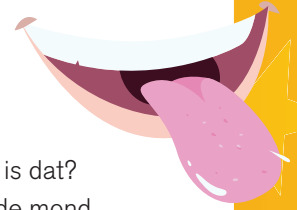




Les 1

Ontdek je zintuigen



Doelen

De leerlingen:

- leren dat alle zintuigen belangrijk zijn voor smaak, dus de tong, de neus, het tastzintuig, het oor en het oog
- proeven minder bekende fruitsoorten, zoals mango, kumquat en ugli
- leren diverse soorten bewerkte fruit herkennen, zoals bananenchips en tropisch vruchtensap

Materialen

- schone doekjes of keukenpapier
- partjes mandarijn, voor iedere leerling één
- twee minder bekende fruitsoorten, zoals mango, passievrucht, sharonfruit, lychee, papaja, kumquat, granaatappel, avocado, ugli (toko, groenteboer). Van elk soort een heel exemplaar én voor elke leerling een stukje.
- voor iedere leerling een stukje fruit uit blik, een beetje vruchtensap en een stukje gedroogd fruit, zoals bananenchips
- bekertjes, voor ieder groepje één
- twee bordjes, scherp mesje, snijplank
- lepeltjes, voor iedere leerling één
- [kopieerblad 1 en 2](#), voor iedere leerling één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.
- Snijd het fruit in stukjes. Houd een paar stukjes apart voor de afsluiting en bewaar van beide soorten één heel exemplaar.
- Snijd de bewerkte fruitproducten in stukjes en doe het sap in bekertjes, voor elk groepje één bekertje. Houd van alle producten een klein beetje apart voor de afsluiting.

Inleiding

Smaaklessen introductie

Voer een gesprek met de leerlingen over smaak: Wat is dat?

En waar proef je mee? Als ze niet verder komen dan de mond

of tong, kunt u ze verder op weg helpen. Vertel dat ook de geur de smaak bepaalt, maar ook wat je ziet, hoort en hoe het in je mond voelt. Smaakt een banaan met een bruine vlek anders? En wat proef je als je verkouden bent?

Leg uit dat er speciale “smaakknoppen” op de tong zitten. Deze worden ook wel smaakpapillen genoemd. Laat de leerlingen hun tong maar eens uitsteken. Zien ze de grote bobbel achter op elkaars tong? Dat zijn de smaakpapillen. Met je tong kun je de hoofdsmaken proeven. Welke hoofdsmaken kennen de leerlingen? Schrijf de hoofdsmaken zoet, zuur, zout en bitter op het bord. Bedenk met de leerlingen bij ieder hoofdsmaak een aantal voedingsmiddelen en schrijf die op. Met je tong kun je alleen de hoofdsmaken proeven, maar je neus kan wel tussen de 4.000 en 10.000 geuren herkennen! Je tong herkent dus alleen de grote lijnen van smaak, maar je neus kent alle details.

Nog niet zo lang geleden werd gedacht dat je de smaken zoet, zuur, zout en bitter op bepaalde plekken op je tong beter kon proeven, maar dat blijkt niet te kloppen. Je proeft de smaken overal op je tong even goed.

Maakt het uit of je tong droog of nat is om te proeven? Om dit te ontdekken maken alle leerlingen hun tong kurkdroog met een schoon doekje of keukenpapiertje. Daarna geeft u hen allemaal een partje mandarijn. Konden ze dit proeven? Wanneer wel?

Kern

Nieuwe soorten ontdekken

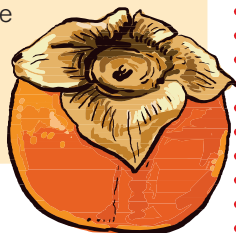
Bespreek dat het goed voor je is om verschillende soorten groente en fruit te eten. Dat heet gevarieerd eten. Waarom denken de leerlingen dat dit belangrijk is? In elke soort groente of fruit zitten andere stoffen die gezond zijn. Door gevarieerd te eten krijg je allemaal verschillende gezonde stoffen binnen. Daarom gaan de leerlingen vandaag nieuwe soorten fruit proeven. Laat ze nu eerst de handen wassen. 

Zet per groepje bordjes met het gesneden fruit klaar. Leg voor in de klas ook een heel exemplaar van beide soorten neer. Hierbij vullen de leerlingen [kopieerblad 1](#) in.

Zet nu per groepje de verwerkte fruitsoorten neer. Leg voor iedere leerling een lepeltje klaar voor het proeven van de vruchtensap. Weten de leerlingen waarvan de verwerkte voedingsmiddelen zijn gemaakt? Al deze verwerkte fruitsoorten zijn in de fabriek van vers fruit gemaakt. Laat de leerlingen de verschillende voedingsmiddelen proeven en [kopieerblad 2](#) invullen.

Train je smaak!

Durf jij iets te proeven wat je nog nooit eerder op je bord hebt zien liggen? Of eet je liever geen dingen die je nog niet kent? Het ene kind is een grotere smaakavonturier dan het andere. Dat is geen probleem, als je maar wel blijft proberen. Je zult merken dat je dan steeds meer dingen lekker gaat vinden. Soms ben je pas na tien tot vijftien keer proeven gewend aan een nieuwe smaak. Daarna heeft je lichaam de smaak onthouden en zit het in je zogenaamde smaakgeheugen. Daarom is het stoer en handig om eten altijd even te proeven.



Afsluiting

Klassikaal ervaringen uitwisselen

Laat de leerlingen nu hun ervaringen uitwisselen met de hele groep.

Vraagsuggesties

- Welke fruitsoort vonden ze het lekkerst?
- Hoe smaakte het?
- Wat merkten je andere zintuigen?
- Hoe rook het, hoe voelde het in de hand en mond, hoe klonk het bij het kauwen, hoe zag het eruit?
- Welke zou je mee naar school willen nemen?
- Welke verwerkte fruitproducten vond je lekker?
- Hoe smaakten ze?

Blinddoek een leerling en voer hem een stukje van het bewerkte of onbewerkte fruit. Kan hij nu zonder te zien nog zeggen wat hij proeft? Herhaal dit met enkele andere leerlingen. Is het moeilijker om iets te proeven zonder te zien? En wat gebeurt er als je proeft zonder je neus? Laat een leerling een stukje bewerkt of onbewerkt fruit proeven. Kan hij nu zonder te ruiken nog zeggen wat hij proeft?

Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, experimenteren, nabespreken

Groepjes

proeven

Combinatietip +

Laat de leerlingen meekijken tijdens het snijden van het fruit. Hoe verdeel je de stukken? Eén keer snijden maakt twee helften en maakt samen een hele. Als je het in kwarten snijdt, heb je vier stukken. Zo oefenen de leerlingen spelenderwijs met breuken. (Vak: rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Bekijk een filmpje waar topkok Pierre Wind uitlegt wat de basissmaken zijn of ontdek met uw klas hoe je je smaakpapillen kunt bedwelmen.

