

KIDS PROEF

Lespakket over verantwoorde voeding voor
mens, dier en milieu.

Inleidend katern
Groep 7 & 8



Voorwoord

We willen het wel van de daken schreeuwen: alles wat we weten over verantwoorde en biologische voeding. Laten we dat dan ook maar gaan doen. Via KidsProef delen we alle onze kennis met zo veel mogelijk leerlingen en docenten. Het is goed om de jongere generatie deze kennis bij te brengen. Zo kunnen kinderen deze kennis meenemen en delen met leeftijdsgenoten en hun ouders. Wij hopen jullie met veel plezier deze lessen op een praktische en verrassende manier te geven. Have fun!



- De Smaakspecialist

Maak jouw school KidsProef!

In een wereld waar miljarden mensen leven, is het een uitdaging om deze mensen te kunnen blijven voeden. Hoe kunnen we de jonge generatie al bewust maken van het maken van verantwoorde keuzes als het gaat om voeding, zodat we over tientallen jaren onszelf nog steeds kunnen voorzien van eten en drinken?

Wat is KidsProef?

KidsProef is een lesprogramma voor kinderen uit groep 7 en 8 over verantwoorde voeding voor mens, dier en milieu. De smaakspecialist is er van overtuigd dat door verantwoorde voeding in het voedingsgewoonte van kinderen in te voeren, de kinderen beter voor zichzelf en de rest van de wereld zal gaan zorgen, daarom het initiatief Kidsproef. In de lessen leren kinderen wat verantwoorde voeding is door deel te nemen aan interactieve activiteiten die binnen een theorie- en praktijkles worden gegeven.

Waarom KidsProef?

In Nederland zijn er al aardig wat educatieve programma's op het gebied van verantwoorde voeding voor kinderen. Vaak zijn deze bestaande lespakketten prijzig of nemen zij te veel tijd in beslag binnen het jaarprogramma van de basisschool, waardoor basisscholen deze pakketten niet snel zullen aanschaffen en wordt het belangrijke onderwerp "verantwoorde voeding" niet behandeld. KidsProef speelt hier op in doordat:

- **Het pakket bestaat uit twee korte lessen**
Doordat het lespakket uit twee korte lessen bestaat, is het lesprogramma van KidsProef relatief makkelijk te implementeren in het jaarprogramma van de groepen 7 en 8. De theorieles zal 2 uur (2x60 minuten) en de praktijkles 1,5 uur in beslag nemen. Naast dat de lessen op school plaats vinden, zullen de kinderen na de lessen aan de slag gaan met verantwoorde voeding. De recepten die ze dan maken mogen ze mee naar huis nemen.
- **Lage kosten**
KidsProef maakt het mogelijk, voor scholen met een laag budget, om een interessant lespakket aan te bieden. Doordat er gebruik gemaakt wordt van goedkope materialen en het DigiBord, hoeft de school niet veel te investeren in deze cursus. In de tweede les nemen de gastdocenten zélf hun materialen mee.
- **Leren door te doen**
KidsProef is er van overtuigd dat zintuigen een belangrijke rol spelen bij het aantrekkelijk maken en onthouden van nieuwe informatie. Doordat de kinderen aan de slag gaan met gehoor, zicht, tast, reuk en smaak, zal de lesstof beter in het geheugen van de kinderen (en de docenten!) blijven hangen.

Didactisch

Opzet van de lessen

De eerste les van KidsProef bestaat uit een theorieles van $\pm 2 \times 1$ uur. Hierbij kan er voor gekozen worden om de lessen op één dag te geven of verspreid over de week. Het is van belang dat alle lessen in één week gegeven worden (inclusief de gastles). In het eerste deel leren de kinderen waar voeding uit bestaat. Hierbij wordt er gekeken naar belangrijke voedingsstoffen en in welke voedingsmiddelen deze in zitten. De kinderen gaan hierna zelf aan de slag met de lesstof door middel van een kaartspel. In het tweede deel leren de kinderen wat biologisch eten is en wat voor invloed biologisch eten heeft op de mens, dier en milieu. Na de theorie gaan de kinderen, in groepjes, een moodboard maken en deze aan het einde van de les presenteren aan de klas.

De tweede les omvat een praktijkles van 1,5 uur waarin de kinderen op een praktische manier aan de slag gaan met de theorie uit de eerste les en aanvullende lesstof krijgen. Deze les kan door de docent zelf gegeven worden of er kan een keuze gemaakt worden om een gastdocent van De Smaakspecialist te laten komen. Zo gaan de kinderen, door middel van een quiz, hun kennis over verantwoorde voeding testen op basis van de theorie uit les 1. Hierbij kunnen ze een lekkere prijs winnen. Daarna krijgen ze een stukje theorieles over suiker en wat dit met het lichaam doet. Vervolgens zullen de kinderen uit gaan rekenen hoeveel suikerklontjes er in bepaalde producten zitten en zullen de zintuigen worden geprikkeld met een smaaktest met suikervrije producten. Aan het einde krijgen de kinderen lekkere verantwoorde recepten mee, zodat ze thuis aan de slag kunnen. Aan het einde van de KidsProef lessen is er ruimte om met de leerlingen te overleggen wat ze van de lessen vonden.

SLO-kerndoelen

KidsProef is gebaseerd op de SLO-kerndoelen bij het leergebied 'Oriëntatie op jezelf en de wereld' onder het domein 'Mens en samenleving'. De Leerdoelen van KidsProef zijn hier dan ook van afgeleid. Het gaat om de volgende kerndoelen:

- SLO-kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen;
- SLO-kerndoel 37: De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen;
- SLO-kerndoel 39: De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Meer informatie over SLO-Kerndoelen kun je nalezen op:
www.slo.nl/primair/kerndoelen



Praktisch

Organisatie

KidsProef bestaat uit twee lessen die in totaal 3,5 uur in beslag nemen. Hierdoor is het gemakkelijk om de lessen in het bestaande lesprogramma te kunnen gebruiken. Tussen deze twee lessen kan een week tijd zitten, maar er kan ook worden gekozen voor een theorieles op maandag en de praktijkles op de vrijdagmiddag. Leerkrachten kunnen ervoor kiezen om de theorieles op te knippen in twee lessen. Het exacte tijdschema kan samen met KidsProef worden afgesproken.

Ook is het interessant voor de ouders om mee te kijken bij wat hun kinderen doen tijdens deze bijzondere lessen op school. Alle gemaakte werken worden getoond op de website van de Organic Kitchen, een interactief platform voor jong en oud op het gebied van een verantwoorde levensstijl.



De kinderen krijgen na de praktijkles een receptenboekje mee naar huis waarmee ze thuis zelf aan de slag kunnen met verantwoorde voeding. Op deze manier krijgt het onderwerp ook thuis meer aandacht. Ook is hier extra achtergrondinformatie over verantwoorde voeding te vinden dat gericht is op de ouders. Van de uitgevoerde recepten kunnen uiteraard foto's worden gedeeld op social media en op de website van The Organic Kitchen.

Allergenen

Indien ergekozen is voor de praktijkles door een gastdocent te laten geven is het van belang dat de leerkracht van tevoren een overzicht maakt alle allergenen en intoleranties van de kinderen en deze doorgeeft aan kidsproef. Hier kan KidsProef rekening mee houden bij het meenemen van producten in de praktijkles.

Meer informatie over allergenen kun je nalezen op:
www.voedingscentrum.nl

Kosten (besparen)

Doordat de kinderen aan de slag gaan met al hun zintuigen, betekent dat dat er producten in de klas aanwezig moeten zijn om te kunnen proeven. In de eerste les is dit nog niet van belang, maar in de tweede les worden deze producten door de gastdocent(en) verzorgd. Het lesmateriaal voor de theorieles wordt gegeven met behulp van een Powerpoint presentatie.

Materialen

- **Lerarenhandleiding**
Hierin staan de lesactiviteiten per les beschreven met doelstellingen, lesduur, benodigde materialen en lesverloop.
- **Presentaties**
De lessen worden aan de hand van powerpointpresentaties gegeven. Hierbij zijn geen kopieerbladen aanwezig, zodat het papiergebruik geminimaliseerd wordt. Dit scheelt in de kosten, omdat er geen papier aangeschaft hoeft te worden.
- **Receptenboekje**
In dit boekje staan heerlijke en verantwoorde recepten om thuis samen met de ouders te maken. Ook kunnen de ouders hierin achtergrondinformatie vinden van de lesstof.
- **Overzicht filmmateriaal**
In dit digitale document is een overzicht van aanvullend en verdiepend filmmateriaal te zien. Sommige video's zijn meer geschikt voor docenten, dit staat duidelijk aangegeven.

overzicht leerdoelen

Les 1a

Cognitief niveau	Weten	Begrijpen	Toepassen	Analyseren
Leerdoelen				
De leerlingen kunnen de definitie van voeding benoemen.				
De leerlingen weten wat de vier hoofdbestanddelen van voeding zijn en wat de functie hiervan is in het lichaam.				
De leerlingen kunnen in hun eigen woorden de vier hoofdbestanddelen van voeding uitleggen.				
De leerlingen weten welke vijf productcategorieën er bestaan.				
De leerlingen kunnen de vier hoofdbestanddelen van voeding koppelen aan de vijf productcategorieën.				

Les 1b

Cognitief niveau	Weten	Begrijpen	Toepassen	Analyseren	Evalueren
Leerdoelen					
De leerlingen weten wat biologisch is.					
De leerlingen kunnen in hun eigen woorden uitleggen wat biologisch eten is.					
De leerlingen kunnen aan keurmerken op een verpakking herkennen of het product biologisch is.					
De leerlingen kunnen een mening vormen rondom biologisch eten.					

Les 2

Cognitief niveau	Weten	Begrijpen	Toepassen	Analyseren	Evalueren
Leerdoelen					
De leerlingen weten wat suiker is.					
De leerlingen kunnen in hun eigen woorden uitleggen wat suiker is.					
De leerlingen kunnen uitleggen wat suiker met het lichaam doet.					
De leerlingen kunnen van een verpakking aflezen hoeveel suiker dit product bevat.					
De leerlingen kunnen uitrekenen hoeveel klontjes suiker er in een product zitten.					
De leerlingen kunnen aan elkaar uitleggen welke suikervrije producten zij het lekkerst vinden en waarom.					