

Gezonde broodjes Challenge

Hoe jij een ster kunt worden in broodjes smeren





Gezonde voornemens in het nieuwe jaar?

Vanuit Jibb+ willen we een bijdrage leveren aan voedselvaardigheden van jonge kinderen, waardoor zij meer bewuste keuzes leren maken, meer in aanraking komen met gezonde keuzes en een meer gezondere smaakontwikkeling krijgen. Dit doen we graag binnen een laagdrempelig aanbod, waardoor het makkelijk en leuk is om met voedselvaardigheden aan de slag te gaan.

Middels dit lespakket met challenge willen we de kinderen kennis laten maken met het onderwerp; "Een gezond broodje" waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Haal eruit wat voor jou bruikbaar is. Hierdoor worden kinderen gestimuleerd om de uitdaging aan te gaan voor hun eigen ontwerp van een gezond broodje recept.

- ✓ Door ruiken, proeven, horen, voelen en zien ervaren kinderen hoe leuk het is om met eten bezig te zijn.
- ✓ We proeven verschillende producten. Dit draagt bij aan een gevarieerd eetpatroon.
- ✓ We gaan aan de slag met gezonde producten, leren welke gezond zijn en welke extra's je kunt toevoegen, anders dan je misschien gewend bent.

Een broodje gezond is een belegd broodje, vaak een stuk stokbrood, een wit bolletje of een pistolet belegd met bijvoorbeeld kaas, ham, een gekookt ei in plakjes, groenten zoals sla, rucola, tomaat, paprika en/ of komkommer, eventueel met mayonaise of saus op basis van yoghurt. Vanwege de hoge gehaltes aan vet en zout en het lage gehalte aan vitamines weten we nu dat de term 'gezond' in de naam niet goed past. We gaan met de kinderen bekijken waar we allemaal op kunnen letten en hoe het ook anders kan.

Gaan jullie uitdaging aan?

We dagen scholen en klassen uit om mee te doen aan de Gezonde broodje challenge van **24 januari t/m 11 februari 2022**. Maak een keuze uit het aanbod wat we voor de verschillende leeftijdsgroepen hebben uitgewerkt, doe de challenge en upload per klas de beste uitwerking op via <https://jibbplus.nl/gezonde-voeding/voedingseducatie-basisscholen/>

Voor de bovenbouw (groep 6-7-8) zijn er speciale werkboekjes ontwikkeld. Hiervoor kan een school zich inschrijven door een mail te sturen naar Marijetkuijpers@jibbplus.nl met de naam van de school, gegevens contactpersoon en het aantal gewenste boekjes. Doe dit voor 13 januari 2022. De boekjes worden op school bezorgd op vrijdag 21 januari 2022.

Wil je de materialen uit deze challenge op een ander moment in het schooljaar ook nog eens gebruiken? Dat kan natuurlijk ook. Dit pakket is terug te vinden op onze website <https://jibbplus.nl/gezonde-voeding/> onder jaarprogramma voedingseducatie basisscholen.

De opdrachten in deze challenge bestaan onder andere uit materialen die elders in het land zijn ontwikkeld en door veel scholen met plezier worden ingezet om kinderen bewust te maken van gezonde voeding.



Lespakket 'Gezond Broodje'

Onderbouw - Middenbouw - Bovenbouw



Inleiding

We willen dat de kinderen plezier beleven aan het ontwikkelen van voedselvaardigheden en door deze activiteiten te combineren met methoden die je al gebruikt is het makkelijk om voedsel educatie in te passen binnen je bestaande lessen.

Het voedingspatroon van kinderen in deze leeftijd is nog geen verantwoordelijkheid van de kinderen zelf. In deze levensfase staan kinderen open voor instructie en leren van de wereld om hun heen. We laten de kinderen ervaren en ontdekken door een bewust aanbod binnen het thema voedingseducatie. Plezier in ontwikkelen van smaakbeleving, samen eten klaarmaken staat centraal.

Thema Gezond Broodje

Doelen onderbouw;

- ✓ De kinderen leren vertellen en ervaringen delen over het thema voeding. Er komen onderwerpen aan bod als; Groente, fruit en broodsoorten. Welk eten zie je thuis en wat vind je in een winkel.
- ✓ De kinderen leren zintuigen ontwikkelen door proeven ruiken en ervaren soorten brood.
- ✓ De kinderen leren eten bereiden door het maken van een creatief monsterbroodje.

Middels een stappenplan willen we de kinderen kennis laten maken met het onderwerp; “Een gezond broodje”, waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Gebruik wat voor jullie bruikbaar is. Hierdoor kunnen kinderen gestimuleerd worden om de uitdaging aan te gaan voor hun eigen ontwerp van een gezond recept.

Het programma bestaat uit 3 delen:

Deel 1 Gaat over voedsel educatie.

- 1.1 besteedt aandacht aan de keuken en welke voedingsmiddelen er bij jou in huis aanwezig zijn. Kijk samen het filmpje en houdt een kringgesprek.
- 1.2 gaat over de bakker. Bekijk samen het filmpje en hierna volgt een tekenopdracht.
- 1.3 gaat over de beleving. Middels zintuiglijke opdrachten proeven, voelen, ervaren kinderen verschillende soorten brood en broodbeleg.

Deel 2 Geeft informatie over een gastles, extra materialen en een excursie.

Iedere school kan aangeven waar behoefte ligt aan meer activiteiten als extra les ideeën, workshops, een excursie of gastles.

Deel 3 Gaat over de challenge. Nu zijn we klaar voor de uitdaging.

In deel 3 lees je alles over de challenge ‘het ontwerpen van een monsterbroodje’.

Deel 1 Voedseleducatie

1.1. In de keuken

Kijk samen het filmpje op; <https://youtu.be/18UKN5zMzjE>

Gezondheid. Arie kookt een verrassingsmenu voor Moffel en Piertje. Moffel loopt naar de supermarkt voor de sla. Hij hoopt dat Arie geen vis, radijsjes of sperzieboontjes maakt, want daar houdt Moffel niet van.

Houdt een kringgesprek met de kinderen:

- ✓ Mag jij wel eens helpen in de keuken en wat doe jij dan?
- ✓ Wat kan jij al zelf koken en wie helpt jou dan?
- ✓ Als jij zelf groente mag kiezen in de winkel, wat koop jij dan?
- ✓ Wat is gezond en vind je niet lekker en wat is gezond en vind je wel lekker?
- ✓ Je kan nooit van te voren weten of je iets lust. Durf jij iets nieuws te proeven en hoe ging dat?

1.2 Brood bakken

Kijk samen het filmpje op ; <https://youtu.be/FXp-5QjdsdUI>

Het filmpje gaat over een bakker die een nieuw brood gaat bakken.

Als jij een nieuw soort brood zou bakken, hoe zou dat brood er dan uit zien?

Opdracht; Teken jou nieuw verzonden brood.

Het fantasiebrood in het filmpje noemden ze bv. ; “Tijgerbrood ”

Verzin een naam voor jouw brood.

1.3. Welk brood eet jij?

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

Denk bijvoorbeeld aan beschuit, knäckebröd, volkoren boterham, witte boterham en donker roggebrood en beleg als kaas, kokosbrood en kipfilet. Dit proefspel kan klassikaal, maar kun je ook laten doen in een ontdekhoek, kook/eethoek of kleine kring.

Proeven

Vandaag gaan we allemaal verschillende soorten eten proeven. 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.

Laat de leerlingen bekijken, benoemen, stukjes proeven en erop kauwen.

Blinddoek

Zet diverse soorten broodbeleg klaar. Blinddoek steeds een leerling en geef het een klein beetje van één van de soorten beleg. De geblinddoekte leerling raad wat voor beleg hij of zij heeft geproefd. Dat kan door aan te wijzen, nadat de blinddoek is verwijderd of door te benoemen. 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).

Eigen broodtrommel

Bekijk nu de inhoud van je persoonlijke broodtrommel. Wat valt je op?

Vergelijk dit eens met de andere kinderen in je groep en praat met elkaar over smaakverschillen, hoeveelheden, voorkeuren en gewoonten.

Deel 2 Gastles en excursie

Het is belangrijk dat kinderen in de praktijk kunnen zien en ervaren waar brood vandaan komt en hoe het gemaakt wordt. Hierbij gaat het om de mate waarin de hele klas- en schoolomgeving erin slaagt om een stukje werkelijkheid verder te beheersen en de kennis te verbinden met de omgeving.

Denk aan een bezoek/gastles:

- ✓ Bezoek de plaatselijke bakker
- ✓ Vraag een ouder in de klas die bij een bakker werkt om erover te vertellen.
- ✓ Bezoek een molen bij jou in de buurt.
- ✓ Gastles van Jibb+ over keukenkruiden en kruidensmeersels maken t.b.v. een proeverijtje.
- ✓ Leen een leskist brood (graan en meel) bij Jibb+.

Deze kun je reserveren via de uitleenservice van Jibb+. Stuur hiervoor een mail naar marijetkuijpers@jibbplus.nl

Deel 3 De Challenge

Nu komt de uitdaging. We gaan broodmonsters maken in de klas.

- ✓ Laat de kinderen het mooiste/gekste/leukste monsterbroodje maken zoals hieronder beschreven staat.
- ✓ Heeft iedereen een monsterbroodje gemaakt, kies dan de gekste/mooiste/engste van de klas.
- ✓ Maak een foto van de monsterbroodje en geef de monsterbroodje een naam.
- ✓ Upload de foto inclusief de naam van het monsterbroodje en vernoem de school en klas via <https://jibbplus.nl/gezonde-voeding/voedingseducatie-basisscholen/>
Doe dit uiterlijk 11 februari 2022. Let op! Per klas kun je dus 1 foto inzenden.
- ✓ Op dinsdag 15 februari wordt de winnaar bekend gemaakt.
- ✓ In overleg met de school wint de klas:
De hele klas ontvangt een gastles of een kookworkshop of de klas ontvangt een materialenpakket om te telen en te kweken in de klas.



Monsterbroodje maken:

Ingrediënten:

- ✓ volkoren broodmix (met 500 gram=1 pak, kunnen 12 broodmonsters worden gemaakt)
- ✓ handwarm water
- ✓ boter (op kamertemperatuur)
- ✓ versiering om het broodje in een broodmonster te veranderen (denk aan rozijntjes, appel, kaneel, knakworstjes, zonnebloempitten, sesamzaadjes, amandelen etc.)

Keukenbenodigdheden:

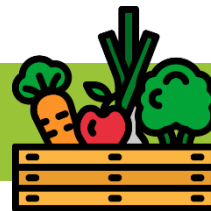
- ✓ beslagkom
- ✓ eventueel mixer met deeghaken
- ✓ folie
- ✓ theedoek
- ✓ bakplaat
- ✓ oven(s)

Aan de slag

- ✓ Lees de bereidingswijze op het pak broodmix.
- ✓ Doe de broodmix en de boter in een beslagkom en voeg het water toe.
- ✓ Kneed het deeg met de handen of met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.
- ✓ Laat het deeg in de kom, afgedekt met folie, 10 minuten rijzen bij kamertemperatuur.
- ✓ Verdeel het deeg in stukjes en geef iedere leerling een stukje deeg.
- ✓ De leerlingen kneden hun stuk deeg tot een broodmonster en versieren deze met bijvoorbeeld rozijntjes, stukjes appel, nootjes etc.
- ✓ Leg de broodmonsters op een ingevette bakplaat.
- ✓ Leg een theedoek over de broodmonsters en laat het deeg 45 minuten na rijzen.
- ✓ Verwarm de oven voor.
- ✓ Bak de broodjes in het midden van de oven gaar en bruin.

Voorbeelden van monsters:





Inleiding

We willen dat de kinderen plezier beleven aan het ontwikkelen van voedselvaardigheden en door deze activiteiten te combineren met methoden die je al gebruikt is het makkelijk om voedsel educatie in te passen binnen je bestaande lessen.

Het voedingspatroon van kinderen in deze leeftijd is nog geen verantwoordelijkheid van de kinderen zelf. In deze levensfase staan kinderen open voor instructie, en leren van de wereld om hun heen. We laten de kinderen ervaren en ontdekken door een bewust aanbod binnen het thema voedingseducatie. Plezier in ontwikkelen van smaakbeleving, samen eten klaarmaken staat centraal.

Thema Gezond Broodje

Doelen:

- ✓ De kinderen leren een boodschappenlijst maken
- ✓ De kinderen leren de boodschappenlijst berekenen
- ✓ De kinderen leren over ingrediënten in een product
- ✓ De kinderen leren wat een recept is
- ✓ De kinderen leren over groenten en fruit in de verschillende seizoenen
- ✓ De kinderen leren bewuste keuzes maken over gezonde voeding

Middels een stappenplan willen we de kinderen kennis laten maken met het onderwerp; “Een gezond broodje”. Voor de middenbouw kiezen we voor een gezonde sandwich, warm of koud i.p.v. een broodje. Waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Gebruik wat voor jullie bruikbaar is. Hierdoor kunnen kinderen gestimuleerd worden om de uitdaging aan te gaan voor hun eigen ontwerp van een gezond recept.

Deel 1 Gaat over voedsel educatie.

- 1.1. gaat over ingrediënten in de schijf van vijf. Een 3 minuten filmpje geeft hierin duidelijkheid. Hierna volgen reken opdrachten.
- 1.2. gaat over de etiketten op een product.
- 1.3. Dit gaat over een recept. Bekijk samen met de kinderen het filmpje. Hierna volgen taalopdrachten.
- 1.4. Gaat over groente in de verschillende seizoenen. Lees de tekst en bekijk de groente kalender
- 1.5. gaat over brood en wat er in zit. Lees de tekst en doe samen de quiz.

Deel 2 Geeft informatie over gastlessen, extra materialen en excursies

Iedere school kan aangeven waar behoefte ligt aan meer activiteiten als extra les ideeën, workshops, excursies of gastlessen.

Deel 3 Gaat over de challenge. Nu zijn we klaar voor de uitdaging.

In deel 3 lees je alles over de challenge ‘ontwerpen van een gezonde sandwich’.

Deel 1 Voedseleducatie

1.1. Schijf van vijf

Voorafgaand aan de opdracht is een (korte) uitleg over de Schijf van Vijf handig.

Op dit 3 minuten filmpje wordt de schijf van vijf toegelicht: https://youtu.be/yex64_w5jSY

Sommige kinderen die in de groei zijn, of veel sporten, hebben meer trek dan andere kinderen. Ieder kind eet anders en vindt andere dingen lekker. Door goed te kiezen uit alle vakken van de Schijf van Vijf, is het altijd mogelijk om lekker en gezond te eten.

Laat de kinderen hun ervaringen vertellen:

- ✓ Hoe ziet hun ontbijt en lunch eruit?
- ✓ Zit er verschil in wat ze eten als ze sporten of als ze een rustig dagje op school hebben?

Zit-sta spelletje

Noem verschillende producten. De leerlingen gaan staan als het een product is buiten de Schijf van Vijf en blijven zitten als het product binnen de Schijf van Vijf staat.

Noem producten als: ei, tomaat, hagelslag, banaan, frisdrank, mueslireep, chocoladereep, appeltaart, komkommer, margarine, chips en volkorenbrood.

Opdrachten

Leerlingen gaan in tweetallen of in groepjes rekenen met producten die uit de Schijf van Vijf komen. Er zijn 4 opdrachten. Hiervoor zijn per groepje stapeltjes supermarktfolders nodig waaruit de producten geknipt en geplakt kunnen worden.

Opdracht 1.

Stel een gezonde lunch samen voor 2 personen met plaatjes uit de folder. Knip de producten uit de folder die jullie hebben gekozen en plak ze op. Zorg dat de prijzen erbij staan.



Deze moet bestaan uit:

- Groente/fruit
- Drinken
- Brood/graanproducten

Opdracht 2.

Hoeveel kosten de ingrediënten ongeveer? Rond de bedragen af.

Reken daarna uit hoeveel jullie voor de boodschappen in totaal moeten betalen.

Jullie gezonde lunch kost ongeveer € _____

Opdracht 3.

Teken het totaalbedrag van de gezonde lunch op drie verschillende manieren in geldmunten en geldbriefjes.

Opdracht 4.



Jullie krijgen €25,00.

Jullie gezonde lunch kost: € _____

Hoeveel geld krijgen jullie terug?

Wij krijgen € _____ terug.

Teken het bedrag dat je terug krijgt in geldmunten en geldbriefjes:

(bron; www.smaaklessen.nl)

1.2. Kijk jij wel eens op het etiket?

- ✓ Kijk jij wel eens hoeveel calorieën een product bevat?
- ✓ Kijk je wel eens naar bepaalde ingrediënten, bv. als er iemand allergisch is?
- ✓ Wat denk je als er staat: "Minder suiker toegevoegd" of "Vol met vitamines"?
Denk je dat het een gezond product is?
- ✓ Waarom zou je op het etiket moeten kijken? Welke informatie krijg je dan?

Fabrikanten zijn verplicht om op de verpakking te zetten welke ingrediënten ze hebben gebruikt om het product te maken. Fabrikanten lokken mensen ook door net te doen alsof hun product gezond is:

- ✓ Er staat op de verpakking dat er minder suiker in zit.
Minder dan wat? Hoeveel minder en hoeveel zit er nog in? Kijk je achter op het etiket, dan zie je dat er nog steeds veel suiker in zit.
- ✓ Er staat op de verpakking: Met extra vitamine C.
Dat klinkt gezond, maar zegt niks over de hoeveelheid vet en suiker in het product.
- ✓ Er staan foto's of tekeningen op met sportende fitte mensen.
Het lijkt dus een gezond product, maar ondertussen kan er nog veel suiker en vet in het product zitten.
- ✓ Er staat op de verpakking: Boordevol fruit.
Vaak wordt een vruchtensiroop gebruikt die vol zit met suiker.

Opdracht:

Verzamel met tweetallen of in een groepje plaatjes van producten van (suikerhoudende) drankjes en leg ze in volgorde. Het product waar de meeste suiker in zit komt eerst en het product waar de minste suiker in zit, komt het laatst.



1.3. Wat is een recept

Een recept is een beschrijving van de manier waarop je iets klaarmaakt. Het kan ook een briefje zijn van de dokter waarop de medicijnen geschreven zijn die je moet gaan gebruiken, maar dat laatste bedoelen we hier niet. Het gaat in ons recept over eten.

Een recept bestaat over het algemeen uit de volgende onderdelen:

- ✓ De naam van het gerecht, met daarbij soms de streek waar het vandaan komt
- ✓ Hoeveel tijd het kost om het gerecht te bereiden
- ✓ Voor hoeveel personen het recept bedoeld is
- ✓ Welke ingrediënten nodig zijn, en in welke hoeveelheden
- ✓ Soms het gereedschap, zoals speciale pannen, die nodig zijn om het gerecht te bereiden
- ✓ Een stap voor stap beschrijving van de te nemen stappen tijdens de bereiding, waaronder bijvoorbeeld ook de kook- of oventemperatuur
- ✓ Soms staat het aantal calorieën vermeld, meestal per persoon.
- ✓ De hoeveelheden vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen.
- ✓ Soms is ook de houdbaarheid van het gerecht weergegeven, al dan niet in gekoelde of diepgevroren toestand.
- ✓ Een foto van het bereide gerecht, of een plaatje van moeilijke bewerkingen tijdens de bereiding

Een recept kun je ook beschrijven door te vertellen en te laten zien hoe je iets klaarmaakt.

Kijk maar eens naar het volgende filmpje. <https://youtu.be/JKPgvqTSB3E>

De kok beschrijft hoe hij zijn broodje klaar maakt en laat het tegelijkertijd ook zien. Hij geeft zijn recept prijs en dat betekent dat jij het ook mag zien. Het is hier geen geheim.

Opdracht 1;

Vertel in tweetallen elkaar een recept. Probeer zo volledig mogelijk te zijn en let op de verschillende onderdelen.

Opdracht 2;

Opnieuw in tweetallen. Lees onderstaand recept en geef het recept aan de ander. Jij beschrijft nu het recept zonder dat je kunt meelesen. De ander luistert of je niets vergeten bent.

Recept Broodje zalm

Bereidingstijd ca. 10 minuten

Voor 4 personen

Ingrediënten

4 broodjes, 4 plakjes gerookte zalm, boter, kaas, komkommer, radijs, sliertjes wortel

Bereidingswijze

1. Je snijdt eerst de broodjes doormidden en besmeert het met boter.
2. Daarna leg eerst de plakjes gerookte zalm erop, dan de kaas, komkommer, radijs en als laatste de sliertjes wortel
3. Eet smakelijk



1.4. Groente in de verschillende seizoenen



In de lente hebben we al snel spinazie, radijs en peterselie.

Vanaf mei start de oogst van boontjes, peultjes en doperwten en dan hebben we ook asperges! Tomaten en sla zijn een goede combinatie. In de winter en het vroege voorjaar kweken we ze in kassen, omdat ze warmte nodig hebben en de impact op het milieu is dan groter.

Tot oktober hebben we volop courgettes, pompoenen, paprika en sla.

Spruitjes, uien en kolen zijn in de winter klaar om opgegeten te worden. Ze zijn vaak lang te bewaren.

Wil je hier meer over lezen dan kan dit op www.groentekalender.be

Op www.velt.nu vind je een mooie seizoen kalender. De kalender brengt ons in contact met de oorsprong van wat we eten. Je vindt 1 exemplaar van deze kalender in de tas die jullie in het begin van het schooljaar hebben ontvangen. Zo leren we bewust waar erwten, radijsjes, courgettes etc. vandaan komen. Groeien ze aan een boom, een struik, onder de grond? Met de kalender als uitgangspunt kunnen kinderen samen met de leerkracht op onderzoek gaan naar waar en hoe groenten en fruit groeien.

Opdracht

Maak een lijst van groenten uit het seizoen wat er nu is.

Wie bedenkt er de meeste en heeft de langste lijst?

Zit-sta spelletje

Noem verschillende soorten groenten. De leerlingen gaan staan als het een groentesoort is buiten het seizoen en blijven zitten als het een groentesoort is binnen het seizoen. Noem groenten als; spruiten, radijs, wortelen, boerenkool, sla, rode biet, witlof, spinazie, ui, erwten.

1.5. Wat zit er in een brood

- ✓ Bloem, meel of volkorenmeel van een of meerdere graansoorten
- ✓ Water of melk
- ✓ Rijsmiddel, bijvoorbeeld gist of desem
- ✓ Zout

Daarnaast kunnen andere ingrediënten worden toegevoegd die de kwaliteit en houdbaarheid van het brood verbeteren, zoals broodverbetermiddelen en additieven.

<https://www.brood.net/ingredienten/toevoegingen/>

Bloem, meel of volkorenmeel

Het belangrijkste ingrediënt van brood is gemalen graan. Van het gemalen graan wordt volkorenmeel, meel of bloem gemaakt <https://www.brood.net/ingredienten/verschil-bloem-meel-volkorenmeel/>. Als de hele korrel wordt vermalen spreek je van volkorenmeel. Brood dat hiervan gemaakt is heet volkorenbrood. In niet-volkoren meel wordt slechts een deel van de kiemen en zemel verwerkt, de rest is eruit gezeefd. Het meel wordt hierdoor lichter van kleur en gebruikt voor bruinbrood. Als alle zemelen en kiemen uit het meel worden gezeefd, heet het bloem. Van bloem wordt witbrood gemaakt. Meergranenbrood kan zowel van bloem, meel als volkorenmeel gemaakt zijn <https://www.brood.net/broodsoorten/>.

Water

Water is ook erg belangrijk om brood te maken. Zonder water kan brood niet rijzen en kan er geen deeg gemaakt worden. Bij weinig water wordt de korst taaier en het kruim droger. Bij meer water wordt de korst krokanter en het kruim malser.

Gist en desem

Om brood te laten rijzen is een rijsmiddel nodig. In de meeste gevallen gebruikt de bakker hiervoor gist of desem, of een combinatie hiervan. De gist zet de suikers in het deeg om in koolzuurgas. Dit gas, ook bekend als CO₂, zorgt voor de belletjes in het deeg. Deze gasbelletjes drukken het deeg omhoog. Dit is het rijzen van het deeg. Zuurdesem- of desembrood is brood waarvan het deeg niet met gist is gerezen, maar met zurig deeg als rijsmiddel <https://www.brood.net/broodsoorten/desembrood/>. Desem is zuur geworden deeg. De bakker maakt een dun beslag van meel en water en laat dat rusten. Na een paar dagen ontwikkelt zich de gewenste "microflora" van bacteriën en gisten. Deze doen het beslag opborrelen en een fris-zure geur verspreiden.

Zout

Zout is belangrijk voor de smaak van brood en zorgt er ook voor dat het deeg beter verwerkbaar is. Zout zorgt verder voor een beter volume, een krokantere korst en een langere malsheid doordat zout het vocht in het brood langer vasthoudt. Het zout dat door bakkers wordt gebruikt is speciaal bakkerszout, dat rijker is aan jodium dan het gewone keukenzout of zeezout. Bron; www.brood.net

Opdracht 1

Doe samen met de klas de quiz <https://quiz.broodwater.nl/>

Het zijn 12 vragen over brood begeleid met korte filmpjes

Opdracht 2

Neem je broodtrommel mee in de kring. Bekijk en vergelijk elkaars broodtrommel.

Speel het spel; Ik ga naar school en ik neem mee... Noem 1 product uit je trommel.

De volgende noemt hetzelfde woord en voegt 1 woord toe. Vergeet je een woord, dan ben je af.

Heb je geen product meer in je trommel wat nog niet genoemd is, dan ben je ook af.



Deel 2 Gastles en excursie

Het is belangrijk dat kinderen in de praktijk kunnen zien en ervaren waar brood vandaan komt en hoe het gemaakt wordt. Hierbij gaat het om de mate waarin de hele klas- en schoolomgeving erin slaagt om een stukje werkelijkheid verder te beheersen en de kennis te verbinden met de omgeving.

Denk aan:

- ✓ Een bezoek aan de plaatselijke bakker.
- ✓ Vraag een ouder in de klas die bij een bakker werkt om erover te vertellen.
- ✓ Een gastles van Jibb+ met aansluitend een bezoek aan de supermarkt voor een supermarktsafari.
- ✓ Een gastles door Jibb+ over salades maken, waarbij kinderen snijtechnieken oefenen.
- ✓ Een bezoek aan een klasseboer of naar het Jan Visser museum voor een demo brood bakken net als vroeger.
- ✓ Leskist brood of leskist groente lenen bij Jibb+.

Deze kun je reserveren via de uitleenservice van Jibb+. Stuur een mail naar marijetkuijpers@jibbplus.nl

Deel 3 De challenge 'Ontwerp je gezonde sandwich'

Nu komt de uitdaging. De kinderen hebben nu veel ontdekt en zijn klaar voor een wedstrijd. Deze challenge gaat over het maken van een gezonde sandwich.

Verzin jij een broodbeleg met een paar gekookte wortelen, wat geraspte rode biet of het groen van de prei? Hoe creatief ben jij met een portie groente? Wij zijn benieuwd naar de creaties.

- ✓ Bedenk een recept voor een gezonde sandwich.
Wordt het met vlees of kaas? Of kies jij voor een plantaardig sneetjesbeleg? Met groente, fruit of een zelfgemaakte pesto?
- ✓ Ga mengen mixen en proeven. Moet er een beetje zout, extra kruiden of iets anders bij? Jij weet wat je lekker vindt en zorgt voor een lekkere en gezonde smaakervaring.
- ✓ Maak een boodschappenlijstje en plan jou keukenmoment, zodat niets of niemand jou in de weg staat.
- ✓ Wanneer jij klaar bent maak je een foto en beschrijf je wat je hebt gedaan om dit broodje te kunnen maken.
- ✓ Heeft iedereen een gezonde sandwich gemaakt, kies dan de mooiste/lekkerste/gezondste van de klas.
- ✓ Upload de foto inclusief de naam van de gezonde sandwich en vernoem de school en klas via <https://jibbplus.nl/gezonde-voeding/voedingseducatie-basisscholen/> .
Doe dit uiterlijk 11 februari 2022. Let op! Per klas kun je dus 1 foto inzenden.
- ✓ Op dinsdag 15 februari wordt de winnaar bekend gemaakt.
- ✓ In overleg met de school wint de klas:
De hele klas ontvangt een gastles of een kookworkshop of de klas ontvangt een materialenpakket om te telen en te kweken in de klas. Of misschien komt de winnende sandwich wel op de menukaart van een lunchroom in Helmond.





Inleiding

We willen dat de kinderen plezier beleven aan het ontwikkelen van voedselvaardigheden en door deze activiteiten te combineren met methoden die je al gebruikt is het makkelijk om voedsel educatie in te passen binnen je bestaande lessen. De toegenomen zelfstandigheid op deze leeftijd uit zich vaak in een kritische houding tegenover voorschriften en gedragingen van opvoeders en andere volwassenen. Het bespreken van thema's binnen gezondheid is belangrijk. Meningsuiting, discussie en meningsvorming krijgt dan ook aandacht.

Doelen:

- ✓ De kinderen leren bewuste keuzes maken over gezonde voeding door meningsvorming te onderzoeken binnen voedingsgewoonten.
- ✓ We willen dat kinderen nadenken over een broodje gezond.
- ✓ De kinderen leren etiket lezen en weten wat een recept is.
- ✓ De kinderen leren een boodschappenlijst maken en inkopen doen.
- ✓ De kinderen leren eten bereiden en eenvoudige bereidingstechnieken zoals wassen, schillen, snijden, smeren, bakken en koken.
- ✓ De kinderen leren zelf een recept bedenken en uitvoeren.

Middels een stappenplan willen we de kinderen kennis laten maken met het onderwerp; "Een gezond broodje", waarbij de leerkracht keuzes kan maken uit onderstaand aanbod. Gebruik wat voor jullie bruikbaar is. Voor de bovenbouw (groep 6-7-8) zijn er speciale werkboekjes ontwikkeld. Hiervoor kan een school zich inschrijven door een mail te sturen naar Marijetkuijpers@jibbplus.nl met de naam van de school, gegevens contactpersoon en het aantal gewenste boekjes. Doe dit voor 13 januari 2022. De boekjes worden op school bezorgd op vrijdag 21 januari 2022. Hierdoor kunnen kinderen gestimuleerd worden om de uitdaging aan te gaan voor hun eigen ontwerp van een gezond recept.

Het thema is gezond brood en het programma bestaat uit drie delen.

Deel 1 gaat over voedsel educatie.

- 1.1. Besteedt aandacht aan de meningsvorming over gezondheid.
Bekijk de filmpjes en bespreek de indrukken met de kinderen.
- 1.2. Gaat over: "Groenten in de verschillende seizoenen" Hiermee maken we de kinderen bewust van lokaal geteelde groenten en besparing op transport.
- 1.3. Gaat over "Bereiden van groentes " Hier leren we manieren van bereiden en benamingen ervan.
- 1.4. Gaat over "Wat weten we over brood?"
- 1.5. Gaat over; "Wat is een recept ", bekijk het filmpje.
- 1.6. Maak samen met de kinderen een groente spread.
- 1.7. Een recept bedenken, aanpassen en verbeteren is een hele kunst.
- 1.8. Het oog wil ook wat. Maak een aantrekkelijke foto
- 1.9. Thuiswerk opdracht.

Deel 2 geeft informatie over een gastles, extra materialen en een excursie.

Iedere school kan aangeven waar behoefte ligt aan meer activiteiten als extra les ideeën, workshops, excursies of gastlessen

Deel 3 gaat over de challenge. Nu zijn we klaar voor de uitdaging. In deel 3 lees je alles over de challenge. Deze challenge gaat over het maken van een gezond broodje.

Deel 1

Deel 1.1. Denk mee en maak bewuste keuzes

Om bewuste keuzes te kunnen maken is het belangrijk om de voedingsgewoonten te onderzoeken. Door met elkaar in gesprek te gaan wordt de eigen mening ontwikkeld.

Lunchen op school

De meeste kinderen eten op school hun eigen boterhammen. Op een paar plekken gaat dat nu anders: daar krijgen de kinderen een gezonde lunch van de school. Op die scholen zijn onderzoekers bezig met een proef. Zij merken dat kinderen zelf vaak ongezond eten meenemen, zoals wit brood en drankjes met veel suiker en willen daar iets aan veranderen. Bekijk samen het filmpje op ; <https://youtu.be/TTrJMnAxseo>

Op basisschool Casa in Pijnacker krijgen kinderen een warme lunch. Volgens deskundigen is dat een goed idee omdat je dan extra groente binnen krijgt. Geen boterham met kaas of appelstroop tussen de middag maar een warme maaltijd. Bekijk samen het filmpje op <https://youtu.be/JfapTYbdSi0>

Heb jij vragen over de filmpjes?

- ✓ Wat vind jij van het idee om gezamenlijk te lunchen op school?
 - ✓ Dat is een goed idee. Iedereen maakt vanzelf gezonde keuzes om te eten.
 - ✓ Dat is geen goed idee. Ik wil zelf bepalen wat goed voor mij is.
 - ✓ Ik heb een andere mening en dit wil ik er nog over zeggen.
- ✓ Heb jij tips of ideeën, waardoor mensen vaker gezonde keuzes leren maken?

Een snackkar op school

Bij sommige scholen staat zelfs een snackkar. Handig als je eens je brood vergeten bent of trek krijgt in een extraatje. De onderbouw mag er niet naar toe, maar de oudere kinderen wel. Bekijk het filmpje op ; <https://youtu.be/ydWGWpx3yB4>

- ✓ Heb jij vragen over het filmpje?
- ✓ Wat vind jij van deze stelling?
 - ✓ Volwassenen moeten zich niet bemoeien met wat kinderen eten.
 - ✓ Een snackkar op het schoolplein? Dat kan echt niet!
 - ✓ Iedereen moet hetzelfde eten op school. Dan alleen maken we gezonde keuzes.
- ✓ Wat zou jou helpen om meer gezond te gaan eten?

Een rollenspel kan helpen om je goed te kunnen uiten en een ander uit te dagen om zich te verdedigen. Een goede oefening om te komen tot meningsvorming.

Bepaal eerst wie de discussieleider wordt. Daarna wordt de klas verdeeld in groepen.

Groep 1 ; mee eens

Groep 2 ; niet mee eens

Groep 3 ; ziet voor-en nadelen. Speel je rol en ga met elkaar in gesprek.

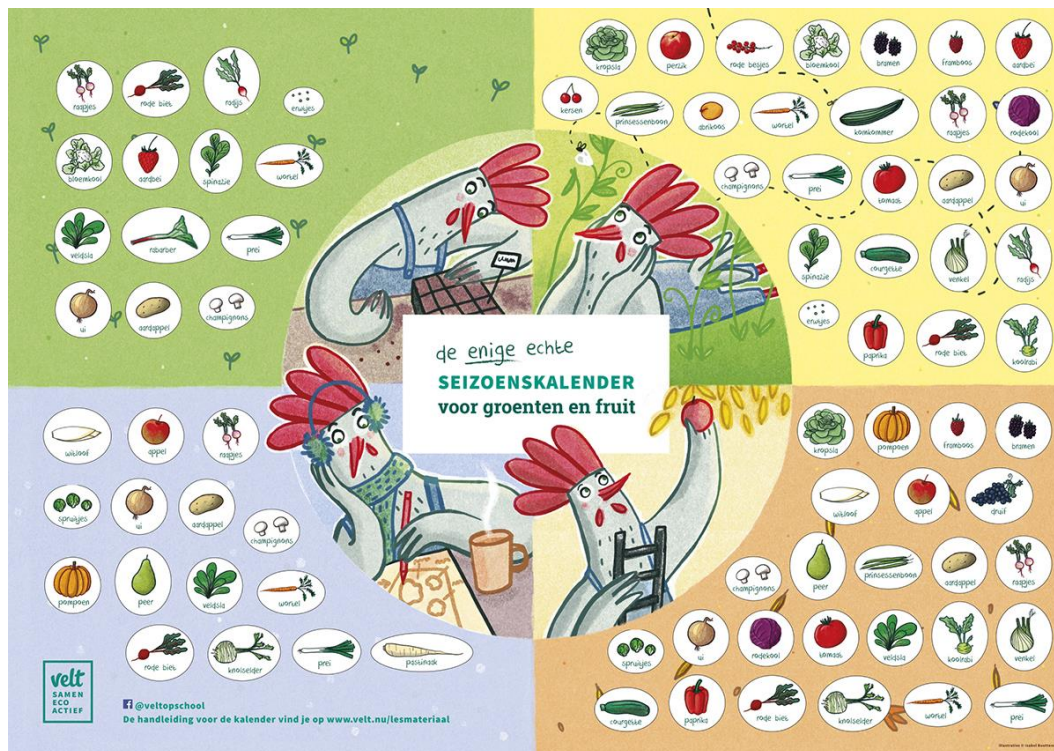
1.2. Groente in de verschillende seizoenen

In de lente hebben we al snel spinazie, radijs en peterselie. Ook komen brandnetel en paardenbloem weer terug in de tuin. Voor veel mensen ongewenst, maar ze zijn perfect eetbaar. (Wanneer ze op een gifvrije plek geplukt worden.) Bijvoorbeeld in een heerlijke pesto.

Vanaf mei start de oogst van boontjes, peultjes en doperwten en dan hebben we ook asperges! Tomaten en sla zijn een goede combinatie. In de winter en het vroege voorjaar kweken we ze in kassen, omdat ze warmte nodig hebben en de impact op het milieu is dan groter. Dus voor een zomerbroodje is dit een goede keuze.

Tot oktober hebben we volop courgettes, paprika en sla. Samen met de oogst van appels, peren en pompoenen creëert dit misschien het lekkerste broodje voor de herfst. Groente en fruit geven heerlijke combinaties.

Spruitjes, uien en kolen zijn in de winter klaar om opgegeten te worden. Ze zijn vaak lang te bewaren en misschien verdienen zij wel een plekje in een nieuw recept.



Wil je hier meer over lezen dan kan dit op www.groentekalender.be

Op www.velt.nu vind je een seizoen kalender. Je vindt 1 exemplaar van deze kalender in de tas die jullie in het begin van het schooljaar hebben ontvangen. De kalender brengt ons in contact met de oorsprong van wat we eten. Zo leren we bewust waar erwten, radijsjes, courgettes etc. vandaan komen. Groeien ze aan een boom, een struik, onder de grond? Met de kalender als uitgangspunt kunnen kinderen samen met de leerkracht op onderzoek gaan naar waar en hoe groenten en fruit groeien. Tevens leren de kinderen ook onderscheid maken tussen aardappel, peul-, vrucht-, wortel- en bladgewassen.

Zit-sta spelletje

Noem verschillende soorten groenten. De leerlingen gaan staan als het een groentesoort is buiten het seizoen en blijven zitten als het een groentesoort is binnen het seizoen. Noem groenten als; spruiten, radijs, wortelen, boerenkool, sla, rode biet, witlof, spinazie, ui, erwten.

In principe legt het woord zichzelf al uit: seizoen groenten zijn groenten die in een bepaald seizoen geproduceerd worden. Natuurlijk is het tegenwoordig vrijwel het gehele jaar door mogelijk om groenten te produceren en kan dit verspreid worden over de hele wereld. Met seizoen groenten gaat het echter specifiek om de productie uit eigen land of een direct buurland. Zo kan je in Nederland bijvoorbeeld in de wintermaanden geen bloemkool uit eigen land vinden en komt het in die periode voornamelijk uit het buitenland.

Minder transport

Doordat je de producten uit eigen land haalt, of een land die hier dicht in de buurt ligt, bespaar je naast veel transportkosten ook veel op milieuvervuiling. Transport staat namelijk in verband met uitlaatgassen en hoe minder groot de afstand is die overbrugd moet worden voor het vervoeren van producten, des te minder uitlaatgassen komen er vrij. Het eten van seizoen groenten is dus een milieubewuste keuze!

Lagere prijs

Doordat er minder transport nodig is, zijn de kosten lager. Doordat de afstand tussen het kweken en de verkoop van producten minder groot is, zijn er minder arbeidsuren en brandstof nodig. Beide kosten geld en hoe minder dit nodig is, des te lager zijn de productiekosten om het product bij jou in de supermarkt te krijgen. Dus als de productiekosten lager zijn is het product ook goedkoper in de winkel.

Versheid en vitamines

Nog een voordeel is wanneer de producten dicht bij huis vandaan komen en zo een minder lange reis ondergaan, is dat de producten langer vers zijn zodra ze bij jou in huis liggen. Ze hebben dan niet al twee tot drie dagen gereisd en opgeslagen gelegen in koelcellen. Doordat de producten een stuk verser zijn, bevatten ze ook nog meer vitamines.

1.3 Bereiden van groentes

Rauw

Heel veel groentes kun je rauw eten. De meest bekende is eigenlijk sla, dat eten we altijd rauw. Maar ook rode kool, witte kool, boerenkool, broccoli, spinazie, bietjes, wortelen, witlof, andijvie, bleekselderij en paprika kun je heel goed rauw eten.

Koken

Groentes die vaak gekookt worden zijn broccoli, bloemkool, spruitjes bieten, wortelen en boontjes. Was de groentes, snijd ze eventueel in kleinere stukjes. Kook de groentes in ongeveer 8 – 10 minuten gaar in water met zout.



Blancheren

Blancheren is het kort koken van groentes. Hierdoor houden ze een bite. Groentes die vaak geblancheerd worden zijn boontjes en peultjes. Was de groentes en kook deze in ongeveer 2 tot 3 minuten beetgaar in ruim water met zout. Spoel de groentes vervolgens direct af met koud water of leg ze in ijswater. Op deze manier stopt het garingsproces en blijven je groentes een lekkere bite houden.

Stoven

Groenten stoven in roomboter. Worteltjes en prei kun je goed gaar stoven. Was de groentes, snijd ze in stukjes. Neem een pan en fruit een gesnipperd uitje aan in een klontje boter. Voeg de groentes toe en eventueel een scheutje bouillon. Laat de groente op een laag vuur zachtjes gaar stoven. Voeg eventueel een scheutje room toe en breng de gestoofde groente op smaak met peper en zout.

Glaceren

Glaceren is hetzelfde als stoven, alleen wordt er een lepel suiker of wat honing toegevoegd. Op deze manier krijgt de groente een zoete smaak en krijgen ze een hele mooie glans. Deze methode wordt vooral bij worteltjes gebruikt.



Wokken of Roerbakken

Groentes zoals prei, paprika, uien, champignons, paksoi en peultjes kun je heel goed wokken. Verhit wat olie in een wok en laat dit goed heet worden. Voeg de groentes stapsgewijs toe. Begin met de groentes die het meest hard zijn en dus de langste garingstijd hebben. Bak de groentes op een hoog vuur in korte tijd gaar. Roer het tussentijds regelmatig om.

Roosteren in de oven

Heel veel groentes lenen zich goed om te roosteren in de oven bijvoorbeeld; pompoen, bieten, knolselderij, tomaten, paprika, uien en aubergine. Neem een grote braadslee en verdeel wat olie over de bodem. Was de groentes en snijd ze in stukken, breng de groente vooraf op smaak en besprenkel het met wat olijfolie. Rooster de groentes in ongeveer 25 – 30 minuten gaar in een voorverwarmde oven op 200 graden.



Grillen

Courgettes, paprika's en aubergine kun je heel goed grillen in een grillpan. Laat een grillpan goed heet worden. Snij de groente in dunne plakken, breng ze op smaak en bestrijk ze met wat olijfolie. Gril de groentes nu aan weerszijden goudbruin en laat ze uitlekken op een keukenpapiertje.

Groentepuree, spread of crème

In chique restaurants zie je vaak een crème van groente in een mooie veeg op het bord liggen. Van groentes zoals pompoen, knolselderij, bieten, wortelen, maïs kun je heel goed een puree, spread of crème maken. Kook de groentes gaar in water met zout en giet ze vervolgens af. Pureer de groente glad met een staafmixer.



Gratineren

Net als aardappelen kun je sommige groentes ook gratineren met een laagje kaas. Dit is vooral lekker met groentes zoals prei, witlof of de harde soorten zoals pompoen. Blancheer de groentes gaar en laat ze vervolgens uitlekken. Leg de groentes in een ovenschaal en garneer het met bechamelsaus met kaas of enkel kaas. Zet de oven op 200 graden op de grills stand en leg de schaal maximaal 10 minuten in de oven. De kaassaus vormt een lekker krokant laagje.



(Bron: uitpaulineskeuken.nl)

1.4 Wat weten we over gezond brood

Witbrood versus volkorenbrood

Volkorenbrood is de meest gezonde keuze omdat het veel vezels en andere gunstige voedingsstoffen bevat. Brood wordt gemaakt van graan, meestal tarwe. Bij het maken van witbrood, wordt alleen de kern van de graankorrel gebruikt. Voor volkorenmeel wordt de hele graankorrel vermalen. Daarin zitten belangrijke voedingsstoffen zoals B-vitamines en mineralen zoals ijzer.



Hoe donkerder het brood hoe gezonder?

De bruine kleur zegt niet altijd iets over de gezondheid van het brood. Vezelrijke broodsoorten zoals volkorenbrood, roggebrood en bruinbrood zijn donkerder van kleur dan minder vezelrijke broodsoorten zoals witbrood. Soms wordt brood donkerder gemaakt met gebrande mout. Zo kan brood dat is gebakken met witte bloem, er donker uitzien, ook al ontbreken daarin de vezels en voedingsstoffen die wel in volkorenbrood zitten. Hoe donkerder, hoe gezonder het brood gaat dus niet op.

Brood en de voedingsstoffen

In brood zitten veel voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft om gezond te blijven en goed te functioneren. In brood zitten koolhydraten die zorgen voor energie, voornamelijk in zetmeel. Brood bevat weinig eiwit en weinig vet en dit zijn bouwstoffen. Brood bevat veel vitaminen met name B1, B2, B3, B6 en B11. Brood bevat veel vezels die zorgen voor een verzadigd gevoel, vooral bij volkoren brood is dat het geval. Je zult dan minder snel gaan snoepen!

Vezels zorgen tevens voor een goede stoelgang. Brood bevat mineralen: ijzer, selenium, koper, magnesium en foliumzuur en brood bevat zout. Omdat teveel zout niet goed is, wordt er door de bakkers steeds minder zout aan brood toegevoegd. Bakkerszout is een combinatie van keukenzout en jodium. Jodium heeft iedereen nodig voor een goed werkende schildklier. Van brood eten word je niet dik, er zit erg weinig vet in brood. Het is het beleg op je boterham dat ervoor kan zorgen dat je te dik wordt. Het voedingscentrum adviseert dat een volwassene ongeveer 6 à 7 sneetjes brood per dag eet.
(Bron: Voedingscentrum.nl, infobron.nl)

Opdracht:

Doe samen met de klas de quiz <https://quiz.broodweter.nl/>
Het zijn 12 vragen over brood begeleid met korte filmpje.

1.5. Wat is een recept

Een recept is een beschrijving van de manier waarop je iets klaarmaakt. Het kan ook een briefje zijn van de dokter waarop de medicijnen geschreven zijn die je moet gaan gebruiken, maar dat laatste bedoelen we hier niet. Het gaat in ons recept over eten.

Een recept bestaat over het algemeen uit de volgende onderdelen:

- ✓ De naam van het gerecht, met daarbij soms de streek waar het vandaan komt
- ✓ Hoeveel tijd het kost om het gerecht te bereiden
- ✓ Voor hoeveel personen het recept bedoeld is
- ✓ Welke ingrediënten nodig zijn, en in welke hoeveelheden
- ✓ Soms het gereedschap, zoals speciale pannen, die nodig zijn om het gerecht te bereiden
- ✓ Een stap voor stap beschrijving van de te nemen stappen tijdens de bereiding, waaronder bijvoorbeeld ook de kook- of oventemperatuur
- ✓ Soms staat het aantal calorieën vermeld, meestal per persoon.
- ✓ De hoeveelheden vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen
- ✓ Soms is ook de houdbaarheid van het gerecht weergegeven, al dan niet in gekoelde of diepgevroren toestand.
- ✓ Een foto van het bereide gerecht, of een plaatje van moeilijke bewerkingen tijdens de bereiding

Een recept kun je ook beschrijven door te vertellen en te laten zien hoe je iets klaarmaakt.

Kijk maar eens naar het volgende filmpje. <https://youtu.be/JKPgvqTSB3E>

De kok beschrijft hoe hij zijn broodje klaar maakt en laat het tegelijkertijd ook zien. Hij geeft zijn recept prijs en dat betekent dat jij het ook mag zien. Het is hier geen geheim.

Opdracht 1;

Vertel in tweetallen elkaar een recept. Probeer zo volledig mogelijk te zijn en let op de verschillende onderdelen.

Opdracht 2;

Opnieuw in tweetallen. Lees onderstaand recept en geef het recept aan de ander. Jij beschrijft nu het recept zonder dat je kunt meelesen. De ander luistert of je niets vergeten bent.



Recept Broodje zalm;

Bereidingstijd ca. 10 minuten

Voor 4 personen

Ingrediënten

4 broodjes, 4 plakjes gerookte zalm, boter, kaas, komkommer, radijs, sliertjes wortel



Bereidingswijze

1. Je snijdt eerst de broodjes doormidden en besmeert het met boter.
2. Daarna leg eerst de plakjes gerookte zalm erop, dan de kaas, komkommer, radijs en als laatste de sliertjes wortel
3. Eet smakelijk

1.6 Maak een groentespread

Nu gaan de kinderen zelf aan de slag. Lees het recept goed door.

Maak een boodschappenlijstje, haal wat nodig is en leg klaar.

Volg het recept stap voor stap.

Preisprei met kerrie en ei



Ingrediënten • 2 eieren • 1 stengel prei • 1 el mayonaise of yoghurt • zout • 1 à 2 tl kerriepoeder
• verse tuinkruiden • boterham of toast

Zo maak je het

1. Kook de eieren
2. Snijd de prei heel fijn.
3. Prak de eieren.
4. Knip of snijd de tuinkruiden
5. Meng alle afgekoelde ingrediënten door elkaar
6. Besmeer je boterham of toast

Opdracht;

Iedereen heeft wel favoriete recepten. Sommige hiervan kunnen zelfs familie geheimen zijn en deze geheime recepten worden van ouders naar kinderen doorgeleerd.

- ✓ Bij welk recept ga je aan je oma denken of een ander familie lid?
- ✓ Hebben jullie eet tradities die al jaren zo zijn binnen jou familie? Met andere woorden; Welke gewoonte vind jij echt speciaal bij jou familie horen?
- ✓ Heb je ook een smaakprobleem? Is er iets wat je echt niet lust of lekker vindt en kun je vertellen waarom?

1.7 Van groente naar spread in 7 stappen

Nu we zelf een bestaand recept kunnen volgen om een spread te kunnen maken, is de volgende stap zelf een recept leren maken. Deze stappen helpen je naar een goede smaakbereiding en een ontwikkeling naar een goede smaakbeleving.

Stap 1.

Kies groente van het seizoen. Kijk eens op www.groente-kalender.be

Stap 2.

Bewerk de groente. Hoe doe je dat?

- ✓ Raspen. Courgette/ koolrabi/ rode biet/ witte kool
- ✓ Stoven en mixen. Knolselderij/ pastinaak/ raap/ pompoen/ spinazie/ witlof
- ✓ Koken en mixen. Aardappel/ boerenkool/ peulvruchten/ spruitjes
- ✓ Bakken in fijne reepjes Paprika/ spruitjes/ ui/ witte kool
- ✓ Versnipperen Kruiden/ bladgroenten/ prei/ selderij/ venkel/ witlof
- ✓ In stukjes snijden Aardappel/ komkommer/ radijs/ koolrabi/ paprika/tomaat
- ✓ Rauw mixen Bloemkool/ kruiden/ bladgroenten/ rode biet/ wortel

Stap 3.

Let op de kleur van je spread.

- ✓ Combineer liever geen felgekleurde ingrediënten. Dan krijg je een bruine brij. (Kurkuma en rode biet / Tomaat en spinazie)
- ✓ Combineer neutrale kleuren (beige en wit) met óf geel, óf oranje, óf rood, óf groen. (Rode biet met pastinaak / Spinazie met kikkererwten)
- ✓ Combineer gelijkaardige tinten met elkaar (Pompoen met kerrie)

Wil je extra kleur? Gebruik dan:

- ✓ Kurkuma of kerrie
- ✓ Groene kruiden of groente
- ✓ Paprikapoeder
- ✓ Tomatenpuree
- ✓ Kleurrijke groenten; rode biet, tomaat, wortel, pompoen
- ✓ Versnipper gekleurde groente in een kleurloze spread

Stap 4.

Zorg voor het juiste mondgevoel. Je spread moet lekker smeuïg zijn. Niet te droog, niet te nat.

Te droog. Vooral merk je dit bij zetmeelrijke producten als pompoen, pastinaak en peulvruchten.

Voeg toe :

- ✓ Mayonaise, olie
- ✓ Room, verse kaas, kwark
- ✓ Bouillon
- ✓ Een geplet (zacht) gekookt eitje

Te nat. Dit merk je vooral bij gekookte groenten, zoals spinazie en tomaat.

voeg toe :

- ✓ Boekweit, haver of rijstvlokken
- ✓ Een restje rijst, brood of gekookte aardappelen
- ✓ Gemalen noten of pitten
- ✓ Geraspte kaas of feta
- ✓ Peulvruchten (kikkererwten, linzen of bonen)



Stap 5.

Breng je spread op smaak. Is je spread te flauw? Kies de juiste smaakmaker.

✓ Pittig

Kruiden en specerijen / Mierikswortel en mosterd / Tabasco of worchestersaus

✓ Zout

Groentebouillon / Sojasaus / Kruidenzout

✓ Umami (hartig)

Knoflook / Miso / Ui / Zeewier

✓ Zuur

Azijn / Augurk / Citroen / Kappertjes / Zuurkool

Stap 6.

Verhoog de bewaarbaarheid van je spread.

Gebruik deze ingrediënten om de bewaarbaarheid te vergroten.

Vet Mayonaise, olie

Zout Sojasaus, zeezout

Zuur Augurkjes, azijn, citroensap, kappertjes in azijn

Stap 7.

Versier je belegde broodje. Gebruik deze ingrediënten om te versieren:

✓ Gefermenteerde groente kimchi, zuurkool

✓ Geraspte groente rode biet, wortel, knolselderij

✓ Geroosterde groenten plakjes aubergine, courgette, paprika

✓ Fijngehakte kruiden bieslook, peterselie, koriander, pitten, noten, zaden

✓ Schijfjes ei, augurk, radijs, komkommer, tomaat

Bron; Lekker gesmeerd. Van groente tot spread. Velt. Samen eco actief.

1.8 Kies voor een goede presentatie

Wanneer je een gerecht klaarmaakt, wil je dat het er lekker uit ziet.

Hoe maak je nu een goede foto?

Het is belangrijk dat de achtergrond rustig is, zodat je broodje goed opvalt.

Kijk eens naar de foto's. Vind jij dat het er lekker uit ziet?



1.9 Thuiswerkopdracht

Laat de kinderen eerst op school een recept bedenken van een gezond broodje.

Laat er ook een tekening bijmaken. Laat ze dit vervolgens met elkaar bespreken in kleine groepjes. Gebruik de volgende vragen;

- ✓ Wat vind je van de smaakcombinaties en de verhoudingen ?
- ✓ Ziet het er aantrekkelijk uit ?
- ✓ Waarom heb je voor deze ingrediënten gekozen ?

Laat de kinderen thuis het broodje uitproberen. Dan kan alleen, maar ook met een groepje bij iemand thuis. Geef de opdracht om heel bewust te proeven en verbeteringen in het recept aan te brengen als dat nodig is. Kijk hiervoor in de handleiding bij ; “van groente naar spread” of bij; “ bereiden van groentes”. Vraag anderen om te proeven en hun mening te geven.

Laat foto's maken van hun broodje en meningen opschrijven van proefpersonen.

Lever vervolgens dit allemaal in op school en samen met de leerkracht wordt bepaald welk recept van het broodje mee mag doen met de challenge. (1 inzending per klas.)

Misschien gaan jullie in de klas wel eerst een proeverij houden om tot een goede keuze te kunnen komen?

Deel 2 Gastles en excursie

Het is belangrijk dat kinderen in de praktijk kunnen zien en ervaren waar brood vandaan komt en hoe het gemaakt wordt. Hierbij gaat het om de mate waarin de hele klas- en schoolomgeving erin slaagt om een stukje werkelijkheid verder te beheersen en de kennis te verbinden met de omgeving.

Denk aan

- ✓ Een gastles door Jibb+ voor het maken van groente spreads
- ✓ Een bezoek aan een klasseboer of Jan Vissermuseum
- ✓ Een bezoek aan de plaatselijke bakker.
- ✓ Jibb+ heeft een uitleenbare leskist over wintergroenten, het maken van groente spreads en een leskist over brood. Deze kun je reserveren via de uitleenservice van Jibb+. Stuur een mail naar marijetkuijpers@jibbplus.nl
- ✓ Vraag een ouder in de klas die bij een bakker werkt om erover te vertellen.
- ✓ Of misschien zijn er meer ouders die over gezonde voeding kunnen vertellen. Denk bv. aan een diëtiste.



Deel 3 De challenge; Een gezond broodje

Nu jullie zoveel hebben ontdekt zijn jullie klaar voor de uitdaging. De challenge gaat over het maken van een gezond broodje. We vragen aan jou of jij een groente chef wilt worden? Wil jij laten zien van welke groenten jij maar niet genoeg kunt krijgen en bekwaam jij jezelf tot chef groentebeleg? Elk seizoen heeft zijn eigen smaak, kleur en variatie of je nu een lentebroodje, een zomerbroodje, een herfstbroodje of een winterbroodje maakt. Verzin jij een broodbeleg met een paar gekookte wortelen, wat geraspte rode biet of het groen van de prei? Hoe creatief ben jij met een portie groente? Wij zijn benieuwd naar jou creaties.

Wat moet je doen

- ✓ Bedenk een recept voor een broodje gezond.
Wordt het met vlees of kaas? Of kies jij voor een plantaardig sneetjesbeleg? Met groente, fruit of een zelfgemaakte pesto? Ga mengen mixen en proeven. Moet er een beetje zout, extra kruiden of iets anders bij? Jij weet wat je lekker vindt en zorgt voor een lekkere en gezonde smaakervaring.
- ✓ Maak een boodschappenlijstje en plan jou keukenmoment, zodat niets of niemand jou in de weg staat.
- ✓ Wanneer jij klaar bent maak je een foto en geef je je gezonde broodje een naam.
- ✓ Beschrijf je wat je hebt gedaan om dit broodje te kunnen maken (recept). Denk hierbij een lijstje met ingrediënten, werkwijze, tijdsduur etc.
- ✓ Heeft iedereen een gezond broodje gemaakt, kies dan de mooiste/lekkerste/gezondste van de klas.
- ✓ Upload de foto inclusief de naam van de gezonde broodje en vernoem de school en klas via <https://jibbplus.nl/gezonde-voeding/voedingseducatie-basisscholen/> .
Doe dit uiterlijk 11 februari 2022. Let op! Per klas kun je dus 1 foto inzenden.
- ✓ Op dinsdag 15 februari wordt de winnaar bekend gemaakt.
- ✓ In overleg met de school wint de klas:
De hele klas ontvangt een gastles of een kookworkshop of de klas ontvangt een materialenpakket om te telen en te kweken in de klas. Of misschien komt het winnende broodje wel op de menukaart van een lunchroom in Helmond.

TIPS

Tips voor leerkrachten

Wil je meer informatie over de “gezonde broodje challenge”, gezonde voeding of voedseducatie in het algemeen? Bekijk dan het jaarprogramma voedingseducatie basisscholen op onze website: <https://jibbplus.nl/gezonde-voeding/> of neem contact met ons op:

Marijet Kuijpers

E: Marijetkuijpers@jibbplus.nl

T: 06 43815920

Volg ons via social media: @jibbplus

Gastlessen en ondersteuning

- ✓ Op **elk gewenst moment** in het schooljaar kan men met Jibb+ in gesprek gaan om te adviseren bij een programma op maat voor de eigen school.
- ✓ Iedere school kan gebruik maken van **gastlessen door Jibb+** om dit thema op te starten of om leerkrachten te inspireren. Het kunnen lessen zijn zoals; het maken van boterhamspreads, kooklessen, schoolontbijt of lunch, beweegactiviteiten, het opstarten van een moestuinbak met eetbare kruiden voor de en/of groenten, zodat het hele proces van telen tot bord kan worden ervaren. De coaching ondersteund door Jibb+, maakt dat voorbereiding laagdrempelig en geminimaliseerd wordt.
- ✓ Het programma is gratis voor de scholen, maar niet altijd kosteloos. Aan sommige activiteiten zijn verbruikskosten verbonden.

Leskisten lenen

Graag willen we het voor iedereen leuk en makkelijk maken om aan te haken bij de thema's en daarvoor bieden we jullie aanvullende materialen.

Leskisten met informatie, inspiratie en materialen die je letterlijk bij de hand kunt nemen om het thema direct in de klas te brengen of om verder te verdiepen.

Daarnaast hebben we zichtexemplaren van een aantal aanbieders vanuit de menukaart. Deze kun je inkijken om zelf aan te schaffen of om direct te gebruiken.

Voor meer informatie hierover verwijzen we jullie naar de mogelijkheden op:

<https://jibbplus.nl/gezonde-voeding> onder het kopje voedingseducatie basisscholen en dan uitleenlijst.

Werkboekjes voor de leerlingen

Speciaal voor deze gezonde broodjes challenge heeft Jibb+ een werkboekje voor de bovenbouw leerlingen (groep 6-7-8) ontwikkeld. Hiervoor kan een school zich inschrijven door een mail te sturen naar Marijetkuijpers@jibbplus.nl met de naam van de school, gegevens contactpersoon en het aantal gewenste boekjes. Doe dit voor 13 januari 2022. De boekjes worden op school bezorgd op vrijdag 21 januari 2022.



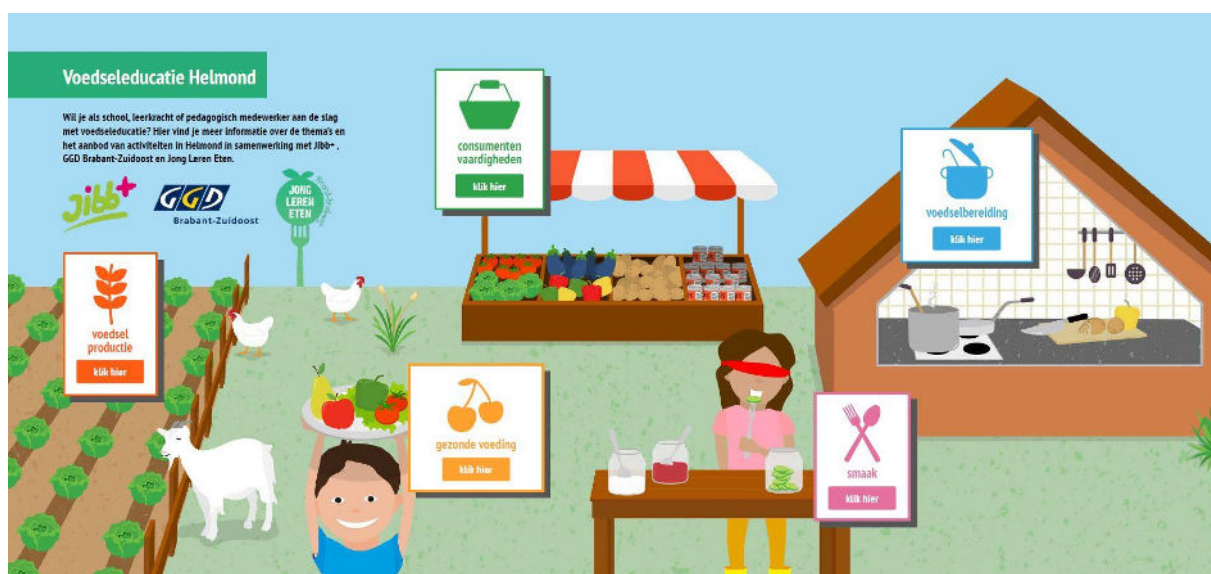
Excursie mogelijkheden

Leren door ervaren. Een educatiebezoek op een boerderij, molen of supermarkt is een aanvulling op het programma en kan op maat worden gereserveerd. Bv. seizoensgroenten beleven van zaad tot oogst uit de volle grond, op zoek naar de ingrediënten in een supermarkt of bezoekje naar de molen. Voor meer informatie hierover verwijzen we jullie naar de mogelijkheden op:

<https://jibbplus.nl/gezonde-voeding> onder het kopje voedingseducatie basisscholen en dan excursies.

Wil je nog meer verdieping over dit onderwerp?

Raadpleeg de menukaart over voedseleducatie Helmond op www.jibbplus.nl/gezonde-voeding





Kom in beweging over gezonde voeding en je eigen smaak.

Ren je rot

Markeer achter in de ruimte twee vierkante vakken. De kinderen staan voorin de ruimte achter een streep. De leerkracht stelt een vraag en de kinderen moeten kiezen. Ze rennen naar het vak van hun keuze. Er is geen goed of fout antwoord. Met dit spel leren kinderen een keuze te maken en verrassen elkaar of ze eenzelfde smaak kiezen of juist niet.

Waar houdt jij het meest van?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Zoet | ☐ Hartig |
| ☐ Augurk | ☐ Komkommer |
| ☐ Gekookt | ☐ Gebakken |
| ☐ Zacht gekookt ei | ☐ Hard gekookt ei |
| ☐ Vlees | ☐ Kaas |
| ☐ Koude gerechten | ☐ Warme gerechten |
| ☐ Wit brood | ☐ Bruin brood |
| ☐ Tomaat | ☐ Radijsje |

Brooddeegspel

Verdeel de groep in vier groepen elk in een hoek van de ruimte. Iedere groep heeft een eigen naam. Meel – gist – water – zout.

De tikker in het midden kneed denkbeeldig het deeg en roept “Wat heb ik nodig?” en roept 1 van de ingrediënten. Roept de tikker gist! Dan rennen alle kinderen die bij de groep van gist horen weg en de tikker vangt ze allemaal. Zij gaan in het midden op de grond zitten. De tikker kneed opnieuw denkbeeldig het deeg en roept een volgend ingrediënt. Krijgt hij alle ingrediënten verzameld om het deeg te maken?

Verzamel je lunch (kleuters)

Zorg dat je veel kaartjes hebt met daarop bruine boterhammen, gezond beleg en gezond drinken. Verspreid de kaartjes over de ruimte of buiten. Geef kinderen allemaal een bord en laat ze hun eigen lunch verzamelen door kaartjes van boterhammen, beleg en drinken te kiezen en op hun bord te leggen. Zo kun je samen een gezonde lunch verzamelen en kun je kinderen uitleggen wat een gezonde lunch is.

Vang je ontbijt (leeftijd 7+).

Aardappelen bij het ontbijt? Nee, da's niet lekker. Maar wat hoort dan wel bij het ontbijt? Beslis snel en ren naar de overkant.

Alle kinderen staan aan één kant van de ruimte. Om de beurt rennen drie kinderen naar de overkant. Elk kind is een voedingsmiddel. Deze voedingsmiddelen wijs je ze toe door de naam van het voedingsmiddel op een sticker te schrijven. Plak de sticker op de borst. Twee vangers staan in het midden. De vangers moeten bepalen welke voedingsmiddel(en) bij het ontbijt hoort. Deze moeten ze vangen voordat ze de overkant bereiken.

Op jouw teken rennen de drie voedingsmiddelen naar de overkant. Hebben de vangers de juiste voedingsmiddelen voor het ontbijt gevangen, dan moeten twee nieuwe vangers in het midden staan. Hebben de vangers de verkeerde voedingsmiddelen gevangen, dan moeten ze blijven staan.

Verdeel bijvoorbeeld de volgende voedingsmiddelen over de drie renners (goede antwoorden zijn vetgedrukt):

Broodje kroket - **kaas** – chocolade / **mandarijn** - cake – **banaan** / aardappelen – **havermoutpap** - chocomel / lolly – **halvarine** – shoarma / **glas melk** – mayonaise – **yoghurt** / **muesli** – ham – glas sinas / – **volkorenboterham** – spaghetti – tomatensoep / hamburger – koekje – **glas water** / **sla** – **appelstroop** – taart / popcorn – **komkommer** – pizza / loempia – **mueslibol** – **thee** / cola – **volkoren cracker** – **bosbessen** / **chocolade pasta** – **100% pindakaas** – **glas sinaasappelsap**