



20
MIN



40
MIN

Les 8

Over brood en beleg

Doelen

De leerlingen:

- proeven verschillende soorten brood en beleg
- ervaren en benoemen de verschillen in smaak
- kunnen vertellen hoe brood en broodbeleg in hun mond voelt, bijvoorbeeld zacht, korrelig, ruw of glibberig
- kennen verschillende soorten drinken voor bij de lunch
- weten dat er in melk een stofje zit waar je sterke botten van krijgt
- weten dat je beter geen of minder frisdrank kunt drinken, omdat daar veel suiker in zit

Materialen

- drie verschillende soorten brood of broodvervangers met broodbeleg, zoals een bruine boterham met kaas, een plak knäckebröd met hagelslag en een beschuitje met aardbei
- verschillende soorten brood (wit, volkoren, bruin) en broodvervangers, zoals beschuit, knäckebröd en donker roggebrood in kleine stukjes
- verschillende soorten broodbeleg, zoals kaas, smeerkaas, banaan, vleeswaar, makreel, pindakaas, chocopasta, hagelslag, muisjes, ei, kokosbrood, jam, tomaat en sandwichspread
- blinddoek
- enkele bakjes en borden
- lepeltjes

Vooraf

- Werk hygiënisch. Gebruik schone lepels voor het proeven. Gebruik een schone lepel om iets uit een pan of potje te scheppen.

Inleiding

Wat eet je bij de lunch?

Laat de leerlingen de drie verschillende soorten brood en broodvervangers met beleg zien.

Vraagsuggesties

- Wat is dit?
- Wat zou jij kiezen voor de lunch? En waarom?
- Wat vind je het lekkerst?
- Wat eet je meestal bij de lunch?
- Eet je elke dag hetzelfde of eet je vaak andere dingen?

Laat de leerlingen hun lunchgewoontes vergelijken met die van klasgenootjes: Zijn er verschillen? Eet iedereen hetzelfde?

Kern

Proeven

Vertel de leerlingen dat jullie vandaag allemaal verschillende soorten eten gaan proeven die je kunt eten bij de lunch. Was daarom met de hele klas de handen. Als je met eten werkt, moet je schone handen hebben. Leg verschillende soorten brood en broodvervangers neer. Denk bijvoorbeeld aan beschuit, knäckebröd, volkoren boterham, witte boterham en donker roggebrood.

Laat de leerlingen stukjes proeven en erop kauwen.

Vraagsuggesties

- Wat vind je ervan?
- Wat is het lekkerst?
- Hoe voelt het in je mond? Help ze eventueel op weg door te vragen of het bijvoorbeeld droog smaakt of kruimelig.
- Proef je dat volkoren brood meer 'stukjes' heeft dan wit?
- Waar moet je het langst op kauwen?

Blinddoek

Zet diverse soorten broodbeleg klaar. Blinddoek steeds een leerling en voer het een klein beetje van één van de soorten beleg. De geblinddoekte leerling moet raden wat voor beleg hij heeft geproefd, bijvoorbeeld door het juist beleg aan te wijzen als de blinddoek is verwijderd. Vraag ook hoe het broodbeleg voelde in de mond, bijvoorbeeld glad, korrelig of plakkerig. Vervolgens moeten ze beslissen of het beleg zoet is of niet zoet (dus hartig). Dit proefspel kunt u ook doen in een ontdekhoek!

Na het proeven van het eten, praat u met de leerlingen over het drinken bij de lunch.



Vraagsuggesties

- Wat hoort naast eten nog meer bij de lunch?
- Drinken hoort er inderdaad ook bij. Welke soorten drinken horen bij de lunch?
- Veel leerlingen drinken melk bij de lunch. Weet je waarom melk goed voor je is?
- In melk zit een gezond stofje waar je botten sterk van worden. Zit in frisdrank ook zo'n gezond stofje?
- In frisdrank zit vooral suiker, dat is ook niet goed voor je tanden. Wat is dus een betere drank om bij de lunch te drinken?
- Kun je, naast melk, nog een goed lunchdrankje bedenken?
- Water en thee zonder suiker zijn ook goede keuzes voor de lunch. Wat kies jij?

Afsluiting

Drankjesraadsels

Speel met de leerlingen de volgende drankjesraadsels:

Het is doorzichtig en komt uit de kraan.

Het is wit, goed voor je botten en het komt van de koe.

Het is heel heet water waar een zakje met gedroogde blaadjes in hangt.

Het is zoet en gemaakt van appels.

Zijn er leerlingen die nu zelf een drankjesraadsel kunnen bedenken?

Kunnen ze ook een raadsel met broodbeleg spelen of met verschillende soorten brood of broodvervangers?



Werkvormen

Klassikaal

kringgesprek, vergelijken, proeven, spel, nabespreken

Combinatietip +

Benoem de verschillende zintuigen tijdens de kern van deze les.

Proeven doe je met je mond, ruiken met je neus, voelen met je tong, horen met je oren en kijken met je ogen. Laat de leerlingen bij zichzelf de zintuigen aanwijzen.

(Vak: biologie)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe de opdracht Feestelijke boterhammen of De bakker en andere beroepen.