

# Overzicht Smaaklessen

## Leerdoelen per les

Voor elke groep zijn er vijf Smaaklessen beschikbaar. Alleen voor groep 1 en 2 zijn er negen lessen. In de lerarenhandleidingen per groep lees je uitgebreide informatie over de inhoud van de lessen. De tabel hieronder geeft een overzicht van de lessen en de leerdoelen per groep:

Lessen groep 1 en 2	Leerdoelen
<b>Les 1: Groente en fruit ontdekken</b> Over het proeven van verschillende soorten groente en fruit	<b>De leerlingen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• leren verschillende soorten groente en fruit herkennen</li><li>• kunnen vertellen hoe een stuk groente of fruit smaakt</li><li>• weten dat je eten kunt herkennen door te proeven, ruiken, voelen, horen en kijken</li></ul>
<b>Les 2: Van zaadje tot eten</b> Over het ontstaan van groente en fruit uit zaden en pitten	<b>De leerlingen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• weten dat alle soorten groente en fruit ontstaan vanuit een zaadje</li><li>• weten dat alle soorten groente en fruit delen van planten zijn</li><li>• weten hoe een sperziebonenplant groeit</li></ul>
<b>Les 3: Lekker schilderen!</b> Over het maken van een eetbaar schilderij	<b>De leerlingen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• weten in grote lijnen wat groente en wat fruit is</li><li>• herkennen de verschillende soorten groente en fruit die ze gebruiken in hun eetbare schilderij</li><li>• weten dat je iets nieuws soms wel tien keer moet proeven voordat je aan de smaak gewend bent</li></ul>
<b>Les 4: Wanneer eet je?</b> Over verschillende eetmomenten zoals ontbijt, middageten en avondeten	<b>De leerlingen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• weten dat je eet om te kunnen spelen, leren, groeien en gezond te blijven</li><li>• weten dat er drie hoofdmaaltijden zijn: ontbijt, middag- en avondeten</li><li>• weten welke producten horen bij het ontbijt, middag- en avondeten</li></ul>
<b>Les 5: Wat heb je nodig?</b> Over wat je lichaam nodig heeft om groot en sterk te worden	<b>De leerlingen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• weten dat producten zoals brood, groente, fruit, vlees, vis, olie (of margarine), noten, bonen en melk nodig zijn om gezond groot te worden</li><li>• weten dat je snoep, snacks en limonade af en toe kunt nemen, maar niet te veel en niet te vaak</li></ul>

**Les 6: Winkelen in de klas**

Over verschillende winkels en plekken waar eten wordt verkocht

**De leerlingen:**

- weten wat je kunt kopen bij de bakker, groentewinkel, slager en kaaswinkel
- weten dat je in de supermarkt of op de markt allerlei soorten eten kunt kopen

**Les 7: Waar komt mijn eten vandaan?**

Over de herkomst van eten

**De leerlingen:**

- weten dat eten en drinken komt van planten en dieren
- weten waar een aantal voedingsmiddelen van gemaakt worden
- weten wat de herkomst is van melk, thee en water

**Les 8: Drink je drankje**

Over het belang van het drinken van water

**De leerlingen:**

- leren waarom het belangrijk is om genoeg (water) te drinken
- kennen verschillende soorten gezonde dranken voor bij de eetmomenten
- weten dat er in melk een stofje zit waar je sterke botten van krijgt
- weten dat je beter geen of af en toe frisdrank kunt drinken, omdat je hier niet groot en sterk van wordt en het slecht voor je tanden is

**Les 9: Broodjes bakken**

Over het samen bakken van broodjes in de klas

**De leerlingen:**

- maken kennis met eenvoudige bereidingstechnieken, zoals kneden en zeven
- weten hoe brood wordt gebakken
- kunnen zelf een broodje beleggen
- weten wat je nodig hebt voor een gezond broodje
- weten dat je op een broodje ook groente kunt doen



## Lessen groep 3

## Leerdoelen

---

### **Les 1: Proeven met je zintuigen**

Over zintuigen en de hoofdsmaken

#### **De leerlingen:**

- leren dat er smaakknoppen op je tong zitten waarmee je kunt proeven
- maken kennis met de vier hoofdsmaken: zoet, zuur, zout en bitter
- leren dat ook de neus, het tastzintuig (voelen), het oor en het oog belangrijk zijn voor je smaak

### **Les 2: Ontbijt: een goede start**

Over gezond ontbijten

#### **De leerlingen:**

- krijgen inzicht in hun eigen ontbijtgewoonten en vergelijken die onderling
- leren dat ontbijten belangrijk is voor je gezondheid en een goede start is van de dag
- leren dat een goed ontbijt bestaat uit iets met graan, iets met fruit en iets met zuivel
- weten dat snoep, chips en koek niet bij het ontbijt horen

### **Les 3: De appelmoesfabriek**

Over bewerkt en onbewerkt eten

#### **De leerlingen:**

- kennen het verschil tussen plantaardige producten en dierlijke producten
- weten wat het verschil is tussen een bewerkt en een onbewerkt product en kunnen dit uitleggen met een voorbeeld
- herkennen diverse producten en weten wat je hiervan kunt maken

### **Les 4: Eet- en drinkmomenten**

Over eetmomenten en tandenpoetsen

#### **De leerlingen:**

- kennen de drie hoofdmaaltijden op een dag
- weten dat het voor je gebit belangrijk is om niet vaker dan zeven keer per dag iets te eten of te drinken
- weten dat je elke dag twee keer je tanden moet poetsen voor een gezond gebit
- weten hoe je goed je tanden poetst

### **Les 5: Kookfestijn: Feestelijke traktaties**

Over het samen maken van gezonde traktaties

#### **De leerlingen:**

- weten dat handen wassen voor het eten belangrijk is
- weten wat een gezonde traktatie is
- weten wat een recept is
- kunnen een eenvoudig gerecht bereiden aan de hand van een recept

## Lessen groep 4

## Leerdoelen

### Les 1: Beroepsproevers

Over hoe je zintuigen je kunnen helpen maar ook foppen

#### De leerlingen:

- weten op welke manier alle zintuigen een rol spelen bij smaak
- kennen de hoofdsmaken zoet, zuur, zout en bitter
- weten dat je alle zintuigen kunt gebruiken om te bepalen of eten bedorven is of niet

### Les 2: Een gezonde pauzehap

Over gezond eten tijdens de pauze

#### De leerlingen:

- kennen het verschil tussen eten dat je vaak kunt eten omdat je ervan kunt groeien en je er gezond en sterk van wordt, én eten waar je lichaam weinig aan heeft, dat je beter af en toe, in kleine porties kunt eten
- weten dat volkoren producten, halvarine en margarine, groente, fruit, noten, water, thee en een glas halfvolle melk gezonde keuzes zijn voor de ochtend- en middagpauze

### Les 3: Wie maken ons eten?

Over herkomst en producenten van eten

#### De leerlingen:

- kunnen een aantal beroepen noemen van mensen die eten produceren
- kunnen voorbeelden noemen van wat bij elke voedselproducent wordt gemaakt
- kennen het verschil tussen eten afkomstig van planten en eten afkomstig van dieren

### Les 4: Groente en

#### fruit van ver!

Over exotische soorten groente en fruit

#### De leerlingen:

- leren verschillende soorten groente en fruit kennen
- leren dat groente en fruit uit verschillende landen kunnen komen
- proeven groente en fruit uit andere landen en kunnen verwoorden wat zij proeven
- weten dat het goed is om rekening te houden met de afstand die groente en fruit afleggen voor ze op je bord liggen

### Les 5: Kookfestijn: Het

#### lunchmenu

Over het samen maken van verschillende gerechtjes voor de lunch

#### De leerlingen:

- weten dat handen wassen voor het eten belangrijk is
- weten wat een gezonde lunch is
- kunnen een eenvoudig gerecht bereiden aan de hand van een recept

## Lessen groep 5

## Leerdoelen

### Les 1: Ontdek de hoofdsmaken

Proefjescircuit met alle hoofdsmaken

#### De leerlingen:

- leren dat alle zintuigen belangrijk zijn voor smaak. Dus de tong, neus, tast (voelen), oren en ogen
- kennen de hoofdsmaken zoet, zuur, zout, bitter en umami

### Les 2: Lekker uit de Schijf van Vijf

Over waaruit de Schijf van Vijf bestaat

#### De leerlingen:

- leren de vakken van de Schijf van Vijf kennen
- kunnen uit elk vak van de Schijf van Vijf een aantal producten noemen
- weten waarom de producten in de Schijf van Vijf goed voor je zijn
- weten dat het belangrijk is voor je gezondheid om gevarieerd te eten
- kennen het verschil tussen producten binnen en buiten de Schijf van Vijf

### Les 3: Wat een verspilling! Over voedselverspilling en hoe je dit tegen kunt gaan

#### De leerlingen:

- ontdekken dat er veel eten verspild wordt
- activeren hun voorkennis over voedselverspilling en over hoe je voedselverspilling kunt voorkomen
- leren manieren om restjes voedsel nog te gebruiken
- leren dat je met het etiket kunt bepalen of je iets nog veilig kan eten
- weten en waarderen hoeveel werk en energie er nodig is voordat eten op je bord ligt

### Les 4: Waar bewaar je wat? Over bewaren van eten in de koelkast, fruitmand en voorraadkast

#### De leerlingen:

- ontdekken hoe zintuigen je kunnen waarschuwen voor voedselbederf
- weten waar je verschillende producten het best bewaart en dat dit kan helpen bij het voorkomen van bederf
- leren dat je het etiket kunt gebruiken om te weten waar en hoe je iets moet bewaren

### Les 5: Kookfestijn: Regenboogwrap Over het samen maken van een wrap maken vol met Nederlandse groente

#### De leerlingen:

- kunnen een gerecht bereiden aan de hand van een recept
- kunnen eenvoudige bereidingstechnieken uitvoeren, zoals snijden (kattenklauw, chiffonade) en raspen
- leren verschillende smaken kennen en leren weten hoe je smaken kunt gebruiken in een gerechtleren over hygiënemaatregelen tijdens het klaarmaken van eten

## Lessen groep 6

## Leerdoelen

### Les 1: Speurneuzen

#### Over kruiden en specerijen

#### De leerlingen:

- weten dat je met kruiden en specerijen eten op smaak kan brengen
- weten dat overal op de wereld verschillende soorten kruiden en specerijen gebruikt worden, die daar het eten kenmerken
- kunnen verschillende geuren en smaken onderzoeken, herkennen en benoemen

### Les 2: Proefjescircuit met de Schijf van Vijf

#### Over de Schijf van Vijf en voedingsstoffen

#### De leerlingen:

- kennen de vakken van de Schijf van Vijf
- weten dat de Schijf van Vijf je kan helpen gezonder en duurzamer te eten
- weten dat het nodig is om voldoende te eten uit elk vak en te variëren binnen een vak, zodat je genoeg en de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt
- weten dat je bij het maken van gezonde en duurzame voedselkeuzes uit de Schijf van Vijf ook rekening moet houden met veiligheid, variëren, en verleidingen uit de omgeving. En dat je daarnaast voldoende moet bewegen

### Les 3: Met of zonder pakjes en zakjes?

#### Over onbewerkt en bewerkt eten

#### De leerlingen:

- ontdekken waarom voedsel wordt bewerkt
- kunnen een aantal bewerkingsvormen opnoemen
- weten dat het soms veel werk en energie kost om eten te bewerken
- weten dat sommige producten zo zijn bewerkt dat het lastig is om te zien waar het product uit bestaat
- leren waarom sommige bewerkte producten juist wel of niet gezond zijn

### Les 4: Eerlijk, duurzaam of biologisch?

#### Over keurmerken biologisch, dierenwelzijn, fairtrade en duurzaamheid

#### De leerlingen:

- herkennen de meest gebruikte keurmerken op het gebied van dierenwelzijn, biologische productie, milieu en eerlijke handel
- weten wat de meest gebruikte keurmerken betekenen

### Les 5: Koken in de klas: Sushicups

#### Over het samen maken van sushi in de vorm van een cupcake

#### De leerlingen:

- kunnen een gerecht bereiden aan de hand van een recept
- leren verschillende smaken kennen en te gebruiken in een gerecht
- leren verschillende snijtechnieken, zoals de kattenklauw, de brug en brunoise
- leren over hygiënemaatregelen tijdens het klaarmaken van eten

## Lessen groep 7

## Leerdoelen

---

### Les 1: Iedereen eet mee

Over verschillende diëten, eetvoorkeuren en eten uit andere landen

#### De leerlingen:

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

### Les 2: Opscheppen maar!

Over hoeveelheden uit de Schijf van Vijf

#### De leerlingen:

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

### Les 3: Etikettenpret

Over etiketten en de voedselproductieketen

#### De leerlingen:

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

### Les 4: Het appeldebat

Over biologische landbouw

#### De leerlingen:

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

### Les 5: Koken in de klas: Olé Tabouleh

Over het samen maken van een bulgursalade

#### De leerlingen:

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

## Lessen groep 8

## Leerdoelen

### Les 1: Voedselverleidingen

Over invloed van de omgeving op je voedselkeuzes

#### De leerlingen:

- zijn zich ervan bewust dat hun omgeving invloed heeft op hun voedselkeuzes
- herkennen de invloed van reclame op hun eigen eetgedrag;
- weten hoe ze met verleidingen kunnen omgaan

### Les 2: De energiebalans

Over voedingsstoffen, Nutri-Score en de balans tussen eten en bewegen

#### De leerlingen:

- kennen de verschillende functies van voedingsstoffen
- weten dat ze op een etiket de voedingsstoffen kunnen aflezen
- weten hoe ze de Nutri-Score kunnen gebruiken
- kennen de vakken van de Schijf van Vijf en de belangrijkste punten voor een gezonde voeding
- leren dat de energiebalans betekent dat er een balans is tussen wat je aan energie binnenkrijgt door te eten en drinken en wat je aan energie verbruikt door te groeien, denken, ademen, en bewegen

### Les 3: Hoe eet je duurzaam?

Over hoe je duurzame voedselkeuzes kunt maken

#### De leerlingen:

- weten hoe ze met hun voedselkeuzes rekening kunnen houden met het milieu
- zijn bekend met de termen 'duurzame eiwitten', 'seizoensproducten', 'voedselverspilling' en 'biologisch'
- kennen verschillende keurmerken die iets zeggen over het milieu

### Les 4: Proefjes met toevoegingen

Over Toevoegingen op het etiket

#### De leerlingen:

- leren welke stoffen als toevoeging op etiketten staan, bijvoorbeeld kleur-, geur- en smaakstoffen, emulgatoren, antioxidanten en verdikkings- en conserveringsmiddelen
- leren de functie van deze toevoegingen, bijvoorbeeld zorgen dat een product niet bruin wordt of dat het een sterkere smaak krijgt
- leren dat deze toevoegingen in veel voedingsmiddelen zitten

### Les 5: Koken in de klas: Bonenburger

Over het samen maken van een bonenburger

#### De leerlingen:

- kunnen een gerecht bereiden aan de hand van een recept
- kunnen eenvoudige bereidingstechnieken uitvoeren, zoals snijden (kattenklauw) en raspen
- leren hoe ze smaak kunnen geven aan hun maaltijd met behulp van kruiden
- leren over hygiënemaatregelen tijdens het bereiden van eten