

Leskist Brood beter bekeken

In het kort

Deze leskist gaat over brood. We eten het elke dag. Met de opdrachten in deze leskist gaan de leerlingen bekijken wat er in zit, hoe tarwe groeit en hoe brood wordt gemaakt. Ze gaan zelf broodjes maken en kunnen de Versbakkerij in Leusden bezoeken.

Brood beter bekeken is een product van:



Doelgroep

Deze leskist is ontwikkeld voor groep 5 en 6 van het basisonderwijs.

Doelen

De leerlingen leren met deze leskist:

- Verschillende soorten brood benoemen
- Uitleggen wat het verschil is tussen bloem en meel
- Waarom brood gezond is
- Wat gluten zijn en glutenintolerantie
- Dat tarwe behoort tot de grassenfamilie
- Dat er verschillende soorten granen zijn en kunnen de verschillende stadia benoemen
- Hoe je brood moet bakken

Kerdoelen 34, 40 en 41

Opdracht 4 Kennismaken met de familie Gras

Tarwe is een grassoort. De grassenfamilie is een grote familie. Je kan ze herkennen aan de bloedwijze bovenin de aar of pluim.

Nodig:

- Kaartjes grassenfamilie

Doen:

- Bekijk de kaartjes en de...
- Leg de kaartjes die bij e...
- Schud de kaartjes door
- Leg ze met de foto naar...
- Speel memorie.
- Wie weet nog de meest...

Opdracht 7 Zoek de tarwe

Tarwe wordt niet alleen gebruikt voor het bakken van brood. Het zit in veel meer producten. Je gaat op zoek naar de tarwe.

Nodig:

- Broodpaspoort
- Verpakkingen

Doen:

- Bekijk de voorkant van de verpakkingen
 - Waar zit tarwe in, denk je?
 - Leg die verpakkingen aan één kant.
 - Bekijk nu de ingrediënten op de achterkant.
 - Zit er inderdaad tarwe in?
 - Zitten er ook andere granen in?
 - Is er bloem of meel gebruikt?
- Zoek de tarwe en maak de woordroeker in je broodpaspoort.



Opdracht 6 De Schijf van Vijf

Om gezond te eten eet je het beste met veel variatie. Het Voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf gemaakt. Dit is een handig hulpmiddel om gezond te kiezen.

Nodig:

- Broodpaspoort
- De Schijf van Vijf in een notendop
- Computer of tablet met filmje (indien mogelijk)

De Schijf heeft 5 vakken. Elke dag eet je uit elk vak iets. Je krijgt dan alle verschillende voedingsstoffen binnen die je nodig hebt om te kunnen groeien, bewegen, leren en gezond te blijven. Hoe groter het vak, hoe meer je er van mag eten.

Doen:

- Bekijk het filmje van het Voedingscentrum over de Schijf van Vijf.
- Zet de namen van de vakken bij de Schijf van Vijf in je broodpaspoort.
- In welk vak staat brood?
- Mag je daar veel of weinig van eten?
- Je krijgt de opdracht om een gezonde lunch te maken.
- Kies uit ieder vak één of meerdere producten.
- Hoe ziet je lunch eruit?
- Schrijf het op in je broodpaspoort.

