



Les 9

Restaurant in de klas: lunch

+ rij- en baktijd broodjes

Doelen

De leerlingen:

- weten hoe brood wordt gebakken
- kunnen zelf een broodje beleggen
- weten wat je nodig hebt voor een gezond broodje, bijvoorbeeld, kipfilet, tomaat en sla
- weten dat je op een broodje ook groente kunt doen
- ervaren dat gezonde broodjes lekker zijn

Materialen

- bruinbroodmix, voldoende zodat iedere leerling één broodje krijgt
- oven, ovenhandschoenen
- enkele bakjes en borden
- smeermessen, scherp mesje, snijplank
- per leerling: ½ plakje 30+ kaas of plakje kipfilet, ½ gekookt ei in plakjes, 1 beleg halvarine, 3 plakjes tomaat, blaadje sla, 3 plakjes komkommer en eventueel een beetje tuinkers
- thee, melk, water, sinaasappelsap
- bekertjes, voor iedere leerling één
- tafelkleden en eventueel servetten

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Informeer ouders tijdig dat de leerlingen deze dag op school eten. Zij hoeven geen lunch mee te nemen.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.
- Snijd de eieren, tomaten en komkommer in stukjes en was de sla.
- Deze les moet in twee delen gedaan worden. De broodjes moeten namelijk eerst rijzen en vervolgens gebakken worden! Daarna kan het tweede deel van de les gedaan worden met het gezamenlijk klaarmaken van een lunch.

Inleiding

Broodje SuperGezond

Vertel de leerlingen dat ze vandaag een Broodje SuperGezond maken. Hoe denken ze dat een Broodje SuperGezond eruit ziet?

Wat zit er allemaal op een Broodje SuperGezond? Laat de leerlingen de ingrediënten voor het Broodje SuperGezond zien. Weten ze wat dit allemaal is? Maar wat heb je eerst nodig om een Broodje SuperGezond te maken? Brood natuurlijk! Weten de leerlingen door wie brood gemaakt wordt? Door de bakker. Weten ze ook hoe dit gemaakt wordt? Bekijk eventueel het filmpje De bakker van Koekeloere. ➡ Vertel de leerlingen dat jullie vandaag ook zelf brood gaan bakken.

Kern

Samen bakken

Wijs de leerlingen op het belang van schoon werken. Iedereen wast de handen. En wat gebruik je nog meer? Zijn alle spullen schoon?

Kneed het bruinbroodmix met water tot een deeg. Volg hiervoor de aanwijzingen op de verpakking. Laat de leerlingen ook ervaren hoe het deeg voelt door even te kneden. Laat het deeg rijzen. Laat de leerlingen daarna zien hoeveel groter het deeg is geworden.

Daarna maken de leerlingen zelf broodjes van het deeg. Deze gaan vervolgens de oven in. U kunt ook twee grote broden maken en hier later boterhammen van snijden.

Tijdens het bakken van de broodjes dekken de leerlingen samen de tafels. Weten ze waar wat hoort te liggen? Sleep op het digibord de juiste voorwerpen naar de juiste plek. ➡

Als de broodjes uit de oven zijn, moeten ze eerst goed afkoelen.

Daarna snijden de leerlingen onder begeleiding hun broodje open en besmeren het met halvarine. Ze leggen op de onderste helft van het broodje kaas of kipfilet, sla, tomaat en ei. Eventueel mogen leerlingen er tuinkers op doen. Bovenop komen komkommer, sla en de bovenste helft van het broodje.





Afsluiting

Samen aan tafel

Ga samen aan tafel zitten. Samen eten is gezellig! Maar er zijn ook regels waar je je aan moet houden bij het samen eten. Weten leerlingen aan welke tafelmanieren ze zich moeten houden? Bijvoorbeeld niet praten met je mond vol of aan tafel blijven zitten tot iedereen zijn eten op heeft? Bespreek dit in de klas. Vervolgens eten jullie gezamenlijk de belegde broodjes en mag iedereen kiezen voor een kopje thee of een glas water, melk of sinaasappelsap erbij. Eet smakelijk!

Bespreek wat de leerlingen van hun broodjes vonden.

Eindtoets

Sluit deze serie Smaaklessen af met de eindtoets op het digibord. Hierin komt de opgedane kennis uit alle lessen terug. ➡

Werkvormen

Klassikaal
kringgesprek, film, koken,
eten, nabespreken
Individueel
koken

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

[Maak met de leerlingen
koksmutsen of placemats
voor de lunch.](#)

