

	Groep 1/2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
EU-schoolfruit & Smaaklessen	9 lessen (+- 45 min)	5 lessen (+- 55 min)	5 lessen (+- 45 min)	5 lessen (+- 50 min)	5 lessen (+- 50 min)	5 lessen (+- 55 min)	5 lessen (+- 50 min)
	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren verschillende soorten groente en fruit proeven. Kunnen vertellen waarom ze een stuk groente of fruit wel of niet lekker vinden. Weten dat je eten kunt ontdekken door te proeven, ruiken, voelen, horen en kijken. 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren dat er smaakknoppen op je tong zitten waarmee je kunt proeven Maken kennis met de vier hoofdsmaken: zoet, zuur, zout en bitter Leren dat ook de neus, het tastzintuig, het oor en het oog belangrijk zijn voor je smaak 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren dat er veel soorten groente en fruit zijn waarvan ze de namen niet allemaal kennen Weten op welke manier alle zintuigen een rol spelen bij smaak Kennen de hoofdsmaken zoet, zuur, zout en bitter Proeven groente en fruit uit andere landen Ervaren hoe het is om nieuwe soorten groente en fruit te proeven en verwoorden wat zij proeven 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren de Schijf van Vijf kennen Kennen producten die in de Schijf van Vijf staan, zoals volkorenbrood, fruit, groente, halfvolle melk en water en kunnen deze indelen in de vakken van de Schijf van Vijf Weten dat het belangrijk is voor je gezondheid om gevarieerd te eten Kennen het verschil tussen producten binnen en buiten de Schijf van Vijf 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ontdekken waarom voedsel wordt bewerkt Kunnen een aantal bewerkingsvormen opnoemen Weten dat het soms veel werk en energie kost om eten te bewerken Ontdekken dat sommige voedingsmiddelen zo zijn bewerkt dat bijna niet is na te gaan waar de basisingrediënten vandaan komen 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren wat biologische landbouw is Kunnen een aantal kenmerken van biologische landbouw benoemen Kunnen vertellen wat hun mening is over biologische landbouw Herkennen verschillende keurmerken 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leren hoe je couscous maakt Maken een gezond toetje
	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kennen verschillende soorten groente en fruit. Weten hoe een sperziebonenplant groeit. Weten dat alle soorten groente en fruit ontstaan vanuit een zaadje en groeien aan een plant of boom. 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kennen het verschil tussen plantaardige voedingsmiddelen en dierlijke voedingsmiddelen Weten wat het verschil is tussen een bewerkt en een onbewerkt voedingsmiddel en kunnen dit uitleggen met een voorbeeld Herkennen diverse voedingsmiddelen en weten wat je hiervan kunt maken 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Weten op welke manier alle zintuigen een rol spelen bij smaak Kennen de hoofdsmaken zoet, zuur, zout en bitter Weten dat je alle zintuigen kunt gebruiken om te bepalen of eten bedorven is of niet 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 bewerkt fruit herkennen, zoals bananenchips en tropisch vruchtensap 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kennen de hoofdsmaken, zoet, zuur, zout, bitter, metaalachtig, zeepachtig en umami Weten dat geuren ook wel aroma's worden genoemd Weten dat de neus 4.000 tot 10.000 geuren kan herkennen Weten dat geur ervoor zorgt dat je speeksel krijgt, zodat je beter kunt kauwen en je eten beter wordt verteerd Kennen het smaakgeheugen en weten dat je iets nieuws wel tien tot vijftien keer moet proeven voordat je het lekker vindt 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ontdekken dat je iets soms wel tien tot vijftien keer moet proeven voordat het in je smaakgeheugen zit Proeven gerechten uit diverse culturen 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kunnen benoemen of een product zoet, zuur, zout of bitter smaakt Weten dat je ook proeft door te ruiken, horen, voelen en kijken Kunnen bij het proeven van een product aangeven hoe elk zintuig daarbij een rol speelt

<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen vertellen welke soorten fruit en groente ze lekker vinden voor hun eetbare schilderij. • Kunnen omschrijven wat van hun eetbare schilderij ze lekker vinden en wat niet. Weten dat je iets nieuws soms wel tien keer moet proeven voordat je aan de smaak gewend bent. 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krijgen inzicht in hun eigen ontbijtgewoonten en vergelijken die onderling • Weten dat mensen in andere landen op een andere manier ontbijten • Leren dat ontbijten belangrijk is voor je gezondheid en een goede start is van de dag • Leren dat een goed ontbijt bestaat uit iets met graan, iets met fruit en iets met zuivel • Weten dat extra's, zoals snoep, chips en koek niet bij het ontbijt horen 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen het verschil tussen eten dat je vaak kunt eten omdat je lijf er iets aan heeft • Kennen het verschil tussen eten dat je beter alleen af en toe in kleine porties kunt eten • Weten dat volkorenbrood, groente, fruit en melk gezonde keuzes zijn voor de ochtend- en middagpauze 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontdekken hoe je neus, ogen en andere zintuigen je kunnen waarschuwen voor voedselbederf • Weten waar je verschillende voedingsmiddelen moet bewaren • Weten hoe je kunt voorkomen dat voedsel bederft • Kennen de term conserveren en kunnen een aantal manieren opnoemen om dit te doen • Weten dat er bepaalde schimmels zijn die je kunt eten 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen de vakken van de Schijf van Vijf • Weten dat je lijf eten uit de Schijf van Vijf nodig heeft vanwege de gezonde voedingsstoffen • Weten dat je naast de Schijf van Vijf ook rekening moet houden met variëren, bewegen, verleidingen uit de omgeving, duurzaamheid en veiligheid • Leren hoeveel je dagelijks moet eten uit elk vak van de Schijf van Vijf 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontdekken dat je eten nodig hebt om te kunnen bewegen • Weten dat er een balans moet zijn tussen wat je eet en hoeveel je beweegt • Denken na over hun eigen eet- en beweggedrag • Leren dat je elke dag een uur moet bewegen en drie keer per week moet sporten • Leren dat lekker gezond eten en veel bewegen fijn is voor kinderen in alle soorten en maten 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen de vakken van de Schijf van Vijf en de belangrijkste punten voor een gezonde voeding • Krijgen inzicht in de hoeveelheid kilocalorieën in tussendoortjes • Leren dat de energiebalans betekent dat er een balans is tussen wat je aan energie binnen krijgt door te eten en drinken en wat je aan energie verbruikt door te bewegen • Weten hoeveel energie je verbruikt bij verschillende soorten activiteiten • Weten hoe lang je moet bewegen om de energie van een bepaald voedingsmiddel te verbruiken
<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat we eten om te groeien, voor een goede gezondheid en omdat het lekker is • Weten dat er drie hoofdmaaltijden zijn: ontbijt, lunch en diner • Weten welke voedingsmiddelen horen bij ontbijt, lunch en diner • Kennen het verschil tussen maaltijden en extra's 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat het voor je gebit belangrijk is om niet vaker dan zeven keer per dag iets te eten of te drinken • Weten dat je elke dag twee keer je tanden moet poetsen voor een gezond gebit • Weten hoe je goed je tanden poetst 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat er dierlijke en plantaardige voedingsmiddelen zijn • Kunnen een aantal beroepen noemen van producenten van eten 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontdekken dat er veel eten verspild wordt • Leren dat verspilling voorkomen kan worden 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren dat dierenwelzijn gaat over of er goed voor dieren gezorgd wordt • Herkennen de verschillende keurmerken voor dierenwelzijn en milieu 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren over de stappen van een grondstof van een product in de winkel • Kennen termen als telen, kweken, fokken, produceren, verwerken en transporteren • Leren hoe je op een etiket kunt lezen welke ingrediënten er in een product zitten 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat Fair Trade eerlijke handel betekent • Kunnen uitleggen wat zij van Fair Trade vinden • Herkennen het Fair Trade keurmerk • Kennen de termen "seizoensproducten" en "streekproducten" • Ontdekken dat eten soms van heel ver komt en dat dit vervoer invloed heeft op het milieu
<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat voedingsmiddelen zoals, brood, rijst, groente, fruit en melk nodig zijn 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat een gezonde traktatie niet te groot is en voornamelijk bestaat uit groente of fruit 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen in een groepje een glas water met een smaakje bereiden 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat eetgewoonten per land, per cultuur en per gezin 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat gist brood luchtig maakt • Leren recepten lezen en ermee werken 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontdekken hoe je lekker kunt snacken en drinken volgens de Schijf van Vijf 	<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren welke stoffen als toevoeging op etiketten staan • Leren de functie van deze toevoegingen

<p>om gezond groot te worden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat je lijf niets heeft aan extra's zoals, snoep, chips en koek, dus dat je die alleen af en toe neemt 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedenken zelf een gezonde traktatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunnen gezonde boterhammen maken voor in de lunchpauze 	<p>kunnen verschillen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proeven gerecht uit andere culturen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ervaren het verschil tussen bruin brood en maïsbrood 	<ul style="list-style-type: none"> • Maken samen een gezonde snack en een yoghurtje 	<ul style="list-style-type: none"> • Leren dat deze toevoegingen in veel voedingsmiddelen zitten
<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten wat je kunt kopen bij de bakker, groenteboer, slager en melkboer • Weten dat je in de supermarkt alle soorten eten kunt kopen 						
<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat graan het hoofdbestanddeel is van bijvoorbeeld brood en beschuit • Weten waar een aantal soorten broodbeleg van gemaakt worden • Kunnen verschillende soorten drinken noemen • Weten wat de herkomst is van melk, thee en water 						
<p>De leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 						

	De leerlingen: <ul style="list-style-type: none"> • Weten hoe brood wordt gebakken • Kunnen zelf een broodje beleggen • Weten wat je nodig hebt voor een gezond broodje • Weten dat je op een broodje ook groente kunt doen • Ervaren dat gezonde broodjes lekker zijn 						
	Smaakmissie Brood 5 lessen	Smaakmissie Zuivel 6 lessen	Smaakmissie Zuivel 6 lessen	Smaakmissie Zuivel 6 lessen	Smaakmissie Zuivel 6 lessen	Smaakmissie Groente 6 lessen	Smaakmissie Groente 6 lessen
	Smaakmissie Moestuin 7 lessen	Smaakmissie Moestuin 7 lessen	Smaakmissie Moestuin	Smaakmissie Fruit 6 lessen	Smaakmissie Fruit 6 lessen	Smaakmissie Olie & Vet 6 lessen	Smaakmissie Olie & Vet 6 lessen
				Smaakmissie Drinken 6 lessen	Smaakmissie Drinken 6 lessen	Smaakmissie Aardappelen, rijst en pasta 6 lessen	Smaakmissie Aardappelen, rijst en pasta 6 lessen
					Smaakmissie Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten 6 lessen	Smaakmissie Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten 6 lessen	Smaakmissie Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten 6 lessen
						Smaakmissie Voedselverspilling 6 lessen	Smaakmissie Avontuurlijke eiwitten 6 lessen
					Kok in de klas 3 lessen	Kok in de klas 3 lessen	Kok in de klas 3 lessen
	Ontbijtlessen Koningsspelen 3 lessen	Ontbijtlessen Koningsspelen 3 lessen	Ontbijtlessen Koningsspelen 2 lessen	Ontbijtlessen Koningsspelen 2 lessen	Ontbijtlessen Koningsspelen 2 lessen	Ontbijtlessen Koningsspelen 2 lessen	Ontbijtlessen Koningsspelen 2 lessen
						Fruit & Veggie Challenge 6 lessen	Fruit & Veggie Challenge 6 lessen