



Smaakmissie Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten Groep 5-6



Terug naar Smaaklessen

1. Wat weet ik al?
 2. Naar de winkel!
 3. Proefles
 4. Een kijkje in de keten
 5. De buffetbordjes
 6. Superkoks
- Extra Informatie

Afdrukken

Mitchel is een danser en hij organiseert een dansbootcamp voor kinderen. Nou krijgt hij ineens allerlei vragen van ouders over het eten tijdens de bootcamp. Vooral over vlees, vis, vega.. de eiwitten dus. Mitchel is erg druk met het bedenken van zijn moves en heeft dus helemaal geen tijd om dit uit te zoeken. Kunnen de leerlingen hem helpen om de juiste keuzes te maken en zorgen dat er informerende bordjes bij het buffet komen te staan? Ga op Smaakmissie!

In deze Smaakmissie ontdekken leerlingen van alles over vlees, vis, peulvruchten ei en noten door zelf op onderzoek uit te gaan, zowel binnen als buiten de klas. De Smaakmissie bestaat uit 6 interactieve lessen met aanvullend een digibordmodule. [Lees hier hoe de Smaakmissie werkt](https://www.smaakmissies.nl/missie/vlees-vis-vervangers/) en ga aan de slag!

1 Wat weet ik al?

40 min.

Doel van deze les

De leerlingen:

- worden zich bewust van wat ze al weten over vlees, vis, peulvruchten, eieren, vleesvervangers en noten.
 - kunnen uitleggen wat er in het eiwitvak van de Schijf van Vijf zit.
 - vinden het belangrijk te variëren in consumptie binnen de groep vlees, vis, peulvruchten, ei, vleesvervangers en noten.
-

Materialen

- werkblad 1 - De 'wat weet ik al' -quiz! (één exemplaar of via digibord)
 - werkblad 2 - Knipblad (voor ieder team één)
 - werkblad 3 - Huiswerkopdracht (voor iedere leerling één)
 - digibord
-

Lesopbouw

Vorbereiding

Als de klas niet in gemengde groepjes zit, is het zaak om de klas in 8 groepjes te verdelen (later worden dit 'kennisteams').

NB: De 8 groepjes worden later in deze Smaakmissie verdeeld over 8 verschillende onderdelen. Bij een kleine klas kunt u er eventueel voor kiezen om een aantal onderdelen samen te voegen. De leerlingen zullen dan over het algemeen wel wat meer tijd nodig hebben.

Knip voor elk team de kaartjes van werkblad 2 uit.

De quiz 15 min.

Vertel de leerlingen dat ze tijdens deze Smaakmissie in teams gaan werken. Verdeel de klas in acht teams. De teams spelen tijdens de quiz tegen elkaar.

Deel aan ieder team de drie kaartjes uit van werkblad 2 waarop A, B of C staat. Leg uit dat als de vraag

gesteld is, er twee of drie mogelijke antwoorden worden genoemd: A, B en/of C. Het team overlegt welk antwoord goed is en houdt het juiste kaartje omhoog. De puntentelling wordt op het bord bijgehouden.

Speel de quiz op het digibord of lees de vragen op werkblad 1 voor. Bespreek de antwoorden klassikaal. Waar weet de klas eigenlijk al best veel van? Waar kunnen we tijdens deze Smaakmissie nog veel over leren?

Eiwitten 10 min.

Bespreek met de leerlingen dat je lichaam elke dag verschillende stoffen uit eten nodig heeft: koolhydraten, vetten en eiwitten. Weten de leerlingen wat dit is? Introduceer deze begrippen aan de hand van voedingsmiddelen. Schrijf de volgende producten aan de linkerkant van het bord:

- pasta
- yoghurt
- rijst
- halvarine
- eieren
- roomboter
- vlees
- aardappelen
- vis

Schrijf aan de rechterkant de begrippen: koolhydraten, vetten en eiwitten.

In brood zitten veel koolhydraten. Koolhydraten geven het lichaam energie om te kunnen ademen, lopen en werken. In welke producten zitten volgens de leerlingen nog meer veel koolhydraten? Verbind deze producten (pasta, rijst en aardappelen) met het begrip 'koolhydraat'.

In olie zitten veel vetten. Ook vetten geven het lichaam energie. In welke producten zitten nog meer vetten? Verbind deze producten (halvarine en roomboter) met het begrip 'vetten'.

In melk zitten veel eiwitten. Je lichaam bestaat uit allemaal hele kleine deeltjes: cellen. Eiwitten heb je vooral nodig om de cellen in je lichaam op te bouwen. In welke producten zitten volgens de leerlingen nog meer veel eiwitten? Verbind deze producten (yoghurt, eieren, vlees en vis) met het begrip 'eiwitten'. In deze Smaakmissie onderzoeken de leerlingen alles over eiwitten bij de avondmaaltijd.

De missie 5 min.

Laat op het digibord het introductiefilmpje zien. Hierin geeft Mitchel, een professionele danser, de opdracht voor deze Smaakmissie.

Praat hier kort over na met de leerlingen. Vertel de leerlingen dat er 8 groepen zijn binnen het eiwitvak die onderzocht kunnen worden en waar dus buffetbordjes voor gemaakt worden. Dit zijn:

1. Rundvlees
2. Varkensvlees
3. Kip

4. Verse vis
5. Vis uit de diepvries, uit een pot of uit blik
6. Eieren
7. Vleesvervangers
8. Peulvruchten en noten

Leg kort uit wat de groepen inhouden. Ieder team krijgt de verantwoordelijkheid over één groep uit het eiwitvak van de Schijf van Vijf. Ze zijn dus kennisteams die alles over hun eiwitbron gaan ontdekken en hier buffetbordjes over gaan maken. Verdeel de eiwitbronnen over de verschillende groepjes.

[Bekijk video](#)

Buffetbordje 5 min.

Laat op het digibord het voorbeeld van een buffetbordje zien. Wijs op de verschillende onderdelen die ingevuld moeten worden:

- Kies je er meestal of zelden voor?
- Welke voedingsstoffen zitten er in?
- Hoeveel gram is gezond om te eten per dag?
- Waar komt het vandaan?
- Heeft het een keurmerk?
- Etc.

De leerlingen gaan hier tijdens deze Smaakmissie stap voor stap mee aan de slag.

Huiswerkopdracht 5 min.

Geef de leerlingen de volgende huiswerkopdracht mee: Laten we ons eerst wat meer verdiepen in de verschillende eiwitbronnen die gegeten worden. Interview daarom je ouders/verzorgers over hun keuzes uit het eiwitvak. Gebruik werkblad 3. Naast de bestaande vragen kunnen ze het interview aanvullen met eigen vragen. Geef de leerlingen gelegenheid om enkele vragen op te schrijven.

Met dit interview ontdekt de klas dat er veel variatie mogelijk is binnen dit vak en dat mensen hun eigen keuzes maken.

2 Naar de winkel!

40 min. + duur van winkelopdracht

Doel van deze les

De leerlingen:

- kunnen in de winkel verschillende soorten vlees, vis, peulvruchten, ei, vleesvervangers en noten opzoeken en aangeven welke producten de voorkeur hebben.
- weten hoe je vlees, vis, peulvruchten, ei, vleesvervangers en noten moeten bewaren.

Materialen

- werkblad 4 - Naar de winkel! (voor iedere leerling of team één)
- de eiwitfeitjes (zowel digitaal te gebruiken als uit te printen)
- scoreposter (A3 formaat)
- digibord

Lesopbouw

Terugblik huiswerkopdracht 10 min.

Praat met de leerlingen na over de interviews die ze thuis hebben gehouden:

- Wat voor soorten vlees eten jullie thuis?
- Wat voor soorten vis eten jullie thuis?
- Waar wordt jullie vlees en vis gekocht?
- Eten jullie elke dag vlees of vis?
- Eten jullie weleens iets anders in de plaats van vlees?
- Zo ja, wat dan?
- Eten jullie weleens peulvruchten? Eten jullie die in plaatst van vlees/vis of als groente?
- Eten jullie weleens noten? Zijn die ongezoeten?
- Heb je nog iets anders interessants ontdekt?

Ga nog even in op noten. Deze kunnen gebruikt worden als vleesvervanger in een maaltijd maar worden meestal apart van de maaltijd gegeten. Wanneer is het makkelijk om een handje noten te eten? Laat de kinderen in hun team hier geschikte momenten voor bedenken. Bespreek dit daarna klassikaal. Antwoorden kunnen bijvoorbeeld zijn: een handje noten in de sla, tijdens tv kijken, in de lunchtrommel etc.

Eiwitbronnen 5 min.

Weten de leerlingen nog welke eiwitbron hun team gaat onderzoeken? Vertel de leerlingen dat ze nu eerst in de eiwitfeitjes gaan lezen wat hun eiwitbron nou precies inhoudt. De eiwitfeitjes zijn te openen via de button in deze handleiding of via <http://www.smaakmissies.nl/eiwitfeitjes>.

Naar de winkel 5 min.

Vertel de leerlingen dat ze op onderzoek gaan. Ze krijgen een huiswerkopdracht. Ze gaan naar de slager/visboer of supermarkt en moeten zoveel mogelijk producten van hun eiwitbron zoeken. Deze soorten vullen ze in op werkblad 4. Neem kort door waar ze verder nog naar kijken:

- Waar staat het? (Een product kan vers verkrijgbaar zijn maar misschien ook in blik, uit een pot of uit de diepvries.)
- Hoeveel gram weegt het? (De leerlingen berekenen hoeveel één stuk weegt. Dit doen ze door te weten of door het etiket te lezen. Let op: bij eieren is er een verschil tussen een S=small (43-53 gram), M=medium (53-63 gram) of L=large (63-73 gram).)
- Heeft het een keurmerk? (Weten de leerlingen wat een keurmerk is? Een keurmerk is eigenlijk een soort logo op een verpakking. Het is een hulpmiddel voor het maken van een gezonde of duurzame keuze. Een keurmerk laat bijvoorbeeld zien dat er extra aandacht was voor het milieu of voor het leven van de dieren. De leerlingen tekenen het gevonden keurmerk na of maken er een foto van.)

Tip: Als kinderen een bezoekje brengen aan een slagerij of visboer, zullen ze sommige informatie aan de slager/visboer moeten vragen. Ook zij gebruiken keurmerken maar die zijn niet altijd zichtbaar.

De leerlingen kunnen de opdracht als huiswerk of met hun kennisteam uitvoeren.

Nabespreking 15 min.

Besprek de huiswerkopdracht na.

- Hoeveel producten hebben de verschillende teams ontdekt? (Concludeer: er is dus heel veel keus!)
- Waar stonden de gevonden producten? Waar moet het thuis dan bewaard worden? (Vlees, vis, kip en vleesvervangers moeten altijd in de koelkast of in de diepvries bewaard worden. Als je dat niet doet, bederft het snel en kan je het niet meer eten. Eieren staan in de supermarkt niet in de koeling. Thuis moet je ze wel in de koelkast bewaren, zo houd je ze langer vers (bekijk dit leuke [filmpje](#) over het bewaren van eieren). Alles uit blik en glas en droge peulvruchten en noten hoeven niet gekoeld bewaard te worden.)
- Wat hebben ze ontdekt over het gewicht? Werden ze hierdoor verrast? (In vlees met bot zit bijvoorbeeld minder vlees omdat er dus ook bot in zit.)
- Hoeveel vlees, vis, peulvruchten of vleesvervanger mag je ook alweer per dag eten? (60-100

gram.)

- Laat de leerlingen op het digibord de keurmerken zien. Welke hebben de leerlingen ook gevonden? Wat zeggen de keurmerken?

Leg uit dat er veel keurmerken zijn met verschillende betekenissen. Laat de drie keurmerken op het digibord zien en geef kort wat uitleg over de betekenis. Alle andere keurmerken en de betekenis kunnen opgezocht worden in de eiwitfeitjes of op internet.

- Europees biologisch keurmerk. Dit keurmerk staat verplicht op alle biologische producten die in de Europese Unie gemaakt zijn. Biologisch betekent dat er zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met het milieu, dier en mens. Bij dit keurmerk betekent dit dat alle ingrediënten biologisch zijn, het duidelijk is waar de ingrediënten vandaan komen, er geen chemische stoffen of bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn, er geen kunstmest gebruikt is en er rekening is gehouden met dierenwelzijn.
- MSC-keurmerk. Dit keurmerk staat op visproducten die afkomstig zijn van duurzame visserij van wilde vis (vis die vrij in de zee zwemt). Duurzaam betekent dat er rekening wordt gehouden met hoeveel vissen van een soort er zijn en dat er zo min mogelijk schade toegebracht wordt aan het leven in een zee.
- Halal keurmerk. Dit keurmerk staat op vlees (van dieren die door de Koran zijn toegestaan) dat geslacht is volgens de islamitische regels. Vlees dat volgens de islamitische regels wordt geslacht, wordt halal genoemd. Het vlees wordt dan als goed en rein gezien.

Controlemoment 5 min.

Mitchel is benieuwd hoe het gaat, het is tijd voor het eerste controlemoment. Op het digibord stelt Mitchel de groep twee vragen:

- Binnen het eiwitvak kan je veel afwisselen. Hoeveel verschillende producten hebben jullie per groep gevonden?
- Puck wil graag precies eten hoeveel er per dag is aanbevolen. Bij de lunch heeft ze een salade met 20 gram vis gegeten. Hoeveel gram vlees, vis, peulvruchten of vleesvervanger kan ze bij het avondeten nog eten?

Vul de antwoorden in op het digibord en bekijk de score. Kleur de score in op de scoreposter.

3 Proefles

60 min.

Doel van deze les

De leerlingen:

- vinden het belangrijk om vlees, vis, peulvruchten, vleesvervangers, eieren en noten te eten om zo voldoende eiwitten, vitamines en ijzer binnen te krijgen.
 - weten wat de aanbevolen hoeveelheid voor de groep vlees, vis, peulvruchten, ei en noten is.
-

Materialen

- gehaktballetjes en vegetarische gehaktballetjes (zie voorbereiding, van beide soorten 1 per leerling)
 - één weegschaal
 - werkblad 5 - Smaken verschillen? (voor iedere leerling één)
 - werkblad 6a t/m 6h - Buffetbordjes (voor ieder team 2 van hun eiwitbron)
 - werkblad 7a t/m 7h - Producten (voor ieder team één van hun eiwitbron)
 - magnetron, oven of fornuis
 - bordjes (één per leerling)
 - de eiwitfeitjes
 - scoreposter
 - digibord
-

Lesopbouw

Vorbereiding

Koop kant-en-klare gehaktballetjes en vegetarische balletjes die allebei verwarmd kunnen worden in de magnetron. Zorg dat de leerlingen allemaal één balletje van beide soorten kunnen proeven. Verwarm de balletjes tijdens de les.

Leerlingen die vegetariër zijn, proeven alleen het vegetarische balletje. Zij ondervragen iemand uit hun team over de smaak van het gehaktballetje van vlees. De overige vragen kunnen ze zelf invullen.

Tip: de balletjes smaken nog lekkerder als ze in de oven of in de koekenpan verwarmd worden.

Proefles 5 min.

Vertel de leerlingen dat ze vandaag gaan proeven of er verschil is tussen een gehaktballetje en een vegetarisch balletje.

Weeg eerst beide balletjes. Vraag hoeveel het gehaktballetje weegt en hoeveel het vegetarische balletje weegt. Stel de volgende vragen:

- Weten ze nog hoeveel ze per dag mogen eten? (60-100 gram)
- Hoeveel wegen deze balletjes samen?
- Hadden ze verwacht dat het zoveel zou zijn?
- Hoeveel mogen ze vandaag nog uit het eiwitvak kiezen?
- Wat vinden ze daarvan?

Balletjes vergelijken 20 min.

De leerlingen gaan nu de smaak van beide balletjes onderzoeken. Ze gebruiken hiervoor werkblad 5. Ze proeven goed en vullen de vragen in. Ook zoeken ze op de etiketten waar de balletjes van gemaakt zijn en welke vitamines er in zitten.

Tip: Als de balletjes erg op elkaar lijken, is het handig om bijvoorbeeld een prikkertje in één van de soorten te steken. Zo worden ze niet door elkaar gehaald.

Bespreek het onderzoek kort na met de leerlingen:

- Was er verschil in uiterlijk?
- In geur?
- Wat er verschil toen ze kauwden?
- Hoe vonden ze de smaak?
- Welk vlees zat er in het gehaktballetje?
- Waar was het vegetarische balletje van gemaakt?

Beste keus 15 min.

Deel werkblad 6a t/m 6h uit, dit zijn de buffetbordjes waar de informatie op ingevuld moet worden. Vertel de leerlingen dat u met Mitchel besproken hebt dat ze per team twee buffetbordjes met informatie gaan maken om bij het eten neer te zetten. Het eerste team maakt dus 2 bordjes over rundvleesproducten, het tweede team over twee varkensvleesproducten etc. Op de bordjes moet steeds meer informatie ingevuld gaan worden, elke les voegen de leerlingen wat informatie toe. Aan het einde van deze Smaakmissie is het bordje dan helemaal ingevuld.

Per eiwitbron zijn er vier verschillende producten waar een team uit kan kiezen. Deze staan per team weergegeven op werkblad 7a t/m 7h. Verdeel de werkbladen over de teams. Het is de bedoeling dat ze 1 buffetbordje maken over een product dat 'meestal' gegeten mag worden,

dat is dus de gezonde keus, het product staat in de Schijf van Vijf. Ook maken ze 1 buffetbordje met een product dat 'zelden' gegeten mag worden, dit is dus iets minder gezond, het product staat niet in de Schijf van Vijf.

Laat de leerlingen eerst uitzoeken welke producten op hun werkblad bij 'meestal' horen en welke bij 'zelden'. Ze kunnen hiervoor weer de eiwitfeitjes gebruiken.

Vervolgens kiezen ze 1 product dat de voorkeur heeft en 1 product dat een uitzondering is. Hier gaan ze nu de bordjes verder voor invullen. Ze zoeken een plaatje van het product en plakken dit boven aan het bordje (tekenen kan ook) en ze omcirkelen of het voor 'meestal' of 'zelden' is.

Etiket 15 min.

Tijdens deze Smaakmissie hebben de leerlingen al geleerd wat de aanbevolen hoeveelheid is. Dit vullen ze nu in op het buffetbordje. Voor de eiwitbronnen waarvan ze het nog niet weten kunnen ze de eiwitfeitjes gebruiken. Let op of dit per dag of per week is. (Op elk bordje komt dus 60-100 gram te staan, behalve bij eieren, daar komt 2-3 eieren per week te staan en bij noten, daar komt 25 gram per dag te staan.)

Leg de leerlingen uit dat het niet zo is dat je van al deze eiwitbronnen 60-100 gram per dag mag eten. Het gaat om afwisselen/variëren binnen deze groepen zodat je in totaal per dag 60-100 gram eet.

Geef ze nu nog wat tijd om het etiket goed te bestuderen. Ze zoeken op het etiket op welke voedingsstoffen er in het product zitten. Bij het kopje 'voedingsstoffen' op het buffetbordje kruisen ze aan wat er in het product zit.

Ieder team laat de informatiebordjes zien aan de rest van de klas en legt kort even uit welke keuzes ze gemaakt hebben.

Controlemoment 5 min.

Mitchel is heel benieuwd hoe het gaat! Het is tijd voor het tweede controlemoment. Op het digibord stelt Mitchel de groep weer wat vragen:

- Heeft ieder team twee producten gekozen: meestal en zelden?
- Heeft ieder team de voedingsstoffen van de twee producten ingevuld?

Kies het juiste antwoord en bekijk de score. Vul de score in op de scoreposter.

4 Een kijkje in de keten

50 min. + duur van excursie

Doel van deze les

De leerlingen:

- waarderen vlees, vis, peulvruchten, eieren, vleesvervangers en noten als een product waar veel werk voor nodig is.
 - kunnen in kaart brengen welke productiestappen nodig zijn om vlees, vis en peulvruchten te produceren.
 - leren wat betekenis van verschillende keurmerken op vlees, vis, peulvruchten, vleesvervangers, eieren en noten is.
-

Materialen

- werkblad 8 - Voor de rondleider/gast spreker (één exemplaar)
 - werkblad 9 - Van de wei naar de winkel (voor 3 teams)
 - werkblad 10 - Van de zee naar de winkel (voor 2 teams)
 - werkblad 11 - Bruine boon: van grond tot mond (voor 3 teams)
 - de eiwitfeitjes
 - scoreposter
 - digibord
-

Lesopbouw

Vorbereiding

Om een Smaakmissie goed uit te kunnen voeren, is het belangrijk dat de leerlingen in de praktijk gaan kijken waar hun voeding vandaan komt of een gast spreker in de klas ontvangen die daar over kan vertellen. Het is niet mogelijk om alle eiwitbronnen te gaan bekijken. Als u een excursie of gastles regelt, maakt u dus een keuze.

Tips om een excursie te regelen:

- Willen jullie een kijkje nemen bij een slager? Stuur dan een e-mail naar info@slagers.nl. Vermeld daarin de adresgegevens van de school, de grootte van de klas en de straal waarbinnen jullie een excursie zoeken (bijv. maximaal 5 km van de school). Er wordt dan een slager gezocht die voor jullie een excursie kan verzorgen.

- In deze [zichtstallen](#) kan je het hele jaar gratis én zonder afspraak vanuit speciale kijkruimtes naar varkens kijken.
- Het Nederlands Visbureau heeft ook een document gemaakt met verschillende excursies. Bezoek bijvoorbeeld een visafslag, visverwerker of kwekerij. In [dit document](#) vindt u een overzicht van excursie-adressen waarmee u contact kan zoeken.
- Zoek zelf contact met de plaatselijke slagerij of vishandel.
- Neem contact op met een boer (koeien, varkens, kippen) of teler van peulvruchten bij u in de buurt. Wil deze een excursie of gastles aanbieden? Of zoek via [GroenGelinkt](#).

Regel van te voren voldoende hulpouders en vervoer. Gaat u op excursie, maak dan van te voren duidelijke afspraken:

- Aan welke regels moeten de leerlingen zich houden?
- Moeten leerlingen speciale kleding aan?
- Welk tijdstip spreekt u af en hoe lang duurt de excursie?
- Zijn er kosten verbonden aan de excursie?
- Hoeveel hulpouders zijn er nodig?

Wanneer er geen excursie of gastles kan plaatsvinden, kunt u gebruik maken van onderstaande filmsuggesties.

- [Filmpje waar komt de karbonade vandaan \(14.47 min\)](#). Vlees komt via het slachthuis en de slager op je bordje terecht. Hoe gaat dat?
- [Filmpje kippenhouderij \(14.24 min\)](#). Wat is de ideale kippenboerderij?
- [Filmpje het verhaal van de zalm \(6.33 min\)](#), [schol \(5.42 min\)](#), [tonijn \(8.115 min\)](#), [kabeljauw \(5.37 min\)](#), [haring \(4.34 min\)](#), [garnaal \(5.56 min\)](#).
- [Filmpje van vis in de zee naar vis in de winkel \(4.05 min\)](#). Wat gebeurt er allemaal op de visafslag?
- [Filmpje eieren \(15.02 min\)](#). Welke weg legt een eitje af voordat het bij het ontbijt in een eierdopje staat?
- [Filmpje inpakken van eieren \(3.20 min\)](#). Voordat eieren in de winkel komen te liggen, worden ze in een fabriek gecontroleerd en gesorteerd. Hoe gaat dat precies?
- [Filmpje vegavlees \(14.40 min\)](#). Wat is een vleesvervanger en hoe worden vegaburgers gemaakt?
- [Filmpje biologische boerderij \(3.07 min\)](#). Hoe leven dieren op een biologische boerderij?
- [Filmpje pinda's \(kijk van: 12.16-18.46 min\)](#). Uit een pinda groeit een nieuwe pinda. Maar hoe gaat dat? En groeit het boven of onder de grond?

Gastles of excursie 15 min. + duur van de excursie

Vertel de leerlingen dat ze vandaag op excursie gaan / een gast in de klas mogen ontvangen. Leg uit dat het niet mogelijk is om alle eiwitbronnen te bekijken maar dat er een keuze is gemaakt. Bespreek met hen aan welke regels ze zich moeten houden tijdens het bezoek.

Geef de volgende kijkvraag mee tijdens de excursie of gastles: Tel hoeveel productiestappen (= handelingen die gedaan moeten worden) er nodig zijn voordat het product in de winkel verkocht kan worden.

Geef de excursieleider of gastspreker vooraf werkblad 8 waarin ook meer informatie staat over de Smaakmissie.

De keten 20 min.

Bespreek de excursie of gastles na. Stel vragen als:

- Wat hebben de leerlingen ontdekt?
- Hoeveel productiestappen hebben ze geteld? Welke?
- Wat is biologisch? (Als dit niet aan bod is gekomen kunt u het zelf nog uitleggen. Biologisch betekent dat de mensen die het eten verbouwen, telen of maken goed letten op het milieu. Zij gaan op een andere manier om met planten en dieren. Dat betekent dat er geen kunstmest of chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt worden. Bij dieren betekent het dat ze meer ruimte hebben en natuurlijke voeding krijgen. Zie ook dit [filmpje](#) (3 min).)

Laat de leerlingen nog enkele filmpjes bekijken over de productie van andere producten uit het eiwitvak. Hiervoor kunt u weer gebruik maken van de filmsuggesties. Deze staan ook in de eiwitfeitjes dus de leerlingen kunnen zelf kiezen welke ze bekijken.

Vervolgens gaan de leerlingen testen wat ze weten over de productie van vlees, vis en peulvruchten. Deel werkblad 9 uit aan de groepjes die rundvlees, varkensvlees of kip onderzoeken. Werkblad 10 aan de teams met vis en werkblad 11 aan de teams die eieren, vleesvervangers, peulvruchten/noten onderzoeken. Laat de leerlingen de stappen goed bekijken en de plaatjes in de goede volgorde nummeren. Bespreek dit kort na met de klas. Klopt het allemaal? (Het juiste antwoord is: Koe: 2-4-3-1. Vis: 3-5-4-2-1. Bruine boon: 2-3-4-1-5.)

Buffetbordjes 10 min.

Tijd om het bordje weer iets verder in te vullen. Hiervoor gebruiken ze de etiketten van werkblad 7a t/m 7h.

De leerlingen vullen op de buffetbordjes in waar hun product vandaan komt en of het biologisch is of niet (als het biologisch is, heeft het een Europees Keurmerk voor Biologisch). Ook kijken ze of er een keurmerk op het product zit. Ze tekenen dit keurmerk na en omschrijven kort wat het betekent. Wijs de leerlingen erop dat meer informatie over de keurmerken te vinden is in de eiwitfeitjes.

Controlemoment 5 min.

De leerlingen hebben weer veel onderzocht. Tijd om dit met Mitchel te delen. Op het digibord stelt Mitchel de groep weer vragen:

- Hebben alle teams de herkomst van hun 2 producten in kunnen vullen?
- Koppel de keurmerken aan de juiste betekenis.

Beantwoord de vragen en bekijk de behaalde score. Vul dit in op de scoreposter.

5 De buffetbordjes

60 min.

Doel van deze les

De leerlingen:

- vinden het belangrijk te variëren binnen de groep vlees, vis, peulvruchten, ei en noten.
 - kunnen verwoorden wat ze hebben geleerd tijdens deze Smaakmissie.
-

Materialen

- knutselspullen (scharen, lijm, stiften)
 - de eiwitfeitjes
 - scoreposter
 - digibord
-

Lesopbouw

Buffetbordjes 35 min.

Vandaag gaan de leerlingen de buffetbordjes voor Mitchel's bootcamp helemaal afmaken. De leerlingen hoeven alleen de laatste vraag op het bordje nog te beantwoorden. Deze vragen verschillen tussen de groepjes.

- De groepjes die rundvlees, varkensvlees en kip onderzoeken, gaan kijken van welk deel van het dier het stukje vlees komt. Dit geven ze aan op de tekening onderaan het bordje.
- De groepjes die vis onderzoeken, gaan kijken of hun vis kweekvis is of in het wild gevangen is. (Tip: kijk hiervoor goed naar de herkomst en het keurmerk.) Ze omcirkelen de juiste afbeelding.
- Het groepje dat vleesvervangers onderzoekt, bekijkt waar de vleesvervanger van gemaakt is en omcirkelt dit.
- Het groepje dat peulvruchten en noten onderzoekt, bekijkt of er stofjes toegevoegd zijn aan de producten. Dit kruisen ze aan op de bordjes.

De teams vullen allemaal de laatste vraag van de bordjes in. Geef aan dat hiervoor de etiketten, de eiwitfeitjes en het internet gebruikt kunnen worden.

Daarnaast mogen ze de bordjes ook nog versieren zodat ze opvallen en aantrekkelijk zijn om te lezen. Ten slotte bedenken de leerlingen per team hoe ze de bordjes op een leuke en bondige manier gaan presenteren aan de andere teams.

Presentaties 15 min.

De teams presenteren elkaar hun buffetbordjes. Ze laten zien welke informatie ze op de bordjes hebben ingevuld en leggen dit kort uit.

Laatste controlemoment 5 min.

De buffetbordjes zijn helemaal af! Mitchel komt daarom nog een laatste keer kijken naar het eindresultaat. Op het digibord stelt hij de volgende vragen:

- Hoeveel borden zijn er helemaal ingevuld?
- Om te checken hoeveel jullie al weten nog een laatste vraag. Sanne probeert een week lang netjes volgens de Schijf van Vijf te eten. Jullie zien hier haar weekmenu voor alles uit het eiwitvak. Wat zouden jullie haar adviseren om op donderdag te eten?

Vul de antwoorden in op het digibord en bekijk de behaalde score. De score wordt ingevuld op de scoreposter.

Afsluiting 5 min.

Bekijk het filmpje van Mitchel waarin hij de leerlingen bedankt en als beloning aankondigt dat hij heerlijke tapasrecepten heeft opgestuurd die de leerlingen in de volgende les mogen maken.

Blik nog even terug op de Smaakmissie.

- Wat is het belangrijkste dat de leerlingen geleerd hebben?
- Wat was er echt nieuw voor ze?
- Wat zouden ze voortaan misschien wel anders doen?

[Bekijk video](#)

6 Superkoks

75 min.

Doel van deze les

De leerlingen:

- waarderen het om gerechten met vlees, vis, peulvruchten, vleesvervanger, ei of noten te bereiden.
 - kunnen gerechten met vlees, vis, peulvruchten, vleesvervanger, ei of noten bereiden en aan hun ouders presenteren.
-

Materialen

- werkblad 12 - Instructies (één exemplaar)
 - werkblad 13 - Tapas (voor iedere leerling of team één)
 - ingrediënten en keukenbenodigdheden (zie werkblad 13)
 - borden en bestek + eventueel aankleding voor de tafels
-

Lesopbouw

Vorbereiding

Het is leuk om aan het eind van deze les de ouders van de leerlingen uit te nodigen. Zo kunnen de leerlingen laten zien wat ze tijdens de Smaakmissie geleerd hebben en kunnen de ouders eventueel een hapje mee eten.

Zorg dat alle ingrediënten en keukenbenodigdheden aanwezig zijn. Deze staan op werkblad 13. Bedenk van te voren welke onderdelen uit de Smaakmissie u graag aan de ouders wil laten zien.

Als u werkt met een gastkok dan geeft u hem/haar van te voren werkblad 12 met de instructies. Anders leest u hem zelf goed door alvorens met de leerlingen te gaan koken.

Tip: Vraag ouders of leerlingen uit groep 8 om tijdens deze les te helpen.

Aan de slag! 45 min.

Vertel de leerlingen dat ze de recepten van Mitchel gaan maken, ze maken tapas! Ook tijdens de

kookles blijven de leerlingen in teams werken. Elk team maakt een andere onderdeel van de tapas. Degene die het koken begeleidt, verdeelt de recepten over de teams en neemt de stappen met de leerlingen door. Nadat de handen en groente/fruit gewassen zijn en alles duidelijk is, gaan de leerlingen aan de slag.

Smullen maar! 15 min.

De tafels in het lokaal worden gedekt en de tapas worden over de tafels verdeeld. Iedereen eet gezamenlijk de feestelijke gerechtjes. Daarna wordt er samen opgeruimd.

Presentatie ouders 15 min.

De leerlingen presenteren aan hun ouders wat ze geleerd hebben met behulp van hun buffetbordjes. Ook kunt u het filmpje van de Smaakmissie laten zien of bijvoorbeeld de quiz uit les 1 met ze spelen.

Extra informatie

Smaaklessen & Smaakmissies

Smaaklessen is hét lesprogramma over voeding voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. Smaaklessen zijn de basislessen. Aanvullend zijn er Smaakmissies, dit zijn verdiepende lessen. Een Smaakmissie is een interactieve lesmodule over een basisproductgroep, zoals groente, brood of zuivel. Via het digibord worden leerlingen uitgedaagd om een missie op te lossen. Deze missie loopt als rode draad door de lesmodule. Leerlingen gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur en ontvangen tussendoor hulp en feedback.

Elke missie bestaat uit een aantal onderdelen:

- Introductie van de missie
- Les(sen) in de klas
- Excursie
- Huiswerkopdracht in de winkel
- Afsluitende kookopdracht

De lesmodule neemt (uitgezonderd van excursietijd) maximaal 5 uur in beslag.

De lessen zijn in te zetten als project, verspreid over het schooljaar of gekoppeld aan bestaande lesmethodes.

Smaakmissie Vlees, vis, peulvruchten ei en noten, groep 5-6

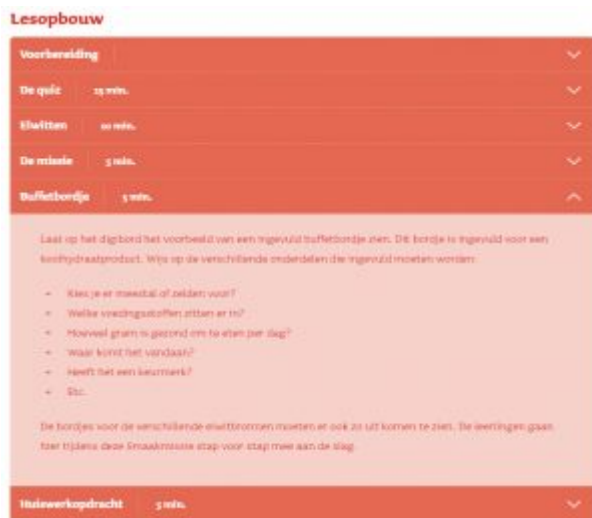
In deze online handleiding staan de 6 lessen voor de Smaakmissie Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten uitgeschreven.

Bovenaan de pagina staan drie buttons.



- Afdrukken: hiermee kunt u de handleiding afdrukken.
- Downloads: hier vindt u alle werkbladen die in de Smaakmissie gebruikt worden. U kunt de werkbladen apart downloaden of allemaal tegelijkertijd.
- Digibord: hier vindt u alle digibordmodules die in deze Smaakmissie gebruikt worden.

Per les is omschreven wat de leerdoelen zijn en welke materialen er nodig zijn. Onder de materialen vindt u een button Digibord. Dit bevat de digibordmodule voor deze specifieke les. Daarnaast vindt u onder de button Werkbladen de werkbladen voor deze les.



Bij de lesopbouw vindt u de verschillende onderdelen van de les. Elk onderdeel heeft een eigen titel. Deze onderdelen kunt u uitklappen, zo verschijnt de informatie die hoort bij dit lesonderdeel.

Digibord

De titels van de lesonderdelen worden ook gebruikt bij het digibord. Wanneer u het digibord opent, ziet u onderin de navigatie. Linksonder wordt weergegeven bij welk lesonderdeel u bent en hoeveel slides dit onderdeel bevat.

Het digibord bevat ook filmpjes. Klik op het afspeelteken en het filmpje start. Om weer terug te keren naar het digibord klikt u rechtsboven op het kruisje.

Door rechtsonder op 'Volgende' te klikken kunt u navigeren door de slides. Aan de hand van het digibord kunt u de hele les doorlopen.

Contact

Heeft u vragen of opmerkingen?

Neem dan contact op met het Steunpunt Smaaklessen:

E-mail: smaaklessen@wur.nl

Telefoonnummer: 0317-485966

Twitter: @Smaaklessen