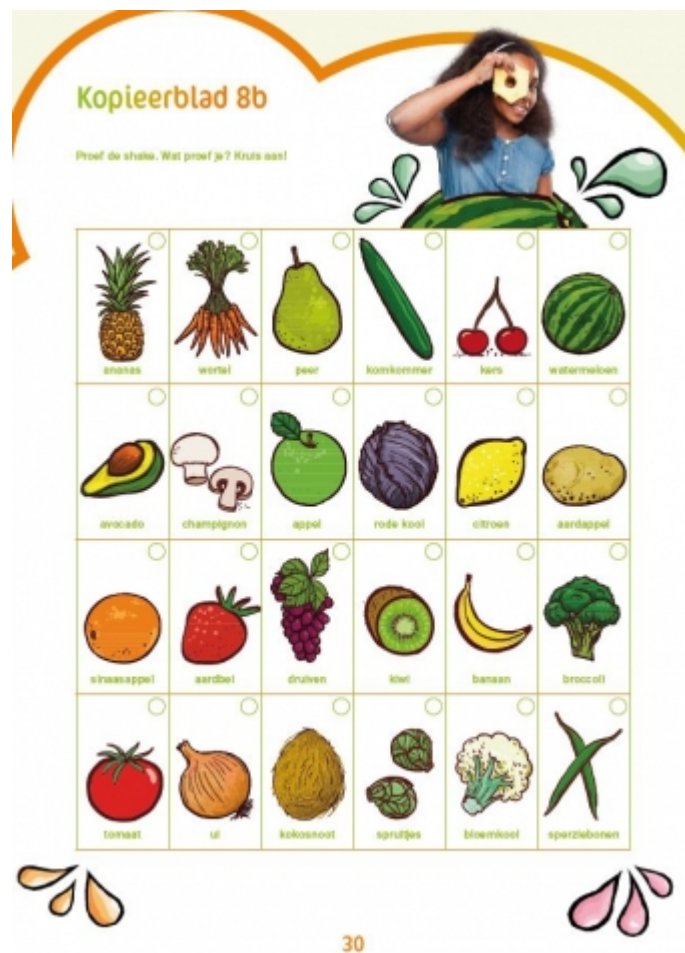
Maak het volgende drankje klaar zonder dat de kinderen kijken.

Schil de peer, de appel en de kiwi's. Was de rode kool en laat goed uitlekken. Snijd de groente (ongekookt) en het fruit in kleine stukjes. Voeg alles samen in de blender en sluit de mengkom goed af. Meng de inhoud eerst kort en pureer daarna alles met de blender tot een gladde mix. Na bereiding direct serveren!

Uitvoering

Schenk voor elk kind een klein beetje van het sapje in een bekertje. Laat de kinderen proberen te proeven en te ruiken welke soorten groente en fruit er in het drankje zitten. Laat ze dit aankruisen op het kopieerblad.

Heeft iedereen het kopieerblad ingevuld? Verklap dan wat er allemaal in het drankje zat.



Kopieerblad rode drabsap-proef

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[1. Proeven met al je zintuigen](#)

[1. Beroepsproevers](#)
[4. Groente en fruit van ver](#)

[1. Ontdek je zintuigen](#)

[1. Speurneuzen](#)

[1. Wat de boer niet kent...](#)
[4. Het appeldebat](#)

[1. Smaakmakers](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Smaakpapillen bedwelmen

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken wat het smaakvermogen van de tong beïnvloedt.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- melk (een bekertje voor ieder kind)
- tandpasta
- druivensap (een bekertje voor ieder kind)
- grapefruitsap (twee bekertjes voor ieder kind)
- bekertjes (4 per kind)

Uitvoering

Vraag de kinderen of ze melk lekker vinden. Hoe smaakt dat?

Voer nu het volgende simpele maar doeltreffende experiment uit: Ieder kind krijgt een beker melk en een tandenborstel met tandpasta.

De opdracht is om eerst een slok melk te drinken. Mm, lekker. Daarna poetsen ze hun tanden met een vinger met tandpasta en nemen opnieuw een slok melk. Hoe smaakt het nu? (Afschuwelijk!) Hoe kan dat? Het is toch hetzelfde drinken als voorheen? (Dit heeft te maken met de pepermint in de tandpasta. Die smaak is zo sterk dat het als het ware de smaakpapillen op je tong 'bedwelmt'. Daarom kun je de smaak van het melk niet meer proeven.)

Nog een leuk, overtuigend proefje: Elk kind krijgt 3 bekertjes:

beker 1: mengsel van 50% druivensap en 50% grapefruitsap

beker 2: grapefruitsap

beker 3: weer een mengsel van 50% druivensap en 50% grapefruitsap

Laat de kinderen een slokje uit alle bekertjes proeven, in de volgorde beker 1, 2 en 3. Vraag ze daarna welke ze het zoetst vonden smaken. Waarschijnlijk vonden de kinderen beker 3 het meest zoet. Maar eigenlijk was deze precies hetzelfde als beker 1. Hoe kan dat? (In beker 2 zat grapefruitsap. Dit is heel bitter, waardoor je smaakpapillen tijdelijk verdoofd worden voor de smaak bitter. Hierdoor proef je het bittere van het grapefruitsap in beker 3 niet meer en proef je vooral het zoete van de druivensap.)

Vertel de kinderen dat koks daarom bij het koken vaak rekening houden met welke smaken ze met elkaar combineren en in welke volgorde!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speur neuzen	1. Wat de boer niet kent...	2. De energiebalans
4. Tand en houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?		4. Proefjes met toevoegingen
	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaarschuwen	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		
		4. Wat een verspillingsvrij			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Specerijen in de ontdekhoek (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, film, werken in hoeken

Werkvorm Klassikaal, tweetallen, viertallen

Doel De kinderen proberen door alleen te ruiken specerijen met elkaar te matchen.

Duur 10 minuten (per groepje)



Benodigdheden

- 10 potjes met specerijen (2 x 5 potjes, bijvoorbeeld nootmuskaat, anijs, komijn, kaneel en peper)

Vorbereiding

Plak de potjes af zodat niet te zien is wat erin zit.

Uitvoering

Laat de kinderen lotto spelen met potjes met specerijen. Bij lotto moeten gelijke paren worden gemaakt.

Laat twee- of viertallen rouleren in de ontdekhoek. In deze hoek staan 2 x 5 'blinde' potjes met specerijen. De kinderen proberen de potjes in de juiste paren te zetten: welke geuren zijn gelijk?

Bespreek hun ervaringen nadat iedereen geweest is. Stel vragen als:

- Vond je het moeilijk om de tweelingpotjes bij elkaar te zetten?
- Kon je het verschil ertussen goed ruiken?
- Kun je eten bedenken waarin die specerijen gebruikt worden? (bijvoorbeeld nootmuskaat op de sperziebonen, muisjes van anijs, kaas met komijn, appelmoes met kaneel en vlees met peper)
- Welke geur vond je het lekkerst?
- En welk vond je het minst lekker?

Bespreek tenslotte met de kinderen waar specerijen vandaan komen. Doe dit met behulp van het volgende filmpje van SchoolTV (2.12 minuut):



kn.nu/www.abd21c8 (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2

Groep 3

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[1. Groente en fruit ontdekken](#) [1. Proeven met al je zintuigen](#)
[3. Lekker shaken!](#)

[8. Over brood en beleg](#)

[1. Beroepsproevers](#) [1. Ontdek je zintuigen](#)
[4. Groente en fruit van ver](#)

[1. Wat de boer niet kent...](#) [1. Smaakmakers](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Wat kun je niet eten?

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, werken in hoeken

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen proberen door alleen te ruiken te raden waar het product dat geen voedingsmiddel is zich bevindt.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- 4 of 5 papieren zakjes (te verkrijgen bij de groenteboer)
- geurende voedingsproducten om in de zakjes te doen (zoals pinda's, kaas, cacao en juspoeder)
- een zeepje

Vorbereiding

Neem een aantal papieren zakjes en doe daar eetbare, geurende dingen in. Stop in één van de zakjes iets dat niet eetbaar is, zoals een zeepje.

Uitvoering

Laat een kind in alle zakjes ruiken. Hij mag niet voelen of kijken! Kan het kind raden in welk zakje het niet eetbare zit? Hussel de zakjes door elkaar en speel het nog enkele keren. Tip: Dit spel kan ook daarna in een ontdekhoek worden gespeeld.

Eindig met de vraag: Hoe weet je of je iets wel of niet kunt eten? (Onze neus helpt ons herkennen of iets eetbaar is of niet.) Wat kun je nog meer doen om te weten of je iets wel of niet kunt eten?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2

[1. Groente en fruit ontdekken](#)
[3. Lekker shaken!](#)

[4. Wanneer eet je?](#)

[6. Gezond winkelen](#)

[7. Waar komt mijn eten vandaan?](#)

[8. Over brood en beleg](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Eten lekker maken

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren dat je eten dat je minder lekker vindt misschien wel lekker vindt als het op een andere manier wordt klaargemaakt.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen wat ze lekker vinden. Hoe wordt dat klaargemaakt? Vinden alle kinderen hetzelfde lekker?

Laat vervolgens de kinderen het volgende filmpje van Willem Wever (7.05 minuut) zien. Daarin legt Pierre de Wind uit hoe het komt dat je sommige dingen lekker vindt en minder lekker vindt. Ook laat hij zien hoe je minder lekker eten toch lekker kunt klaarmaken.



kn.nu/ww18c9aa (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Smaakinterview

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen interviewen een familielid over smaak.

Duur Thuispodrucht: 15 minuten, nabespreking: 10 minuten



Vorbereiding

Laat de kinderen hun ouders en/of broer/zus thuis interviewen over smaak. Denk aan vragen als:

- Wat eet/drink je het liefst?
- Welke smaak/smaken heeft dat?
- Welke etensgeur vind je het lekkerst?
- Welke eten vind je er het mooist uitzien?
- Zijn er dingen die je niet lust?
- Wat dan? Waarom?

Uitvoering

Besprek de interviews de dag erna op school: Wat verraste hen? Waar hebben ze zelf een andere mening over? Wat kunnen we na het afnemen van de interviews concluderen? (Iedereen heeft persoonlijke voorkeuren en afkeuren voor bepaalde smaken.)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Voeldoos maken

Leskenmerken

Activiteiten Knutselen, spel

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen raden voedingsmiddelen alleen door te voelen.

Duur Vooraf: 15 minuten, spel: 30 minuten



Benodigdheden

- schoenendozen (voor ieder groepje één)
- gekozen voedingsmiddelen (zie activiteit)

Uitvoering

Laat de kinderen in groepjes een voeldoos maken voor de andere kinderen. De doos moet helemaal dicht zijn op een opening na waarin een hand gestoken kan worden.

Het is de bedoeling dat ze drie producten (bijv. grapefruit, knolselderij, courgette) bedenken die ze in de doos kunnen plaatsen die andere kinderen moeten raden door hun hand erin te steken en alleen te voelen. Ze bespreken welke drie voedingsmiddelen ze erin willen doen en geven vervolgens hun 'boodschappenlijstje' door aan u. Tip: controleer dat ze geen producten kiezen die nat en 'vies' zijn.

U kunt er ook voor kiezen om de kinderen zelf deze producten te laten kopen in de buurtsuper!

De kinderen mogen om toerbeurten voelen in elkaars voeldozen en raden welke producten erin zitten. Bespreek dit na: was het moeilijk om te raden zonder het product te zien, proeven of ruiken?

Een variatie op de voelproef is dat één leerling voelt en beschrijft aan een medeleerling wat hij voelt. Deze medeleerling moet vervolgens raden wat er in de voelbox zit!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Beroepsproever

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Drietallen, klassikaal

Doel De kinderen ervaren waar je een product op kunt beoordelen.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- drie soorten appelsap (vers, biologisch en regulier)
- bekertjes

Uitvoering

Laat de kinderen eens voor professionele proever spelen. Toon daarvoor eerst het volgende filmpje (2.03 minuten) van de Consumentenbond, dat uitlegt hoe erwtensoep wordt getest door consumenten. Zo zien de kinderen hoe je eerlijk een bepaald voedingsmiddel kunt vergelijken.



kn.nu/wwae0131a (youtu.be)

Zet ze vervolgens de drie soorten appelsap voor en vraag ze kritisch te proeven en met elkaar te vergelijken. Ze bedenken in groepjes of in tweetallen een aantal criteria waarop ze gaan beoordelen, bijvoorbeeld: kleur, dikte, smaak, toevoegingen (ingrediënten op etiket). Ze kunnen ook de prijs mee laten wegen in hun oordeel. De kinderen gaan daarna proeven en schrijven hun bevindingen op, ze geven bijvoorbeeld alledrie de soorten sap een cijfer.

Besprek hun bevindingen na: Welk sap heeft het hoogste cijfer gekregen en waarom?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

[4. Het appeldebat](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)



Proeven: Chips met smaak (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Film, proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken dat bijna alles dat we eten uit de fabriek een smaakje heeft gekregen.

Duur 10 minuten



Benodigdheden

- een zakje (450 gram) krielaardappels
- magnetron

Uitvoering

Kook een zakje krielaardappeltjes in de magnetron (gaatjes prikken in de verpakking en 5 minuten laten garen op vol vermogen). Geef ieder kind één krielaardappeltje en vraag hen daarna te vertellen waar het naar smaakt (naar aardappel zonder enige andere smaak).

Chips worden ook gemaakt van aardappel. Hoe denken de kinderen dat paprikachips gemaakt worden? Hoe krijgt het zijn smaak, want aardappel smaakt van nature niet naar paprika?

In het volgende filmpje van School TV (2.21 minuut) wordt uitgelegd dat bijna alles dat je eet een smaakje heeft gekregen uit de fabriek, zo ook chips. Zonder smaakje smaakt chips naar niks. Maar met een paprikasmaakje wordt het: paprika chips! En met een uiensmaakje wordt het: onion chips! Maar hoe wordt zo'n smaakje in een fabriek gemaakt?



kn.nu/ww.026a48e (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)



Proeven: Metaalsmaak

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ervaren de smaken metaalsmaak en zeepsmaak.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- bloedworst (voor ieder kind een plakje)
- verse koriander

Uitvoering

Vraag de kinderen of ze de vier belangrijkste basissmaken nog weten (zoet, zout, zuur, bitter) Er zijn inmiddels nog twee smaken bijgekomen. Weten de kinderen toevallig welke? (metaalsmaak en zeepsmaak) Wat zijn dit voor smaken?

Laat de bloedworst zien en noem de naam: 'bloedworst'. Waar denken de kinderen dat het van wordt gemaakt? (vleesresten en bloed) Het werd vroeger in de herfst gegeten met rode kool. De dikke plakken werden gebakken in de koekenpan en werden soms geserveerd met een schijf appel erop. Maar ook als boterhambeleg kwam het op tafel. Het klinkt misschien een beetje vies maar het wordt nog best veel gegeten. Het is een streekproduct. Vroeger gebruikten ze op een boerderij alles van een dier, dus ook het bloed.

Laat de kinderen een plakje bloedworst proeven. (N.B. In sommige godsdiensten is het verboden om producten waarin dierenbloed is verwerkt te eten.) Soms willen kinderen het niet proeven omdat bloedworst er niet lekker uit ziet. Het oogzintuig beïnvloedt dus de smaak. Welke van de zes hoofdsmaken proeven ze? (zout, maar ook metaalachtig.) Leg uit dat bloed de metaalsmaak geeft. Metaalsmaak is ook te proeven door aan een spijker te likken of aan de pluspool van een batterij! Laat de kinderen daarna op een paar blaadjes koriander kauwen. Welke smaak proeven ze? (zeepsmaak) Een zeepsmaak zit er bijvoorbeeld ook aan melk.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[1. Wat de boer niet kent...](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)



Proeven: Proeven en voelen

Leskenmerken

Activiteiten Proeven, werken in hoeken

Werkvorm Klassikaal, viertallen

Doel De kinderen proeven en voelen in de mond de smaak van verschillende producten.

Duur 15 minuten per groepje van vier



Benodigheden

- 10 bakjes met daarin partjes citroen (zuur), (gezouten) boter, appel (zoet), mosterd (pittig), pindakaas (zout/zoet), rauwe ui (combi), kaas (zout), honing (zoet), koffie (bitter) en (zoet/zure) augurk
- kleine stukjes brood
- bekertjes water

Vorbereiding

Zet de 10 bakjes klaar. Zet daarnaast ook brood en water klaar zodat de kinderen tussen de producten door een stukje brood en een slokje water kunnen nemen. Hiermee wordt voorkomen dat de ene smaak de andere beïnvloedt.

Uitvoering

Vertel de kinderen dat ze in de proefhoek verschillende voedingsmiddelen gaan proeven en proberen alle soorten smaken te herkennen.

Laat groepjes van vier kinderen rouleren en één voor één in de 'proefhoek' plaatsnemen.

Laat elk kind van elk product een hapje nemen. Na ieder hapje nemen ze een stukje brood en een slokje water.

Ze schrijven op een blaadje in een tabel met drie kolommen: het voedingsmiddel, welke sma(a)k(en) het heeft en hoe het in de mond voelt. Geef vooraf voorbeelden voor het beschrijven van hoe het in de mond voelt: prikkelend, knapperig, glad, droog, fris, glibberig, korrelig, sappig, filmend (= het eten laat een dun laagje achter in je mond dat een beetje blijft plakken, zoals boter en olie) enz.

Bespreek de proef na als alle groepjes geweest zijn. Welke smaken vonden ze lastig? Hadden de kinderen door dat sommige smaken een combinatie zijn zoet/zuur of zout/pittig?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurneuzen	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		4. Wat een verspillings!			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Sap proeven

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen proeven en beoordelen sap.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- verschillende soorten minder bekende sappen (zoals wit druivensap, mangosap, papajasap, ananassap, bessensap, meervruchtensap, tomatensap en wortelsap)
- de lege verpakkingen van bovenstaande sappen of plaatjes van de vruchten
- bekertjes

Voorbereiding

Schenk de bekertjes van tevoren in en nummer ze.

Uitvoering

Vertel de kinderen dat ze diverse soorten (minder bekende) sappen gaan proeven en beoordelen. Laat de verpakkingen (of plaatjes) zien.

Bij het proeven kunnen de kinderen letten op 1. de smaak, 2. de kleur en 3. het uiterlijk van de sappen. Ze moeten echter ook proberen de soorten sap te koppelen aan de juiste verpakking of plaatje.

Bespreek deze opdracht na. Zet op het bord welke sapnummers hoorden bij welke soort sap. Hadden ze het goed geraden? Stel verder vragen als:

- Welke sap smaakt het lekkerst volgens jou?
- Hoe vond je de kleur?
- Hoe vind je de sap eruit zien?
- Zou je die thuis ook drinken?
- Welke sap heeft de meeste stemmen gekregen?

Laat ze eventueel daarna nog op internet zoeken naar hoe de vrucht eruitziet en aan wat voor boom het groeit.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek	2. Een gezonde pauzehap?	5. Restaurant in de klas: internationale high tea		5. Restaurant in de klas: gezond snacken	
5. De bananenraceauto	4. Groente en fruit van ver				
	5. Restaurant in de klas: lunch				

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Smaakfoppen

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ervaren dat smaak wordt beïnvloed door wat je ervoor of erna eet.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- naturel yoghurt of citroensap (2 lepeltjes per kind)
- thee (voor ieder kind een bekertje)

- suiker
- proeflepeltjes

Uitvoering

Vertel de kinderen dat we onszelf kunnen 'foppen' als het om smaak gaat. Hoe we een bepaalde smaak beleven wordt bijvoorbeeld beïnvloed door wat iemand voor of na het eten van een product heeft gegeten. Dat gaan ze nu uittesten.

Laat de kinderen iets proeven dat zuur is, bijvoorbeeld een lepel yoghurt of citroensap. Vraag ze goed te onthouden hoe zuur het smaakt. Laat ze daarna een slok thee drinken met één theelepeltje suiker. Laat ze vervolgens opnieuw een lepeltje yoghurt of citroensap nemen. Smaakt het hetzelfde als de eerste keer? (Nee, het lijkt zuurder.) Laat ze vervolgens weer een slokje thee nemen. Smaakt de thee net zo zoet als daarvoor? (Nee, het lijkt zoeter.) Hoe komt dat? (Iets zuurs lijkt nog zuurder als je daarvoor iets heel zoets hebt gegeten en iets zoets lijkt nog zoeter als je daarvoor iets heel zuurs hebt gegeten. Je smaakpapillen zijn een beetje 'lamgeslagen'.)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaars bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		4. Wat een verspillings!			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Smaakgeheugenproef

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen testen hun smaakgeheugen

Duur voorbereiding: 20 minuten, in de klas: 20 minuten



Benodigdheden

per 4 kinderen:

- 1 peer
- 25-50 gram rode kool
- 1 appel
- 2 kiwi's
- 20 ml ananassap
- snijplank
- mesje
- maatbeker
- blender

Vorbereiding

Maak vooraf het volgende aparte groente/fruitdrankje, zonder dat de kinderen de ingrediënten hebben gezien.

Schil peer, appel en kiwi's. Was de rode kool en laat goed uitlekken. Snijd de groente (ongekookt) en fruit in kleine stukjes. Voeg alles samen in de blender en sluit de mengkom goed af. Meng de inhoud eerst kort en pureer alles daarna met de blender tot een gladde mix. Schenk dit in bekers. Na bereiding direct serveren!

Uitvoering

Vertel de kinderen dat er beroepen bestaan waarbij iemand de hele dag moet proeven. Kunnen de kinderen hier voorbeelden van bedenken? (bijvoorbeeld mensen die bij een fabriek moeten proeven of een product goed smaakt) Noem enkele voorbeelden: Bij een koffiefabrikant heet zo iemand bijvoorbeeld een melangeur, bij een wijnfabrikant een sommelier.

Vraag de kinderen wat je goed moet kunnen om beroepsproever te zijn. (Beroepsproevers zijn in ieder geval mensen met uitstekende zintuigen voor geur en smaak, en vooral ook een goed ontwikkeld smaakgeheugen. Ze kunnen door te ruiken en proeven afzonderlijke smaken herkennen.)

Nu gaan de kinderen kijken hoe goed hun eigen smaakgeheugen is ontwikkeld! Vertel de kinderen dat u een drankje hebt gemaakt met behulp van de blender. Het is de bedoeling dat de kinderen het drankje proeven en opschrijven wat er volgens hen er allemaal in zit. Welke onderdelen kunnen ze erin herkennen?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
4. Tandem houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
	4. Groente en fruit van ver	3. Etenwaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		4. Wat een verspillings!			



Proeven: Smaakmemory

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Viertallen

Doel De kinderen oefenen om smaken te onthouden m.b.v. een leuk spel.

Duur 10 minuten per viertal



Benodigheden

- 8 plastic niet-doorschijnende bekertjes
- aluminiumfolie
- gekleurde rietjes (1 per speler)
- blanco etiketten
- 4 vloeistoffen (bijvoorbeeld: koude koffie, koude thee, koude bouillon en sinaasappelsap)

Uitvoering

Vertel de kinderen dat ze gaan oefenen om smaken te onthouden. Dat gaan ze doen door het spel 'smaakmemory' te spelen.

Maak eerst het spel: Wikkel 8 bekertjes in aluminiumfolie en laat de bodem vrij. Als de bekertjes niet doorschijnend zijn is alleen aluminiumfolie over de bovenkant nodig. Plak onderop de bekertjes een etiket met de naam van de vloeistof. Vul elke keer twee bekertjes met dezelfde vloeistof. Dek de opening af met twee blaadjes aluminiumfolie. Steek vier verschillend gekleurde rietjes door de folie van iedere beker. Elke speler heeft een eigen kleur.

Spelregels: Speel het spel met twee of vier spelers. Doel is het verzamelen van twee bekertjes met dezelfde vloeistof. Per beurt mag je twee bekertjes proeven. Als je in één keer twee dezelfde hebt geproefd, kun je dit setje buiten het spel zetten. Je mag dan nog een keer proeven. Heb je verschillende bekertjes getroffen, dan is de volgende speler aan de beurt. Als alle bekertjes uit het spel zijn, heeft degene met de meeste setjes gewonnen.

Bespreek na wat ze van het spel vonden, hoe het spel ging en wie er gewonnen heeft. Was het moeilijk om dezelfde smaken bij elkaar te zoeken?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
			3. Lekker eten		

[getal 7](#)

[4. Groente en
fruit van ver](#)

[Vijf
3. Etenswaren
bewaren
4. Wat een
verspilling!](#)

[met de Schijf van
Vijf](#)

[4. Proefjes
met
toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Tomaten vergelijken

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm viertallen

Doel De kinderen ontdekken dat tomaten ieder hun eigen smaak hebben.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- diverse soorten tomaten zien (bijvoorbeeld Hollandse tomaat, cherrytomaat, roma, tros, tasty tom, pomodori)
- twee bordjes per tomaatsoort
- snijmes

Uitvoering

Laat de kinderen diverse soorten tomaten zien. Welke soorten kennen de kinderen wel en welke niet? Weten ze ook hoe die soorten heten? Waar komen tomaten vandaan? (uit de kas in Nederland of warme landen als Mexico en Spanje)

De tomaten hebben allemaal hun eigen uiterlijk en smaak. (Sommige komen (oorspronkelijk) uit andere landen, zoals de pomodori uit Italië.) Dit gaan de kinderen zelf ervaren. Zet twee bordjes per tomaatsoort klaar. Leg op één bord een hele tomaat en op het tweede bord een tomaat in stukjes gesneden.

Verdeel de tomatenproevers in groepjes van vier. Elk groepje proeft twee tomaatsoorten. Laat ze daarna rouleren en de andere soorten proeven of laat de groepjes ervaringen uitwisselen. Laat de kinderen de tomaten bekijken, voelen en eraan ruiken. Laat ze kort antwoord geven op de volgende vragen:

1 Uiterlijk?

2 Geur?

3 Hoe voelt hij aan?

4 Hoe voelt hij in je mond?

5 Smaak?

Bespreek daarna klassikaal wat ze ontdekt hebben

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers 4. Groente en fruit van ver	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurneuzen niet kent...	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Umami tomaat

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ervaren de smaak umami.

Duur 25 minuten



Benodigdheden

- stukjes tomaat (voor ieder kind twee)
- Japanse sojasaus
- bekertjes (2 per kind)
- tomatensoep (uit een pakje of cup-a-soup)
- een beker zwarte koffie en een eetlepel

Uitvoering

Vraag de kinderen of ze wel eens van de smaak umami gehoord hebben. Wat is umami? (Sommige smaakgeleerden vinden dat 'umami' een smaak is. Andere smaakgeleerden vinden umami meer een soort gevoel, net als warm, koud en heet. Umami is het Japanse woord voor 'mmm, lekker!' Het zit in producten die andere producten een meer uitgesproken smaak geven.) Vertel de kinderen dat u ze de smaak umami gaat laten ervaren.

Laat ieder kind eerst een stukje tomaat proeven.

Druppel daarna op hun tweede schijfje tomaat een druppel Japanse sojasaus. Wat proeven ze? Hoe ze de smaak ook beschrijven... hartig, vleessmaak, bouillonachtig... dat is umami!

Vertel de kinderen dat het in producten zit die andere producten een meer uitgesproken smaak moeten geven. Voorbeelden hiervan zijn: Japanse zoute sojasaus, koffie, lavas (maggipiant), zout, suiker, zeewier en vlees. Wanneer je een plakje tomaat met zoute sojasaus insmeert wordt de tomatensmaak sterker. De smaak van 'umami' is moeilijk uit te leggen, je moet 'umami' ervaren en dat hebben ze gedaan!

Nog een umami-ervaring:

Geef ieder kind 2 halve bekertjes met tomatensoep. Dit kan door soep uit een pakje te maken op een

kookpit, maar ook door cup-a-soup te maken.

Laat de kinderen in één van de bekertjes een eetlepel koffie doen. Dit roeren ze er goed doorheen. Laat de kinderen vervolgens eerst het bekertje proeven zonder koffie. Dan met koffie. Vraag of ze de koffie in de soep proeven. Nee dus! Als je de twee bekers goed proeft, dan proef je bij de tomatensoep met koffie veel meer tomaat. Koffie heeft ook het umami-effect: het verhoogt de smaak!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaarden bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		4. Wat een verspillings!			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Kruiden en specerijen thuis

Leskenmerken

Activiteiten Taal

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen onderzoeken welke specerijen en kruiden er thuis gebruikt worden.

Duur Inleiding: 15 minuten, thuisopdracht: 15 minuten, nabespreking: 10 minuten



Benodigdheden

- verse peterselie en potje gedroogde peterselie of plaatjes van internet hiervan
- potje kaneel of plaatje van internet hiervan

Uitvoering

Schrijf het woord 'kruid' en het woord 'specerij' op het bord. Beiden worden in eten gestrooid om de smaak lekkerder te maken. Maar weten de kinderen wat het verschil is tussen deze twee?

Laat ze beide woorden opzoeken in het woordenboek. (Van Dale Basiswoordenboek: Kruid: 'plant die gebruikt wordt als geneesmiddel of bij het klaarmaken van eten'. Specerij: 'gedroogde en vaak gemalen delen van planten met een sterke geur en smaak, zoals kaneel, komijn, kruidnagel en peper'.) Hoe weet je dan precies wanneer iets een kruid of een specerij is? (een kruid is meestal

gemaakt van groene plantjes, een specerij niet)

Laat enkele kruiden en specerijen zien, zoals peterselie (vers en gedroogd) en kaneel. Of laat plaatjes van internet zien. Laat de kinderen steeds raden of het om een kruid of specerij gaat.

Geef de kinderen nu als thuisopdracht mee om in de keuken thuis kijken welke kruiden en specerijen er zijn. Ze schrijven deze op en schrijven op hoe ze eruit zien, hoe ze ruiken en een voorbeeld van een gerecht waarin die specerij of kruid gebruikt wordt. Misschien hebben ze ook potjes met verse kruiden in de keuken of in de tuin een kruidentuin! Ze mogen ook boterhamzakjes met een beetje van deze kruiden mee naar school nemen.

Besprek deze opdracht later met de kinderen na: Welke kruiden heb je gevonden? Waar gebruiken jullie die in? Welke specerijen heb je gevonden? Waar worden die in gebruikt? Welke vind je het lekkerst? Waarom? Welke kruid/specerij komt in elke keuken voor?

Aansluitende Smaaklessen

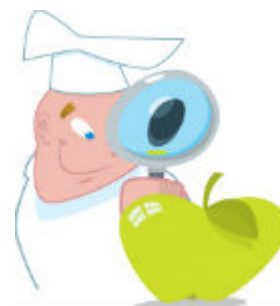
Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	1. Beroepsproevers	1. Ontdek je zintuigen	1. Speurtoezien	1. Wat de boer niet kent...	1. Smaakmakers
4. Tandem houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?		2. De energiebalans
	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaars bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		4. Proefjes met toevoegingen
		4. Wat een verspillings!			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Voeding en gezondheid

Waarom heb je eten en drinken nodig? Welke voedingsmiddelen zijn goed voor je? Hoeveel heb je ongeveer op een dag nodig? Wat is de Schijf van Vijf? Wat gebeurt er met je tanden als je eet? En heb je meer trek als je meer beweegt? Hierover gaan de lesactiviteiten van het thema Voeding en gezondheid.



Bewegen: Sporttest (bevat filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, bewegen, film

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen ontdekken hoe het lichaam zelf aangeeft of het wil eten en/of drinken.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Spreek met de kinderen af dat ze een keer voor, tijdens en na de gymles niets zullen eten of drinken. Wat ervaren ze na de les? Waarschijnlijk hebben ze erge dorst omdat je lichaam aangeeft dat het vocht nodig heeft na al het zweten. Mogelijk hebben ze ook trek omdat het lichaam aangeeft dat het extra energie nodig heeft omdat ze energie verbruikt hebben. Meteen daarna wordt er natuurlijk lekker gegeten en gedronken!

Het volgende filmpje gaat over lichaamsbeweging, eten en drinken voor en na het sporten, computerspelletjes en de energiebalans (14.27 minuut).



kn.nu/www5f6737 (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Het water loopt me in de mond

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen ontdekken de werking en het belang van speeksel.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- brood (kwart boterham per kind)

Uitvoering

Schrijf de uitdrukking 'Het water loopt me in de mond' op het bord. Weten de kinderen wat dit spreekwoord betekent? Hoe noemen we dat 'water' dat er in je mond zit? (speeksel) Wanneer loopt je mond vol met speeksel? (als je iets lekkers ziet en/of ruikt)

In je mond begint de vertering van je eten! Officieel heet het opnemen van voeding door je lijf 'spijsvertering.' Spijs is een oud woord voor voedsel. En verteren betekent: afbreken in kleine stukjes, zodat je maag en darmen er allerlei voedingsstoffen uit kunnen halen. Zie ook www.voedingscentrum.nl; de spijsvertering.

Een eenvoudige proef om te ervaren wat speeksel doet is om de kinderen een stukje droog brood in hun mond te laten nemen en daar een tijd op te kauwen. Wat gebeurt er na een tijdje? Het brood lijkt wel zoeter te smaken! Speeksel is een vloeistof die in de mond aangemaakt wordt door de speekselklieren. Het bestaat voornamelijk uit water, slijm en enzymen. Enzymen zijn speciale stofjes die zetmeel uit het brood omzetten in een speciaal soort suiker. Dit gebeurt omdat het lichaam suiker makkelijker op kan nemen.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspilling!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Fluorexperiment

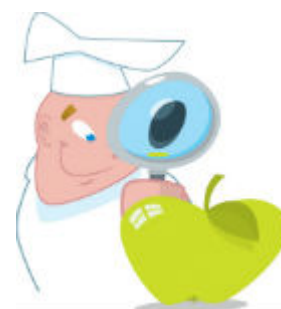
Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken waar fluor in tandpasta voor dient.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- 1 fles fluorideoplossing (verkrijgbaar bij tandarts en apotheek)
- 2 eieren
- witte azijn
- 3 doorzichtige bekertjes

Uitvoering

Vraag de kinderen of ze wel eens van fluor gehoord hebben. (Fluor zit in tandpasta.) Wat is het en waar dient het voor? (Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën.)

Het volgende experiment laat zien hoe fluoride je tanden beschermt:

Giet 4 centimeter fluorideoplossing in een van de bekertjes en plaats dan een ei in de oplossing. Laat dat gedurende vijf minuten zitten. Haal het ei er dan uit. Giet in de twee andere bekertjes 4 centimeter azijn. Plaats het met fluor behandelde ei in één van de bekertjes en het onbehandelde ei in de andere.

Wat er zal gebeuren: Het ei zonder fluorbehandeling zal beginnen te borrelen. Het azijn (zuur) valt namelijk de kalk in de schaal van het ei aan. Het behandelde ei is echter 'immuun' voor de zuuraanval.

Veel kinderen zijn rond deze leeftijd hun tanden aan het wisselen. Omdat kinderen van deze leeftijd óók dol op zoet zijn, is het zinvol om met ze te praten over hoe je goed voor je gebit zorgt:

1. Poets minstens 's ochtends en 's avonds je tanden.
2. Poets met een fluor tandpasta.
3. Vervang op tijd je tandenborstel.
4. Ga twee keer per jaar naar de tandarts.
5. Maak je tandvlees sterker door lekker te knabbelen op harde dingen zoals rauwe wortels, appels en broodkorstjes.
6. Eet en drink niet vaker dan 7 keer op een dag!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tandjes houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Kauwen op suiker

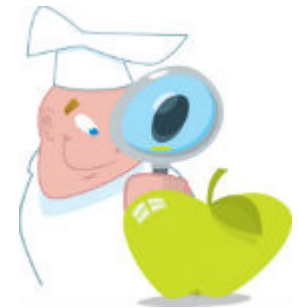
Leskenmerken

Activiteiten Experiment, werken in hoeken

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen onderzoeken de hoeveelheid suiker in kauwgum.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- bubblegum (bijvoorbeeld Bublicious)
- pennen
- keukenweegschaaltje

Uitvoering

Vraag de kinderen welke soorten snoep volgens hen het meeste suiker bevatten. Vraag hen of ze denken dat er veel suiker zit in kauwgum.

Dat gaan ze nu onderzoeken! Leg de proef eerst uit en laat de kinderen daarna in tweetallen de proef uitvoeren in de ontdekhoek. U kunt er echter ook voor kiezen om de proef klassikaal te doen, al kan er dan maar één kind daadwerkelijk kauwen!

Leg een verpakt kauwumpje op de weegschaal en schrijf het gewicht op. Laat het kind 5 minuten kauwen op de kauwgum. Daarna wordt de kauwgum op het papiertje opnieuw gewogen. Het gewicht wordt weer opgeschreven.

Is de kauwgum zwaarder of lichter geworden? (lichter) Hoeveel zwaarder of lichter? (wel de helft van het gewicht!) Hoe komt dat, denken ze? Laat ze daarna op de verpakking van de kauwgum kijken hoeveel suiker er in de kauwgum zit. Is dat ongeveer de hoeveelheid aan gewicht dat weg is? Hoe kan dat? (Alle suiker uit de kauwgum lost op in het speeksel in je mond. Omdat er erg veel suiker in bubblegum zit zorgt dit voor een groot verschil in gewicht. De kauwgum wordt daarom een stuk lichter door het kauwen. Bubblegum kan soms wel meer dan de helft van zijn gewicht aan suiker bevatten!)

U kunt de kinderen nog vertellen dat kauwgum bestaat uit: suiker, gom, siroop, chemische of natuurlijke zachtmakers (olie) en smaak- en kleurstoffen. De 'gom' of 'gum' is soms synthetisch (plastic) maar meestal zit er een natuurlijk bestanddeel in: latex. Dit komt van het sap van de rubberboom. De zachtmakers zorgen dat de kauwgum zacht en soepel blijft. Suiker wordt toegevoegd om de kauwgum zoet te maken. Alle ingrediënten worden samengesmolten en als laatste worden de smaak- en kleurstoffen toegevoegd.

Een beetje geschiedenis:

In het jaar 50 kauwden de Grieken al op stoffen uit de mastiekboom, met als voornaamste doel het verkrijgen van een frisse adem.

In Amerika kauwden de Indianen in de 18e eeuw ook op een soort hars, meestal van een bepaald type naaldboom.

1848: de eerste commerciële kauwgum werd gemaakt in Amerika, eerst uit sap van bomen maar daarna op basis van paraffine.

1871: Er werd een nieuw soort kauwgum op de markt gebracht met als basis de mexicaanse natuurlijke gum van de Sapodilla boom. Deze boom werd al eeuwen door de Indianen gebruikt. In Nederland was kauwgum voor de tweede wereldoorlog al wel bekend, maar werd nog nauwelijks gebruikt. Pas na de bevrijding werd kauwgum ook bij ons populair.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Kippenbottest

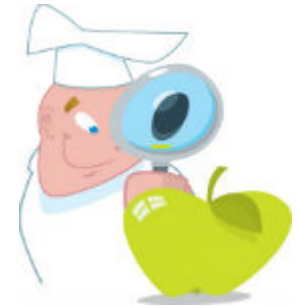
Leskenmerken

Activiteiten Experiment, taal

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken waarom maximaal 7 eetmomenten per dag het beste is.

Duur 20 minuten, proef: resultaat volgende dag bekijken



Benodigdheden

- 2 schone kippenbotjes
- 1 beker
- witte azijn

Uitvoering

Praat met de kinderen over waarom het verstandig is om niet meer dan 7 keer per dag te eten: Waarom moet je je tanden poetsen? (Je tanden worden vies van eten. Er blijft van alles achter en tussen zitten. Daarom moet er gepeetst worden.) Hoe vaak poets je je tanden? ('s avonds voordat je gaat slapen en 's ochtends nadat je hebt gegeten.) Je poetst dus niet na elk hapje of snoepje. Je tanden blijven overdag soms dus een hele poos vies! Het eten of drinken dat in je mond kleeft aan je tanden en kiezen wordt omgezet in zuur. Vooral de zoete, kleverige dingen. Hoe vaak kunnen je tanden zo'n 'zuuraanval' aan? (Je tanden kunnen het aan als je zeven keer op een dag iets eet of drinkt. Deftig gezegd: Je tanden kunnen 7 keer per dag een zuuraanval verdragen.) Het is dus verstandig om drie keer per dag een maaltijd te eten en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Dan hebben je tanden het niet zo zwaar!

Om dit aan te tonen kunt u het volgende experiment doen:

Dit experiment imiteert een zuuraanval op de tanden. Het experiment wordt gedaan met kippenbotjes (botten zijn rijk aan calcium, net als tanden) en azijn.

Schenk enkele centimeters azijn in een beker. Doe de schone kippenbotjes in de azijn en laat ze een nacht weken. Wat zal er gebeuren: Als 's morgens de botten worden gecontroleerd, zal blijken dat ze zachter zijn geworden. De kalklaag is wat verweekt. Als je dus de hele tijd eet is het voor je tanden hetzelfde als voor de kippenbotjes in het azijn. Hierdoor worden je tanden slecht.



Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tand en houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Poetsochtend

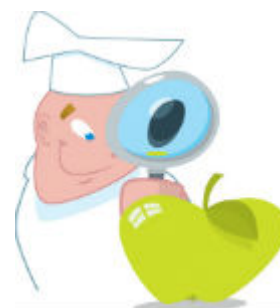
Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen ervaren het belang van goed poetsen.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- tandenborstel, tandpasta, beker, spuugbakje (neemt ieder kind mee van huis)
- plakverklikkertabletten (verkrijgbaar bij apotheek)

Vorbereiding

Organiseer een poetsochtend. Nodig hiervoor eventueel een lokale tandarts of mondhygiëniste uit voor een poetsdemonstratie. Laat de kinderen een tandenborstel van thuis meenemen, een spuugbakje en een beker.

Uitvoering

Het is belangrijk dat kinderen leren om goed te poetsen. Laat de kinderen eerst iets eten dat tussen en in de tanden blijft zitten. Poets dan samen de tanden. Laat de kinderen de mond spoelen met water en alles uitspugen in het eigen bakje.

Wat zien ze? Tandpasta en etensresten. Om te checken of ze goed gepoetst hebben kunnen ze daarna nog een (rode) plakverklipper (tablet) nemen. Hebben ze overal goed gepoetst?

Zie ook de [website](#)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
4. Wanneer eet je?	1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
5. Wat heb je nodig?	3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
6. Gezond winkelen	4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspillings!			4. Proefjes met toevoegingen
7. Waar komt mijn eten vandaan?	5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea	5. Restaurant in de klas: Lunch		5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant
9. Restaurant in de klas: Lunch						

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Zoute proef (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken wat zout met je lichaam doet.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- een bus zout
- een schoteltje
- een komkommer

Uitvoering

Vraag de kinderen wat er gebeurt als ze een zakje chips eten (je krijgt dorst). Waarom krijg je daar dorst van? Daar komen de kinderen achter met de volgende proef.

Snij een paar schijfjes van de komkommer. Leg ze op een schoteltje en strooi er flink wat zout overheen. Kijk na een minuut naar de komkommer! Wat is er gebeurd?

Als de proef gelukt is, zijn de stukjes komkommer slap geworden. Dat komt doordat een komkommer voor een groot deel uit water bestaat. Net als de mens. Uit hoeveel water bestaat een menselijk lichaam, denken ze? (65%) Het zout trekt water uit de komkommer waardoor de komkommer zelf uitdroogt. Dat gebeurt ook met ons lichaam als we chips eten. Je krijgt reuze dorst! Maar ook als je geen zoute dingen eet, moet je water drinken. Elke dag raak je namelijk een deel van het water in je lichaam kwijt. Weten de kinderen hoe? (door zweten en plassen) Gelukkig verliest je lichaam niet al het water, want dan zou je elke dag zo'n 20 liter water zou moeten drinken! Hoeveel water moet je wel drinken om het waterverlies aan te vullen? (anderhalf liter)

Bekijk tenslotte met de kinderen het volgende animatiefilmpje van School TV (0.56 minuut) dat uitlegt waarom het lichaam water nodig heeft:



kn.nu/www.bc2e8a6 (schooltv.nl)

Tip: Stel elke week een thee-kwartiertje in of koppel het bijvoorbeeld aan pauzedrinken of overblijven. Maak met de kinderen elke keer een ander soort (verse) thee, bijvoorbeeld van kamille, lindebloesem, citroenmelisse en munt. Dit is een goede manier om kinderen bekend te maken met verse kruiden. De kinderen kunnen uiteindelijk hun favoriet kiezen.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
3. Ontbijt: een goede start	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Zure limonade

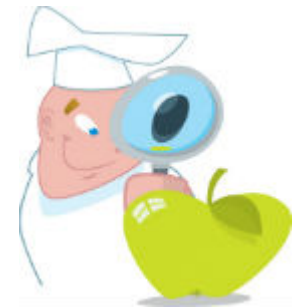
Leskenmerken

Activiteiten Experiment, proeven, koken

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken waar limonade van gemaakt wordt.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- citroensap (of twee citroenen, een mesje en een citruspers)
- bekertjes (voor ieder kind één)
- suiker
- eetlepel, theelepel
- kan water
- 2 citroenen
- poedersuiker
- zuiveringszout (verkrijgbaar bij drogist of apotheek)

Uitvoering

Deze activiteit gaat over hoe limonade wordt gemaakt. Laat ieder kind eerst, zonder verdere uitleg, een slokje citroensap nemen. Laat ze beschrijven wat ze ervan vinden. Vervolgens doen ze er steeds een beetje suiker bij en proeven het, totdat ze het niet meer zuur vinden smaken. Hoeveel suiker moet erbij totdat ze het niet meer zuur vinden?

Leg uit dat frisdranken zoals cola worden gemaakt van water met citroenzuur (of ander zuur). Er wordt suiker bijgedaan om het zoet te maken. En koolzuur om het prikkelend te maken. Dan nog een beetje kleurstof om het drankje een kleur te geven. Cola is dus eigenlijk suikerwater met zuur, koolzuur en een kleurtje!

Koolzuurgas zit in de meeste frisdranken. De belletjes geven limonade een frisse prikkelende smaak, vandaar de naam 'fris'drank. Koolzuurgas ontstaat als zuiveringszout reageert met een zuur. Citroensap met zuiveringszout geeft dus koolzuurgas. Zuiveringszout is een vorm van zout en is te koop bij de drogist of apotheker.

Maak nu met de kinderen hun eigen citroenlimonade!

Snijd de citroenen in tweeën. Pak de citruspers en pers de citroenen uit. Doe twee eetlepels poedersuiker voorzichtig in een kan met 1 liter water. Doe er daarna een theelepel zuiveringszout bij.

Roer met de lepel goed in de kan. Giet 2 eetlepels citroensap uit de citruspers in de kan.

Nu moet er nog even goed geroerd worden en dan is de zelfgemaakte citroenlimonade klaar.

Deze limonade kun je echt drinken!

Blik terug op wat ze nu geleerd hebben. (Limonade is gewoon zuur water met koolzuurgas en veel suiker! Niet zo gezond dus om dit te vaak te drinken en niet goed voor je tanden.)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
3. Ontbijt: een goede start	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant
5. De bananenraceauto					

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Eten en drinken

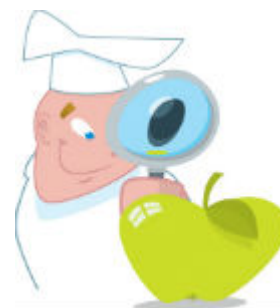
Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen zoomen in op eten en drinken.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Praat met de kinderen over eten en drinken: wat eten en drinken ze graag?

Deze twee informatieve filmpjes gaan over eten en drinken. Filmpje 1 (eten) (1.03 minuut).



kn.nu/ww80688bb (teleblik.nl)

en filmpje 2 (drinken) (0.30 minuut).



kn.nu/ww99323e (teleblik.nl)

Vraag de kinderen na het kijken wat ze voor nieuws geleerd hebben.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Van mond tot kont (met computeropdracht)

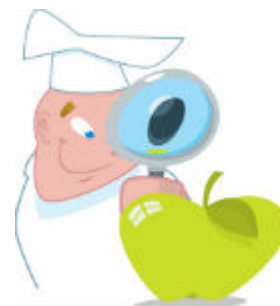
Leskenmerken

Activiteiten Film, computer

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen leren de spijsvertering kennen.

Duur 25 minuten



Uitvoering

De spijsvertering is een indrukwekkend, belangrijk proces in het lichaam. Met woorden en plaatjes uitleggen blijft wat statisch. De volgende twee filmpjes zijn een prima middel om in bewegende, verhelderende beelden te laten zien hoe de spijsvertering in elkaar zit.

In dit Schooltv filmpje worden de spijsverteringsorganen uitgelegd (3.12 minuut).



kn.nu/wwwa6579f8 (teleblik.nl)

Deze film van Nieuws uit de Natuur gaat over de spijsvertering, de functie van de spijsverteringsorganen en laat mooie proefjes zien die de spijsvertering nabootsen (11.36 minuut).



kn.nu/wwcb13fee (teleblik.nl)

De volgende site van het Voedingscentrum loopt elk orgaan langs waarlangs ons voedsel vervoerd wordt. Door op de namen te wijzen licht een deel van het lichaam op. Dit is een goede oefening om de namen en plekken van de lichaamsdelen die met de spijsvertering te maken hebben te herhalen: [ga naar de site](#). Kinderen kunnen dit ook individueel op de computer doen!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tandem houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Werkstuk: Waar komt dat vandaan?

Leskenmerken

Activiteiten Film, werkstuk, geschiedenis

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen traceren de herkomst van specerijen.

Duur 1 uur



Uitvoering

Specerijen hebben een interessante historie, die kinderen vaak niet kennen. Vertel de kinderen dat ze een werkstuk gaan maken over de geschiedenis van verschillende specerijen. Daarin kunnen vragen beantwoord worden zoals van welke plant of deel van een plant komt deze specerij, wat is de geschiedenis ervan, waar komt het vandaan? Laat de kinderen in groepjes een specerij op zich nemen en hier een werkstuk en/of presentatie van maken.

De aftrap van dit onderwerp kan bestaan uit het kijken naar het volgende School TV filmpje (2.12

minuut):



kn.nu/ww.5f7c4cd (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Discussie over zakgeld

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, teams

Doel De kinderen vormen een mening over wat je koopt van je zakgeld.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Discussieer met de kinderen over de volgende stelling: 'Met zakgeld koop ik alleen maar snacks (extra's)'. Het is leuk om daarbij te werken met drie groepen in de klas: een groep voorstanders, een groep tegenstanders en een groep met publiek. Wie kan met de meeste overtuiging zijn argumenten naar voren brengen? Help de kinderen argumenten aan te voeren die hun mening onderbouwen. Vraag bijvoorbeeld door: 'Leg eens uit waarom jij daar zo over denkt?' of 'Noem eens drie redenen waarom jij dat zo ziet'.

Belangrijke regels bij discussiëren zijn:

1. Luister naar elkaar,
2. Val elkaar niet in de rede,
3. Iedereen heeft recht op zijn eigen mening,
4. Blijf bij het onderwerp,
5. Wees kritisch,
6. Gebruik zoveel mogelijk de ik-boodschap,
7. Wees bewust van je stemgebruik.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Vetlekker (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren wat het belang is van ontbijten en het gevaar van tussendoortjes.

Duur 25 minuten



Uitvoering

Praat met de kinderen over tussendoortjes: Hoe vaak eten zij tussendoortjes? Wat vinden ze lekker om te eten als tussendoortje? Waarom moet je niet te vaak tussendoor eten? Welke tussendoortjes zijn calorierijk? Waarom helpt een goed ontbijt tegen slechte tussendoortjes? (Als je niet ontbijt krijg je later op de ochtend trek en pak je sneller een ongezonde snack. Als je goed ontbijt heb je later op de ochtend niet zo snel trek.)

Sommige kinderen eten teveel en/of niet gezond en bewegen te weinig. In de volgende film (15 minuten) krijgen de kinderen aan de hand van gedragingen en opvattingen van kinderen informatie over het belang van ontbijten en het gevaar van tussendoortjes. Aan de orde komt: de energie die ontbijt geeft, tussendoortjes, eetgewoonten, snoep en snacks kopen bij de supermarkt, eten bij de tv, gezonde snacks voor verjaardagen en eten tijdens een schoolreisje.



kn.nu/ww1f8d8c9 (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Giga Schijf van Vijf (met filmpje)

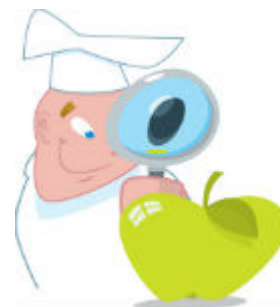
Leskenmerken

Activiteiten Film, knutselen

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen herhalen de vakken van de Schijf van Vijf.

Duur 40 minuten



Benodigdheden

- grote postervellen, geknipt en geplakt tot een grote Schijf van Vijf
- etiketten en lege verpakkingen en/of supermarktkrantjes

Uitvoering

Kijk eerst met de kinderen naar het volgende filmpje van Nieuws uit de Natuur waarin de Schijf van Vijf wordt uitgelegd. Ook wordt er aandacht besteed aan voedselallergieën (9.05 minuut):



kn.nu/ww519ecad (teleblik.nl)

Herhaal met de kinderen de vijf vakken van de Schijf van Vijf: 1. Groenten en Fruit, 2. Brood, granen, aardappelen, rijst, peulvruchten, pasta en couscous, 3. Zuivel, vlees, vis, ei, vleesvervangers, 4. Vet en olie en 5. Vocht.

Vraag waarom het ene vak groter is dan het andere. (Omdat je minder nodig hebt uit de kleine vakken dan de grote.)

(Dit kan ook een goed moment zijn om nogmaals de vijf regels door te nemen: 1. Eet gevarieerd, 2. Eet niet teveel en beweeg, 3. Eet minder verzadigd vet, 4. Eet veel groente, fruit en brood, en 5. Eet veilig.)

Maak nu met de kinderen een enorme Schijf van Vijf om op te hangen in de klas. Gebruik hiervoor door de kinderen meegenomen lege verpakkingen en etiketten. Laat ze de verpakkingen bij en in de verschillende vakken plakken. Natuurlijk kunnen er ook plaatjes of tekeningen bij worden geplakt. Probeer elk vak goed gevuld te krijgen. Probeer bij zoveel mogelijk producten stil te staan welke voedingsstoffen erin zitten.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tandem houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Chips nader bekeken

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken hoe chips worden gemaakt en hoe je gezonde chips kunt maken.

Duur 45 minuten



Benodigdheden

- verschillende soorten chips (zoals aardappelchips, chips met minder zout, chips met minder vet, rijstchips en maïs chips)
- bakjes
- snijplankjes
- kaasschaven
- voedingsproducten voor gezonde chips (zoals appel, winterwortel, peer, knolraap, courgette en bakbanaan)
- schilmesje
- vetvrij bakpapier
- magnetron

Uitvoering

Vraag de kinderen wat chips zijn. Waar zou het woord vandaan komen? (Uit Engeland) Zijn Engelse 'chips' en onze chips hetzelfde? (Nee, chips is een Engels woord en betekent eigenlijk 'stukjes', in dit geval stukjes aardappel, die gebakken worden. Wat wij patat noemen dus. Engelsen noemen onze 'chips' 'crisps'. Dat betekent 'knappertjes'. Verwarrend he?!) Chips en patat worden allebei wel van aardappel gemaakt en 2x gebakken in olie. Wanneer eten wij patat? Soms bij de hoofdmaaltijd, soms als een snack. Laat wat chips zien. Als chips worden gebakken blijft er extra veel vet aan de snijkanten zitten. Laat de snijvlakken zien. (Hetzelfde geldt voor patat.) Wanneer eet je wel eens

chips?

Laat de kinderen als echte keurders verschillende soorten chips beoordelen, bijvoorbeeld aardappelchips, chips met minder zout, chips met minder vet, rijstchips en maïschips (tortilla's).

Laat de kinderen eerst bedenken op welke dingen ze de chips kunnen beoordelen, bijvoorbeeld: hoe ze eruitzien, hoe ze smaken, hoe ze klinken bij het doorbijten. Laat ze de chips vervolgens in groepjes van twee beoordelen en hun bevindingen opschrijven en later met elkaar in de groep vergelijken.

Laat tenslotte de kinderen zien hoe je gezonde chips kunt maken!

Neem producten als appel, winterwortel, peer, knolraap, courgette en bakbanaan om met de kinderen gezonde vetvrije snackchips te maken.

Met kaasschaafjes en mesjes snijden de kinderen op snijplankjes zo dun mogelijke schijfjes van de producten. Voor het bereiden van de chips wordt de magnetron gebruikt. Op deze manier wordt het vocht eruit gehaald, zodat de chips knapperig worden. En het fijne van deze chips is dat ze geen vet bevatten! Leg een vetvrij papertje in de magnetron. Leg de chips op het papier. Bij een magnetron van 1000 watt, moeten de chips ongeveer tussen de 40 en 80 seconden worden verhit. Laat de kinderen de chips proeven en vertellen hoe ze ze vinden smaken.



Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
3. Ontbijt: een goede start	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant
5. De bananenraceauto					

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: De pindaproef

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen vergelijken pinda's met en zonder zout.

Duur 20 minuten



Benodigheden

- twee bakjes
- ongepelde pinda's
- gezouten pinda's

Uitvoering

Zout wordt toegevoegd aan veel kant-en-klare producten. Zout is een graag geziene smaakmaker, die echter al gauw in te grote hoeveelheden wordt gebruikt!

Doe de volgende proef met de kinderen om ze daarop te wijzen:

Zet twee bakjes op tafel. Vul één bakje met ongepelde pinda's en één bakje met gezouten pinda's. Vraag de kinderen beide soorten pinda's te bekijken en te beschrijven wat het verschil is tussen de twee. Laat ieder kind een paar ongepelde pinda's doppen en eten. Laat ze vervolgens een paar gezouten pinda's eten. Vraag de kinderen opnieuw wat het verschil is tussen de twee soorten. De ongepelde pinda's smaken zoals pinda's 'in de natuur' smaken. Bij de andere pinda's is zout toegevoegd. Welke soort vinden ze lekkerder en waarom? Waarom voegen fabrikanten zout toe aan pinda's? (Het geeft meer smaak aan de pinda's.) Waarom is teveel zout eten slecht voor je? (Te veel zout kan hoge bloeddruk veroorzaken, hart- en vaatziekten (het hart moet bij een hoge zoutinname harder werken voor een goede bloedcirculatie), bij een hoge zoutinname verlaat het zout het lichaam via de urine. Dit belast de nieren en vergroot de kans op nierstenen.)

Let op: al zijn doppel-pinda's minder zout en dus 'gezonder', ze geven evenveel calorieën (energie) als gezouten pinda's, namelijk zo'n 130 calorieën per handje. Dat is bijna 2 boterhammen!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6
3. Ontbijt: een goede start	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf
4. Tanden houden van het getal 7	3. Wie maken ons eten	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	5. Restaurant in de klas: Lunch
5. De bananenraceauto	4. Groente en fruit van ver		
	5. Restaurant in de klas: lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Hoe kun je gezond trakteren?

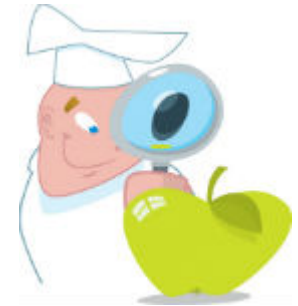
Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over gezonde traktaties.

Duur 10 minuten



Benodigheden

- een gezonde traktatie (voor ieder kind)

Vorbereiding

Maak voor ieder kind een gezonde traktatie. Dit kan bijvoorbeeld als er iets te vieren is! Op internet zijn er leuke recepten hiervoor te vinden zoals 'toverstokjes': Druk met een koekjesvormpje sterretjes uit 20+ kaas, halveer plakjes worst en snij vingers van een komkommer. Steek op een satéprikker achtereenvolgens een stuk komkommer, een halfje worst en een sterretje kaas.

Idee: U kunt er ook voor kiezen om samen met de kinderen de traktatie te maken!



Uitvoering

Praat met de kinderen over gezonde traktaties.

Bestel gratis een traktatieposter (A1-formaat) met gezonde traktatievoorbeelden bij het Voedingscentrum (Artikelnummer 119) en hang deze in de klas.

Of bestel de multiculturele traktatiekalender bij de NIGZ (€ 5 exclusief verzendkosten per set van 3 exemplaren) (bestelnummer OJ031244).

Ook het boek 'Snoep Goed' van G. Hahn en V. Kohn (Uitgeverij Pereboom) is aardig. Het staat vol zoete toetjes en traktaties waar geen suiker aan te pas komt! De makers bedachten koekjes, repen, tussendoortjes en toetjes die kinderen zelf goed kunnen maken met natuurlijke producten. Verrassend!

Kijk ook eens op de [site](#).

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspilling!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Rekenen: Calorie-loop

Leskenmerken

Activiteiten Rekenen, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken hoe eten en bewegen met elkaar in verband staan.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- een wortel
- een candy bar
- een appel
- een kleine zak chips

Uitvoering

Om aan te tonen hoe teveel eten onze lichamen beïnvloedt zet u de volgende vier voedingsmiddelen neer: een wortel, een candy bar, een appel en een kleine zak chips. Laat de kinderen discussiëren over hoe lang ze denken dat je moet rennen per product om die calorieën te verbranden.

De antwoorden zijn als volgt: wortel: 40 seconden rennen, de candy bar: 23 minuten rennen, de appel: 6 minuten rennen en het zakje chips: 14 minuten rennen. Praat hierover na: wat verbaasde de kinderen?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspilling!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Rekenen: Hoeveelheden in beeld

Leskenmerken

Activiteiten Rekenen

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen krijgen inzicht in aanbevolen hoeveelheden in de Schijf van Vijf.

Duur 45 minuten



Benodigdheden

- keukenweegschaal
- 300 gram spinazie
- 300 gram sperziebonen
- tros druiven
- appel
- gedroogde pasta
- gekookte pasta (koud)

Uitvoering

Het is moeilijk voor kinderen om in te schatten of ze voldoende groente eten of teveel pasta. Daarom is het goed om de kinderen echt te laten zien hoeveel de aanbevolen hoeveelheden in het echt zijn. Zo krijgen ze een duidelijker beeld van de hoeveelheden.

Laat de rauwe spinazie en sperziebonen zien. Weten de kinderen nog hoeveel gram groente je per dag nodig hebt? (200 gram) Laat de kinderen schatten hoeveel sperziebonen 200 gram is en deze hoeveelheid daarna wegen. Is dit 200 gram? Leg er zo nodig bij tot 200 gram. Is dit ongeveer hoeveel

groente zij eten?

Doe hetzelfde met de spinazie. De kans dat ze te weinig spinazie schatten is groot! Leg bij tot 200 gram. Dat lijkt een enorme berg! Waarom heb je meer spinazie nodig? (Spinazie is heel luchtig en slinkt erg bij het koken.)

Dit werkt andersom bij pasta. Laat de kinderen schatten hoeveel gedroogde pasta 200 gram is (de aanbevolen hoeveelheid). Dat is waarschijnlijk juist minder dan ze hadden verwacht. Doe hetzelfde met de gekookte pasta. Het lijkt of er meer pasta is afgewogen! Hoe komt dat? (Pasta zet uit bij het koken.)

Weeg tenslotte de appel. Weegt hij ongeveer 100 gram? Weeg ook de druiven af tot 100 gram.

Product **Hoeveelheden kinderen 11-13 jaar**

Groente	150 – 200 gram
Fruit	200 gram (2 stuks)
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	150 – 200 gram

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	2. Een gezonde pauzehap?	1. Ontdek je zintuigen	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans
3. Ontbijt: een goede start	4. Groente en fruit van ver	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant
4. Tandem houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	5. Restaurant in de klas: internationale high tea			
5. De bananenraceauto					

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Spel: Hapstaptest en vetfit (op de computer)

Leskenmerken

Activiteiten Spel, computer

Werkvorm Individueel

Doel De kinderen ontdekken hun eigen eetgedrag en de balans tussen eten en bewegen.

Duur 20 minuten per leerling



Uitvoering

Laat de kinderen de [Hapstaptest](#) van het Voedingscentrum invullen op de computer. Dit kunnen

kinderen individueel doen. Dit kan als extra opdracht worden gedaan in de dagtaak of als ander werk af is. Als iedereen geweest is, is het interessant om met de klas te bespreken wat eruit kwam.

Laat de kinderen individueel het spel [Vet Fit](#) spelen van het Voedingscentrum. Vet Fit is een game waarin ze een karakter gezond en gelukkig moeten houden. Door de regels goed te volgen leeft het karakter heel lang, maar ze kunnen het ook lekker uit de hand laten lopen! Dit doen kinderen individueel op de computer. Dit kan als extra opdracht worden gedaan in de dagtaak of als ander werk af is.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspilling!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Campagne voeren op school

Leskenmerken

Activiteiten Taal

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen delen kennis met anderen.

Duur 2 x 30 minuten



Uitvoering

Laat de kinderen nadenken over hoe ze op school campagne kunnen voeren om andere kinderen (en ouders en leerkrachten) aan te moedigen meer te bewegen en minder extra's te eten tussendoor. Dit kan een klassikale opdracht zijn, maar ook in groepjes worden uitgevoerd.

De kinderen moeten het eerst eens worden over wát ze precies gaan promoten: Ze moeten precies weten welke boodschap ze willen overbrengen en zorgen dat hun informatie klopt.

Daarna bedenken ze de mogelijkheden van promotie op school. Bijvoorbeeld: Willen we posters ophangen? (Waar kunnen posters opgehangen worden?) Gaan we flyers maken? (Hoe delen we de flyers uit?) Willen we een stand neerzetten? (Mag dat? Zo ja, waar?) Is er een schoolsite die gebruikt kan worden? Of een schoolkrant? Willen we iets doen op een weekopening e.d.?

Ook is het leuk om na te denken of er iets uitgedeeld kan worden (zoals kaartjes, appels met een vlaggetje met boodschap enz.)

Tenslotte wordt gekozen voor een idee. Dit wordt besproken met de leerkracht, uitgewerkt en uitgevoerd.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: De 5 Gouden Regels

Leskenmerken

Activiteiten Taal

Werkvorm Klassikaal, groepen

Doel De kinderen denken na over de vijf regels van Schijf van Vijf.

Duur 30 minuten



Uitvoering

Weten de kinderen nog wat de Schijf van Vijf inhoudt?

De Schijf van Vijf is een schijf met vijf vakken met hierin de producten die je nodig hebt om gezond te eten. De vakken staan voor de vijf voedingsgroepen:

1. granen, bonen en aardappelen,
2. groente en fruit,
3. vet en olie,
4. melkvoedingsmiddelen, vlees, vis en eieren,
5. water/vocht.

Herhaal de vijf regels van de Schijf van Vijf:

1. Eet gevarieerd,
2. Eet niet teveel en beweeg,
3. Eet minder verzadigd vet,
4. Eet veel groente, fruit en brood,
5. Eet veilig.

Verdeel de groep dan in vijf groepjes en laat ieder groepje één van de 5 gouden regels van de Schijf van Vijf op zich nemen. Ze verdiepen zich in de betekenis en de consequenties van 'hun' regel en maken een poster, werkstuk of presentatie. Ze kunnen bij hun onderzoek gebruik maken van de [site](#). Laat ze vervolgens de rest van de klas uitleggen wat hun regel inhoudt.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tandem houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspilling!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Voedingsmiddelen op letter

Leskenmerken

Activiteiten Film, taal

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen zijn creatief bezig met de vakken van de Schijf van Vijf.

Duur 30 minuten



Uitvoering

Kijk met de kinderen naar het volgende leerzame filmpje van School TV over de Schijf van Vijf:



kn.nu/www.2640310 (schooltv.nl)

Uitvoering

Neem de vijf vakken kort door (1. Groenten en Fruit, 2. Brood, granen, aardappelen, rijst, peulvruchten, pasta en couscous, 3. Zuivel, vlees, vis, ei, vleesvervangers, 4. Vet en olie en 5. Vocht). Laat de kinderen daarna bij iedere letter van een bepaald vak van de Schijf van Vijf een product bedenken, bijvoorbeeld:

Groene kool

Rabarber

Oesterzwam
Eikenbladsla
Nieuw Zeelandse kiwi's
Tuinboon
Erwten

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)
[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)
[2. De energiebalans](#)
[4. Proefjes met toevoegingen](#)
[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Waarom ontbijten? (met filmpje)

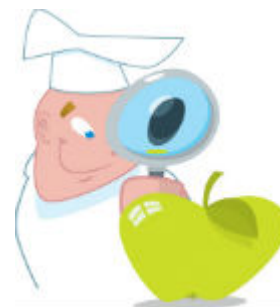
Leskenmerken

Activiteiten Film, taal

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren waarom ontbijten belangrijk is.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen wie er elke dag ontbijt. Wat eten ze bij hun ontbijt? Waarom ontbijten ze?

Praat met de kinderen over de oorsprong van het woord 'ontbijt'. Ontbijt is een oud woord voor het eerste eten in de ochtend na het slapen. Het betekent letterlijk 'aan bijt' (Duits: Anbiss), dus beginnen met eten, of bijten. In het Engels heet het 'breakfast'. Dat betekent het breken (break) van het vasten (fast) door te beginnen met het eten.

Laat vervolgens het volgende filmpje van Schooltv (1.41 minuut) gaat over het belang van een goed ontbijt, en wat een goed ontbijt inhoudt. Er wordt ook gesproken over afvallen:



kn.nu/www.2393643 (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

1. Proeven met al je zintuigen	2. Een gezonde pauzehap?	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
3. Ontbijt: een goede start	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
5. De bananenraceauto		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Voedselbereiding

Hoe maak je Indische groentesoep of ijsjes van fruit? Hoe ziet een mooi gedekte tafel eruit? Aan welke tafelmanieren hoor ik me te houden? Hoe lees ik een recept? En welke keukenspullen bestaan er allemaal? Hierover gaan de lesactiviteiten van het thema Voedselbereiding.



Experiment: Huilen van een ui (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken waarom je moet huilen als je een ui snijdt.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- uien
- snijplankjes
- mesjes

Uitvoering

Vraag de kinderen om een ui in kleine stukjes te snijden. Wat gebeurt er met je ogen als je dit doet?

Weten de kinderen waarom dat gebeurt?

Het volgende filmpje van Willem Wever (4.33 minuut) legt uit waarom je gaat huilen als je een ui snijdt.



kn.nu/wwafedf6a (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Wedstrijdje tussen kant-en-klaar en vers

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, teams

Doel De kinderen denken na over tijdswinst bij kant-en-klare en verse producten.

Duur 30 minuten (+ 15 minuten kringgesprek de volgende dag)



Benodigdheden

- mosterdzaadjes
- vijzel
- pot mosterd
- spaghetti uit het koelvers vak
- pak gedroogde spaghetti
- pan en kookplaat
- blik couscous
- pak couscous
- blikopener

Uitvoering

Vertel de kinderen dat de belangrijkste reden om kant-en-klare producten te gebruiken is dat het

sneller zou zijn. Dat gaan ze nu uittesten.

Laat twee kinderen het steeds tegen elkaar opnemen bij de bereiding van een voedingsproduct.

Welke leerling is het snelst? Verdeel de rest van de groep in de vers en kant-en-klare supporters!

Voorbeelden:

- Zelf mosterd maken (mosterdzaadjes pletten in een vijzel) versus pot mosterd open maken (de pot wint)
- Verse spaghetti pasta (uit het koelvers vak) koken versus gedroogde spaghetti pasta uit een zakje (koelvers wint)
- Blik couscous openen of zelf pak couscous garen met heet water uit waterkoker (blik openmaken en opwarmen volgens bereidingswijze duurt langer dan couscous garen)

Vraag de kinderen thuis na te vragen of hun ouders nog voorbeelden weten waar het verse product niet sneller is dan het kant-en-klare product in de winkel. Vraag ook direct welke kant-en-klare producten ze nooit zullen kopen en waarom niet. Bespreek dit in een kringgesprek.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Toetjes

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen krijgen allerlei informatie over toetjes.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen wat voor toetjes zij erg lekker vinden. Hoe en waarvan wordt hun lievelingstoetje gemaakt?

In de volgende aflevering van klokhuis (14.43 minuten) wordt er een toetje in een restaurant gegeten, getoond hoe je lekkere toetjes maakt, gelopen door de toetjesafdeling van de supermarkt en een toetjesfabriek bezocht, alwaar een nieuw toetje wordt uitgetest.



kn.nu/www33b3fe (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
5. De bananenraceauto	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspilling!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Topkoks (met filmpjes)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over het beroep chef-kok.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen wat een chef-kok is. Kun je zomaar chef-kok worden? Lijkt het je een leuk beroep? De volgende twee filmpjes laten chef-koks aan het werk zien.

De topkok in het volgende School TV filmpje (2.39 minuut) laat een prijswinnend recept zien. In tegenstelling tot wat veel mensen denken hoeft een lekker recept niet altijd super moeilijk te zijn. Dat laat deze kok zien.



kn.nu/www.0de9a33 (schooltv.nl)

In het volgende filmpje van Willem Wever (6.21 minuut) mag een kind dat houdt van koken een exclusief gerecht koken in de keuken van topchef Jonnie Boer. Hoe zou deze beroemde kok zijn gerecht beoordelen?



kn.nu/ww4cbc309 (player.omroep.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Voors en tegens van kant-en-klaar

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, taal

Werkvorm Klassikaal, groepen

Doel De kinderen denken na over de voor- en nadelen van kant-en-klaar eten.

Duur 30 minuten



Uitvoering

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 vers? Wat is het verschil tussen vers en kant en klaar?

Verdeel het bord in twee vakken: 'kant-en-klaar' en 'vers bereid'. Verdeel die twee vakken ieder in een 'voordelen' vak en een 'nadelen' vak. De kinderen gaan in groepjes proberen zoveel mogelijk voor- en nadelen te bedenken bij kant-en-klaar producten en bij vers bereide producten. Daarna komt de klas weer samen en schrijft u in trefwoorden al hun voor- en nadelen op.

Het bord zou er zo uit kunnen komen te zien:

Kant-en-klaar

Voordelen:

Snel klaar

Ook buiten het seizoen te koop

Nadelen:

Vaak duurder

Je leert niet zelf koken

De smaak kun je niet zelf bepalen

Meer conserveringsmiddelen en veel zout

Het is vaak minder vers

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 klare maaltijd vaak een standaard portiegrootte is

Vers bereid

Voordelen:

Zelf bepalen hoeveel je gebruikt

Zelf de smaak bepalen

Zelf suiker of zout je bepalen

Vaak goedkoper

Vaak verser

Nadelen:

Kost vaak meer tijd

Niet altijd te krijgen

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Wat zijn dat voor manieren? (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen nemen tafelmanieren onder de loep.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen welke tafelmanieren ze thuis hebben: Wat mag absoluut wel en niet aan tafel. Vraag de kinderen of ze wel eens gaan eten in een restaurant. Wat gaat in een restaurant anders dan thuis aan tafel? Vertel de kinderen dat er allerlei regels zijn als je eet aan tafel, zeker in een

restaurant. Dat noemen we ook wel 'tafelmanieren'.

In het volgende filmpje van Huisje Boompje Beestje (14.38 minuut) worden tafelmanieren onder de loep genomen. Als mensen met elkaar aan tafel zitten, gelden er een heleboel geschreven en ongeschreven regels. Zo is het bij ons bijvoorbeeld gebruikelijk om met je mond dicht te eten, met een mes en vork te eten en om je eten naar je mond te brengen in plaats van andersom. Ook leren de kinderen hoe je een tafel op de juiste manier dekt.



kn.nu/wwefae85b (teleblik.nl)

Vraag de kinderen na het kijken welke nieuwe tafelregels ze hebben geleerd.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
5. De bananenraceauto	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Servetten vouwen

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, knutselen

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken hoe je een servet gebruikt en hoe je hem kunt vouwen.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- papieren servetten

Uitvoering

Vraag de kinderen hoe je een servet neerlegt. Vaak wordt het gewoon in een driehoek of rechthoek gevouwen en op het bord of onder de messen gelegd. Maar het is ook leuk om een servet eens feestelijk te vouwen! Dat is leuk om te doen en het ziet er heel speciaal uit! Zie bijvoorbeeld deze [manieren om een servet te vouwen](#). Wat te denken van een driefoudige tafelpunt, een waaier of een zwaan? Laat kinderen diverse servetvouwtechnieken uitproberen. Vooral voor een maaltijd in de klas! Verder gelden de volgende regels bij de servet (vooral in een restaurant):

- Leg je servet op je schoot.
- Als het een kleine servet is kun je het uitvouwen. Is het een grote servet, houd hem dan half gevouwen met de vouw naar je toe.
- Hou de servet op je schoot totdat je klaar bent.
- Als je van tafel opstaat, leg je de servet, los gevouwen aan de linkerkant van je bord, nooit op je bord.

Nooit doen:

- Gebruik je servet nooit als een soort slab.
- Snuit nooit je neus in het servet.
- Wrijf nooit bestek of servies op met je servet.
- Als het niet schoon is vraag je de ober om een nieuwe.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
5. De bananenraceauto	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Koken: Oud-Hollands trakteren

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, werken in hoeken, koken, geschiedenis

Werkvorm Klassikaal, viertallen

Doel De kinderen leren om borstplaat te maken.

Duur 15 minuten (per groepje)



Benodigdheden

- bakplaat
- margarine
- suiker
- pan
- kookplaat
- vanille-, cacao- en frambozenessence (bakafdeling supermarkt)

Uitvoering

Vraag de kinderen welke traktaties zij kennen. Welke vinden ze het lekkerst?

Vertel de kinderen dat vroeger bijna alle traktaties zelf gemaakt moesten worden. Borstplaat bijvoorbeeld is een Oudhollandse lekkernij die mensen zelf maakten met Sinterklaas of met een bruiloft. Welke kinderen hebben hier wel eens van gehoord?

Borstplaat is een snoepgoed, gemaakt uit water of melk, suiker, en een aroma, zoals vanille of cacao. In de tijd dat suiker in Nederland alleen nog gemaakt werd van suikerriet, dat ver weg groeide en met schepen opgehaald moest worden, was suiker een duur product. Het werd dan ook alleen gebruikt bij speciale gelegenheden zoals bruiloften of het sinterklaasfeest. Speciale suikerbakers zorgden dat de suiker verwerkt werd tot suikerbeesten, hartjes enzovoort.

De kinderen leren nu zelf om deze ouderwetse lekkernij te maken. Laat de kinderen in groepjes van vier om beurten borstplaat maken in de kookhoek.

- Vet een bakplaat in.
- Meng 12 eetlepels suiker met 4 eetlepels water in een pan en breng het heel langzaam aan de kook.
- Laat het ongeveer 5 minuten koken.
- Neem de pan van het vuur en meng er een paar druppels vanille-, cacao- of frambozenessence door.
- Giet het suikermengsel gelijkmatig over de bakplaat en laat het hard worden.
- Snijd kleine borstplaatjes uit het bijna harde mengsel.
- Neem de borstplaat met een schuivende beweging van de bakplaat af.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[5. De bananenraceauto](#) [4. Groente en fruit van](#) [5. Restaurant in de klas: internationale](#) [2. Waar komt ons eten](#) [5. Restaurant in de klas: gezond](#) [5. Restaurant in de klas: het](#)

[ver](#) [high tea](#) [vandaan?](#) [snacken](#) [smaakrestaurant](#)
[5. Restaurant](#) [5. Restaurant](#)
[in de klas:](#) [in de klas:](#)
[lunch](#) [Lunch](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Koken: Indische groentesoep

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, werken in hoeken, koken, geschiedenis

Werkvorm Klassikaal, viertallen

Doel De kinderen maken samen Indische groentesoep.

Duur 30 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen wie er wel eens groentesoep eet. Welke groenten gaan in de groentesoep? In andere landen wordt ook groentesoep gegeten, maar vaak nét een beetje anders. Maak eens de volgende Indische groentesoep met de kinderen. Let op: Het is voor ongeveer 8 (niet te volle) soepkommen, dus pas de hoeveelheden aan.

Recept indische groentesoep

Keukenspullen:

mesje

knoflookpers

2 pannen

soepkommen

eetlepels

Ingrediënten:

2 uien

3 theelepels kemiriepasta

2 teentjes knoflook

koenjit

sereh

500 gram kleingesneden kip

100 gram witte kool

2 eieren

2 aardappels

laksa (Chinese vermicelli)

trassi

Fruit 2 uien (in snippers), 3 theelepels kemiriepasta, 2 uitgeperste teentjes knoflook met 1 theelepel koenjit, 1 theelepel trassie, 1 theelepel sereh, 1 theelepel bieslook en 1 theelepel sambal in olie in een pan met een dikke bodem. Voeg dan anderhalve liter water en 500 gram kleingesneden kip toe. Breng het aan de kook en trek er een bouillon van. Kook in een aparte pan 100 gram witte kool, 2

eieren, laksa (Chinese vermicelli) en 2 aardappelen gaar en snijd ze in kleine stukjes. Meng dit door de bouillon vlak voor serveren. Deze soep kan gegeten worden met eventueel een beetje ketjap.

Schenk de soep in bekertjes en vraag de kinderen daarna wat ze van deze groentesoep vinden.

Het is leuk om de kinderen ook aan te leren hoe je soep 'hoort' te eten. Doe het liefst voor!

1. Slurp de soep niet op, maar eet het van de zijkant van de lepel.
2. Is de soep te heet, wacht dan tot het afgekoeld is, ga niet blazen.
3. Soep lepel je op door de soepkom schuin van je weg te kantelen.
4. Alleen heldere bouillon mag uit de kom gedronken worden, maar dan alleen als er oren aan de kom zitten.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Koken: Pitabroodjes de luxe

Leskenmerken

Activiteiten Koken

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen leren om gezonde broodjes te maken.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- broodrooster
- mesjes
- pitabroodjes (voor ieder kind één)
- blaadjes sla (1 per kind)
- mozzarellabolletjes (2 per kind)
- kerstomaatjes (2 per kind)
- radijsjes (1 per kind)
- zilveruitjes (1 per kind)

Uitvoering

Laat de kinderen eens samen overblijven en samen gezonde broodjes maken om op te eten.

De pitabroodjes moeten geroosterd worden in de broodrooster. Ieder pitabroodje wordt als volgt belegd: één blaadje sla, twee kleine mozzarellabolletjes (in tweeën gesneden), 2 kerstomaatjes (in tweeën gesneden), één radijsje in plakjes en één zilveruitje in stukjes.

Vraag daarna wat ze van de smaak van het broodjes vonden. Waarom zijn dit gezonde broodjes?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7	4. Groente en fruit van ver	3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
5. De bananenraceauto	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: internationale high tea			5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Koken: Smoothie

Leskenmerken

Activiteiten Koken

Werkvorm Klassikaal, groepen

Doel De kinderen leren om zelf een smoothie te maken.

Duur Fruit schoonmaken: 15 minuten, smoothie maken: 5 minuten per kind



Benodigdheden

- karnemelk (een halve beker per kind)
- diverse soorten vers fruit (genoeg voor een halve beker fruit per kind)
- staafmixer en kom of blender

Uitvoering

Vraag de kinderen of ze wel eens gehoord hebben van smoothies. Deze worden verkocht in de koelvak van veel supermarkten en zijn gezond. Waar worden smoothies van gemaakt, denken de

kinderen? Vertel de kinderen dat gezonde smoothies maken helemaal niet moeilijk is. Doe dit eens samen met de kinderen, zodat ze het thuis ook kunnen nadoen!

Voor 1 glas vol smoothie heb je een halve beker met karnemelk en een halve beker vers fruit dat je lekker vindt nodig. Deze ingrediënten gaan bij elkaar in een kom en worden gepureerd tot een gladde mix met een staafmixer of gaan in de blender. Het leukste is om de kinderen zelf allerlei vers fruit uit te laten kiezen die ze samen hebben schoongemaakt en de smoothie te maken. Banaan, ananas en bosbessen zijn bijvoorbeeld een heerlijke combinatie.

Vraag de kinderen erna wat ze vonden van de smaak van hun smoothie.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	2. Een gezonde pauzehap?	1. Ontdek je zintuigen	2. Waar komt ons eten vandaan?	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant
5. De bananenraceauto	4. Groente en fruit van ver	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	5. Restaurant in de klas: Lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Rekenen: Recepten lezen

Leskenmerken

Activiteiten Rekenen

Werkvorm Klassikaal, tweetallen

Doel De kinderen leren recepthoeveelheden om te rekenen naar het aantal personen waarvoor ze koken.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen of ze weleens een recept gebruiken. Laat ze recepten noemen die ze wel eens gebruikt hebben. Voor hoeveel mensen is een recept meestal? (4 personen) Wat als je moet koken voor een gezin van zes personen? (Je moet de hoeveelheden bij de ingrediënten aanpassen.) Hoe verander je de hoeveelheden?

Laat de kinderen dit oefenen in tweetallen, bijvoorbeeld met onderstaand recept. Ze kunnen daarna zelf recepten opzoeken en de hoeveelheden omrekenen.

GEPOFTE AARDAPPELEN – 4 PERSONEN

Ingrediënten

4 middelgrote aardappelen
100 gram ongezouten boter op kamertemperatuur
Verse peterselie
Zout en peper
1 theelepel paprikapoeder
1 teentje knoflook
3 eetlepels crème fraîche

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Gebiedende wijs

Leskenmerken

Activiteiten Taal

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen leren waarom recepten altijd in gebiedende wijs staan.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Lees de volgende regel uit een recept voor aan de kinderen:

“Roer de mosterd door de boter/prei en verwarm al roerend 30 seconden. Voeg de melk toe en breng al roerend aan de kook.”

Wat valt de kinderen op aan de werkwoordsvormen in het recept? (Bij recepten is het opvallend dat de tekst altijd in gebiedende wijs staat. Het is een soort opdracht. Een opdracht is altijd in gebiedende wijs.)

Bespreek werkwoorden die met koken en eten te maken hebben en wat hun gebiedende wijs is. Bijvoorbeeld:

Stampen: Stamp de aardappelen.

Zeven: Zeef de bloem boven de kom.

Smelten: Smelt 50 gram boter in een pannetje.

Toevoegen: Voeg zout naar smaak toe.

Als oefening kunnen de kinderen daarna zelf een recept opschrijven van een gerecht dat ze kennen. Hierbij moeten ze letten op de gebiedende wijs!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Voedingskeuzes dilemma

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, taal

Werkvorm Klassikaal, groepen

Doel De kinderen denken na over wat er allemaal je voedsel keuze kan beïnvloeden.

Duur 30 minuten



Uitvoering

Besprek met de kinderen hoe onze voedselkeuzes worden beïnvloed. Stel vragen als: Hoe kan geld je voedselkeuze beïnvloeden? Hoe kunnen familietradities je voedselkeuze beïnvloeden? Hoe kan tijd je voedselkeuze beïnvloeden? Hoe kan de beschikbaarheid van een product je voedselkeuze beïnvloeden? Hoe kunnen vrienden je voedselkeuze beïnvloeden? Zijn er andere dingen die je kunt bedenken die je voedselkeuze kunnen beïnvloeden? (vakantie, vegetarisch zijn, hoe goed je kunt koken)

Verdeel de klas daarna in groepjes. Zij moeten een maaltijd bedenken volgens één van onderstaande gegeven situaties. Mogelijke scenario's:

1. Je woont in de buurt van een grote supermarkt.
2. Er is alleen een buurtwinkel bij jou in de buurt.
3. Je hebt weinig geld.
4. Je bent rijk.
5. Je bent een ervaren kok.
6. Je bent een tiener met veel energie en hebt enorme honger!
7. Je kookt graag Italiaans.
8. Je bent van plan om Hollandse pot te maken.

Daarna vertellen de kinderen welk scenario zij hadden en wat voor maaltijd ze daarbij hebben bedacht.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Woordenschat rond recepten

Leskenmerken

Activiteiten Taal

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren woorden aan die horen bij het begrijpen van recepten.

Duur 5 minuten (per woordcluster)



Uitvoering

De volgende woorden zijn belangrijk voor het begrijpen van recepten. Leer ze in begrijpelijke clusters aan:

Onderbouw/middenbouw: Smaak (woordparachute): zout (de smaak van bouillon), zoet (de smaak van suiker), zuur (de smaak van citroen), bitter (de smaak van grapefruit)

Middenbouw/bovenbouw: Manieren van eten bereiden (woordparachute): koken (in kokend water gaar laten worden), bakken (in een koekenpan bruin en gaar laten worden), stoven (op een zacht vuur langzaam gaar laten worden)

Middenbouw/bovenbouw: Manieren van eten bereiden (woordparachute): braden (gaar laten worden in heet vet), sudderen (langzaam gaar laten pruttelen), fruiten (snel bruin laten worden in heet vet), pocheren (gaar laten worden in heet water dat niet kookt)

Middenbouw/bovenbouw: Groente voorbereiden (woordtrap): wassen (schoon maken in water), uit laten lekken (in vergiet water laten weglopen), snijden (met mes kleinere stukjes van maken), garen (gaar laten worden)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2

Groep 3

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[3. Lekker shaken!](#)

[1. Proeven met al je zintuigen](#)

[3. Wie maken ons eten](#)

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[2. Waar komt ons eten vandaan?](#)

[5. Restaurant in de klas: gezond snacken](#)

[1. Smaakmakers](#)

[4. Wanneer eet je?](#)

[4. Tandenvhouden van het getal 7](#)

[4. Groente en fruit](#)

[3. Etenswaren bewaren](#)

[3. Lekker](#)

[2. De energiebalans](#)

6. Gezond winkelen	5. De bananenraceauto	van ver	4. Wat een verspillings!	eten met de Schijf van Vijf	4. Proefjes met toevoegingen
7. Waar komt mijn eten vandaan?	5. Restaurant in de klas: lunch	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant	
9. Restaurant in de klas: Lunch					

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Werken in hoeken: Klassenrestaurant

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, werken in hoeken

Werkvorm Groepen

Doel De kinderen oefenen netjes aan tafel eten in een restauranthoek.

Duur 15 minuten



Benodigdheden

- tafelkleed
- borden en bestek
- servetjes
- vaasje bloemen

Uitvoering

Richt een gezellige hoek van het lokaal in als restaurantje, waar de kinderen hun pauzehap en/of lunch om beurten in groepjes kunnen opeten. Zorg voor een tafelkleed, borden en bestek, servetjes en een vaasje bloemen. Bespreek tevoren met de kinderen waar je op moet letten als je netjes (en gezellig) wilt eten: niet met volle mond praten, rechtop zitten, eten doorslikken voordat je een slok drinken neemt, niet boeren enz.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
3. Lekker shaken!	1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	5. Restaurant in de klas: gezond	1. Smaakmakers
4. Wanneer eet je?	4. Tandenv houden van het	4. Groente	3. Etenswaren			2. De energiebalans

6. Gezond winkelen	getal 7	en fruit	bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Proefjes met toevoegingen
7. Waar komt mijn eten vandaan?	5. De bananenraceauto	van ver	4. Wat een verspilling!	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant	
9. Restaurant in de klas: Lunch		5. Restaurant in de klas: lunch	5. Restaurant in de klas: internationale high tea		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Voedselproductie

Welke weg heeft je eten afgelegd voor het op je bord terecht kwam? Hoe zit het met eten en duurzaamheid? Welke invloed hebben je keuzes op mens, dier en wereld? Wat is Fair Trade? En hoe zit het met dierenwelzijn? Hierover gaan de lesactiviteiten van het thema Voedselproductie.



Experiment: Solanine

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen zien wat solanine is.

Duur enkele weken



Benodigdheden

- een paar aardappelen

Uitvoering

Aardappelen zijn gezond, maar als je een aardappel in het licht bewaart, gaat de aardappel uitlopen en komen er na verloop van tijd ook groene plekken op. Wat zijn die groene plekken?

Neem de proef op de som met een aardappel op de vensterbank. Na verloop van tijd ontstaan er groene plekken op de aardappel. Leg uit dat deze giftig zijn. De gifstof heet 'solanine'. Solanine kan

diarree, misselijkheid en ademnood veroorzaken. Deze plekken moet je eruit snijden, dan kun je de aardappel nog eten. De uitlopers op een aardappel maken de aardappel slap. Dat kunnen de kinderen zelf voelen.



Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	3. Wie maken ons eten	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
		4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: Lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Biologische boeren

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken wat biologisch boeren is.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Leid de filmpjes in door de kinderen te vragen wat zij al weten over biologische boeren. Leg uit dat je biologisch kunt boeren bij zowel het houden van dieren als bij het laten groeien van planten.

Bekijk vervolgens met de kinderen het School TV filmpje (3.06 minuut). Dit legt uit wat biologisch boeren is. Een varkensbioboerderij wordt uitgelicht.



kn.nu/ww.80ad69b (schooltv.nl)

Bekijk daarna het volgende YouTube animatiefilmpje (3.52 minuut) over biologische bestrijders die gebruikt worden voor de bestrijding van plagen in de tuinbouw. Er worden 2 voorbeelden gegeven uit de praktijk: de inzet van een sluipwesp en van een predator.



kn.nu/ww5948cbd (youtu.be)

Evalueer de films na het kijken door vragen te stellen als: Wat heb je geleerd over biologische boeren? Wat doen biologische boeren die dieren houden? Wat doen biologische boeren die planten houden?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	3. Etenswaren bewaren	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		4. Wat een verspillings!	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7			4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Dieren of dingen?

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over het welzijn van dieren in de veehouderij.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen hoe het zou zijn als ze met 50 kinderen in een donker lokaal les zouden krijgen. Vertel de kinderen daarna dat veel dieren wél zo leven: in overvolle, donkere stallen. Daar gaat de film over dit ze nu gaan zien.

Bekijk met de kinderen het filmpje 'Dieren of dingen deel 1'.



kn.nu/ww34e68b4 (youtu.be)

Deze film duurt zo'n 9 minuten en gaat over de dieren die gehouden worden voor hun vlees, melk of eieren. Bedoeld voor de bovenbouw (tot 15 jaar), maar interessant voor iedereen. In dit deel: voedsel van dieren, dieren zijn slimmer dan veel mensen denken, hoe zou het zijn als je les krijgt in een overvol, donker lokaal en het selectief fokken van kippen.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Eten is om op te eten

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken meer over voedselverspilling en wat je er zelf aan kunt doen.

Duur 30 minuten



Uitvoering

Praat met de kinderen over voedselverspilling. Stel vragen als: Wat zijn de redenen dat mensen eten weggooien? (teveel ingekocht, vergeten in de koelkast en over de datum, niet lekker, eten over enz.) Gooien de kinderen zelf ook wel eens eten weg? Wanneer en waarom? Waarom is het zonde om eten weg te gooien? (het kostte geld, eten is duur om te maken, er zijn mensen die honger lijden in de wereld enz.)

Vertel de kinderen dat veel producten worden weggegooid door Nederlandse gezinnen, hoewel ze vaak nog prima te eten zijn. Bekijk daarvoor het volgende fragment van een aflevering van Zembla (5.30 minuut).



kn.nu/wwff85ba5 (teleblik.nl)

Het lijkt gek, maar voedselverspilling is ook een vorm van energieverpilling. Het volgende filmpje van School TV (1.51 minuut) legt uit waarom dat zo is.



kn.nu/ww.0367816 (schooltv.nl)

Laat de kinderen nadenken over hoe je ervoor kunt zorgen minder eten te verspillen. Kijk daarna op [deze site](#) waar er veel informatie te vinden is over slim kopen, koken en bewaren.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	4. Groente en fruit van ver	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tandem houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Koeien melken

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken dat koeien houden tegenwoordig meestal machinaal gebeurt.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen hoe ze denken dat een boerderij met koeien eruitziet. Wat moet de boerderij

allemaal hebben om koeien te kunnen houden?

Vraag de kinderen of ze wel eens gezien hebben hoe een koe gemolken wordt. Vertel de kinderen dat hier en daar een boer nog zijn koeien met de hand melkt maar dat het meestal gebeurt met een volautomatische robot. Die robot melkt niet alleen de koeien, maar voert hen, ruimt de koeienpoep op en controleert de kwaliteit van de melk.

Het volgende filmpje van School TV (4.31 minuut) laat zien hoe.



kn.nu/ww.c0bb502 (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Landschappen van eten

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen beseffen hoeveel werk er gedaan moet worden om eten te produceren.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Hoeveel mensen hebben het beroep van boer, denken de kinderen? (Er zijn ongeveer 70.000 boerenbedrijven in Nederland, terwijl er 16 ½ miljoen mensen wonen!)

De volgende film (14.38 minuut) toont de verschillen in landschappen, steden en manieren van leven in Nederland. Slechts een klein deel van de werkende bevolking is bezig in de landbouw, maar daarmee moet het hele land van voedsel voorzien! Onder landbouw valt een veeteelt, akkerbouw of

gemengd bedrijf.



kn.nu/ww77d27d5 (teleblik.nl)

Probeer een uitje te organiseren en de kinderen mee te nemen naar een bedrijf zodat ze werkelijk kunnen zien hoe verschillende producten worden geproduceerd. Denk hierbij aan landbouwbedrijven zoals melkboerderijen of een fruitteelt bedrijf. Of juist een voedingsmiddelenbedrijf.?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Megastallen

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over wat megastallen zijn en waarom daar discussie over is.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen of ze wel eens van het woord 'megastal' hebben gehoord. Wat zou dat zijn, denken ze? Hoe zou een megastal eruit zien? Welke gevolgen heeft dit voor de dieren?

Dit School TV filmpje (1.07 minuut) legt uit waarom megastallen nog steeds gebouwd worden. Boeren moeten veel kosten maken om dieren te verzorgen. Zij stoppen soms duizenden beesten in een stal. Dat doen ze om geld te besparen en kunnen dan het vlees voor minder geld verkopen.



kn.nu/ww.6570239 (schooltv.nl)

Praat na het kijken met de kinderen over wat ze ontdekt hebben en wat ze hiervan vinden. Wat kun je als consument doen om te laten merken dat je dit niet wilt? (geen 'kilo-knallers' kopen, biologisch vlees eten, minder vlees eten)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Van koe naar biefstuk

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren meer over de productie van kalfs- en rundvlees.

Duur 15 minuten



Uitvoering

Vertel de leerlingen dat ze meer te weten komen over de productie van kalfsvlees en rundvlees. Ze gaan een film kijken over vleeskalverenproductie (9.49 minuut).



kn.nu/ww4f93e22 (youtu.be)

Bespreek met de kinderen daarna wat ze gezien hebben en of ze zelf wel eens kalfsvlees hebben gegeten. Vonden ze het vlees lekker? Wisten ze dat kalfsvlees zo geproduceerd werd? Zouden ze zelf kalfsvlees kopen?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)



Experiment: Voedselverspilling test

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over hoeveel voedsel er onnodig verspild wordt.

Duur weggooitest: 5 minuten, in de klas: 15 minuten



Uitvoering

Jaarlijks verdwijnt er zo'n 9 procent van ons voedsel ongebruikt in de afvalbak. Dat is zo'n 180 kilo per persoon! (Zo'n € 150!) Hiermee gooien we niet alleen geld weg, het kost ook veel energie om dit voedsel te produceren. Iedereen kan meer besparen dan hij denkt.

Laat kinderen [de Weggooitest](#) individueel op internet maken. Dit zou ook als thuisopdracht gedaan kunnen worden, samen met een ouder!

Tip: Om nauwkeuriger uit te vinden hoeveel voedsel op jaarbasis wordt weggegooid, kan ook een PDF-invulijst op deze site worden uitgedraaid. Daarbij is het de bedoeling om gedurende twee weken bij te houden wat er aan eten in de vuilnisbak verdwijnt. De afgedrukte rekenmodule berekent hoeveel eten er jaarlijks te veel wordt klaarmaakt. Dit kan aan de kinderen meegegeven worden, als het thuisfront mee wil werken.

Bij het tegengaan van voedselverspilling is de 'Ladder van Moerman' een checklist die gebruikt kan worden. Bovenaan staat het voorkomen van voedingsafval (de beste oplossing), onderaan het storten ervan (de slechtste oplossing). Hoe hoger op de ranglijst, hoe minder verspilling en hoe beter voor het milieu. Bespreek deze ladder met de kinderen.

De Ladder van Moerman:

- Voorkomen
- Doorgeven (b.v. voedselbanken)
- Verwerken in de fabriek tot (andere) voeding
- Verwerken als diervoer
- Grondstoffen voor de industrie (biobrandstof)
- Verwerken tot meststof door vergisting (+ energieopwekking)
- Verwerken tot meststof door composteren

- Duurzame energie
- Verbranden als afval (vernietigen, maar ook energie opwekken)
- Storten van GFT

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Geschiedenis: Hoe werkt dat? (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten groepsgeprek, film, proeven, geschiedenis

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen leren dat voedsel al eeuwen wordt bewerkt om het langer houdbaar te maken en hoe dat gebeurde en nog steeds gebeurt.

Duur thuisopdracht: 15 minuten, in de klas: 30 minuten



Benodigheden

- rundercarpaccio (voor ieder kind een stukje om te proeven)
- rookvlees (voor ieder kind een stukje om te proeven)

Vorbereiding

Vroeger bewerkten mensen hun voedsel anders dan nu. Toen er nog geen koelkasten en diepvriezers bestonden werd bijvoorbeeld zout gebruikt om eten langer te bewaren. Als je vlees, vis, kaas of groenten lang genoeg met zout bedekt, beschimmelt het niet meer. Dit noemen ze 'pekelen'. Af en toe wordt dit nu nog wel eens gedaan. Denk maar eens aan zout spek of ham.

Laat de kinderen een ouder iemand interviewen en vragen welke manieren er vroeger gebruikt werden om eten langer goed te houden (= conserveren).

Denk aan:

- wecken: bacteriën die bederf veroorzaken vernietigen door koken en het product meteen in een pot gieten en afsluiten van de lucht
- drogen: alle vocht onttrekken aan het product waardoor bacteriën minder kans hebben om zich in het voedsel te nestelen
- konfijten: het product langdurig koken in een suikerstroopje en vervolgens laten drogen
- roken: vocht halen uit het product door het te roken, waardoor het minder snel bederft

Uitvoering

Bespreek hun ontdekkingen na en bekijk met de kinderen het volgende filmpje van Schooltv (2.52 minuut): 'Hoe kunnen we ons eten het beste bewaren?'



kn.nu/www.bae6c1a (schooltv.nl)

Praat met de kinderen over het filmpje na: Welke manieren van bewerken worden er genoemd? (invriezen, roken, pekelen, in zuur bewaren, in vet bewaren, inblikken, vriesdrogen)

Laat de kinderen tenslotte eerst een stukje carpaccio proeven en daarna een stukje rookvlees. De smaak verandert door roken, maar dat maakt het ook bijzonder lekker!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	3. Wie maken ons eten	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
		4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: Lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Biologische etiketten

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, computer, excursie

Werkvorm Klassikaal, tweetallen, drietallen

Doel De kinderen ontdekken hoe je biologische producten kunt herkennen.

Duur 10 minuten



Benodigdheden

- (foto's van) etiketten van producten thuis

Uitvoering

Laat de kinderen thuis nagaan of er biologische producten worden gegeten. Laat ze de etiketten van deze producten meenemen (of fotograferen). Hoe herken je op het etiket of het om een biologisch of gewoon product gaat? Maak hier in de klas een tentoonstelling van.

Er zijn verschillende keurmerken te vinden op verpakkingen. Maar wat betekenen ze precies? Op deze [site](#) vinden de kinderen en u allerlei informatie over de verschillende keurmerken. Dit kan gebruikt worden op het digibord, maar ook om bijvoorbeeld onderzoek te doen naar keurmerken.

Laat de kinderen ook, als dat mogelijk is, in twee- of drietallen naar de plaatselijke supermarkt gaan en onderzoeken hoeveel producten ze kunnen vinden die biologisch zijn. Deze schrijven ze op.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tandem houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Dierlijk eten

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen weten dat er in Nederland veel dieren worden gehouden om eten te produceren en kunnen uitleggen waarom het belangrijk is goed voor de dieren te zorgen

Duur 30 minuten



Benodigheden

- Computers met internet

Uitvoering

Maak twee kolommen op het bord: "dierlijk" en "plantaardig". Vraag de kinderen wat ze vandaag hebben gegeten. Verdeel dit onder in de kolommen. Weten ze van alle producten of het dierlijk of plantaardig is?

Laat de leerlingen de test "[Hoeveel mest produceer jij?](#)" maken. Bespreek daarna klassikaal het

resultaat van de test: Zijn er veel/weinig dieren nodig om ons voedsel te maken? Waar leven die dieren? Wie zorgt er voor die dieren? Moeten we de dieren zo goed mogelijk of zo goedkoop mogelijk houden? Wie vindt dat je dieren mag gebruiken en dat je er alles mee mag doen? Wie vindt dat je dieren goed moet verzorgen als je ze gebruikt voor eten? Wie vindt dat je dieren helemaal niet mag gebruiken voor eten? Geef alle ruimte aan de verschillende meningen.

Wanneer zorg je goed voor een dier? Dan moet je weten wat een dier nodig heeft. Maar wat heeft een dier nodig? Laat de kinderen deze vraag in groepjes bespreken. Maak hierna een inventarisatie. Waarschijnlijk geven de kinderen antwoorden die je kunt groeperen in de volgende categorieën:

1. Eten en drinken
2. Een goede omgeving: een goed hok of fijne stal
3. Niet ziek of gewond zijn / gezond zijn
4. Niet bang of gestresst zijn / blij zijn
5. Kunnen doen wat het dier wil / zich gedragen zoals bij dat dier hoort

Bovenstaande punten worden ook wel de "Vijf vrijheden van het dier" genoemd. Als een dier dit heeft, is hij gelukkig.

Hoe kun je weten wanneer dieren en goed welzijn hebben? Daarvoor moet je wat van dieren afweten. Elk dier is anders. Een vogel is bijvoorbeeld niet hetzelfde als een vis. Ze hebben een andere omgeving nodig, ander voer en een andere verzorging.



Vogels en vissen

Soms zijn er ook verschillen tussen de zelfde soort dieren. Een Nederlands landvarken is bijvoorbeeld heel anders dan een Hongaars Wolvarken. De kinderen kunnen zich vast wel voorstellen dat het wolvarken het sneller warm heeft. Ze hebben dus niet dezelfde temperatuur nodig, ook al zijn het allebei varkens.



Varkens

Conclusie: om te weten hoe je goed voor een dier moet zorgen, is het belangrijk dat je genoeg over het dier weet.

Dit was een introductieles dierenwelzijn voor groep 7/8. Willen de leerlingen meer weten over specifieke voedselproducerende dieren? [Ga dan naar Dierenwelzijnslessen voor groep 7/8.](#)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)



Groepsgesprek: Discussie onbewerkt eten

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over wat de term 'onbewerkt eten' eigenlijk inhoudt.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen om het verschil te noemen tussen bewerkt en onbewerkt voedsel. (Een bewerkt product heeft een aantal processen ondergaan die het van vorm en samenstelling heeft doen veranderen, bijvoorbeeld mengen met iets anders, koken, drogen.)

Voer nu een kringgesprek met de kinderen over de stelling: 'We kunnen beter onbewerkt voedsel eten.' Punten die besproken kunnen worden:

- Zowel bewerkt als onbewerkt voedsel is gezond.
- Er is bijna geen voedsel dat niet bewerkt is. (Ook verse producten worden bewerkt, als ze worden geoogst en vervoerd en opgeslagen.)
- Sommige producten worden erg bewerkt. Hierdoor worden ze langer houdbaar, zijn ze makkelijker te vervoeren of kunnen er andere dingen van gemaakt worden.
- Waarom willen mensen voedsel langer bewaren? (Gemakkelijk, ben je niet afhankelijk van het seizoen, kost minder tijd als iets is voorberekt of kant-en-klaar is gemaakt in pot of blik.)
- Waarom willen mensen soms dat er meer vers wordt gegeten? (Sommige mensen denken dat het gezonder is producten te eten die niet bewerkt zijn.)
- Welk voedsel kan gelijk uit de tuin, akker of van de boom worden gegeten? (Niet veel, wel van je eigen perenboom of eigen volkstuin. Maar dan pluk je het ook, je wast het en je snijdt het!)

Belangrijke regels bij discussiëren zijn:

1. Luister naar elkaar,
2. Val elkaar niet in de rede,
3. Iedereen heeft recht op zijn eigen mening,
4. Blijf bij het onderwerp,
5. Wees kritisch,
6. Gebruik zoveel mogelijk de ik-boodschap,
7. Wees bewust van je stemgebruik.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Eettest (met computertest)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, computer

Werkvorm Individueel

Doel De kinderen krijgen meer inzicht in het eigen eetgedrag.

Duur 2 minuten (per kind) + 10 minuten nabespreking



Uitvoering

Vraag de kinderen wanneer je goed bezig bent met eten. (Bijvoorbeeld door gezond te eten, door gevarieerd te kiezen uit de Schijf van Vijf, door niet meer dan 7 eetmomenten per dag te hebben, door geen eten weg te gooien, enz.) Waar kun je allemaal op letten? Dat ontdekken ze door een eettest te doen.

Laat de kinderen individueel [de eettest](#) van het Voedingscentrum op de computer afnemen. Daarin ontdekken ze of ze gezond bezig zijn, maar ook op het milieu letten.

Als alle kinderen zijn geweest, kunt u een gesprek met ze voeren over wat ze ontdekt hebben en wellicht willen veranderen.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3

[1. Proeven met al je zintuigen](#)

[2. De jamfabriek](#)

[4. Tanden houden van het getal 7](#)

Groep 4

[3. Wie maken ons eten](#)

Groep 5

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[3. Etenswaren bewaren](#)

[4. Wat een verspilling!](#)

Groep 6

[2. Waar komt ons eten vandaan?](#)

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[4. Eet jij een blij ei?](#)

[5. Restaurant in de klas: Lunch](#)

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Fair Trade is fair

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, werkstuk

Werkvorm Individueel, groepen

Doel De kinderen zoeken naar fair trade producten in de plaatselijke supermarkt.

Duur Introductie: 10 minuten, naar de supermarkt: 1 uur



Uitvoering

Herhaal met de kinderen wat 'fair trade' betekent (eerlijke handel, dus eerlijke bedragen betalen aan boeren in arme landen voor hun producten). Hoe herken je fair trade producten? (aan een logo)

Laat de kinderen het aanbod aan fairtradeproducten in de plaatselijke supermarkt onderzoeken. Dit kan in groepjes onder schooltijd of als huiswerkopdracht. Ze schrijven minimaal tien producten op die ze kunnen vinden die fairtrade zijn.

Op school wordt nabesproken welke producten ze hebben gevonden. Waar komen deze producten vandaan? Kleur deze bijvoorbeeld op een wereldkaart.

Tip: Word een Fair Trade School. Dit is een eervolle titel die aangeeft dat een school bijzonder veel aandacht besteedt aan fair trade. Leerkrachten, leerlingen en hun ouders werken samen aan de campagne mee. Een Fair trade School kan zelfs het startpunt zijn van de Fair Trade Gemeente campagne in de eigen woonplaats. Om Fair Trade School te worden zijn er drie criteria:

1. Gebruik van fairtrade producten (op school worden verschillende fairtrade producten gebruikt),
2. Communicatie over fairtrade (leerlingen, leerkrachten en ouders weten van de campagne en leren wat fairtrade is en waarom het belangrijk is)
3. Actie voor fairtrade (met leuke activiteiten brengt de school fairtrade onder de aandacht).

Meer informatie over de Fairtrade school kunt u vinden op de [site](#)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaarsen bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tandem houden van het getal 7		4. Wat een verspillings!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Het gecodeerde ei

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, tweetallen

Doel De kinderen kunnen de code op eieren herkennen en lezen.

Duur 30 minuten



Benodigheden

- een ei voor ieder tweetal (liefst enkele verschillende soorten: biologisch, vrije uitloop, scharrel)

Uitvoering

Er zijn verschillende soorten eieren te koop in de winkel, maar wat is het verschil? Leg uit aan de kinderen dat de code op een ei aangeeft hoe de kip die het ei gelegd heeft, leefde. Neem verschillende soorten eieren mee zodat de kinderen dit kunnen onderzoeken.

Laat eerst op het digibord zien dat elk ei dat je in Nederland in de supermarkt kunt kopen, een stempel heeft met een code. Van deze code kan veel afgelezen worden. Een code ziet er altijd als volgt uit: 1 cijfer – 2 letters – 7 cijfers (bijvoorbeeld: 2 – NL – 9024501).

Het eerste cijfer geeft aan op welke manier de kip geleefd heeft. Er zijn vier soorten kippenhouderijen. Hoe lager het cijfer hoe kipvriendelijker het ei is geproduceerd:

Begincijfer 0: Als de code begint met een 0, dan gaat het om een **biologisch ei**. Dit type ei is gelegd door een kip die veel ruimte heeft gehad en volgens de regels van biologische landbouw wordt gehouden. Dit houdt onder meer in dat de kip naar buiten kan, dat er minstens 4 vierkante meter per kip vrije uitloopp ruimte is en dat de kippen biologisch voer te eten krijgen.

Begincijfer 1: De 1 staat voor een **vrije uitloop ei**. Kippen die dit ei hebben gelegd mogen ook naar buiten, maar hebben binnen minder vrije ruimte. Er zitten negen kippen op één vierkante meter. Buiten moet er zo'n 4 vierkante meter vrije ruimte zijn per kip. Sommige winkels willen dat hun verse eieren minimaal vrije uitloop-eieren zijn.

Begincijfer 2: Een scharrelei is herkenbaar aan de code 2 die op het ei staat. De meeste verse eieren in de winkel zijn scharreleieren. Scharrelkippen leven niet buiten, maar zitten in stallen waar ze kunnen scharrelen op de grond. Een scharrelkip leeft met 8 anderen op 1 vierkante meter. Dit komt per kip uit op 2 A4'tjes scharrelruimte per kip.

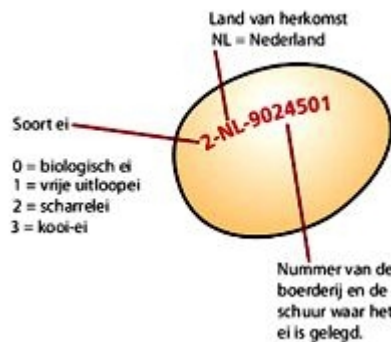
Begincijfer 3: Een ei dat begint met de code 3 is bijna niet te koop in de winkel. Deze eieren komen **uit kooien**. Meestal gaan deze eieren naar de industrie, er wordt eipoeder van gemaakt of vloeibare ei producten, zoals eigeel, eiwit en heel ei.

Letters in de code: Vervolgens is aan de twee letters te zien uit welk land een ei komt. De eieren die we hier kopen komen bijna altijd uit Nederland zelf, maar mocht het ergens anders vandaan komen dan kun je dit zien aan de letters. NL staat voor Nederland, DE voor Duitsland en BE staat voor een Belgisch ei.

De combinatie van 7 cijfers: De laatste 7 cijfers geven aan bij welk bedrijf het ei is gelegd. Elke

boerderij heeft zijn eigen unieke code. De eerste vijf cijfers geven het bedrijf aan en de laatste twee cijfers geven de schuur of de kooi aan waar de kip in zat die het ei gelegd heeft.

Geef nu ieder tweetal een ei en laat ze zelf laten 'lezen' wat voor ei ze hebben: Welke kip heeft dit ei gelegd? Uit welk land komt dit ei? Wat is het nummer van de boerderij waar het ei vandaan komt?



Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	3. Wie maken ons eten	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
		4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: Lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Plantaardig versus dierlijk

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken waarom het produceren van dierlijk voedsel veel energie kost.

Duur 10 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen of ze het verschil weten tussen 'plantaardig' en 'dierlijk.' (plantaardig: afkomstig van planten, dierlijk: afkomstig van dieren) Laat ze voorbeelden geven van plantaardig voedsel en dierlijk voedsel. (plantaardig: brood, groente, fruit, dierlijk: kipdrumsticks, biefstuk, leverworst) Wat eten vegetariërs? (plantaardig voedsel)

In het volgende School TV filmpje (0.58 minuut) wordt plantaardig voedsel wordt tegenover dierlijk voedsel gezet. Het produceren van plantaardig voedsel blijkt veel efficiënter te zijn! Een plant is namelijk zuiniger met energie, want hij staat stil. Dieren verbruiken juist een groot deel van de energie

die ze binnenkrijgen via hun voedsel doordat ze bewegen. Bespreek na het kijken van het filmpje wat de kinderen hiervan leren en welke invloed dat eventueel heeft op hun eigen eetgedrag.



kn.nu/ww.7d3aded (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3

Groep 4

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[2. De jamfabriek](#)

[3. Wie maken ons eten](#)

[2. Waar komt ons eten vandaan?](#)

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Eet jij een blij ei?](#)

[4. Het appeldebat](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[5. Restaurant in de klas: Lunch](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Uit welk land komt dat?

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen ervaren dat veel van ons voedsel ver van Nederland vandaan komt.

Duur thuisopdracht: 30 minuten, in de klas: 20 minuten



Benodigheden

- een banaan
- een reep chocolade
- een mandarijn
- een pak koffie
- een zakje pinda's
- wereldkaart
- post-its

Uitvoering

Laat een aantal voedingsmiddelen zien uit andere landen. Vraag de kinderen waar ze denken dat het product vandaan komt en of ze dit op de landkaart kunnen aanwijzen.

Bananen komen uit Zuid-Amerika of Afrika, chocolade (cacao) uit warme landen rond de evenaar, mandarijnen komen uit Spanje of Marokko, koffie(bonen) uit warme landen rond de evenaar (zoals

Brazilië), pinda's komen uit Amerika, Argentinië en China.

Geef de kinderen de opdracht om thuis zoveel mogelijk voedingsproducten te bekijken en op het etiket op te zoeken uit welk land ze komen. Geef ze hiervoor een stapeltje post-its mee. Op iedere post-it schrijven ze het product en het land van herkomst.

Laat de kinderen de volgende dag in de klas de post-its met het product en land van herkomst op de juiste plek op een grote wereldkaart plakken. Welke producten komen het verst hiervandaan?



Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

Groep 8

[1. Smaakmakers](#)

[2. De energiebalans](#)

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Wat varkens willen (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over het welzijn van dieren in de veehouderij.

Duur 20 minuten



Uitvoering

De kinderen denken na over het welzijn van dieren in de veehouderij. Bespreek met de kinderen wat varkens nodig hebben om gelukkig te zijn. Vul aan waar nodig:

Wroeten: Varkens zijn tot 7 uur per dag bezig met (het zoeken naar) eten (ze zijn alleseters). Van nature doen ze dit door veel rond te lopen en in de grond te wroeten (het met hun neus wegschuiven van de aarde).

Groepsleven: Varkens zijn sociale dieren die in kleine familiegroepen leven.

Rusten: Varkens rusten tot wel 19 uur per dag, ze doen dit het liefst op een zachte ondergrond met zicht op de omgeving.

Verzorgen: Om irritaties (bijvoorbeeld van insecten) te bestrijden schuren en krabben varkens graag en nemen ze graag modderbaden.

Afleiding: Varkens zijn intelligente dieren die zich gaan vervelen als ze niks te spelen of te doen hebben.

Kijk daarna naar het filmpje van 'veehouder' Maarten die laat zien dat het ook diervriendelijker kan (8.58 minuut). Geef de kinderen de kijkopdracht mee: Aan welke behoeftes van varkens wordt voldaan?



kn.nu/ww5450fad (youtu.be)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Fruitproducten proeven

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over hoe diverse producten verwerkt kunnen worden met behulp van verwerkte fruitproducten.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- 3 of 4 vruchten (bijvoorbeeld banaan, mango, lychee, abrikoos)
- 3 of 4 verwerkte fruitproducten (kies bijvoorbeeld uit: bananenchips, blikje mangoschijfjes, blikje lychee, tropische vruchtensap, gedroogde abrikozen)
- bordjes
- lepeltjes

Uitvoering

Leg drie á vier verschillende verwerkte fruitproducten op bordjes. Kennen de kinderen deze producten? Weten ze waar ze van gemaakt zijn? Laat de basisvruchten zien. Waar komen ze vandaan? (van warme landen, van de fabriek) Hoe worden ze gemaakt? (bananenchips: bananen worden geschild en in schijfjes gesneden, in olie gebakken en daarna gedroogd; mangoschijfjes: mango's worden geschild en in schijfjes gesneden en in sap gelegd; lychee: de lychees worden geschild en in sap gelegd; gedroogde abrikozen: water wordt uit de abrikozen verdampt zodat ze verschrompelen en indrogen) Leg lepeltjes klaar.

Laat de kinderen de verschillende producten die van fruit worden gemaakt proeven. Daarbij beantwoorden ze de volgende vragen: Smaakt het anders dan het onverwerkte product? Hoe vind je het smaken? Hoe voelt het in je mond? Vind je het lekker?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	2. Een gezonde pauzehap?	1. Ontdek je zintuigen	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
5. De bananenraceauto	3. Wie maken ons eten	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
	4. Groente en fruit van ver		5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Honing (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film, proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken hoe bijen leven.

Duur 10 minuten



Benodigheden

- 3 soorten honing (bijvoorbeeld acacia-, linde- en klaverhoning)
- vierkantjes brood (3 per kind)

Uitvoering

Vraag de kinderen of zij weten hoe en door wie honing wordt gemaakt. Probeer het goede antwoord uit de kinderen te krijgen (de bijen halen een stofje (nectar) uit bloemen en maken hier honing van). Laat de drie soorten honing zien: de smaak en kleur van de honing wordt bepaald door de soorten bloemen die ze bezoeken.

Bijen maken dus honing. Maar weten de kinderen ook hoe bijen eruit zien en leven? Dit School TV filmpje (3.02 minuut) laat dit mooi zien.



kn.nu/ww.2f68a1a (schooltv.nl)

Laat de kinderen daarna drie verschillende soorten honing proeven. Wat zijn de verschillen? Welke vinden ze het lekkerst?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. Van zaadje tot eten	1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
4. Wanneer eet je?	2. De jamfabriek		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
6. Gezond winkelen	4. Tanden houden van		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
7. Waar komt mijn eten vandaan?	het getal 7			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Komkommers biologisch bekeken

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen ervaren of er verschil in smaak is bij biologische producten.

Duur 45 minuten



Benodigdheden

- 1 hele reguliere komkommer
- reguliere komkommer (genoeg voor een schijfje voor ieder kind) mét verpakking
- 1 hele biologische komkommer
- biologische komkommer (genoeg voor een schijfje voor ieder kind) mét eventuele verpakking
- bordjes

Uitvoering

De kinderen gaan een regulier geproduceerde komkommer vergelijken met een biologisch geproduceerde komkommer. Zorg ervoor dat alle kinderen een stukje van beide komkommers hebben. Leg voorin de klas van elke komkommer nog een heel exemplaar met schil, zodat deze ook te bekijken is. Bewaar tevens de (eventuele) verpakkingen. Schrijf op het bord hoeveel beide komkommers kosten.

Laat de kinderen de volgende vragen voor zichzelf beantwoorden:

- Hoe zien ze eruit?
- Hoe ruiken ze?
- Hoe voelen ze aan?
- Hoe smaken ze?
- Wat kosten ze?
- Hoe zijn ze verpakt?
- Wat is het verschil in prijs?
- Welke zou jij kiezen? Waarom?

Bespreek daarna wat ze ontdekt hebben.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[3. Stap voor stap naar sinaasappelsap](#)

[4. Het appeldebat](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[3. Fair Trade](#)

[4. Proefjes met toevoegingen](#)



Proeven: Melkonderzoek

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Individueel

Doel De kinderen ontdekken het verschil in productie en smaak tussen gepasteuriseerde en gesteriliseerde melk.

Duur 20 minuten



Benodigheden

- 1 liter gepasteuriseerde melk
- 1 liter gesteriliseerde melk
- bekertjes (twee per kind)

Uitvoering

Neem de gepasteuriseerde en de gesteriliseerde melk. De kinderen gaan deze twee soorten melk vergelijken. Laat ze deze ruiken, proeven en kiezen welke ze het lekkerste vinden.

Ook kunnen ze op de verpakking kijken hoe lang beide soorten melk goed blijven. Hoe komt dat denken ze?

Gepasteuriseerde melk wordt tot ruim onder het kookpunt verhit wat de melk een aantal dagen houdbaar maakt mits gekoeld. Gesteriliseerde melk wordt tot boven het kookpunt verhit waardoor de melk ongekoeld maanden houdbaar is. (Bij gepasteuriseerde melk zijn er nog levende bacteriën aanwezig, die kunnen uitgroeien. Bij gesteriliseerde melk zijn die bacteriën gedood.)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	3. Wie maken ons eten	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
	5. Restaurant in de klas: lunch	4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: Lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Tomatenproducten proeven

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over hoe diverse producten verwerkt kunnen worden met behulp van tomatenproducten.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- tomaten (een halfje per kind)
- 3 of 4 verwerkte tomatenproducten (zoals gedroogde tomaten, blikje gepelde tomaten, tomatensap en tomatenpuree)
- bordjes
- proeflepeltjes

Uitvoering

Vraag de kinderen na te denken over de tomaat. Eerst proeven ze een halve tomaat. Is de tomaat een verwerkt product? (nee) Wat kun je allemaal maken van tomaat? Met andere woorden: welke verwerkte producten worden er allemaal gemaakt met tomaat? Hoeveel van deze producten kunnen de kinderen bedenken?

Leg vervolgens drie á vier verschillende verwerkte tomatenproducten op bordjes. Denk aan: gedroogde tomaat, blikje gepelde tomaten, tomatensap en tomatenpuree. Leg lepeltjes klaar.

Laat de kinderen de verschillende tomatenproducten proeven en de volgende vragen beantwoorden: Hoe wordt dit product gemaakt? Hoe vind je het smaken?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	3. Wie maken ons eten	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
		4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: Lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Spel: Spelen met erwtensoep (op de computer)

Leskenmerken

Activiteiten Spel, computer

Werkvorm individueel

De kinderen ervaren in welke volgorde de productie van

Doel erwtensoep geschiedt.

Duur 10 minuten (per spel, maar ervaring leert dat het spel vaker gespeeld moet worden om het binnen de tijd gedaan te krijgen!)



Benodigdheden

- computer

Uitvoering

Vraag de kinderen of ze wel eens erwtensoep eten. Vinden ze het lekker? Wat zit er allemaal in erwtensoep?

Om erwtensoep te maken zijn er veel stappen nodig. Het spel [snertrace](#) laat de kinderen op speelse wijze ervaren hoe snert gemaakt wordt. Dit spel wordt individueel gespeeld op de computer, bijvoorbeeld als ze vrij kunnen kiezen of nadat ander werk klaar is.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	3. Wie maken ons eten	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
		4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
		5. Restaurant in de klas: Lunch		

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Taal: Plantdelen eten

Leskenmerken

Activiteiten Taal

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren van welke plantdelen groenten komen.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- een rode biet
- een stok rabarber

- erwtjes
- een krop sla
- een kiwi
- een bloemkool

Vorbereiding

Leg de volgende voedingsmiddelen neer voor de klas: een rode biet (wortel), een stok rabarber (stengel), erwten (zaden), een krop sla (bladeren), kiwi (vrucht) en bloemkool (bloem).

Uitvoering

Vraag de kinderen van ieder product te noemen van welk deel van de plant hij gemaakt is. Dit zal de kinderen soms verbazen! Laat ze per plantdeel meerdere producten proberen te noemen. Zie hieronder. Laat plaatjes zien op het digibord! (Groenten zijn bijvoorbeeld snel te vinden op deze [wikipedia-site](#), waarop alle groente op alfabet is gerangschikt. Als u de naam van de groente aanklikt, verschijnen plaatjes van de plant én groente)

Wortel: koolraap, bieten, wortelen, aardappelen, radijs

Stengels: selderij, rabarber, asperges

Zaden: zonnebloempitten, noten, maïs, erwten

Bladeren: spinazie, sla, boerenkool, andijvie, peterselie

Vruchten: bananen, bessen, sinaasappels, kiwi fruit

Bloemen: bloemkool, broccoli

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	2. Een gezonde pauzehap?	1. Ontdek je zintuigen	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	3. Fair Trade
5. De bananenraceauto	3. Wie maken ons eten	5. Restaurant in de klas: internationale high tea	4. Eet jij een blij ei?	4. Het appeldebat	4. Proefjes met toevoegingen
	4. Groente en fruit van ver		5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant
	5. Restaurant in de klas: lunch				

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Theater: Boeren in Peru (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Film, spel, theater

Werkvorm Klassikaal, tweetallen

Doel De kinderen verkrijgen inzicht in de leefomstandigheden van veel boeren in arme landen en waarom fairtrade een uitkomst is.

Duur 45 minuten



Uitvoering

Vertel de kinderen dat ze een filmpje gaan kijken die uitlegt waar bananen vandaan komen en hoe een bananenboer leeft. Dit filmpje van School TV (2.45 minuut) zoomt in op Fair trade.



kn.nu/ww.f0b6e88 (schooltv.nl)

Laat de kinderen daarna rollenspelletjes bedenken in tweetallen. Ze bereiden zich eerst voor: één speelt de ouder (vader of moeder) die bananen wil kopen, de ander het kind dat hem of haar wil overhalen om voor fair trade bananen te kiezen. De kinderen kunnen hierbij argumenten aanvoeren die ze gehoord hebben in het filmpje (bijvoorbeeld: Bananenboeren werken heel hard, maar verdienen bijna niets aan gewone bananen. Daardoor kunnen ze niet goed voor hun gezin zorgen. Fair trade bananen zorgen dat de bananenboer wel een eerlijke prijs krijgt voor zijn bananen.)

De kinderen laten elkaar hun rollenspelletjes zien. Wat vinden ze van elkaars argumenten? Zouden ze die ook zelf gebruiken?

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	3. Stap voor stap naar sinaasappelsap	1. Smaakmakers
2. De jamfabriek		3. Etenswaaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	4. Het appeldebat	2. De energiebalans
4. Tanden houden van het getal 7		4. Wat een verspilling!	4. Eet jij een blij ei?		3. Fair Trade
			5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Productgroepen

Wat voor soorten productgroepen zitten er in de Schijf van Vijf? Welke verschillende soorten brood zijn er? Wat voor vleesvervangers bestaan er? Wat kun je allemaal met een aardappel? Wat gebeurt er allemaal voordat de melk van een koe in de supermarkt ligt? En hoe voelt een stuk fruit? Hierover gaan de lesactiviteiten van het thema Productgroepen.



Excursie: Uitstapje naar een tuindersbedrijf (met computerspel)

Leskenmerken

Activiteiten Computer, werkstuk, excursie

Werkvorm Klassikaal, tweetallen

Doel De kinderen bezoeken een tuindersbedrijf

Duur in de klas: 15 minuten



Uitvoering

Herhaal met de kinderen wat een tuinderij is (een boerderij die groenten en fruit levert zoals bloemkool, prei, kersen, appels, etc). Laat de kinderen bedenken wat zij gisteren gegeten hebben. Laat ze hierover 1 minuut nadenken. Vraag ze daarna welke van deze voedingsmiddelen uit een tuinderij kwamen.

Organiseer vervolgens een excursie naar een tuindersbedrijf om een goed beeld te krijgen van de productiewijze van groenten en fruit. Ter voorbereiding van het bezoek bereiden de kinderen vragen voor die ze de boer kunnen stellen.

De kinderen kunnen nog meer over het telen en de productie van allerlei groenten te weten komen op de uitgebreide [website](#). Laat de kinderen bijvoorbeeld in groepjes van twee werkstukken maken over verschillende soorten groenten en hier een presentatie over geven.

Tip: Bij het Boki-spel op internet wordt op speelse wijze voldoende groente verzameld. Altijd leuk tussendoor, als u in de klas met groente bezig bent! Laat de kinderen op de [site](#) het Boki-spel om beurten spelen.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
5. De bananenrace	2. Een gezonde pauzehap?	1. Ontdek je zintuigen	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans
	4. Groente	2. Lekker uit de Schijf van		5. Restaurant in de	

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Excursie: Waar komt je eten eigenlijk vandaan?

Leskenmerken

Activiteiten Excursie

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen gaan op bezoek bij een vlees- of zuivelboerderij.

Duur 1 uur



Uitvoering

De meeste mensen halen hun boodschappen uit de supermarkt, maar daar worden de producten natuurlijk niet gemaakt. Waar komt bijvoorbeeld je vlees dan wel vandaan?

Hoeveel dieren eet een mens in totaal in zijn leven volgens de kinderen? (Volgens de Nederlandse Vegetariërsbond eet de gemiddelde Nederlander in zijn leven 522 dieren op: 3 runderen, 2,5 lammeren, 27 varkens en 490 kippen.)

Organiseer een uitje naar een vlees- of zuivelboerderij. Er bestaan speciale educatieboerderijen, die ingesteld zijn op bezoeken van schoolkinderen. Omdat er meer dan honderd boerderijen zich hebben aangesloten bij het educatieproject, is er altijd een boerderij in de buurt om te bezoeken. Kijk voor meer informatie op <http://www.metdeklasjeboer.nl/>

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Aardappelgebruik

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, taal

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren dat er verschillende soorten aardappelen zijn.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- enkele (poot)aardappelen

Uitvoering

Maak een woordparachute met de drie soorten aardappelen: consumptieaardappelen, pootaardappelen en (veel) zetmeelaardappelen. Praat met de kinderen over de verschillen ertussen. Consumptieaardappelen zijn om op te eten (als verse tafelaardappel of verwerkt tot bijvoorbeeld chips en friet). Pootaardappelen zijn om te planten (in het voorjaar worden ze gepoot en in de zomer en herfst kunnen dan de nieuwe aardappelen worden gerooid). Zetmeelaardappelen zijn om grondstoffen van te maken. (Een zetmeelaardappel is niet eetbaar, maar wordt door de zetmeelindustrie verwerkt tot grondstof voor bijvoorbeeld textiel, medicijnen, papierproducten en drop.)

Leg een paar (poot)aardappelen in de zon en een paar andere (poot)aardappelen op een donkere plek. Kijk na een week of je verschil ziet. Je weet dan meteen op welke plek je aardappelen het beste kunt bewaren! Want zo gauw een aardappel uitloopt, wordt de aardappel slap, omdat de 'plant' voeding gebruikt uit de aardappel.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

Groep 6

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[5. Restaurant in de klas: Lunch](#)

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Bindmiddel in aardappelen (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren wat je met zetmeel kunt doen.

Duur 25 minuten



Benodigdheden

- een pak aardappelzetmeel
- kom
- houten lepel

Uitvoering

Herhaal met de kinderen dat zetmeel één van de belangrijkste bronnen van energie is. Het zit bijvoorbeeld in brood, aardappelen, rijst, peulvruchten en pasta, zoals macaroni.

Kijk dan met de kinderen naar de volgende aflevering van Klokhuis (14.21 minuut). Daarin legt Yvon Jaspers uit hoe aardappelen worden gerooid, wat een zetmeelaardappel is en hoe je zetmeel uit een aardappel haalt. Bovendien wordt er aandacht besteed aan wat er van zetmeel kan worden gemaakt en zetmeel als bindmiddel.



kn.nu/www3e9bf3 (teleblik.nl)

Doe de volgende proef om de kinderen te laten zien dat zetmeel ook als bindmiddel wordt gebruikt: Doe een kop water in de kom. Strooi hier aardappelzetmeel in en laat het in het water oplossen door goed te roeren. Laat het mengsel even staan en kijk met de kinderen na een paar minuten wat er is gebeurd.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

Groep 6

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[5. Restaurant in de klas: Lunch](#)

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: De multifunctionele aardappel (met filmpjes)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken dat van het zetmeel in aardappel heel veel gemaakt wordt.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- kom
- 150 gram geschilde aardappelen
- rasp
- zeef
- 2 dl water
- lepel
- pan
- kookplaat
- potje

Uitvoering

Vraag de kinderen hoeveel kilo aardappel ze denken dat een Nederlander per jaar gebruikt. (gemiddeld 81 kilo aardappelen per jaar) Hoe eten de kinderen graag aardappel?

Laat vervolgens de kinderen dit School TV filmpje (1.18 minuut) zien. Dit legt uit waar aardappel allemaal voor wordt gebruikt, niet alleen als aardappel op je bord, maar ook als friet, chips of zelfs in medicijnen.



kn.nu/www.c381774 (schooltv.nl)

Vertel de kinderen dat het zetmeel in aardappelen ook verwerkt wordt tot lijm! Als je water met aardappelzetmeel kookt, wordt het steeds dikker. Het wordt niet alleen dik, maar ook plakkerig. Als je de lijm goed laat drogen, plakt het heel goed. Als je er weer water bij doet, lost de lijm weer op. Behangplaksel is een voorbeeld van lijm die van aardappelzetmeel is gemaakt. Daarom kun je behang vrij gemakkelijk van de muur halen met water.

Maak nu zelf lijm met de kinderen!

Rasp 150 gram geschilde aardappelen. Doe de geraspte aardappelen in een kom en giet daar 2 dl water bij. Roer goed. Zeef het mengsel boven een pan en druk er zoveel mogelijk sap uit. Kook het sap en roer goed. Het sap wordt langzaam dikker. Laat het nog even doorkoken en daarna goed afkoelen in een glazen potje. Met deze lijm kun je heel goed papier lijmen!

Eindig met dit School TV filmpje (1.01 minuut) dat laat zien dat er zelfs milieuvriendelijk plastic van aardappel gemaakt kan worden!



kn.nu/www.6583330 (schooltv.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)



Experiment: Hoe wordt roomboter gemaakt?

Leskenmerken

Activiteiten Experiment

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren hoe boter gemaakt wordt.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- vier soorten roomboter: gezouten, ongezouten, gras en halfvol (of plaatjes hiervan, zoals in dit [PDF-bestand](#))
- een beker (ongeklopte) slagroom
- kleine potjes met deksel (bijvoorbeeld mini weckpotjes met beugelsluiting)
- mini crackers

Uitvoering

Laat de kinderen de verschillende soorten boter zien: gezouten, ongezouten, gras en halfvol. Weten hoe ze heten? Hebben ze deze wel eens gezien? Welke eten ze thuis (wel eens)?

Loop de vier soorten langs en noem bijzonderheden van iedere soort:

Ongezouten boter: De meeste nederlandse boter is ongezouten. Het bevat 82 % (verzadigd) vet.

Gezouten boter: Bevat maximaal 2 procent zout. Het bevat 82 % (verzadigd) vet.

Grasboter: Wordt gemaakt in de periode dat koeien in de wei lopen. Dankzij het verse gras is het melkvet anders van samenstelling, waardoor deze boter beter smeerbaar is. Hij bevat 82% (verzadigd) vet.

Halfboter (of 'halfvolle boter'): Boter met 40 % (verzadigd) vet.

Boter is lekker, maar niet zo gezond. Er zit veel hard, verzadigd vet in. Dat is niet zo goed voor je bloedvaten. Maar af en toe kan geen kwaad. Welke boter zou je dan het beste kunnen kiezen? (Ongezouten halfboter want daar zit geen toegevoegde zout in en is maar half zo vet.)

Vraag de kinderen waar boter van wordt gemaakt. De meeste kinderen weten vast wel dat het van melk van de koe komt. Om preciezer te zijn: boter bestaat voor ruim 80 procent uit het vet van de melk. Maar hoe wordt boter gemaakt? Dit kunt u vrij eenvoudig laten zien!

Giet een beker (ongeklopte) slagroom in kleine potjes. Seal ze eventueel met plakband zodat ze niet lekken. Laat de kinderen om beurten de potjes flink schudden. Na ongeveer tien minuten zal de room veranderen in boter. Toch zal er ook nog een hoeveelheid vloeistof in de pot te zien zijn. Dat is water. Dat komt omdat slagroom een combinatie is van botervet en water. Door het schudden botsen de moleculen van het botervet tegen elkaar en blijven ze aan elkaar plakken. De klompjes boter worden groter en groter. Het water in de slagroom blijft achter als vloeistof.

De kinderen kunnen de gemaakte 'boter' gewoon smeren op brood of een cracker!

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Vet interessant!

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, rekenen

Werkvorm Individueel

Doel De kinderen ontdekken het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten.

Duur 45 minuten



Benodigdheden

- 4 potjes met deksel
- limonadeglas
- theelepel
- maatbeker
- aardappelzetmeel (verkrijgbaar in de supermarkt en toko)

- betadine (verkrijgbaar bij drogist en apotheek)
- olijfolie, zonnebloemolie, slaolie, frituurolie (of palmolie)

Uitvoering

Vraag de kinderen waarom vetten in ons voedsel niet mogen ontbreken. (1. Vetten geven energie voor ons lichaam. Hierdoor kunnen we groeien, bewegen en ook werken op school. 2. Er zitten allerlei vitamines in vet (A,D,E en K) 3. Vet beschermt je lichaam tegen kou en beschermt je kwetsbare organen. 4. Je lichaam bestaat uit allemaal hele kleine deeltjes, dit noemen we cellen. Vetten zijn nodig om deze cellen op te bouwen.)

Leg uit dat er een verschil is tussen verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten, zoals roomboter, kaas en chocola. Ook in sommige plantaardige vetten komen veel verzadigde vetten voor, zoals cacaoboter, palmolie en kokosvet. Verzadigde vetten kunnen de bloedvaten dicht laten slibben.

Onverzadigde vetten komen vooral uit plantaardige producten. Er worden veel onverzadigde vetten gevonden in olie, sla-dressing, vis en noten. Onverzadigde vetten kunnen er juist voor zorgen dat de kans op hart- en vaatziekten verkleind wordt.

Een ezelsbruggetje om ze te onthouden is: O(nverzadigd) = Oké, V(erzadigd) = Verkeerd.

Een leuke proef met onverzadigde vetten is het volgende:

Doe 1 theelepel aardappelzetmeel in een glas. Meet 200 gram water af en giet dat erbij.

Druppel 15 druppels betadine erbij. Roer alles door elkaar met een theelepel. De vloeistof is nu donkerblauw. Vul vier potjes tot de helft met het blauwe mengsel en nummer ze.

Giet 1 cm olijfolie in een potje. Draai de deksel erop en schud kort maar krachtig. Doe dit ook met de andere oliën. Wacht tien minuten en kijk of de kleur van de blauwe vloeistof is veranderd. Onverzadigde vetten reageren namelijk met de betadine. Hoe lichter de kleur van het blauw, hoe meer onverzadigde vetten erin zitten, en dus hoe gezonder de olie.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)



Experiment: Vette vierkanten

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, knutselen

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken welke voedingsmiddelen het meeste vet bevatten.

Duur 30 minuten (+15 minuten de volgende dag)



Benodigdheden

- vierkantjes geknipt uit bruine papieren zakjes (van de groenteboer)
- verschillende snacks om te testen op vet (zoals een wortel, crackers, een handje chips, een blokje kaas, een handje pinda's, een stukje chocolate, een schijfje appel, een koekje)
- dienblad

Uitvoering

Laat de kinderen kijken naar de voedingsmiddelen. In welke voedingsmiddelen zit vet, denken ze? Laat ze de voedingsmiddelen op volgorde van hoeveelheid vet zetten, zoals zij denken dat het moet. Schrijf hun volgorde ergens op.

Doe nu de volgende proef met de kinderen om achter het werkelijke antwoord te komen:

Ieder voedingsmiddel moet over een vierkantje papier gewreven worden. Spreek bijvoorbeeld af dat ieder voedingsmiddel 20 keer eroverheen wordt gewreven, zodat alles op dezelfde manier wordt getest. Vergeet niet de papiertjes te labelen, zodat onthouden wordt waarmee ieder papiertje is ingewreven.

De papiertjes worden nu op een dienblad weggelegd.

Bekijk de volgende dag met de kinderen wat er gebeurd is met ieder papiertje. Als er geen vlek op het papiertje is achtergebleven, of er is een ingedroogde vlek te zien, zat er geen vet in het voedingsmiddel. Als er een doorschijnende vlek op het papier zit is er vet aanwezig. Hoe glanzender, hoe vetter.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
		4. Wat een verspillings!			4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Zelf yoghurt maken (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken hoe yoghurt wordt gemaakt.

Duur 20 minuten, na 5 uur: 15 minuten



Benodigdheden

- schone pan
- halve liter melk
- drie lepels yoghurt
- thermoskan
- bakjes

Uitvoering

Vraag de kinderen wie er houdt van yoghurt. Hoe eten ze graag hun yoghurt? Weten ze ook hoe yoghurt wordt gemaakt?

Bekijk daarna het volgende School TV filmpje (4.30 minuut) met de kinderen. Daarin wordt uitgelegd dat yoghurt wordt gemaakt van 'goede' bacteriën. Het geeft een goed beeld van de bereiding van yoghurt.



kn.nu/ww.efa5794 (schooltv.nl)

Vertel de kinderen dat het simpel is om zelf yoghurt te maken. Laat dat vervolgens zien! Je hebt er alleen melk en een klein beetje yoghurt voor nodig.

Verwarm, in een schone pan, een halve liter melk tot ongeveer 40 graden (lichaamstemperatuur). Haal de pan van de warmtebron en roer er langzaam drie lepels yoghurt doorheen. (Yoghurt bestaat uit melk en melkzuurbacteriën. De bacteriën zetten de melksuikers in melk om in melkzuur. Door een klein beetje yoghurt te gebruiken voeg je die bacteriën bij de melk.) Doe het geheel in een thermoskan. Laat de kan ongeveer 5 uur staan. Schenk de yoghurt in bakjes en laat het afkoelen in de koelkast. De kinderen kunnen de yoghurt nu eten.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

Groep 6

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Experiment: Zetmeel in aardappelen

Leskenmerken

Activiteiten Experimnt

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen leren wat zetmeel doet en waar het vandaan komt.

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- betadine (verkrijgbaar bij apotheek en drogist)
- een aardappel

Uitvoering

Herhaal met de kinderen dat zetmeel één van de belangrijkste bronnen van energie is. Het zit bijvoorbeeld in brood, aardappelen, rijst, peulvruchten en pasta, macaroni bijvoorbeeld.

Laat de kinderen aardappelzetmeel zien en geef ieder kind een theelepeltje op hun (schone!) hand. Vraag ze een snuffje aardappelzetmeel op de punt van hun tong te leggen. Ze houden het zetmeel een tijdje in hun mond. In het begin proeven ze niets, maar zodra het zetmeel met het speeksel vermengd raakt, begint het zoet te smaken. Dat komt omdat speekselenzymen zetmeel afbreken en omzetten in glucose (een soort suiker).

Planten maken zetmeel om als voeding op te slaan voor de winter. In aardappelen zit veel zetmeel. Doe het volgende proefje om dit te laten zien:

Druppel een paar druppels betadine op een blaadje, het is bruin-oranje jodium. Vertel de kinderen dat jodium van kleur verandert als het in aanraking komt met zetmeel. (Dat komt door een chemische reactie.) Laat dan een paar druppels betadine op een stukje aardappel vallen. Het wordt donkerblauw. Let op: gooi na dit proefje de aardappel met jodium weg.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

Groep 6

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[5. Restaurant in de klas: Lunch](#)

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: De melkfabriek

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal, groepen

Doel De kinderen leren wat er allemaal moet gebeuren met melk van de koe voordat het in de schappen bij de supermarkt staat.

Duur 25 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen waar pakken melk in de supermarkt vandaan komen (van de koe op de boerderij). Maar weten ze ook wat er allemaal moet gebeuren voordat de melk in de supermarkt terecht komt?

Vraag de kinderen om in groepjes in een stroomschema proberen aan te geven welke stappen er allemaal gezet moeten worden voordat melk van de koe belandt in de supermarkt.

Dit doen ze door te beginnen met 'de koe wordt gemolken'. Ze eindigen met: 'de pakken melk worden in het supermarkt schap gezet'. Welke stappen zitten er allemaal tussen, denken ze?

Bespreek daarna kort welke stappen ze bedacht hebben in hun groepje.

Kijk dan met de kinderen naar het volgende filmpje van School TV (1.37 minuut). Ze beseffen daardoor dat de melk die wij in de supermarkt kopen al een hele reis heeft ondergaan!



kn.nu/ww.20e5050 (schooltv.nl)

Vraag de kinderen na het kijken welke stappen ze 'vergeten' waren in hun stroomschema.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[5. Restaurant in de klas: lunch](#)

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Film: Vlees of vleesvervanger

Leskenmerken

Activiteiten Film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren het verschil tussen vlees en vegetarisch eten.

Duur 20 minuten



Uitvoering

Vraag de kinderen wat het verschil is tussen een vegetariër en een vleeseter.

In dit filmpje (6.25 minuut) wordt aandacht besteed aan vlees en vegetarisch eten: wat houdt dat precies in. Er is ook aandacht voor wat je lichaam nodig heeft (Schijf van Vijf), en wat je moet compenseren als vegetariër. Uitleg door Pierre Wind!



kn.nu/wwd8576c9 (teleblik.nl)

Dit filmpje van Willem Wever (6.44 minuut) beantwoordt de vraag of een vegetarische hamburger gezonder is dan een vlees hamburger. Ook wordt uitgelegd hoe ze worden gemaakt, hoe ze smaken en wat lekkerder is.



kn.nu/ww022fccd (player.omroep.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)



Groepsgesprek: Aardappelen in het broodvak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over aardappelen in de Schijf van Vijf.

Duur 10 minuten, volgende dag: 15 minuten



Benodigdheden

- voorbeelden van aardappelproducten (bijvoorbeeld een (plaatje van) friet, chips, gebakken aardappelen, aardappelpuree)



Uitvoering

Stal de (plaatjes van) producten voor de kinderen uit. Vraag hen: Waarom horen deze producten bij elkaar? (Ze zijn allemaal gemaakt van aardappel en zitten bij elkaar in het 'broodvak' van de Schijf van Vijf.) Waarom zitten aardappelen in het broodvak van de Schijf van Vijf? (omdat ze veel koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer bevatten) Waarin lijkt aardappel op brood? (Ze zijn de 'basis' van een maaltijd (je eet er altijd wat bij) en geven een voldaan gevoel) Wat eet je zelf voor aardappelproducten?

Laat ze hier iets over vertellen.

Leg uit dat je per dag 3 á 4 groentelepels aardappel (of rijst, pasta enz.) mag gebruiken. Dit is naast de 4 á 5 sneetjes brood, uit hetzelfde vak. Het is belangrijk om te variëren tussen verschillende soorten vezelrijke producten, zoals aardappelen, (zilervlies)rijst, pasta en bonen. Als ze aardappel eten, is het goed om niet te vaak te kiezen voor gebakken of gefrituurd!

Vraag de kinderen plaatjes te verzamelen van aardappelen die op verschillende manieren zijn bereid. Dit kan van internet, maar ook uit tijdschriften of supermarktkrantjes gehaald worden. Deze plakken ze op een klassieke aardappelposter, nadat ze over 'hun' manier van bereiden verteld hebben.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[2. Lekker uit de Schijf](#) [3. Lekker eten met de](#)

[2. Lekker gezond eten, veel](#)

[2. De](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Aardappelfamilie (met filmpje)

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, film

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren dat er meerdere planten horen bij de aardappelfamilie (nachtschade).

Duur 30 minuten



Benodigdheden

- tomaat
- aubergine
- paprika
- rode peper
- plaatje tabaksplant
- aardappel

Uitvoering

Laat de producten zien en vraag de kinderen welke producten familie zijn van de aardappelplant. Laat de kinderen verwoorden waarom ze denken dat iets wel of niet tot die familie hoort. Verklap daarna dat ze allemaal familie zijn van de aardappel!

Bekijk daarna de volgende aflevering van Huisje Boompje Beestje (15.23 minuut). Dit gaat over wat een aardappel precies is. Bovendien maakt Pierre Wind bijzondere en gezonde gerechten van aardappel.



kn.nu/ww7dc0449 (teleblik.nl)

Aansluitende Smaaklessen

Groep 4

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[4. Groente en](#) [2. Lekker uit de](#) [3. Lekker eten met de](#) [2. Lekker gezond eten, veel](#) [2. De](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Het broodvak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over de inhoud van het broodvak in de Schijf van Vijf.

Duur 10 minuten, volgende dag: 15 minuten



Benodigdheden

- een voorbeeldproduct van ieder onderdeel van het vak 'brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten' van de Schijf van Vijf (bijvoorbeeld een boterham, een ontbijtgraan, een aardappel, een pak rijst, een pak spaghetti en een blik bruine bonen)

Uitvoering

Stal de producten voor de kinderen uit. Vraag hen: Waarom horen deze voedingsproducten bij elkaar? (Ze zitten bij elkaar in één vak van de Schijf van Vijf. Ze horen in het 'broodvak'.) Ga de onderdelen langs en stel vragen als: Welke soorten broodproducten ken je? (Wijs ook op beschuit, crackers e.d.) Welke ontbijtgranen lust jij? Weet je wat couscous is? (Laat hier anders een voorbeeld van zien: het wordt gemaakt van griesmeel (het is dus eigenlijk een soort pasta!)) Laat de bruine bonen zien: bij welk onderdeel van het vak 'brood' horen zij? (peulvruchten) Welke peulvruchten ken je allemaal? (Verse peulvruchten: doperwten, peulen, sperziebonen, tuinbonen, enz.; Gedroogde peulvruchten: bruine en witte bonen, groene erwten, kapucijners, linzen, enz.; Kiemen: alfalfa, kikkererwten, taugé, enz.; Sojaproducten: sojabonen, tempé en tofu; Pinda's) Wat eet je het liefst: aardappelen, rijst, pasta, couscous of bruine bonen? Laat ze vertellen hoe ze het graag eten.



Leg uit dat het broodvak producten bevat die koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer bevatten. Het is belangrijk om te variëren tussen verschillende soorten vezelrijke producten, zoals aardappelen, (zilervlies)rijst, volkorenproducten en peulvruchten. Tip: Kies bij voorkeur volkorenbrood en bruine broodsoorten.

Vraag de kinderen van thuis (de verpakking van) een voedingsproduct mee te nemen wat met het broodvak te maken heeft of hier een foto van te maken. Met behulp van 'hun product' vertellen de kinderen in de klas, tijdens een groepsgesprek aan elkaar wat ze hebben meegenomen en wat ze erover weten.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
5. Restaurant in de klas: lunch	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans
		5. Restaurant in de klas: Lunch	5. Restaurant in de klas: gezond snacken	5. Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Het drankvak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over de inhoud van het drankvak in de Schijf van Vijf.

Duur 10 minuten, volgende dag: 15 minuten



Benodigdheden

- voorbeelden van producten uit het 'drankvak' (bijvoorbeeld een kopje thee, een glas melk, een glas water, een blikje cola en een glas (vruchten)sap)

Uitvoering

Stal de producten voor de kinderen uit. Vraag hen: Waarom horen deze voedingsproducten bij elkaar? (Ze komen allemaal uit het 'drankvak' van de Schijf van Vijf.) Nee toch? Het glas met vruchtensap hoort toch in het groente –en fruitvak, en het glas melk in het vlees/zuivelvak? (Ja, maar ook in het drankvak, want het is vocht.) Waarom moet je elke dag drinken? (Omdat je vocht verliest door te plassen en zweten, om je lichaamstemperatuur goed te kunnen te regelen (door te zweten raakt je lichaam namelijk het teveel aan warmte kwijt), om het transport van voedingsstoffen in het bloed en het afvoeren van afvalstoffen met de urine goed te laten gaan.) Hoeveel moet je per dag drinken? (10 glazen, oftewel anderhalve liter) Mag je al het drinken meerekenen? (Ja, dat moet zelfs!) Is al het drinken even goed? (Qua vocht wel, maar sommige drankjes bevatten ook veel suiker of cafeïne.)



Geef de kinderen als tip: Kies het liefst water, thee en koffie zonder suiker of melk en drankjes onder 30 kcal per 100 ml: dat zie je op het etiket.

Vraag de kinderen van thuis (de verpakking van) een drankje mee te nemen of hier een foto van te maken. Met behulp van 'hun product' vertellen de kinderen in de klas, tijdens een groepsgesprek aan elkaar wat ze hebben meegenomen, wat erin zit en of ze het lekker vinden.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebals
		4. Wat een verspilling!			4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Het groente- en fruitvak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, knutselen

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over de inhoud van het groente- en fruitvak in de Schijf van Vijf.

Duur 10 minuten, volgende dag: 15 minuten



Benodigheden

- enkele voorbeeldproducten van het groente- en fruitvak van de Schijf van Vijf (bijvoorbeeld een tomaat, een stronk broccoli, een paprika, een appel en een banaan)
- twee grote vellen papier

Uitvoering

Stal de producten voor de kinderen uit. Vraag hen: Waarom horen deze voedingsproducten bij elkaar? (Ze zitten bij elkaar in één vak van de Schijf van Vijf. Ze horen in het 'groente- en fruitvak'.) Ga de producten langs en stel vragen als: Is broccoli groente of fruit? (groente) Welke soorten groente ken je? Welke soorten groente vind je het lekkerst? (Turf dit eventueel en bepaal wat de top drie is van de klas) Welke producten die hier liggen zijn fruit? Ook de tomaat? (Over de tomaat is lang onenigheid geweest. Hij wordt nu echter gerekend tot de groenten, al lijkt hij qua groeivorm nog het meest op een bes!) Welke soorten fruit vind je het lekkerst? (Turf dit eventueel en bepaal wat de top drie is van de klas!)



Leg uit dat het groente- en fruitvak producten bevat die je helpen om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen als vitamine C, vitamine A, foliumzuur, vezels en kalium. Dit geldt overigens voor alle soorten groente en fruit: vers, uit pot en blik, uit de diepvries of als bewerkt product, zoals puree of smoothie. Door elke dag voldoende groente en fruit te eten, verklein je het risico op hart- en vaatziekten. Het is belangrijk om zoveel mogelijk te variëren tussen verschillende soorten groenten en fruit. Op die manier krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft om gezond te blijven.

Vraag de kinderen plaatjes te verzamelen van groenten en fruit. Dit kan van internet, maar ook uit tijdschriften of supermarktkrantjes gehaald worden. Deze plakken ze op een klassikale groenteposter

en fruitposter, nadat ze over 'hun' groente en fruit verteld hebben.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
2. De jamfabriek	2. Een gezonde pauzehap?	1. Ontdek je zintuigen	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans
5. De bananenraceauto	4. Groente en fruit van ver	2. Lekker uit de Schijf van Vijf		5. Restaurant in de klas: gezond snacken	
	5. Restaurant in de klas: lunch	5. Restaurant in de klas: internationale high tea			

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Het vetvak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over de inhoud van het vetvak in de Schijf van Vijf

Duur 10 minuten, volgende dag: 15 minuten



Benodigheden

- voorbeelden van producten uit het 'vetvak' (bijvoorbeeld olie, margarine, halvarine)

Uitvoering

Stal de producten voor de kinderen uit. Vraag hen: Waarom horen deze voedingsproducten bij elkaar? (Ze komen allemaal uit het 'vetvak' van de Schijf van Vijf.) Zijn alle vetten hetzelfde? (Nee, je hebt de gezondere onverzadigde vetten en de ongezonder verzadigde vetten.) Wat is het verschil tussen verzadigd en onverzadigd? Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten, zoals jus en roomboter, maar ook in sommige plantaardige vetten, zoals cacaoboter, palmolie en kokosvet. Onverzadigde vetten zijn meestal vloeibaar bij kamertemperatuur en komen vooral uit plantaardige producten. Denk aan olijfolie en halvarine.)

Moet je wel vet eten, dat is toch ongezond? (Ja, het lichaam heeft vetten nodig voor vitamines als A, D en E, en belangrijke vetzuren, die het lichaam zelf niet kan aanmaken.)



Geef de kinderen als tip: Kies producten met zo min mogelijk verzadigd vet, zoals halvarine op brood en olie om in te bakken. Gebruik voor het frituren vloeibaar frituurvet of olie in plaats van hard frituurvet.

Vraag de kinderen van thuis (de verpakking van) een voedingsproduct mee te nemen uit het vetvak of hier een foto van te maken. Met behulp van 'hun product' vertellen de kinderen in de klas, tijdens een groepsgesprek aan elkaar wat ze hebben meegenomen, hoe ze het thuis gebruiken en of het verzadigd is of onverzadigd.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Het vleesvak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over de inhoud van de vleesvak in de Schijf van Vijf.

Duur 10 minuten, volgende dag: 15 minuten



Benodigheden

- een voorbeeldproduct van ieder onderdeel van het vak 'zuivel, vlees, vis, ei, vleesvervangers' van de Schijf van Vijf (bijvoorbeeld een blokje kaas, een plakje ham, een blikje zalm, een ei en een bakje quorn)



Uitvoering

Stal de producten voor de kinderen uit. Vraag hen: Waarom horen deze voedingsproducten bij elkaar? (Ze zitten bij elkaar in één vak van de Schijf van Vijf. Ze komen allemaal van dieren.) En de quorn dan? (Dat is een vleesvervanger, dus niet dierlijk, maar wel met veel eiwitten (en visvetzuren, ijzer, calcium en B-vitamines).) Wat eet je zelf: vlees, gevogelte, vis of vegetarisch? Laat ze hier iets over vertellen. Leg uit dat vlees een product is waar ook vet in zit. Daarom heb je hier niet al te veel van nodig (150 gram). Vet vlees (bijvoorbeeld worst of spek) moet je niet te vaak en teveel eten. Magere vleessoorten zoals kip en vis kun je vaker kiezen.

Vraag de kinderen van thuis (de verpakking van) een voedingsproduct mee te nemen wat met het zuivel/vlees vak te maken heeft of hier een foto van te maken. Met behulp van 'hun product' vertellen de kinderen in de klas, tijdens een groepsgesprek aan elkaar of ze vooral vlees, vis of vegetarisch eten en waarom.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

Groep 6

Groep 7

groep 8

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Groepsgesprek: Melk in het vleesvak

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek

Werkvorm Klassikaal, individueel

Doel De kinderen denken na over de inhoud van het vleesvak in de Schijf van Vijf.

Duur 10 minuten, volgende dag: 15 minuten



Benodigdheden

- voorbeelden van zuivelproducten (bijvoorbeeld een blokje kaas, een glas melk, een bakje yoghurt, geitenkaas)

Uitvoering

Stal de producten voor de kinderen uit. Vraag hen: Waarom horen deze voedingsproducten bij elkaar? (Ze zijn allemaal gemaakt van zuivel (melk) en zitten bij elkaar in het 'vleesvak' van de Schijf van Vijf. Waar komen al deze producten vandaan? (van melk, dus van dieren) Waarom zitten zuivelproducten in het vleesvak van de Schijf van Vijf? (omdat ze dierlijk zijn en veel eiwitten bevatten) Wat eet je zelf voor zuivelproducten? Laat ze hier iets over vertellen.



Leg uit zuivel hoort bij een gezonde dagelijkse voeding. Het is brandstof en bouwstof voor je lichaam. Maar wat zit er nu precies in zuivel waardoor het zo goed voor je is? (Zuivelproducten bevatten veel eiwitten. Eiwitten zijn goed voor de opbouw van je lichaam. Zuivelproducten bevatten bovendien veel fosfor en calcium (kalk). Deze voedingsstoffen zorgen voor sterke botten en tanden. Omdat het lichaam zelf geen calcium aanmaakt zijn zuivelproducten erg belangrijk voor de mens.)

Wijs de kinderen erop dat melk ook veel vet bevat, dus dat de magere soorten gezonder zijn. Verder moeten de kinderen weten dat een glas (karne)melk ook meetelt als één van de 10 glazen vocht (drinkenvak) die je per dag moet drinken.

Vraag de kinderen van thuis (de verpakking van) een voedingsproduct dat met zuivel te maken heeft mee te nemen of hier een foto van te maken. Met behulp van 'hun product' vertellen de kinderen in de klas, tijdens een groepsgesprek, aan elkaar wat ze graag drinken/eten, hoe en waarom.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
5. Restaurant in de klas: lunch	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	2. De energiebalans

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Broodje gezond

Leskenmerken

Activiteiten Groepsgesprek, knutselen

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen denken na over hoe een broodje gezond eruit ziet.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- A-4 vellen
- tekengerei

Uitvoering

Vraag de kinderen hun lekkerste broodje gezond op een A-4 blaadje te schrijven. Dit doen ze in de vorm van een recept (dus ze moeten zo precies mogelijk opschrijven wat er op moet en hoeveel). Ze maken er ook een tekening bij.

Bespreek hun broodjes gezond met elkaar. Let op dat de broodjes wel écht gezond zijn. Dus niet: een wit broodje, besmeerd met mayonaise, met drie dubbel beleg. Een echt gezond broodje bestaat uit een volkoren broodje besmeerd met weinig boter, met 1 plakje ham, wat kipfilet of kaas of ei en met veel groenten en fruit.

De recepten kunnen gebundeld worden tot een klassenkookboek 'Broodje gezond.'

Tip: Doe met de klas mee aan het Nationaal Schoolontbijt (eind oktober/begin november). Meer informatie hierover is te vinden op deze [site](#).

Aansluitende Smaaklessen

Groep 1-2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
4. Wanneer eet je?	1. Proeven met al je zintuigen	3. Wie maken ons eten	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
6. Gezond winkelen	4. Tanden houden van het getal 7		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
7. Waar komt mijn eten vandaan?			4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen
8. Over brood en beleg						

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Knutselen: Olie en water

Leskenmerken

Activiteiten Experiment, knutselen

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen ontdekken dat olie en water niet mengen.

Duur 45 minuten



Benodigdheden

- olie (bijvoorbeeld zonnebloemolie)
- water
- glas
- wit tekenpapier
- aluminium koekenpan
- vork
- 3 bekers
- ecoline (meerdere kleuren)
- eetlepel
- theelepel
- schorten
- kranten

Uitvoering

Zet een glas met water voor de kinderen neer. Vraag de kinderen wat ze denken dat er zal gebeuren als u de olie in het water giet. Laat de kinderen zelf uitproberen of ze door op andere manieren te mengen, de olie en het water wél met elkaar kunnen mengen, bijvoorbeeld door goed te roeren.

Wat je ook doet: ze mengen niet. Waarom niet? (Olie is een 'hydrofobe' stof, letterlijk betekent dat woord 'bang voor water!') Waarom blijft de olie bovenop het water drijven? (Olie is lichter dan water. Dat is ook wat er gebeurt bij een tankerongeluk op zee: de olie blijft op de oppervlakte liggen en verspreiding van olie gaat heel snel.)



Door deze eigenschappen kunnen de kinderen nu een kunstwerk gaan maken! Hoe gaan ze te werk?

1. Giet een eetlepel olie in elke plastic beker.

2. Kies drie verschillende kleuren ecoline, en giet een theelepel van een andere kleur in iedere beker.
3. Roer het mengsel in elke beker goed door met een vork, totdat de kleurstof goed vermengd wordt. (Veeg de vork af voor je hem in de volgende beker steekt!)
4. Leg kranten onder de aluminium pan om eventuele spatten op te vangen. Vul de pan met water, maar niet helemaal tot bovenaan.
5. Giet een beetje van een van de gekleurde oliemengsels in één gedeelte van de pan. Herhaal dit met de andere twee kleuren, in verschillende gebieden van de pan.
6. Om nu je kunstwerk te maken moet je voorzichtig een stuk karton bovenop het water leggen. Na 30 seconden til je het er voorzichtig uit. Bewonder het effect van de kleuren op het papier!
7. Leg het natte papier plat op een aantal kranten, zodat de kleuren niet uitlopen, en laat het een nacht drogen.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 5

Groep 6

Groep 7

Groep 8

[2. Lekker uit de Schijf van Vijf](#)

[3. Lekker eten met de Schijf van Vijf](#)

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[2. De energiebalans](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Koken: Ciabatta

Leskenmerken

Activiteiten Koken

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen maken zelf brood.

Duur 25 minuten (+ 2 uur rijstijd en 20 minuten baktijd)



Uitvoering

Laat de kinderen ervaren hoe het is om als bakker brood te bereiden. De smaak van zelfgebakken brood is bovendien onweerstaanbaar!

Recept [Ciabatta]

Keukenspullen:

zeef
kom
oven

Ingrediënten:

1 zakje gedroogde gist
1 theelepel suiker
2,2 deciliter water
350 gram bloem
5 gram of 1 theelepel zout.

1 eetlepel olijfolie

Meng het gist met suiker en iets van het lauwe water en laat 10 minuten rusten.

Zeef bloem en zout in een kom. Meng het gistmengsel goed met de rest van het lauwe water en voeg het toe aan de gezeefde bloem. Kneed het deeg enkele minuten goed door.

Vorm tot een platte rechthoek van 10 x 40 centimeter en laat het afgedekt 30 minuten rijzen. Snij het deeg in 2 stukken, trek het wat uit in de lengte (niet meer kneden) en laat het afgedekt weer 30 minuten rijzen. Bestuif met wat bloem en laat nog een uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 220 graden (hete lucht 200 graden) en bak de ciabatta's ongeveer 20 minuten.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
1. Proeven met al je zintuigen	4. Groente en fruit van ver	2. Lekker uit de Schijf van Vijf	2. Waar komt ons eten vandaan?	2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten	1. Smaakmakers
4. Tanden houden van het getal 7		3. Etenswaren bewaren	3. Lekker eten met de Schijf van Vijf		2. De energiebalans
		4. Wat een verspillings!	5. Restaurant in de klas: Lunch		4. Proefjes met toevoegingen

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)



Proeven: Zoutarm en gewoon brood

Leskenmerken

Activiteiten Proeven

Werkvorm Klassikaal

Doel De kinderen leren het verschil tussen gewoon en zoutarm brood.

Duur 20 minuten



Benodigdheden

- 4 sneetjes brood
- 10 gram zout
- weegschaaltje
- gewoon brood (een kwart boterham per kind)
- zoutarm brood (een kwart boterham per kind)

Uitvoering

Vertel de kinderen dat in brood zout zit. Dat maakt brood smakelijk. Laat zien hoeveel zout je met brood binnenkrijgt: Als je per dag vier sneetjes brood eet, krijg je daarmee zo'n 1,8 gram zout binnen (ongeveer 1/3 van de dagelijks benodigde 6 gram, laat dit ook zien).

Maar de meeste mensen eten per dag 10 gram zout, wat veel meer is dan 6 gram. Als je veel zout eet komt er ook veel zout in je bloed. Je lichaam zorgt dan voor meer vocht in je bloed om te zorgen dat je bloed niet te zout wordt. Door dat vocht wordt de totale hoeveelheid bloed in je lichaam meer (je krijgt een hogere bloeddruk). Al dit bloed moet door je hart worden rondgepompt. Daarom moet je hart harder werken. Te veel zout eten kan dus zorgen voor een verhoogde bloeddruk, en daarmee tot meer hart- en vaatziekten.

Ruim driekwart van het zout dat wij eten is (al) verwerkt in producten. Slechts 10% zit van nature in voeding. We kunnen dus allemaal erop letten dat we niet teveel zout binnenkrijgen.

Mensen die moeten letten op hun bloeddruk krijgen vaak een zoutarm dieet.

Laat nu de kinderen zoutarm en gewoon brood met elkaar vergelijken. Laat de kinderen een hapje van beide broodsoorten proeven. Kunnen ze proeven welke van de twee soorten brood zoutarm is? Vinden ze het zoutarme brood lekker? (Veel mensen vinden in het begin zoutarm brood niet zo lekker. Dat komt omdat je gewend bent dat er veel zout in je brood zit. Maar als je een tijdje zoutarm brood hebt gegeten wen je hier aan.)

Als je geen hoge bloeddruk hebt hoeft je geen zoutarm brood te eten. Je kunt beter wel voorkomen dat je geen hoge bloeddruk krijgt, want dat is slecht voor je gezondheid. Leg uit dat in veel kant- en klare producten veel zout zit in vergelijking met verse producten. Tip: Voeg geen of weinig zout aan je eten toe.

Aansluitende Smaaklessen

Groep 7

[2. Lekker gezond eten, veel spelen en sporten](#)

[Klik hier voor alle Smaaklessen »](#)

Groep 8

[2. De energiebalans](#)



Contact

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. Kijk ook op www.smaaklessen.nl

Landelijk steunpunt Smaaklessen, Wageningen University

Website: www.smaaklessen.nl
E-mailadres: smaaklessen@wur.nl
Telefoonnummer: 0317 48 59 66

Twitter: @Smaaklesen



Over dit lesmateriaal

Colofon

Auteur	Steunpunt Smaaklessen
Laatst gewijzigd	03 august 2015 om 16:00
Licentie	Dit lesmateriaal is gepubliceerd onder de Creative Commons Naamsvermelding 3.0 Nederlands licentie. Dit houdt in dat je onder de voorwaarde van naamsvermelding vrij bent om: • het werk te delen - te kopiëren, te verspreiden en door te geven via elk medium of bestandsformaat • het werk te bewerken - te remixen, te veranderen en afgeleide werken te maken • voor alle doeleinden, inclusief commerciële doeleinden.

[Meer informatie over de CC Naamsvermelding 3.0 Nederland licentie](#)

Aanvullende informatie over dit lesmateriaal

Van dit lesmateriaal is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

Eindgebruiker	leerling/student
Moeilijkheidsgraad	gemiddeld

Bronnen

Bron	Type
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050725_medischetec_hnologie https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050725_medischetec_hnologie02	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050725_medischetec_hnologie https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050725_medischetec_hnologie02	Video
https://teleblik.nl/media/57115 https://teleblik.nl/media/57115	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20081231_kruidenier01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20081231_kruidenier01	Video
https://youtu.be/j5ZpWYOEpwg https://youtu.be/j5ZpWYOEpwg	Video
https://teleblik.nl/media/5409774 https://teleblik.nl/media/5409774	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20071129_suikerfeest01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20071129_suikerfeest01	Video
https://youtu.be/Ugl_XAUeS_A https://youtu.be/Ugl_XAUeS_A	Video

https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20110901_thee01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20110901_thee01	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20061219_voc02 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20061219_voc02	Video
https://teleblik.nl/media/5410946 https://teleblik.nl/media/5410946	Video
https://youtu.be/5gQlrjViQ-k https://youtu.be/5gQlrjViQ-k	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20080925_smaak01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20080925_smaak01	Video
https://teleblik.nl/media/25708 https://teleblik.nl/media/25708	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20081204_water01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20081204_water01	Video
https://teleblik.nl/media/1167630 https://teleblik.nl/media/1167630	Video
https://teleblik.nl/media/1167637 https://teleblik.nl/media/1167637	Video
https://teleblik.nl/media/1163013 https://teleblik.nl/media/1163013	Video
https://teleblik.nl/media/5411094?start=277&end=970 https://teleblik.nl/media/5411094?start=277&end=970	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20061219_voc02 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20061219_voc02	Video
https://teleblik.nl/media/28264 https://teleblik.nl/media/28264	Video
https://teleblik.nl/media/4565512?start=358&end=905 https://teleblik.nl/media/4565512?start=358&end=905	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050115_schijfvanvijf01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050115_schijfvanvijf01	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20051013_overgewicht01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20051013_overgewicht01	Video
https://teleblik.nl/media/3017726?start=1184&end=1457 https://teleblik.nl/media/3017726?start=1184&end=1457	Video
https://teleblik.nl/media/5409784 https://teleblik.nl/media/5409784	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20051219_recept01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20051219_recept01	Video

http://player.omroep.nl/?afID=14101504&start=00:12:50&end=00:19:11	Video
https://teleblik.nl/media/5434158	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20110701_bioboerderij01	Video
https://youtu.be/BCa5BkkZgco	Video
https://youtu.be/Hmx3zbMVGBM	Video
https://teleblik.nl/media/5435044/fragment?start=0&end=330	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20110601_mondialevoet afdruk0	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20060411_melk01	Video
https://teleblik.nl/media/5432881	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20110701_megastal01	Video
https://youtu.be/_fV_u2KJA-g	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050725_medischetec hnologie	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20101217_vlees01	Video
https://youtu.be/HQsb3FBs9HY	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20050224_bij01	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20051101_fairtrade01	Video
https://teleblik.nl/media/410	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20030623_aardappelen0 1	Video

https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20040115_plastic01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20040115_plastic01	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20060411_yoghurt01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20060411_yoghurt01	Video
https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20110519_demelkfabriek01 https://www.schooltv.nl/beeldbank/embedded.jsp?clip=20110519_demelkfabriek01	Video
https://teleblik.nl/media/5431242?start=1106&end=1484 https://teleblik.nl/media/5431242?start=1106&end=1484	Video
http://player.omroep.nl/?afID=10784202&start=00:11:12&end=00:17:56 http://player.omroep.nl/?afID=10784202&start=00:11:12&end=00:17:56	Video
https://teleblik.nl/media/5434696 https://teleblik.nl/media/5434696	Video

Gebruikte Wikiwijs Arrangementen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *1 Smaaklesidee Elementen*. https://maken.wikiwijs.nl/41078/1_Smaaklesidee_Elementen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *3 Extra Elementen*. https://maken.wikiwijs.nl/41647/3_Extra_Elementen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Aardappelen in het broodvak*. https://maken.wikiwijs.nl/41964/Aardappelen_in_het_broodvak

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Aardappelfamilie*. <https://maken.wikiwijs.nl/41969/Aardappelfamilie>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Aardappelgebruik*. <https://maken.wikiwijs.nl/41968/Aardappelgebruik>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Actie voor veiligheid in de keuken*. https://maken.wikiwijs.nl/41638/Actie_voor_veiligheid_in_de_keuken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Aroma's ruiken*. https://maken.wikiwijs.nl/41729/Aroma_s_ruiken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Bacterien doden*. https://maken.wikiwijs.nl/41633/Bacterien_doden

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Beroepsproever*. <https://maken.wikiwijs.nl/41714/Beroepsproever>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Bindmiddel in aardappelen*. https://maken.wikiwijs.nl/41971/Bindmiddel_in_aardappelen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Biologische boeren*. https://maken.wikiwijs.nl/41940/Biologische_boeren

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Biologische etiketten*. https://maken.wikiwijs.nl/41942/Biologische_etiketten

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Boeren in Peru*. https://maken.wikiwijs.nl/41942/Biologische_etiketten

[41939/Boeren in Peru](#)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Broodje gezond*. https://maken.wikiwijs.nl/41854/Broodje_gezond

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Calorie-loop*. https://maken.wikiwijs.nl/41793/Calorie_loop

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Campagne voeren op school*. <https://maken.wikiwijs.nl/41813/Campagne voeren op school>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Chips met smaak*. [https://maken.wikiwijs.nl/41678/Chips met smaak](https://maken.wikiwijs.nl/41678/Chips_met_smaak)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Chips nader bekeken*. [https://maken.wikiwijs.nl/41790/Chips nader bekeken](https://maken.wikiwijs.nl/41790/Chips_nader_bekeken)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Ciabatta*. <https://maken.wikiwijs.nl/41856/Ciabatta>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Combinatie smaak en geur*. [https://maken.wikiwijs.nl/41732/Combinatie smaak en geur](https://maken.wikiwijs.nl/41732/Combinatie_smaak_en_geur)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Conserveren*. <https://maken.wikiwijs.nl/41640/Conserveren>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *De 5 Gouden Regels*. [https://maken.wikiwijs.nl/41775/De 5 Gouden Regels](https://maken.wikiwijs.nl/41775/De_5_Gouden_Regels)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *De keuken van alle landen*. [https://maken.wikiwijs.nl/41663/De keuken van alle landen](https://maken.wikiwijs.nl/41663/De_keuken_van_alle_landen)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *De kruidenier*. [https://maken.wikiwijs.nl/41648/De kruidenier](https://maken.wikiwijs.nl/41648/De_kruidenier)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *De melkfabriek*. [https://maken.wikiwijs.nl/41958/De melkfabriek](https://maken.wikiwijs.nl/41958/De_melkfabriek)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *De multifunctionele aardappel*. [https://maken.wikiwijs.nl/41972/De multifunctionele aardappel](https://maken.wikiwijs.nl/41972/De_multifunctionele_aardappel)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *De neus proeft*. [https://maken.wikiwijs.nl/41731/De neus proeft](https://maken.wikiwijs.nl/41731/De_neus_proeft)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *De pindaproef*. [https://maken.wikiwijs.nl/41784/De pindaproef](https://maken.wikiwijs.nl/41784/De_pindaproef)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Dieren of dingen?*. [https://maken.wikiwijs.nl/41928/Dieren of dingen](https://maken.wikiwijs.nl/41928/Dieren_of_dingen)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Discussie onbewerkt eten*. [https://maken.wikiwijs.nl/41917/Discussie onbewerkt eten](https://maken.wikiwijs.nl/41917/Discussie_onbewerkt_eten)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Discussie over zakgeld*. [https://maken.wikiwijs.nl/41791/Discussie over zakgeld](https://maken.wikiwijs.nl/41791/Discussie_over_zakgeld)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Durf eens iets nieuws!*. [https://maken.wikiwijs.nl/41654/Durf eens iets nieuws](https://maken.wikiwijs.nl/41654/Durf_eensiets_nieuws)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *E-nummer samenspraak*. [https://maken.wikiwijs.nl/41654/Durf eens iets nieuws](https://maken.wikiwijs.nl/41654/Durf_eensiets_nieuws)

[ikiwijs.nl/41629/E_nummer_samenspraak](https://maken.wikiwijs.nl/41629/E_nummer_samenspraak)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Eenheidssmaak*. <https://maken.wikiwijs.nl/41653/Eenheidssmaak>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Eettest*. <https://maken.wikiwijs.nl/41937/Eettest>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Eten en drinken*. https://maken.wikiwijs.nl/41819/Eten_en_drinken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Eten is om op te eten*. https://maken.wikiwijs.nl/41930/Eten_is_om_op_te_etten

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Eten lekker maken*. https://maken.wikiwijs.nl/41756/Eten_lekker_maken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Fair Trade is fair*. https://maken.wikiwijs.nl/45664/Fair_Trade_is_fair

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Feesten en hun traktaties*. https://maken.wikiwijs.nl/41657/Feesten_en_hun_traktaties

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Fluorexperiment*. <https://maken.wikiwijs.nl/41763/Fluorexperiment>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Fruitproducten proeven*. https://maken.wikiwijs.nl/41911/Fruitproducten_proeven

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Gebiedende wijs*. https://maken.wikiwijs.nl/41827/Gebiedende_wijs

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Giga Schijf van Vijf*. https://maken.wikiwijs.nl/41774/Giga_Schijf_van_Vijf

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Groepsgesprek: Dierlijk eten*. https://maken.wikiwijs.nl/45770/Groepsgesprek_Dierlijk_etten

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Handen wassen*. https://maken.wikiwijs.nl/41093/Handen_wassen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Hapstaptest en vetfit*. https://maken.wikiwijs.nl/41805/Hapstaptest_en_vetfit

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Het broodvak*. https://maken.wikiwijs.nl/41851/Het_broodvak

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Het drankvak*. https://maken.wikiwijs.nl/41990/Het_drankvak

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Het gecodeerde ei*. https://maken.wikiwijs.nl/41901/Het_gecodeerde_ei

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Het groente- en fruitvak*. https://maken.wikiwijs.nl/41857/Het_groente_en_fruitvak

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Het vetvak*. https://maken.wikiwijs.nl/41983/Het_vetvak

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Het vleesvak*. https://maken.wikiwijs.nl/41960/Het_vleesvak

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Het water loopt me in de mond*. https://maken.wikiwijs.nl/41815/Het_water_loopt_me_in_de_mond

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Hoe kun je gezond trakteren*. https://maken.wikiwijs.nl/41786/Hoe_kun_je_gezond_trakteren

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Hoe vies zijn we eigenlijk?*. https://maken.wikiwijs.nl/41639/Hoe_vies_zijn_we_eigenlijk

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Hoe werkt dat?*. https://maken.wikiwijs.nl/45686/Hoe_werkt_dat

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Hoe wordt roomboter gemaakt?*. https://maken.wikiwijs.nl/41956/Hoe_wordt_roomboter_gemaakt

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Hoeveelheden in beeld*. https://maken.wikiwijs.nl/41776/Hoeveelheden_in_beeld

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Honing*. <https://maken.wikiwijs.nl/41903/Honing>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Houdbaarheidsdatum*. <https://maken.wikiwijs.nl/41621/Houdbaarheidsdatum>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Huilen van een ui*. https://maken.wikiwijs.nl/41844/Huilen_van_een_ui

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Indische groentesoep*. https://maken.wikiwijs.nl/41839/Indische_groentesoep

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Kauwen op suiker*. https://maken.wikiwijs.nl/41792/Kauwen_op_suiker

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Keuringsdienst van Waren*. https://maken.wikiwijs.nl/41641/Keuringsdienst_van_Waren

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Kippentest*. <https://maken.wikiwijs.nl/41762/Kippentest>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Klassenrestaurant*. <https://maken.wikiwijs.nl/41822/Klassenrestaurant>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Koeien melken*. https://maken.wikiwijs.nl/41924/Koeien_melken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Koffie en cultuur*. https://maken.wikiwijs.nl/41664/Koffie_en_cultuur

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Komkommers biologisch bekeken*. https://maken.wikiwijs.nl/41941/Komkommers_biologisch_bekeken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Kruiden en specerijen thuis*. https://maken.wikiwijs.nl/41730/Kruiden_en_specerijen_thuis

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Landschappen van eten*. https://maken.wikiwijs.nl/41921/Landschappen_van_eten

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Megastallen*. <https://maken.wikiwijs.nl/41925/Megastallen>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Melk in het vleesvak*. https://maken.wikiwijs.nl/41951/Melk_in_het_vleesvak

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Melkonderzoek*. <https://maken.wikiwijs.nl/41919/Melkonderzoek>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Metaalsmaak*. <https://maken.wikiwijs.nl/41715/Metaalsmaak>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Multiculturele traktaties*. https://maken.wikiwijs.nl/41658/Multiculturele_traktaties

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Muntthee maken*. https://maken.wikiwijs.nl/41655/Muntthee_maken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Olie en water*. https://maken.wikiwijs.nl/41987/Olie_en_water

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Oud Hollands trakteren*. https://maken.wikiwijs.nl/45682/Oud_Hollands_trakteren

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Pitabroodjes de luxe*. https://maken.wikiwijs.nl/41838/Pitabroodjes_de_luxe

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Plantaardig versus dierlijk*. https://maken.wikiwijs.nl/41912/Plantaardig_versus_dierlijk

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Plantdelen eten*. https://maken.wikiwijs.nl/41907/Plantdelen_eten

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Planten en kruiden koppelen*. https://maken.wikiwijs.nl/41727/Planten_en_kruiden_koppelen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Poetsochtend*. <https://maken.wikiwijs.nl/41764/Poetsochtend>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Praten over het smaakgeheugen*. https://maken.wikiwijs.nl/41753/Praten_over_het_smaakgeheugen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Proeven en voelen*. https://maken.wikiwijs.nl/41737/Proeven_en_voelen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Recepten lezen*. https://maken.wikiwijs.nl/45667/Recepten_lezen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Rode Drabsap-proef*. https://maken.wikiwijs.nl/45672/Rode_Drabsap_proef

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Sambalbrand*. <https://maken.wikiwijs.nl/41662/Sambalbrand>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Sap proeven*. https://maken.wikiwijs.nl/41752/Sap_proeven

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Servetten vouwen*. https://maken.wikiwijs.nl/41821/Servetten_vouwen

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Slasaus*. <https://maken.wikiwijs.nl/41624/Slasaus>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Smaakfoppen*. <https://maken.wikiwijs.nl/41712/Smaakfoppen>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Smaakgeheugenproef*. <https://maken.wikiwijs.nl/41755/Smaakgeheugenproef>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Smaakinterview*. <https://maken.wikiwijs.nl/41713/Smaakinterview>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Smaaklessen*. <https://maken.wikiwijs.nl/41604/Smaaklessen>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Smaaklessen Inspiratieboek Middenbouw*. [https://maken.wikiwijs.nl/41188/Smaaklessen Inspiratieboek Middenbouw](https://maken.wikiwijs.nl/41188/Smaaklessen_Inspiratieboek_Middenbouw)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (z.d.). *Smaaklessen Inspiratieboek Onderbouw*. [https://maken.wikiwijs.nl/40902/Smaaklessen Inspiratieboek Onderbouw](https://maken.wikiwijs.nl/40902/Smaaklessen_Inspiratieboek_Onderbouw)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Smaakmemory*. <https://maken.wikiwijs.nl/41328/Smaakmemory>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Smaakpapillen bedwelmen*. [https://maken.wikiwijs.nl/41677/Smaakpapillen bedwelmen](https://maken.wikiwijs.nl/41677/Smaakpapillen_bedwelmen)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Smaakpolitie*. <https://maken.wikiwijs.nl/41637/Smaakpolitie>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Smoothie*. <https://maken.wikiwijs.nl/41840/Smoothie>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Soep koken vers of kant-en-klaar*. [https://maken.wikiwijs.nl/41622/Soep koken vers of kant en klaar](https://maken.wikiwijs.nl/41622/Soep_koken_vers_of_kant_en_klaar)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Solanine*. <https://maken.wikiwijs.nl/41918/Solanine>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Specerijen in de ontdekhoek*. [https://maken.wikiwijs.nl/41726/Specerijen in de ontdekhoek](https://maken.wikiwijs.nl/41726/Specerijen_in_de_ontdekhoek)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Spelen met erwtensoep*. [https://maken.wikiwijs.nl/41916/Spelen met erwtensoep](https://maken.wikiwijs.nl/41916/Spelen_met_erwtensoep)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Sperziebonen bewaren*. [https://maken.wikiwijs.nl/45685/Sperziebonen bewaren](https://maken.wikiwijs.nl/45685/Sperziebonen_bewaren)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Sporttest*. <https://maken.wikiwijs.nl/41808/Sporttest>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Sprinkhanen en andere griezelige voeding*. [https://maken.wikiwijs.nl/41661/Sprinkhanen en andere griezelige voeding](https://maken.wikiwijs.nl/41661/Sprinkhanen_en_andere_griezelige_voeding)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Supermarkt plattegrond*. [https://maken.wikiwijs.nl/41652/Supermarkt plattegrond](https://maken.wikiwijs.nl/41652/Supermarkt_plattegrond)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *SuperShopper*. <https://maken.wikiwijs.nl/41651/SuperShopper>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Thuis etiketten zoeken*. [https://maken.wikiwijs.nl/41627/Thuis etiketten zoeken](https://maken.wikiwijs.nl/41627/Thuis_etiketten_zoeken)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Toetjes*. <https://maken.wikiwijs.nl/41848/Toetjes>

[oetjes](#)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Tomaten vergelijken*. https://maken.wikiwijs.nl/41679/Tomaten_vergelijken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Tomatenproducten proeven*. https://maken.wikiwijs.nl/41910/Tomatenproducten_proeven

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Topkoks*. <https://maken.wikiwijs.nl/41841/Topkoks>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Uit welk land komt dat?*. https://maken.wikiwijs.nl/41922/Uit_welk_land_komt_dat

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Uitstapje naar een tuindersbedrijf*. https://maken.wikiwijs.nl/41947/Uitstapje_naar_een_tuindersbedrijf

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Umami tomaat*. https://maken.wikiwijs.nl/41709/Umami_tomaat

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Van koe naar biefstuk*. https://maken.wikiwijs.nl/41927/Van_koe_naar_biefstuk

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Van mond tot kont*. https://maken.wikiwijs.nl/41817/Van_mond_tot_kont

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Verpakkingen-reclame*. https://maken.wikiwijs.nl/41632/Verpakkingen_reclame

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Vet etiket*. https://maken.wikiwijs.nl/41618/Vet_etiket

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Vet interessant!*. https://maken.wikiwijs.nl/41989/Vet_interessant

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Vetlekker*. <https://maken.wikiwijs.nl/41769/Vetlekker>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Vette vierkanten*. https://maken.wikiwijs.nl/41988/Vette_vierkanten

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Vlees of vleesvervanger*. https://maken.wikiwijs.nl/41962/Vlees_of_vleesvervanger

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Voedingskeuzes dilemma*. https://maken.wikiwijs.nl/41849/Voedingskeuzes_dilemma

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Voedingsmiddelen op letter*. https://maken.wikiwijs.nl/45753/Voedingsmiddelen_op_letter

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Voedselverspillingstest*. <https://maken.wikiwijs.nl/41929/Voedselverspillingstest>

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Voeldoos maken*. https://maken.wikiwijs.nl/41719/Voeldoos_maken

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Voors en tegens van kant-en-klaar*. https://maken.wikiwijs.nl/41850/Voors_en_tegens_van_kant_en_klaar

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Waar komt dat vandaan*. https://maken.wikiwijs.nl/41850/Waar_komt_dat_vandaan

[kiwijs.nl/41777/Waar komt dat vandaan](https://maken.wikiwijs.nl/41777/Waar_komt_dat_vandaan)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Waar komt je eten eigenlijk vandaan?*. [https://maken.wikiwijs.nl/41963/Waar komt je eten eigenlijk vandaan](https://maken.wikiwijs.nl/41963/Waar_komt_je_eten_eigenlijk_vandaan)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Waarom ontbijten*. [https://maken.wikiwijs.nl/41768/Waarom ontbijten](https://maken.wikiwijs.nl/41768/Waarom_ontbijten)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Wat kun je niet eten?*. [https://maken.wikiwijs.nl/41724/Wat kun je niet eten](https://maken.wikiwijs.nl/41724/Wat_kun_je_niet_eten)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Wat varkens willen*. [https://maken.wikiwijs.nl/41926/Wat varkens willen](https://maken.wikiwijs.nl/41926/Wat_varkens_willen)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Wat zijn dat voor manieren?*. [https://maken.wikiwijs.nl/41824/Wat zijn dat voor manieren](https://maken.wikiwijs.nl/41824/Wat_zijn_dat_voor_manieren)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Wedstrijdje tussen kant-en-klaar en vers*. [https://maken.wikiwijs.nl/41852/Wedstrijdje tussen kant en klaar en vers](https://maken.wikiwijs.nl/41852/Wedstrijdje_tussen_kant_en_klaar_en_vers)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Woordenschat rond recepten*. [https://maken.wikiwijs.nl/41826/Woordenschat rond recepten](https://maken.wikiwijs.nl/41826/Woordenschat_rond_recepten)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Zelf yoghurt maken*. [https://maken.wikiwijs.nl/41959/Zelf yoghurt maken](https://maken.wikiwijs.nl/41959/Zelf_yoghurt_maken)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Zetmeel in aardappelen*. [https://maken.wikiwijs.nl/41970/Zetmeel in aardappelen](https://maken.wikiwijs.nl/41970/Zetmeel_in_aardappelen)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Zoutarm en gewoon brood*. [https://maken.wikiwijs.nl/41855/Zoutarm en gewoon brood](https://maken.wikiwijs.nl/41855/Zoutarm_en_gewoon_brood)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Zoute proef*. [https://maken.wikiwijs.nl/41788/Zoute proef](https://maken.wikiwijs.nl/41788/Zoute_proef)

Wageningen University, Steunpunt Smaaklessen. (2013). *Zure limonade*. [https://maken.wikiwijs.nl/41787/Zure limonade](https://maken.wikiwijs.nl/41787/Zure_limonade)