

Leskist

Alles voor een pannenkoek

Groep 1 en 2



Deze handleiding hoort bij de leskist Alles voor een pannenkoek.



Colofon

Copyrights:	Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO) Niets in deze uitgave mag worden aangepast zonder schriftelijke toestemming van GDO https://vereniginggdo.nl of info@vereniginggdo.nl
Jaar van uitgave:	2020
Opdrachtgever	Programma Jong Leren Eten, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland https://www.jonglereneten.nl
Ontwikkeling:	Jolanda Zeilmaker (De Groene Belevenis)
Eindredactie:	Jolanda Zeilmaker en Kees van Wegen (BuitenWijs)
Klankbordgroep:	Conny van Kruysbergen (Cluster NDC van de ODRU), Ester van Winden (BuitenWijs), Joost Buddingh (CNME Amersfoort), Olle Mennema en Charlotte 't Hart (Milieueducatie Den Haag) en Ilse Jansen (Natuur en Milieu Overijssel)
Grafische vormgeving:	GDO
Illustraties:	Nelleke Kaldeway
Basis handleiding:	De Groene Belevenis

Inhoudsopgave

1	In het kort	4
2	Overzicht van de activiteiten	6
3	Beschrijving van de activiteiten	7
	Deel 1: Waar komt mijn pannenkoek vandaan?	8
	Deel 2: Hoe maak ik een pannenkoek?	15
	Deel 3: Is een pannenkoek gezond?	19
4	Achtergrondinformatie	22
	Bijlagen	24
	Bijlage 1 Vragenlijst voor leerkracht en begeleiders	25
	Bijlage 2 Kaarten van koe tot melkpak	26
	Bijlage 3 De Schijf van Vijf	27
	Bijlage 4 Kaartjes van ingrediënten en beleg	28
	Bijlage 5 Foto Pannenkoek met fruit	29
	Bijlage 6 Werkblad 1: Meel	30
	Bijlage 7 Wat heb je nodig voor een pannenkoek?	31
	Bijlage 8 Kleurplaat Koe	32
	Bijlage 9 Kleurplaat Kip en ei	33
	Bijlage 10 Kleurplaat Graan en meel	34
	Bijlage 11 Teken je lekkerste pannenkoek	35

1 In het kort

Inleiding

Pannenkoeken bakken en eten is een feestje! Aan de hand van 'Het Pannenkoekenboek' ontdekken de leerlingen wat je nodig hebt voor het bakken van een pannenkoek en hoe je aan deze producten komt (vroeger en nu). Ze gaan zelf pannenkoeken bakken en proeven. Ook leren ze wat er in je lichaam gebeurt met de pannenkoek.

Doelgroep

Groep 1 en 2

Leerdoelen

De leerlingen kunnen:

- uitleggen dat een ei van een kip komt, meel van het graan en melk van de koe.
- vertellen dat de kip, koe en graan op de boerderij gehouden / geteeld worden.
- in eigen woorden vertellen wat het verschil tussen bloem en (volkoren)meel is.
- hun eetgewoonten verwoorden m.b.t. pannenkoeken eten.
- plezier beleven aan het gezamenlijk pannenkoeken eten in de klas.
- de verschillende geuren en smaken van pannenkoeken herkennen en verwoorden.
- vertellen dat pannenkoeken vaak bij een speciale, feestelijke gelegenheid horen.
- twee voorbeelden noemen van 'pannenkoeken' uit andere landen.
- in eigen woorden vertellen dat je eten (in de vorm van regelmatige maaltijden) nodig hebt om te bewegen en te groeien.
- vertellen dat er verschil is tussen eten om te snoepen en eten om te groeien.

Aansluiting kerndoelen

34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

39: De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

40: De leerlingen leren in de eigen omgeving veel voorkomende planten en dieren onderscheiden en benoemen en leren hoe ze functioneren in hun leefomgeving.

41: De leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Vorbereiding

- Lees de handleiding door.
- Plan de activiteiten zoals ze jou het beste uitkomen.
- Bepaal welke hoeken je gaat maken.
- Bekijk het meegeleverde materiaal.
- Kopieer de werkbladen.
- Regel de boodschappen.
- Regel eventueel extra begeleiding voor bij het pannenkoeken bakken en eten. (deel 2)

Vorbereiding

De boodschappen voor de pannenkoeken moeten nog gedaan worden: *eieren, meel, melk en vloeibare margarine of olie en beleg*.

In de winkel sta je voor de keuze; goedkoop, gezond, duurzaam? Of misschien een combinatie daarvan. Het Voedingscentrum adviseert volkorenmeel, halfvolle of magere melk en vloeibare margarine of olie.

Als je rekening houdt met duurzaamheid en dierenwelzijn dan kies je voor eieren met een Beter Leven Keurmerk of biologische eieren, biologische melk en biologisch meel.

De keuze is aan de leerkracht. De auteurs van deze handleiding vinden het belangrijk dat je in ieder geval een bewuste keuze maakt.

De keuzes die je hebt gemaakt, daar kun je ook de leerlingen in meenemen.

Opzet van de lesactiviteiten

De activiteiten zijn opgedeeld in klassikale activiteiten, activiteiten in een kleine groep en activiteiten voor het werken in hoeken.

De activiteiten zijn verdeeld over 3 delen, met elk een ander onderwerp.

In het eerste deel wordt er gekeken waar eieren, melk en meel vandaan komen. Het Pannenkoekenboek is hierbij de leidraad.

In het tweede deel doorlopen de leerlingen de stappen van het pannenkoeken bakken en eten.

In het derde deel ontdekken de leerlingen wat er met de pannenkoek in je lijf gebeurt als je deze hebt opgegeten. Welk beleg is gezond en wat kan je beter niet te vaak of te veel eten?

De leerkracht is uiteraard vrij om een eigen tijdsplanning te maken en de werkvormen zo nodig aan te passen.

Inhoud van de leskist

- Prentenboek "Het Pannenkoekenboek" – Eric Carle
- Tarwe aar in buis
- Bakje tarwekorrels
- Bakje tarwemeel
- Bakje tarwebloem
- Bakje zemelen
- Loep
- Zeef
- Foto combine
- Vijzel
- Graanmolen met bakje
- Handpop kip
- Rubber ei
- Beslagkom
- Garde
- Opschep soeplepel
- Spatel of pannenkoekmes
- Maatbeker
- Gourmetstel
- Schijf van vijf (A3)
- Foto pannenkoeken met fruit
- 6 kaarten van koe tot melkpak
- Kaartjes met afbeeldingen van ingrediënten van de pannenkoek en beleg
- Kopieerbladen gelamineerd

Zelf zorgen voor:

- Eieren
- Melk
- Meel
- Vloeibare margarine of olie
- Keukenpapier
- Lijm of plakband
- Stoepkrijt

Optioneel:

Pannenkoeken uit andere landen (wrap, roti etc.)

2 Overzicht van de activiteiten

De activiteiten kun je naar eigen voorkeur verdelen over de week.

Deel 1: Waar komt mijn pannenkoek vandaan?

DATA	LOCATIE	GROEPSVORM	INHOUD	TIJD
Dag 1	Introductie	Klassikaal	Introductie van de pannenkoek	10 min
	Activiteit 1	Klassikaal	Voorlezen prentenboek	15 min
Dag 2	Activiteit 2	Klassikaal	Opnieuw voorlezen met attributen en vragen	15 min
Dag 3	Activiteit 3	Klassikaal	Kip en ei (drama activiteit)	15 min
Dag 1-5	Activiteit 4	Kleine groep	Melk – van koe tot melkpak	15 min
Dag 1-5	Werken in hoeken	Kleine groep	Ontdekhoek – Meel / Taalhoek / Rekenhoek	Eigen invulling

Deel 2: Hoe maak ik een pannenkoek?

DATA	LOCATIE	GROEPSVORM	INHOUD	TIJD
Dag 1	Activiteit 5	Klassikaal	Terugblik en liedje	5 min
	Activiteit 6	Klassikaal	Vervolg voorlezen prentenboek met attributen / vragen	10 min
	Activiteit 7	Klassikaal	Pannenkoeken uit andere landen	10 min
Dag 2	Activiteit 8	Klassikaal / groepjes	Pannenkoeken bakken	20 min
	Activiteit 9	Kleine groep	Smaakonderzoek pannenkoek	10 min
Dag 1-5	Werken in hoeken	Kleine groep	Ontdekhoek – Meel / Taalhoek / Rekenhoek	Eigen invulling

Deel 3: Is een pannenkoek gezond?

DATA	LOCATIE	GROEPSVORM	INHOUD	TIJD
Dag 1	Activiteit 10	Klassikaal	Kringgesprek Voedingsstoffen, Schijf van vijf, gezond / ongezond	25 min
Dag 1-5	Werken in hoeken	Kleine groep	Ontdekhoek- Meel / Taalhoek / Rekenhoek	Eigen invulling
	Optioneel	Klassikaal	Excursie naar de boerderij	dagdeel

3 Beschrijving van de activiteiten

Deel 1: Waar komt mijn pannenkoek vandaan?

Inleiding

Aan de hand van 'Het Pannenkoekenboek' ontdekken de leerlingen wat je nodig hebt voor het bakken van een pannenkoek en hoe je aan deze producten komt (vroeger en nu): vroeger met handwerk en machines en tegenwoordig met bijna alleen maar machines.

Doelen

De leerlingen kunnen:

- uitleggen dat een ei van een kip komt, meel van het graan en melk van de koe.
- vertellen dat de kip, koe en graan op de boerderij gehouden / geteeld worden.
- in eigen woorden vertellen wat het verschil tussen bloem en (volkoren)meel is.

Voorbereiding (60 minuten)

- Bedenk hoe je het onderwerp gaat introduceren.
- Plan de activiteiten zoals ze jou het beste uitkomen.
- Plan ook het werken in hoeken in.
- Bepaal welke hoeken je gaat maken.
- Lees de achtergrondinformatie op bladzijde 22.
- Bekijk het meegeleverde materiaal.
- Richt de hoeken in.
- Zet het materiaal klaar.
- Kopieer de werkbladen en kleurplaten, 1 per leerling.
- Kopieer de vragenlijst voor het smaakonderzoek, 1 per groepje.
- Regel de boodschappen; eieren, melk, meel, vloeibare margarine of olie.

Introductie (10 minuten)

Doe eens gek met een pannenkoek!

Kom de klas in terwijl je doet of je een pannenkoek bakt, vertel dat je de maan hebt gevangen in de pan, of vertel iets leuks. Bijvoorbeeld dat je broer pannenkoeken ging bakken en dat ze tegen het plafond vlogen. Of dat de hond de pannenkoek opving en opat.

Stel vragen bij de pannenkoek, zoals:

- Wat is het?
- Hoe ziet het eruit? Welke vorm, welke kleur?
- Wat kun je ermee doen?
- Ken je ook andere vormen?
- Kan je ermee spelen?
- Kun je het eten?

Klassikale activiteit 1 Voorlezen prentenboek Het pannenkoekenboek (15 minuten)

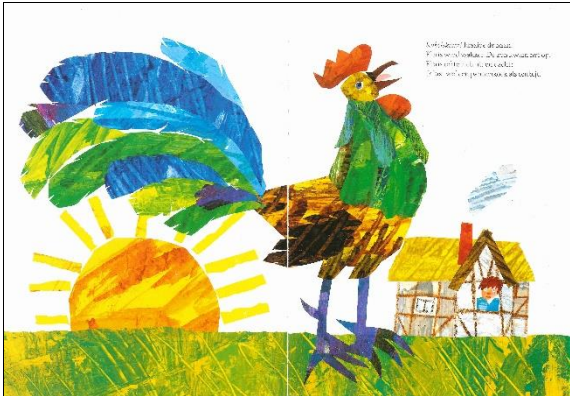
Vertel dat je een boek hebt uit de tijd van je opa. Het is een beetje een oud(erwets) boek, maar het past wel heel goed bij het onderwerp. Het gaat over Floris. Floris heeft heel veel zin in een pannenkoek.

Lees het boek voor en laat de platen zien.

Vertel dat jullie de komende tijd nog verder gaan werken aan het thema pannenkoeken.

Klassikale activiteit 2 Voorlezen prentenboek met attributen en vragen (15 minuten)

Lees het prentenboek door tot en met 'het malen van het graan'. Stel vragen en gebruik de materialen en foto's om de onderwerpen die langs komen te behandelen.



Ontbijt is het eerste eten van de dag.
Het is vaak een lekker en gezellig moment.
Het is ook een goed moment om te denken.
Of het wel een goed moment is om te denken.

“pannenkoek als ontbijt”

Eet jij weleens een pannenkoek als ontbijt?

Wat eet jij meestal als ontbijt?

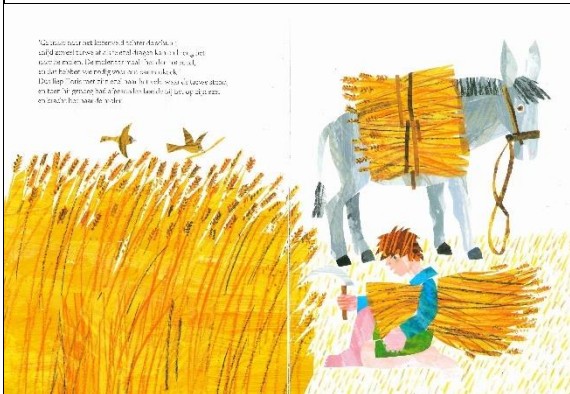


Als je een pannenkoek wilt maken, moet je me helpen.
Het is een beetje moeilijk, maar het is ook leuk.
Het is een goed moment om te denken.
Of het wel een goed moment is om te denken.

“Als je een pannenkoek wilt moet je me helpen”

Help jij je vader / moeder ook wel eens met eten maken?

Wat heb je toen gemaakt?



Als je een pannenkoek wilt maken, moet je me helpen.
Het is een beetje moeilijk, maar het is ook leuk.
Het is een goed moment om te denken.
Of het wel een goed moment is om te denken.

“laadde het op zijn ezel”

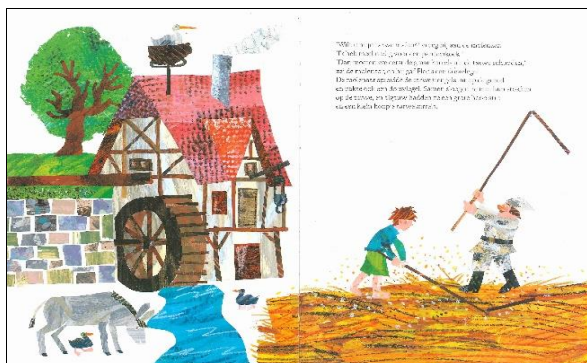
Zo deden ze dat vroeger, maar dat is een beetje ouderwets.

Wat wordt er nu gebruikt?

Een combine (spreek uit: combain) of maaidorser maait én dorst het graan.

Foto Combine

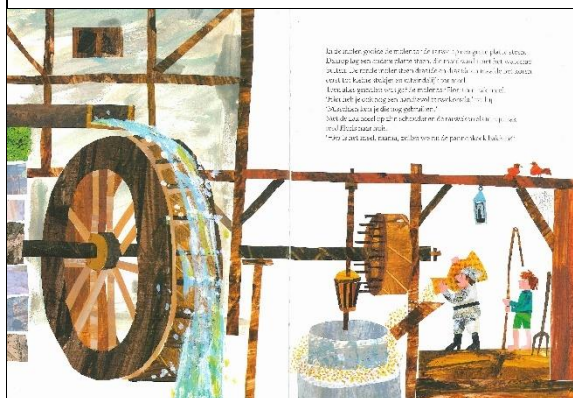




“graankorrels uit de tarwe schudden”

Laat de aar zien
Laat de leerlingen naar de tarwekorrels in de aar zoeken.
Zorg ervoor dat de aar intact blijft!

Deze vragen zitten ook in de Ontdekhoek Meel:
Losse *tarwekorrels* bekijken.
Kun je de korrels met je vingers open krijgen?



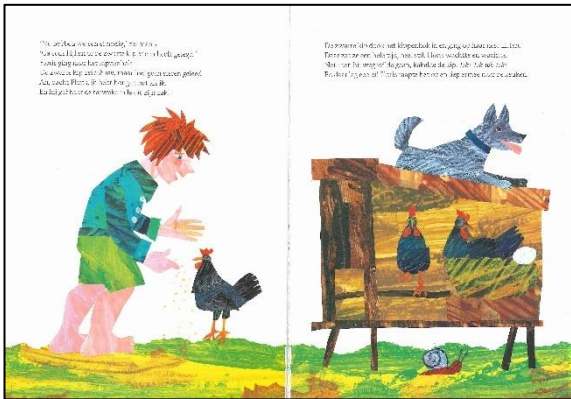
“de ronde molensteen maalde het koren tot meel”

Heb je weleens gezien dat er graan werd gemalen in een molen?

Nu: in de meelfabriek wordt het graan met een machine gemalen tot poeder en gezeefd.

Laat zien hoe ze gaan werken in hoek “meel”, zie uitwerking bij Werken in hoeken op bladzijde 13.

Klassikale activiteit 3: Kip en ei (drama activiteit) (15 minuten)



Lees de bladzijde. Je kunt hierbij de handpop van de kip en het rubber ei gebruiken.

Opdracht: Elke keer als de leerlingen het woord 'kip' (niet: kippenhok) horen, gaan ze staan, slaan ze een keer met hun vleugels (armen) tegen hun lijf en gaan weer zitten. (4x)

Vervolgens geef je de leerlingen opdrachten om deze acties na te spelen:

- Voer strooien zoals Floris doet.
- Lopen als een kip en pikken naar de graankorrels.
- Twee aan twee scharrelen door het hok.
- Tokken en met de vleugels slaan.
- Gaan zitten op het nest en draaien met hun kont totdat ze goed zitten.
- Onder zich kijken naar het nest of er al een ei is.
- Hard kakelen en een ei leggen.
- Blij zijn met een ei.

Laat de handpop vertellen waarom ze eieren legt. De handpop kan vertellen dat ze niet alle eieren nodig heeft en de kinderen wel een paar eieren mogen hebben.

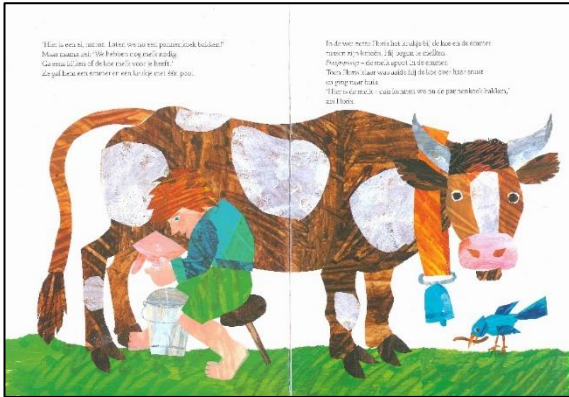
Kleurplaat (in de bijlage)



Begeleide activiteit 4: Melk (15 minuten)

Activiteit in kleine groep van ca. 5-8 leerlingen, terwijl de rest van de klas in hoeken werkt. Deze activiteit doe je dus 3 of 4 keer, telkens met een ander groepje.

Gebruik de bladzijde uit het boek waar Floris de koe gaat melken.



Vragen

Floris haalt melk bij de koe in de wei.

- Waar halen jullie thuis de melk?

Floris trekt aan de speen, die zit aan de uier. De uier is een zak vol melk.

- Waarom geeft de koe melk? *De melk is voor de kalfjes. Dit krijgen ze als ze nog jong zijn; daar worden ze groot van.*

Zoals Floris de koe melkt, zo kan een boer dat ook. Maar als de boer 100 koeien moet melken, dan is dat wel heel veel werk.

- Ben je weleens op een boerderij geweest waar ze koeien hadden?
- Heb je daar gezien hoe ze de koeien melken?
- Wat gebeurt er na het melken met de melk?
- Hoe komt de melk van de koe naar het melkpak in de winkel?

Video

Stel van tevoren de volgende kijkvraag: wat gebeurt er allemaal met de melk?

Laat de video [De melkfabriek van koe tot supermarkt](https://schooltv.nl/video/de-melkfabriek-van-koe-tot-supermarkt/) zien op Schooltv.nl.

De melkfabriek; van koe tot supermarkt. (1:37 min)

<https://schooltv.nl/video/de-melkfabriek-van-koe-tot-supermarkt/>

Hier zien de leerlingen in het kort alle stappen van de melk op de boerderij tot in het melkpak.

Met een kleine groep kan dit op een tablet of laptop.

Bovenstaande video is de gecomprimeerde versie van Uitzending Huisje Boompje Beestje: [Van gras tot melk](https://schooltv.nl/video/huisje-boompje-beestje-van-gras-tot-melk/). (15:00 min)

<https://schooltv.nl/video/huisje-boompje-beestje-van-gras-tot-melk/>

Je kunt deze versie klassikaal bekijken op een groter scherm.

Laat de leerlingen om de beurt vertellen wat er allemaal met de melk gebeurt.

Opdracht: Leg samen de fotokaarten op volgorde van het proces van koe tot melkpak in de winkel. (zie bijlage 2).

Dit kunnen de leerlingen ook zelfstandig doen. Er zit een controle op de achterzijde.

Werken in hoeken (eigen invulling)

Rondom de (ingrediënten van de) pannenkoek zijn diverse hoeken te maken.

Ontdekhoek Meel: ontdekken, malen, zeven. De ontdekhoek Meel is een belangrijk onderdeel van de leerstof. Deze hoek is hieronder uitgewerkt.

Rekenhoek, optioneel: bijvoorbeeld tellen tot 10 met een eierdoos. Zie tip voor meer inspiratie.

Taalhoek, optioneel: bijvoorbeeld stempelen van woorden, beginletters zoeken, etc.

Tekenhoek: keuze uit verschillende kleurplaten, zie bijlagen.

TIP 1

Kijk voor inspiratie voor de reken-, taal- en andere hoeken op:

<https://jufmaike.nl/eierdozen-tellen-met-eieren/>

<https://jufanja.eu/kip-en-kuikens/>

<https://www.jufjanneke.nl/wordpress/het-pannenkoekenrestaurant/>

Ontdekhoek Meel

Laat de leerlingen zien wat ze in deze hoek gaan doen. Speel het voor. Laat zien wat ze waar op het werkblad moeten plakken. Na het voordoen, kunnen de leerlingen hier zelfstandig aan het werk. Indien nodig begeleid je een groepje.

Nodig:

- werkblad 1: Meel (bijlage 6)
- lijm of plakband

Ontdekken

- Bekijk de aar van de tarwe.
- Zoek naar de korrels. Gebruik de loep.
- Voel de tarwekorrels tussen je vingers.
- Kun je ze open krijgen?
- Proef een tarwekorrel. Sabbel er net zo lang op totdat hij zacht wordt. Wat proef je uiteindelijk? (Het wordt zoet.)
- Plak een paar korrels op je blad.

Malen

- Doe een paar korrels in de vijzel.
- Probeer ze kapot te stampen. Wat zie je?
- Maal de korrels met de graanmolen en vang het meel op in een bakje.
- Je hebt nu volkorenmeel gemaakt!
- Voel aan het meel. Wat voel je?
- Plak een beetje meel op het blad.

Zeven

- Hang de zeef op een leeg bakje.
- Doe het meel in de zeef.
- Schud zachtjes met de zeef zodat het poeder door de zeef gaat en de grove stukjes achterblijven.
- Wat zie je in de zeef?
- Wat zie je in het bakje?
- Doe het witte poeder in het bakje met "bloem".
- Doe de zemelen in het bakje waarop staat "zemelen".
- Plak een beetje bloem op je blad
- Plak een beetje zemelen op je blad.

Nabespreking (5 minuten)

Geef een terugkoppeling in de les als alle leerlingen in deze hoek geweest zijn.

Wat hebben ze gedaan en ontdekt?

De tarwekorrels hebben ze gemalen tot (volkoren)meel. Door het zeven werd het meel gescheiden in zemelen (bestaande uit velletjes en restjes tarwekorrel) en bloem!

Optioneel: tarwekorrels zaaien

Laat zien dat er een plant komt uit een tarwekorrel.

- Zet een schoteltje neer.
- Leg hierop vochtige watten.
- Leg tarwekorrels op de watten.
- Sproei regelmatig.
- Na een paar weken verschijnen groene sprietjes.

Binnen zullen er geen aren aankomen. Maar je kunt natuurlijk ook buiten zaaien als je daar plek voor hebt.

Kleurplaat (in de bijlage)



Deel 2: Hoe maak ik een pannenkoek?

Inleiding

De leerlingen hebben in deel 1 gezien waar de ingrediënten van de pannenkoek vandaan komen. In dit deel gaan ze pannenkoeken bakken en eten.

Doelen

De leerlingen kunnen:

- hun eetgewoonten verwoorden m.b.t. pannenkoeken eten.
- plezier beleven aan het gezamenlijk pannenkoeken eten in de klas.
- de verschillende geuren en smaken van pannenkoeken herkennen en verwoorden.
- vertellen dat pannenkoeken vaak bij een speciale, feestelijke gelegenheid horen.
- twee voorbeelden noemen van 'pannenkoeken' uit andere landen.

Voorbereiding (10 minuten)

- Regel begeleiding. Voor het pannenkoeken bakken is 1 begeleider per groepje nodig.
- Pak de boodschappen (eieren, melk, meel, vloeibare boter / olie, keukenpapier) en benodigde materialen uit de leskist:
 - Beslagkom
 - Garde
 - Opschep soeplepel
 - Spatel of pannenkoekmes
 - Maatbeker
 - Gourmetset

Er zit een gourmetset in de leskist. Je kunt meer stellen of kookplaatjes aansluiten, maar let dan op de hoeveelheid stroom die het netwerk van de school kan leveren (anders slaan de stoppen door).

- Licht je collega's in dat je deze activiteit gaat doen.
- Kopieer de vragenlijst smaakonderzoek, 1 per groepje.
- Kopieer Werkblad 2 Wat heb je nodig voor een pannenkoek?

Activiteit 5 Terugblik en liedje (5 minuten)

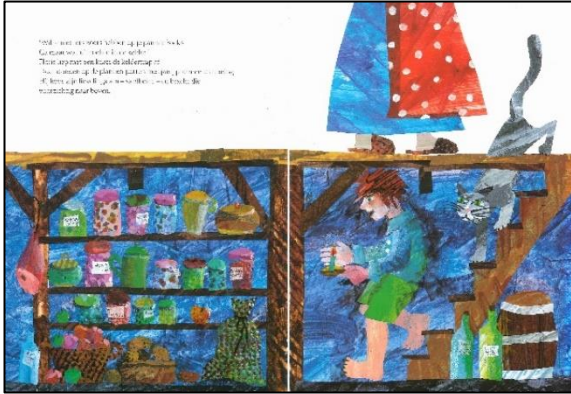
Blik terug op de activiteiten van het eerste deel. Waar komt mijn pannenkoek vandaan? Alle ingrediënten voor de pannenkoek zijn bekeken.

Leer de leerlingen het volgende liedje op de melodie van 'In de maneschijn':

*'k wil een pannenkoek, 'k wil een pannenkoek
Ga je mee naar de boer op de boerderij
Maar je raadt het niet, nee je raadt het niet
Melk van de koeien en ei van de kip
Meel uit het tarwe dat net gemalen is
En dat is één en dat is twee
En alle kinderen die helpen hier aan mee
En in de kom en roer eens om
En zo draaien wij het pannetje nog eens om
Rom-bom*

Klassikale activiteit 6: Vervolg voorlezen prentenboek met attributen en vragen (10 minuten)

Pak het boek er weer bij op de bladzijde dat Floris jam gaat halen in de kelder
Het volgende gesprek gaat over het 'pannenkoekengevoel'.



Floris pakt de aardbeienjam voor op zijn pannenkoek.

- Wie eet dat ook het liefst?
- Wat doe jij meestal op je pannenkoek? Vertel het aan je buur (doe dit bij iedere vraag om alle leerlingen te laten praten).
- Wie doet wat op de pannenkoek? Het is leuk en leerzaam om op het bord te turven wat iedereen graag op zijn pannenkoek doet (= sorteren / rekenen).

Leg het verschil uit tussen zoet en hartig. Verdeel de verschillende beleggen in zoet en hartig.

- Floris eet de pannenkoek als ontbijt. Eet jij het weleens als ontbijt?
- Waar eet je meestal pannenkoeken?
- Wie bakt ze als je ze thuis eet?
- Hoe voel je je als je pannenkoeken eet? (gelukkig, blij, hongerig, vol, misselijk)
- Waar denk je aan als je aan een pannenkoek denkt? (jarig, gezellig thuis, grote stapel, uit eten, papa die bakt)

Vaak hoort een pannenkoek bij een feestje. En bij een feestje hoort wat lekkers en mag je snoepen.
Laat voorbeelden zien hoe je de pannenkoek feestelijk, maar gezond, kunt beleggen.

Foto pannenkoeken met fruit (zie ook bijlage 5)

Activiteit 7: Pannenkoeken uit andere landen (10 minuten)

Je kunt aandacht besteden verschillende culturen door de pannenkoeken in verschillende landen te bespreken.

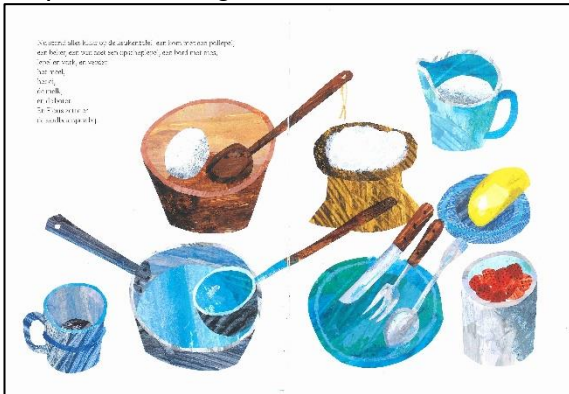
De pannenkoek zoals wij die kennen, is iets echt Nederlands. In andere landen hebben ze soortgelijke koeken, maar die heten anders. Wie kan er een voorbeeld noemen?

- crêpe (Frans)
- gozleme (Turks)
- msemmen (Marokkaans)
- roti (Surinaams)
- tortilla of wrap (Mexicaans)

Laat de leerlingen de koeken die zij kennen beschrijven en zoek samen foto's op. Of neem er zelf een paar mee.

Klassikale activiteit 8: Pannenkoeken bakken (20 minuten)

Hulpouders nodig



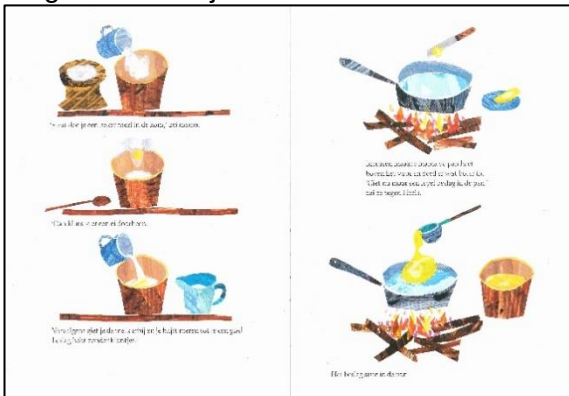
Pak het boek er weer bij op de bladzijde dat alle producten voor de pannenkoek klaar staan.

Staat alles bij ons ook klaar?

Loop alle producten langs.

Eventueel kun je hier vertellen welke keuze je hebt gemaakt tijdens het kopen van de boodschappen.

Volgende bladzijde.



Lees stap voor stap wat er moet gebeuren en verdeel de taken onder de leerlingen:

- Meel in de kom
- Ei erdoorheen
- Roeren
- Melk erbij
- Goed roeren
- Vloeibare margarine of olie in de pan

Bak met behulp van ouders / stagiaires / pannenkoeken voor de hele klas. Zie tip voor minder vette pannenkoeken.

Eet ze nog niet meteen op als ze klaar zijn. De leerlingen doen eerst met hulp van de begeleider een smaakonderzoek.

TIP 2

- Doe vloeibare margarine of olie in de pan. Laat het warm worden en verdeel het over de pan. Laat vervolgens het vet in het beslag lopen en roer het er doorheen.
- Veeg met een keukenpapier de pan schoon. Je hoeft nu geen vet meer toe te voegen. Je kunt de pannenkoeken zo bakken. Zo worden de pannenkoeken minder vet.

Activiteit 9: Smaakonderzoek pannenkoek (10 minuten)

In groepjes. De groepjes kunnen begeleid worden door een begeleider.

Voordat de leerlingen de pannenkoek gaan eten, gaan ze deze eerst onderzoeken.

Gebruik de vragenlijst uit bijlage 1.

Deel ze uit aan de begeleidende ouder.



- Hoe ziet je pannenkoek eruit? Let op de kleur, vorm, structuur, etc.
- Als ik de pannenkoek terug zou leggen op de stapel, kun je dan jouw pannenkoek terugvinden in de stapel? Waar let je dan op?
- Vergelijk je pannenkoek met je buur. Zijn ze hetzelfde?
- Voel aan je pannenkoek. Is hij glad of bobbelig?
- Ruik aan je pannenkoek. Ruikt hij lekker?
- Scheur een klein stukje af.
- Voel met je tong aan het stukje. Hoe voelt het?
- Wat gebeurt er in je mond? (Water in je mond?)
- Je mag het stukje in je mond doen en kauwen. Nog niet slikken; kauw net zo lang tot het helemaal fijn gemalen is.
- Proef!

Na deze uitgebreide test, mag je lekker je pannenkoek opeten!

Werken in hoeken (eigen invulling)

Zie deel 1

Afsluiting (10 minuten)

Wat heb je nodig voor een pannenkoek?

Laat de leerlingen het tekenen op werkblad 2 uit bijlage 7.

Loop rond, laat de leerlingen vertellen wat ze getekend hebben en schrijf het bij de tekening.

In de bijlage zijn drie kleurplaten toegevoegd die passen bij het onderwerp.

Nabespreking (5 minuten)

Geef een terugkoppeling in de les als alle leerlingen de opdrachten hebben gedaan en in alle hoeken hebben gewerkt.

Wat hebben ze gedaan en ontdekt?

Deel 3: Is een pannenkoek gezond?

Inleiding

In het prentenboek is in het kader van gezondheidseducatie een extra bladzijde ingevoegd. Want wat gebeurt er in je buik met de pannenkoek? Welk beleg is gezond en wat kun je beter niet te vaak eten? In deze les wordt het verschil verduidelijkt tussen eten om te groeien en eten om te snoepen.

Doelen

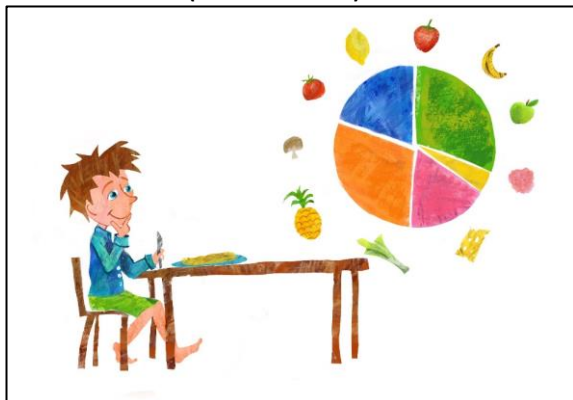
De leerlingen kunnen:

- in eigen woorden vertellen dat je eten (in de vorm van regelmatige maaltijden) nodig hebt om te bewegen en te groeien.
- vertellen dat er verschil is tussen eten om te snoepen en eten om te groeien.

Voorbereiding (5 minuten)

- Lees de ingevoegde bladzijde uit het boek (laatste pagina).
- Bekijk de Schijf van Vijf en de extra's.
- Pak de kaartjes van ingrediënten en beleg van de pannenkoek.
- Pak de foto van pannenkoeken met fruit.
- Pak stoepkrijt.

Introductie (5 minuten)



Lees de laatste bladzijde uit het boek. Floris zit te smullen van de pannenkoeken. Hij neemt een tweede pannenkoek en bedenkt welk beleg hij erop zal doen.

- Waar blijven ze als ze opgegeten zijn? *In je buik, in je lijf.*
- Wat gebeurt er dan mee? *Wordt verteerd, alle dingen die je lijf kan gebruiken om te groeien, worden eruit gehaald. De rest poept je uit.*
- Wat heeft je lijf nodig om te groeien? *Groente, fruit, pasta, brood, vlees of vis en drinken heb je nodig om gezond te blijven, te groeien en te bewegen.*
- Welk eten heb je niet nodig? *Snoep, chips en koek (teveel suiker en teveel vet) heb je niet nodig.*
- Weet je nog dat je de tarwekorrels had gemalen en gezeefd? *De velletjes die achter bleven in de zeef, dat zijn vezels. En die vezels zijn heel gezond voor je buik.*
- Je kunt pannenkoeken bakken met bloem, en ook met volkorenmeel (waar de vezels in zitten).
- Welke pannenkoek zal gezonder voor je zijn? *Die van volkorenmeel, want daar zitten vezels in. En vezels zijn goed voor je buik.*

Klassikale activiteit 10: Schijf van vijf (15 minuten)

Eten is belangrijk. Door te eten krijg je energie en kan je bewegen. Je groeit ervan en je blijft gezond. Daarom beginnen we elke dag met een ontbijt, en eten we daarna nog twee maaltijden. Tussendoor eten we vaak iets als we een beetje trek krijgen of zin hebben in iets lekkers.

Nodig:

- A3 afbeelding Schijf van Vijf
- Kaartjes van ingrediënten en beleg (zie bijlage 4)
- Stoepkrijt
- Foto pannenkoeken met fruit

Om te weten wat gezond is, is al het eten handig ingedeeld in een overzicht met 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 en warm te blijven.

- Waarom is het ene vak groter dan het andere? *In de grote vakken staan gezonde producten. Hoe groter het vak, hoe meer je ervan mag eten.*



Vakjes van wat je elke dag moet eten om gezond te blijven:

- Groen: Groente en fruit (groot vak)
- Oranje: Brood / pasta / aardappelen (groot vak)
- Blauw: Drinken: water en thee
- Roze: Vlees, vis, eieren, noten
- Geel: Olie en vet (klein vak)

Wat je lichaam niet nodig heeft om te groeien, staat niet in het vak en zijn de extra's. Dit zijn limonade, chips, snoep, koek en suiker. Dat is voor af en toe.



In welke vakken staat de pannenkoek? *Gebruik de kaartjes van de ingrediënten en beleg.*

Teken met stoepkrijt de Schijf van Vijf op het plein en maak een vak voor de extra's. Laat de kleur van de vakken overeenkomen met de kleuren van de schijf en zet er herkenbare icoontjes in.

Geef de leerlingen een kaartje van ingrediënten of beleg.

Laat de leerlingen in het juiste vak staan van de Schijf van Vijf of de extra's.

- Waar was de pannenkoek van gemaakt? *Eieren, melk, meel.*
- In welke vakjes staan die? *Roze, oranje, gele vak.*
- Is dat gezond? *Ja.*
- En het beleg?
- Oefen met de leerlingen wat in welk vak of in de extra's staan. Zie voor de toelichting van de vakken de Achtergrondinformatie.

Laat nogmaals de afbeelding zien van gezond en lekker beleg op de pannenkoek.

Foto pannenkoeken met fruit.

Past dit in de Schijf van Vijf?

Afsluiting (5 minuten)

Wat heb je geleerd?

Wat heb je vandaag allemaal gegeten?

Teken je lekkerste pannenkoek (zie bijlage 11).

Of doe een bewegingsopdracht. Met z'n allen groeien. Eerst ben je klein en je wordt steeds groter en langer.

Excursie naar de boerderij (optioneel)

Er is één plek waarbij je de herkomst van alle (of een deel van de) ingrediënten voor de pannenkoek met eigen ogen kunt zien en dat is de boerderij.

Als je een (kinder- of stads-)boerderij in de buurt hebt met koeien, kippen of graan dan kunnen de leerlingen met eigen ogen zien waar de producten vandaan komen.

Kijk voor boerderijen met een educatieprogramma op <https://www.boerderijeducatienederland.nl>. Of kijk bij de plaatselijke kinderboerderij of stadsboerderij.

4 Achtergrondinformatie

Graan: verzamelnaam voor gerst, tarwe, rogge en haver en ook rijst en mais.

Aar: de bloem van de tarweplant waar de korrels of zaden in groeien.

Tarwekorrels: de zaden in de aren.

Zemelen: de vliesjes of de velletjes van de graankorrels.

Dorsen: korrels uit de aren slaan.

Combine: een alles in een machine die al het handwerk overneemt: die het graan maait en daarna de korrels uit de aren haalt door te schudden en te zeven. Dit gebeurt in een speciale dorstroommel. De korrels vallen op zeven en gaan daarna in een voorraadbak. Het is de grootste machine op de boerderij.

Bloem / meel: in volkorenmeel zitten veel vezels. In bloem zijn deze eruit gehaald. Vezels zijn goed voor je. Je kunt er goed door poepen. Volkorenmeel is daarom beter voor je dan bloem.

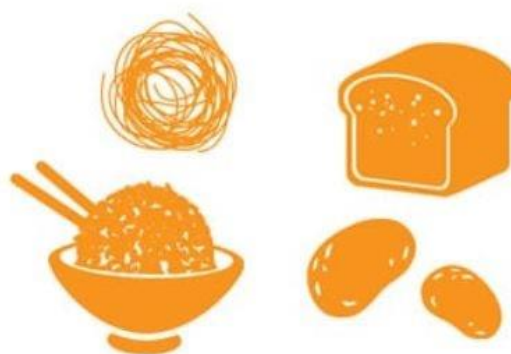
Schijf van Vijf: het voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf ontwikkeld. Hierin staan alle producten die gezond voor je zijn. De grootte van het vak geeft aan hoeveel je ervan mag eten. Zie de uitleg hierna.

Schijf van Vijf uitleg



Volop groente en fruit

Elke dag minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit is lekker gezond: eet je veel groente en fruit, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2.



Vooraf volkoren

Volkorenbrood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous: eet je er genoeg van, dan verklein je het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.



Zachte en vloeibare vetten

Onverzadigd vet is goed voor je bloedvaten. Denk aan olie en halvarine.



Dorstlessers zonder suiker

Je lichaam heeft elke dag vocht nodig, maar extra suiker? Nou nee. Daarom staan in de Schijf van Vijf dranken zonder calorieën: water, koffie en thee.



Meer plantaardig, minder vlees

Dat is goed voor jou én voor het milieu. Je kunt variëren met vis, peulvruchten, vlees, noten en ei. Geen vlees kan ook. En neem niet meer zuivel dan nodig.



Niet te veel en niet te vaak

Buiten de Schijf van Vijf staan producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of weinig vezel. Maar je kunt prima af en toe iets buiten de Schijf van Vijf nemen. Onze vuistregels geven houvast.

Bron: voedingscentrum.nl

Bijlagen

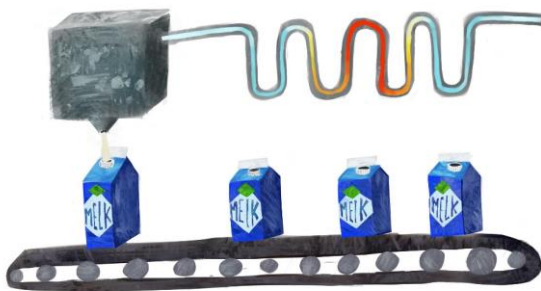
Bijlage 1 Vragenlijst voor leerkracht en begeleiders



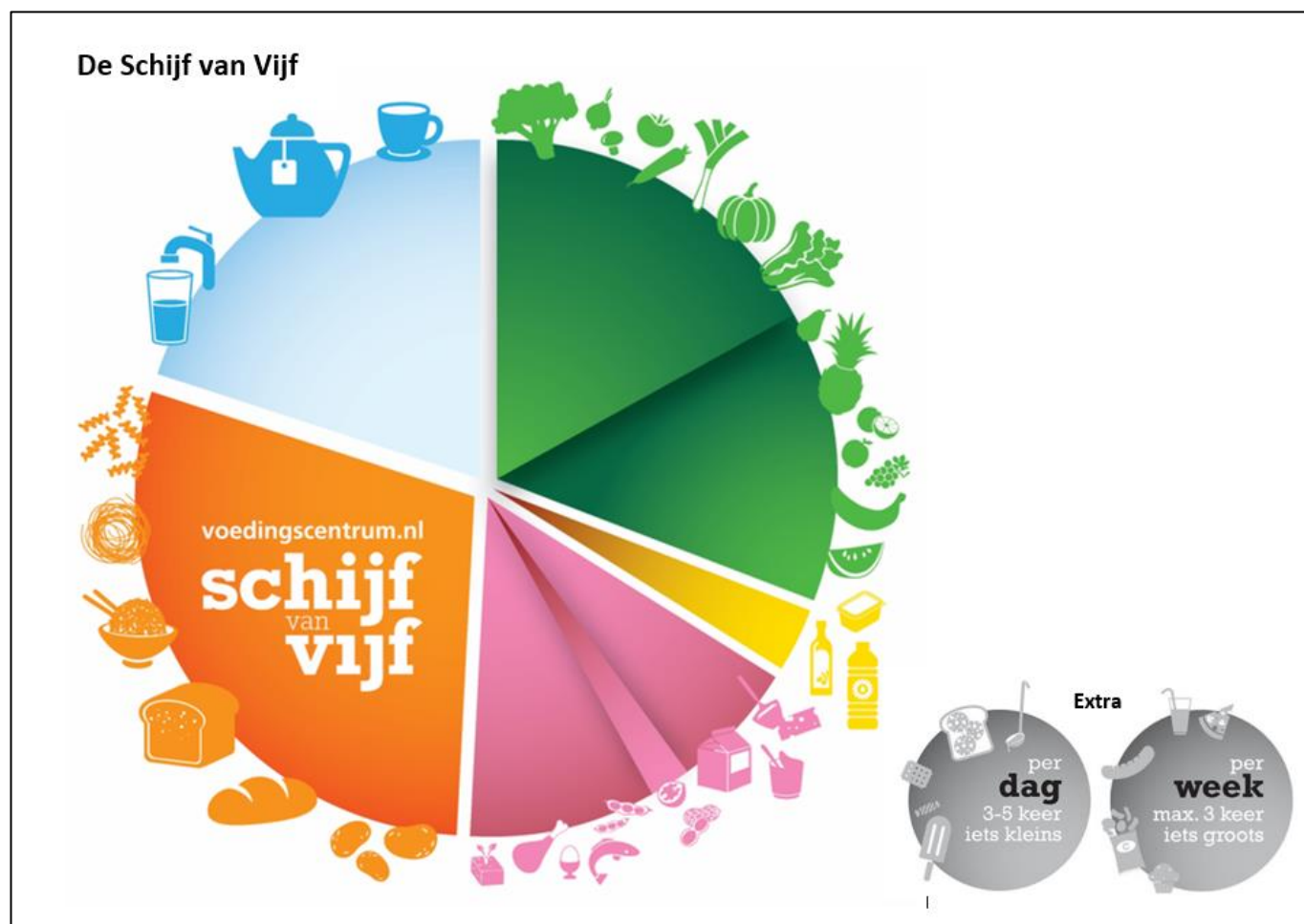
- 1 Hoe ziet je pannenkoek eruit? Let op de kleur, vorm, structuur, etc.
- 2 Als ik de pannenkoek terug zou leggen op de stapel, kun je dan jouw pannenkoek terugvinden in de stapel? Waar let je dan op?
- 3 Vergelijk je pannenkoek met je buur. Zijn ze hetzelfde?
- 4 Voel aan je pannenkoek. Is hij glad of bobbelig?
- 5 Ruik aan je pannenkoek. Ruikt hij lekker?
- 6 Scheur een klein stukje af.
- 7 Voel met je tong aan het stukje. Hoe voelt het?
- 8 Wat gebeurt er in je mond? (Water in je mond?)
- 9 Je mag het stukje in je mond doen en kauwen. Nog niet slikken; kauw net zo lang tot het helemaal fijn gemalen is.
- 10 Proef!

Na deze uitgebreide test, mag je lekker je pannenkoek opeten!

Bijlage 2 Kaarten van koe tot melkpak



Bijlage 3 De Schijf van Vijf



Bijlage 4 Kaartjes van ingrediënten en beleg

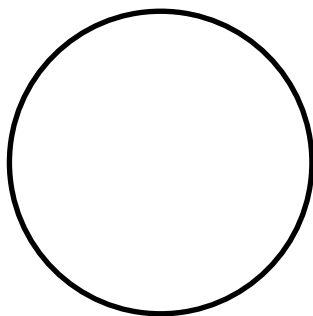


Bijlage 5 Foto Pannenkoek met fruit

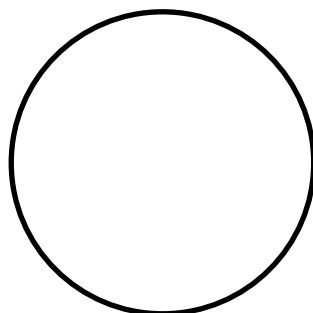
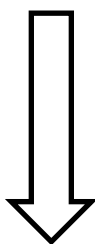


Werkblad 1: Meel

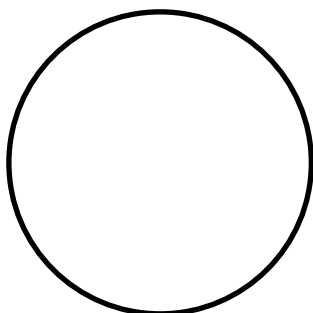
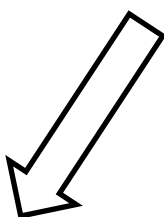
Naam: _____



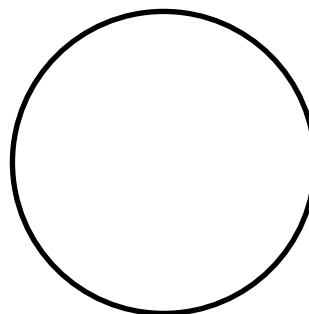
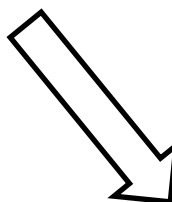
tarwe korrel



meel



bloem



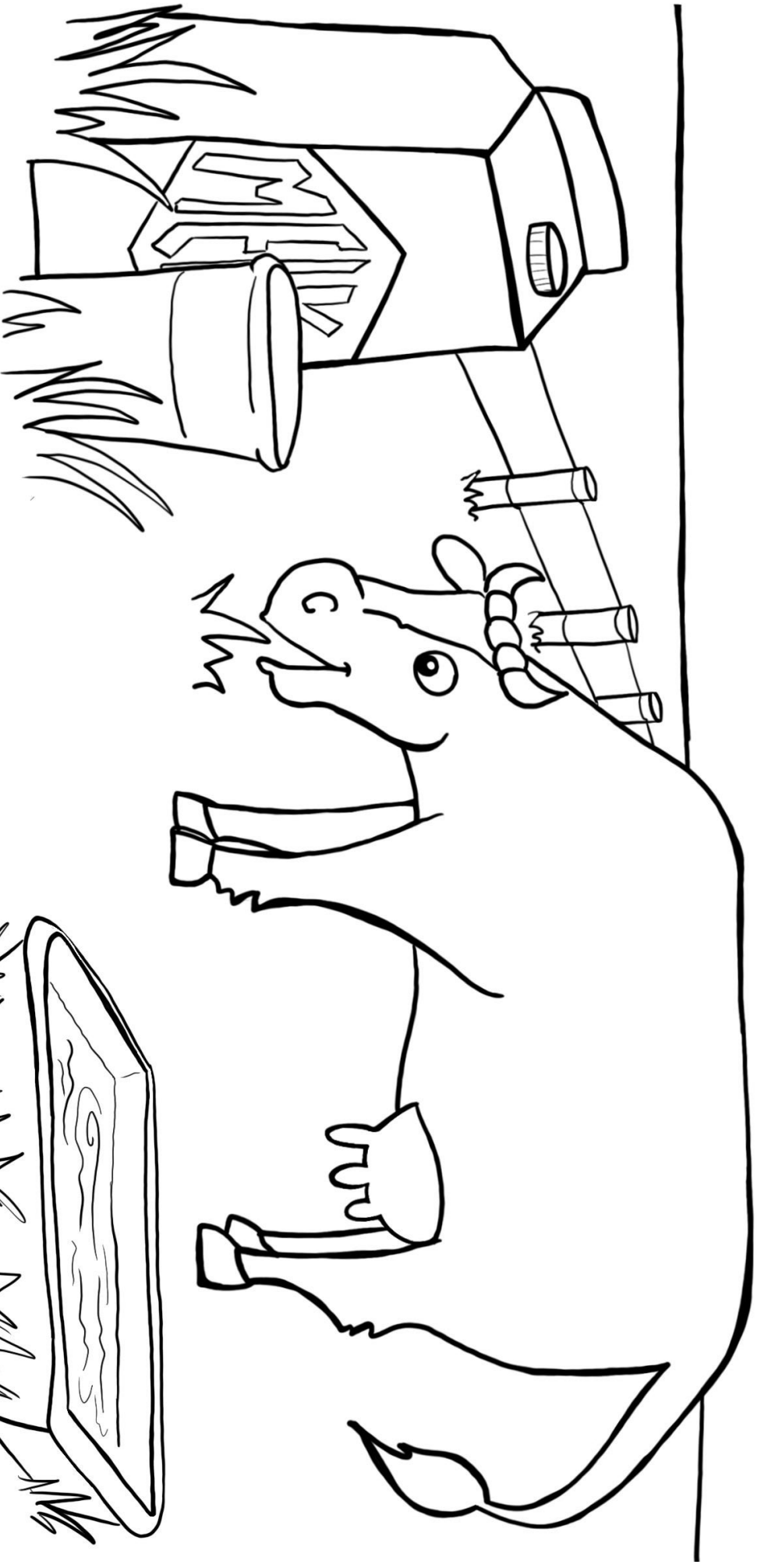
zemelen

Werkblad 2 Wat heb je nodig voor een pannenkoek?

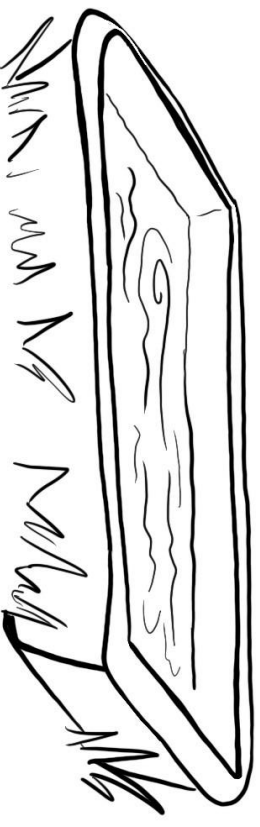
Naam: _____

Teken wat je nodig hebt voor je pannenkoek.

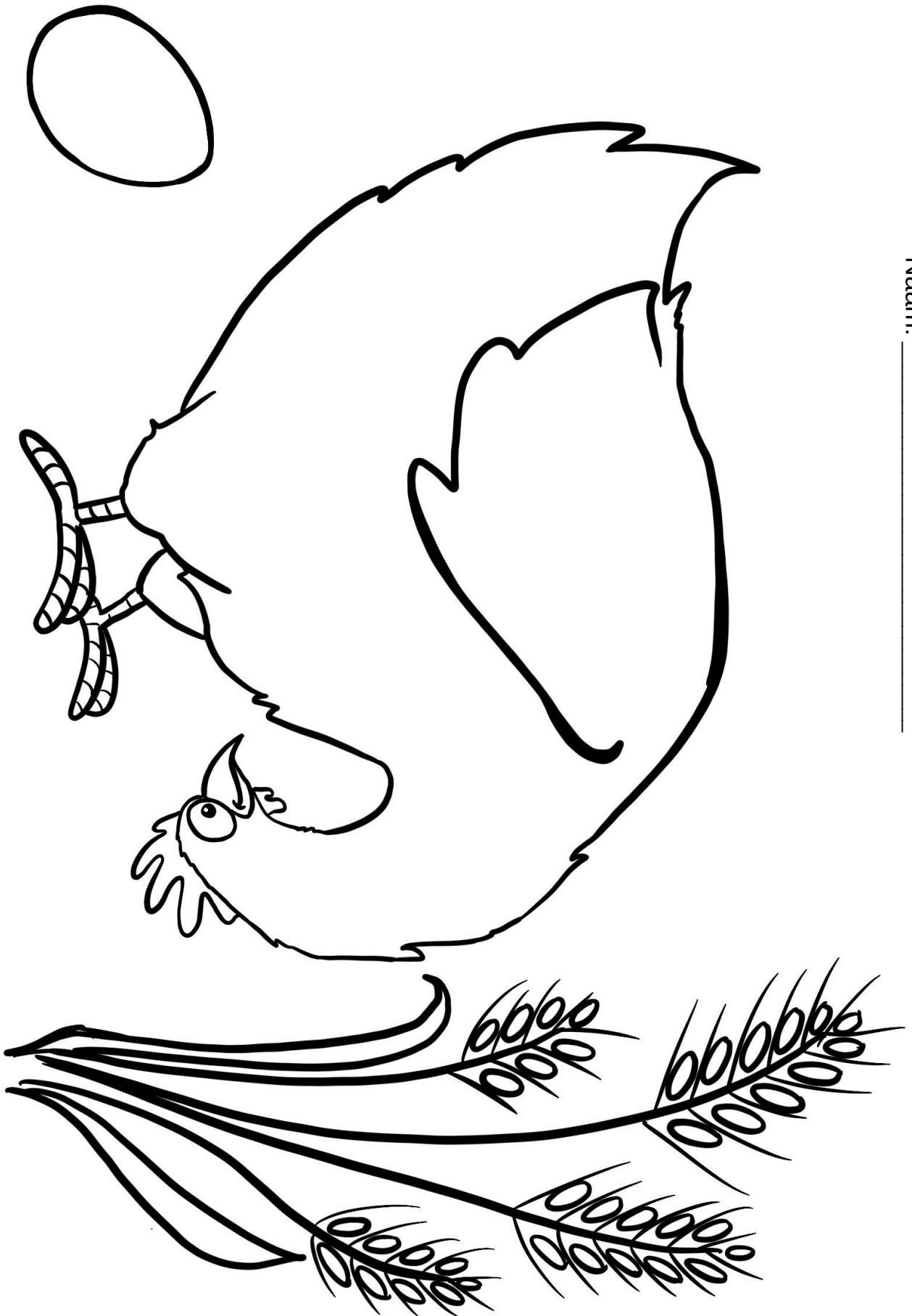
Naam: _____



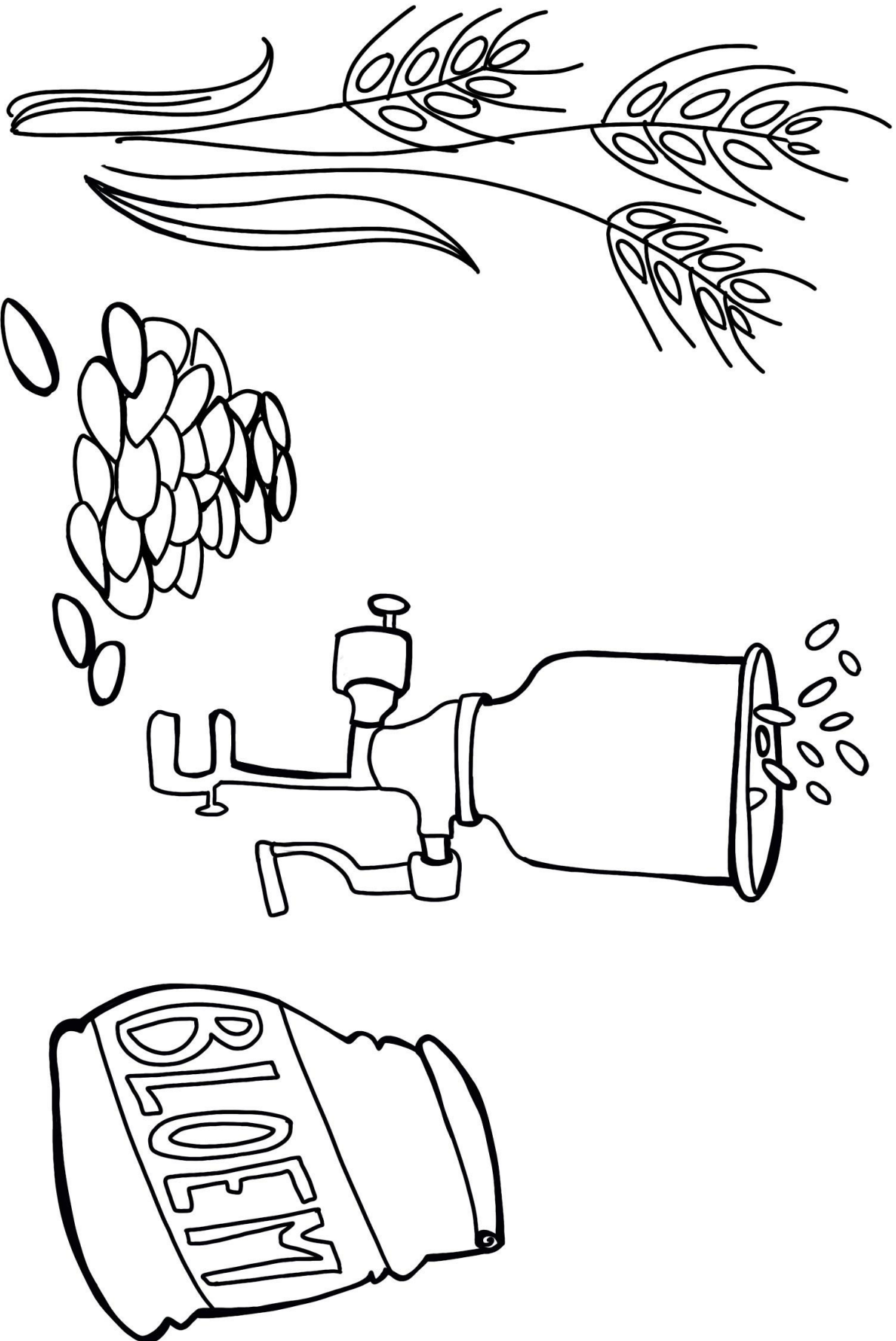
 Geef de koe haar vlekken



Naam: _____



Naam: _____



Naam: _____

