

15  
MIN

60  
MIN



## 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 gezond drankje

### 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?*

Praat 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 drankje gaan maken: een groentemuffin uit de oven en een appel-meloen drankje. Heeft iedereen de handen gewassen?

### Kern

*Samen kokkerellen*

Verdeel de klas in vier groepen: twee muffingroepjes en twee drankgroepjes. Wijs ieder groepje erop hoe belangrijk het is om te letten op de hoeveelheden waarvoor het recept bedoeld is. Het drankje-recept is bijvoorbeeld voor slechts twee personen. Ze moeten de hoeveelheden aanpassen aan het aantal drankjes dat ze moeten maken. Bij het bereiden gebruiken de leerlingen de recepten op [kopieerblad 9 en 10](#). Als alles klaar is, proeven ze samen het resultaat.






### Afsluiting

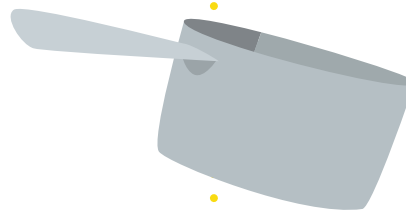
Vraag de leerlingen hoe ze de groentemuffin en het meloendrankje vonden smaken. Zouden ze het thuis ook wel eens maken? Komen de groentemuffin en het meloendrankje uit de Schijf van Vijf? Waarom?

Geef hen als huiswerkopdracht mee om een recept van een gezonde snack of gezond drankje 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.



# Kopieerblad 9

## Restaurant in de klas: gezond snacken

### Groentemuffins (16 stuks)

#### Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- bakplaat
- rasp
- zeef
- kleine muffin/cakevormpjes
- houten lepel
- vork
- kom
- ovenhandschoenen
- oven



#### Ingrediënten:

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 80 gram wortel
- 130 gram courgette
- 100 gram geraspte belegen 30+ kaas
- 40 milliliter zonnebloemolie (let op: op de verpakking moet staan dat de olie geschikt is om te verhitten)
- 1 licht geklopt ei
- 2 deciliter melk
- 3 theelepels kerriepoeder
- een snufje zout
- versgemalen zwarte peper

#### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Was en rasp de wortel en de courgette. Zeef het bakmeel, kerrie, zout en peper in een kom. Voeg de geraspte wortel, courgette en kaas toe.

Maak een kuiltje in het midden van het mengsel. Klop het ei luchtig met een vork. Giet het ei, de olie en de melk in het kuiltje van het mengsel. Roer alles goed door elkaar. Schep het beslag in de vorm en bak de muffins in 25 min. Laat ze even afkoelen.

# Kopieerblad 10

## Restaurant in de klas: gezond snacken

### Appel-meloen cocktail (2 porties)

#### Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- scherp mesje, snijplank
- lepel
- staafmixer of blender
- mengbeker
- glazen

#### Ingrediënten:

- 1 deciliter vers sap van een meloen
- 3 deciliter (biologische) appelsap
- een scheutje aardbeiensiroop
- twee schijfjes sinaasappel

#### Bereiding:

Schil de meloen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pureer dit met een staafmixer of blender. Giet 1 deciliter meloenpuree in een mengbeker. Doe er 3 deciliter appelsap bij. Voeg er nog een scheutje siroop toe. Roer goed door. Schenk in twee glazen en versier de rand met een sinaasappelschijfje.

