



Les 5

Restaurant in de klas: gezond snacken

Doelen

De leerlingen:

- ontdekken hoe je lekker kunt snacken en drinken volgens de Schijf van Vijf
- maken samen een gezonde snack en een yoghurtje

Materialen


- ingrediënten, zie [kopieerblad 9 en 10](#)
- keukenspullen, zie [kopieerblad 9 en 10](#)
- [kopieerblad 9 en 10](#), voor ieder groepje één

Vooraf

- Regel eventueel hulpouders voor deze les.
- Zorg dat zaken als messen, vorken, lepels, werkblad, vaatdoekje en theedoek schoon zijn.

Inleiding

Wat is gezond?

Prat met de leerlingen over gezond eten voor tussendoor. Wat kun je het beste tussen de maaltijden door nemen? In welke lekkere hapjes zitten ook nog eens stoffen waar je lijf iets aan heeft, zoals vitamines en mineralen? Brainstorm over de ideeën. Hoe weet je nu of een product dat je kiest gezond is? Dan zit het in de Schijf van Vijf. 

Vertel de leerlingen daarna dat zij samen een gezonde snack en een gezond yoghurtje gaan maken: ei muffins uit de oven en een yoghurtje met fruit. Heeft iedereen de handen gewassen?

Kern

Samen kokkerellen

Verdeel de klas in 4 groepjes. Twee groepen gaan eerst de yoghurtjes voor hun groepje maken en de andere helft gaat eerst de muffins voor hun groepje maken. Daarna wisselen de groepjes om. Wijs ieder groepje erop hoe belangrijk het is om te letten op de hoeveelheden waarvoor het recept bedoeld is. Bij het bereiden gebruiken de leerlingen de recepten op [kopieerblad 9 en 10](#). Als alles klaar is, proeven ze samen het resultaat.






Afsluiting

Vraag de leerlingen hoe ze de ei muffin en het yoghurtje vonden smaken. Zouden ze het thuis ook wel eens maken? Kan het yoghurtje ook met andere soorten fruit gemaakt worden?

Geef hen als huiswerkopdracht mee om een recept van een gezonde snack te zoeken. Dat kan in een kookboek thuis, maar ook via internet. Laat de leerlingen het recept op een A4'tje schrijven. Bespreek de volgende dag de meegenomen recepten: waarom is iets minder of meer gezond?

Tip: bewaar de ideeën en maak er een traktatieboek van. Wanneer iemand jarig is kan hij/zij in het boek kijken om inspiratie op te doen voor een traktatie waar je lijf iets aan heeft.

Eindtoets

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

Werkvormen

Klassikaal

groepsgeprek, koken, nabespreken

Individueel

thuisopdracht

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Chips nader bekeken, over het maken van gezondere chips of bekijk een filmpje over tussendoortjes.

