



Les 5

De bananenraceauto

Doelen

De leerlingen:

- weten dat een gezonde traktatie niet te groot is en voornamelijk bestaat uit groente of fruit
- bedenken zelf een gezonde traktatie

Materialen

- diverse onderdelen voor gezonde traktaties, zoals appels, kersen, mandarijnen, sinaasappels, bananen radijsjes, komkommer, selderij, worteltjes, rozijnen, roggebrood, zoute stengels, eierkoeken, blokjes kaas, ontbijtkoek, popcorn, rijstwafels, soepstengels
- cocktailprikkers
- messen, snijplankjes, bordjes

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Geef deze les tijdens een juffen- of meesterdag en geef zo het goede voorbeeld met gezond trakteren.
- Om kosten te besparen kunt u aan alle leerlingen vragen iets van huis mee te nemen om te gebruiken voor het maken van de traktaties.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.
- Was en snijd de groente en het fruit.

Inleiding

Lekker trakteren!

Vraag de leerlingen wat ze graag trakteren als ze jarig zijn. Laat ze enkele voorbeelden noemen en schrijf deze op het bord.

Vraagsuggesties

- Welke hoofdsmaken hebben de traktaties? Zijn ze zoet, zuur, zout of bitter?
- Wat wordt er in de klas het meest getrakteerd?
- Welke traktaties vinden jullie het lekkerst? Laat de leerlingen stemmen. Turf dit op het bord. Welke traktatie is het meest populair?
- Welke traktatie is het meest gezond denken jullie? Waarom?
- Welke traktatie zie je wel eens op de reclame? Krijg je er dan extra zin in?

Vertel de leerlingen dat ze vandaag gezonde traktaties gaan maken.

Laat één van de leerlingen voor in de klas een bananenraceauto maken (zie de afbeelding onderaan de pagina). Dit heb je nodig: banaan, komkommer, prikkers en een kers.

Vraagsuggesties

- Hoe vind je de traktatie eruit zien?
- Denk je dat deze gezond is?
- Hoe denk je dat de bananenraceauto smaakt?

Kern

Traktatie bedenken

In veel traktaties zit veel suiker of vet. Of ze zijn te groot. Bijvoorbeeld: snoep (veel suiker), zakje chips (te vet) of een magnumijsje (te groot). Je hebt dit soort eten niet nodig om je fit te voelen en te groeien. Er zitten bijna geen gezonde stoffen in, zoals vitamines. Zijn er traktaties waar je lijf ook iets aan heeft? Laat de leerlingen hierover brainstormen. Een gezonde traktatie is niet te groot en bestaat vooral uit groente en/of fruit. 





Leg alle producten bij elkaar. Bespreek dat deze voedingsmiddelen in een gezonde traktatie kunnen zitten. Laat de leerlingen vervolgens in tweetallen nadenken over een zelf bedachte gezonde traktatie. Ze maken hiervoor een ontwerp op een A4'tje, aan de hand van de voedingsmiddelen die voor in de klas liggen. De leerlingen presenteren hierna hun idee aan de rest van de klas. Bespreek alle gezonde traktaties met elkaar.


Laat de leerlingen hun handen wassen en nu hun zelfbedachte traktatie maken. Iedereen maakt er één.

Afsluiting

Traktatie-inspiratie

Maak foto's van de gezonde traktaties voor op de muur in de gang of in een receptenboekje. Hier kunnen de leerlingen voor hun verjaardag inspiratie uit halen. Welke leerlingen zijn er binnenkort jarig? Gaan zij een gezonde traktatie maken? Hebben ze al ideeën? Laat de klas meedenken. Hierna eet iedereen de zelfgemaakte traktatie op.

Eindtoets

Sluit deze serie Smaaklessen af met de eindtoets op het digibord. Hierin komt alle lesstof nog eens terug! 

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, proeven, nabespreken

Tweetallen

ontwerpen, koken

Combinatietip +

Trakteren doe je meestal bij een verjaardag. Laat de leerlingen in een rij op volgorde van geboortedatum staan. (Vak: rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Maak samen multiculturele traktaties of een oud-Hollandse traktatie.

