

25  
MIN

40  
MIN



## Les 5

# Restaurant in de klas: lunch

### Doelen

De leerlingen:

- kunnen in een groepje een yogho-fruitdrankje bereiden
- kunnen gezonde boterhammen maken voor in de lunchpauze

### Materialen

- benodigdheden voor gezonde boterhammen, zie [kopieerblad 6](#)
- benodigdheden voor het yogho-fruitdrankje, zie [kopieerblad 6](#)
- glazen, borden, voor iedere leerling een setje
- [kopieerblad 6](#), voor elk groepje één

### Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Informeer ouders tijdig dat de leerlingen bij deze Smaakles op school lunchen. Zij hoeven geen lunch mee te nemen.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.



### Inleiding

Een gezonde lunch, wat is dat?

Vertel de leerlingen dat ze vandaag samen een gezonde lunch gaan maken. Wat zijn onderdelen van een gezonde lunch? Brood, fruit en melk zijn ook een goede basis voor de lunch. Ook is het lekker en gezond om wat groente te nemen. Bijvoorbeeld snoeptomaatjes, een stuk komkommer of worteltjes. De lunch die de leerlingen zelf gaan maken, bestaat uit gezonde boterhammen en een yogho-fruitdrankje. Voor de leerlingen aan de slag gaan, moeten zij even de handen wassen.

### Kern

Aan het werk

Bespreek klassikaal welke materialen en producten nodig zijn voor het maken van de lunch. ➤ Maak klassikaal de twee verschillende broodjes en het drankje volgens de recepten op het [kopieerblad](#). Daarna gaan de leerlingen in groepjes aan de slag.

Tip: Het drankje kan ook zonder blender. Neem dan een rijpe banaan en prak die met een vork fijn. Roer daarna de yoghurt, banaan en sinaasappelsap goed door elkaar.





### Afsluiting

Is de lunch klaar? Smullen dan maar!

Ga samen aan tafel zitten. Samen eten is gezellig! Maar er zijn ook regels. Weten de leerlingen aan welke tafelmanieren ze zich moeten houden? Bijvoorbeeld dat je niet mag praten met je mond vol? En dat je aan tafel blijft zitten totdat iedereen klaar is? Bespreek dit in de klas.


Bespreek na het proeven met de leerlingen wat ze van de boterhammen en het drankje vonden.

#### Vraagsuggesties

- Hoe zag het eruit?
- Hoe smaakte het?
- Vonden ze het lekker?
- Heeft deze lunch de onderdelen die nodig zijn voor een gezonde lunch?

Herhaal nog eens de basis voor een gezonde lunch: brood, groente, fruit en melk.

#### Eindtoets

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

### Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, eten, nabespreken

Groepjes

koken

### Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Maak een klassenrestaurant, waarbij de leerlingen de tafel mooi dekken en letten op goede tafelmanieren.

