

Poster Proeflunch - 'Proeven moet je leren!'

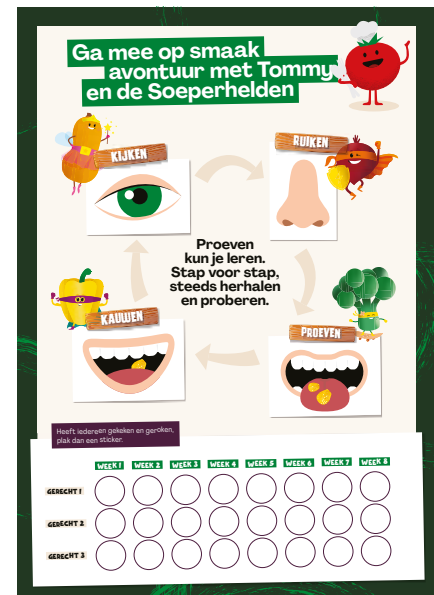
Handleiding

Leerdoelen

- Proeven moet je leren
- Proeven bestaat uit 4 onderdelen die met elkaar samenhangen
- Smaak is persoonlijk

Hang de poster op in de klas op de dag van de proeflunch. Tijdens de proeflunch kun je aan de hand van de poster kinderen uitleggen wat proeven is. Iedereen kan het leren. Wijs het op de poster aan terwijl je er over vertelt. Voor de kinderen die niet aangemeld zijn, levert Tommy Tomato ook lepels en twee extra bakjes, zodat iedereen kan ruiken, kijken en eventueel proeven.

Dit document bevat handvatten voor deze toelichting en haakjes voor het gesprek met de kinderen. Je kan er natuurlijk je eigen verhaal van maken.



Poster Proeven

Proeven bestaat uit 4 onderdelen

Proeven doe je niet alleen met je tong. Proeven doe je ook met:

- **je ogen:** hoe ziet het eruit, heeft het een mooie kleur, herken je het?
Voor oudere kinderen: hoe verwacht je dat het zal smaken?
- **je neus:** hoe ruikt het? Ruikt het lekker?
Voor oudere kinderen: je reuk bepaalt ongeveer voor 80% wat je proeft. Houd je neus maar eens dicht als je een hap neemt, en neem daarna een hap met je neus open. Proef je het verschil?
- **je mond:** hoe voelt het in je mond? Is het hard, zacht, knapperig, glibberig, plakkerig? Het mondgevoel bepaalt ook voor een groot deel hoe lekker je iets vindt.
- **Je tong:** op: je tong vertelt je hoe iets smaakt. Op je tong zie je allemaal kleine puntjes, dat zijn de smaakpapillen. Zij vertellen je wat je proeft. Steek allemaal je tong maar eens uit en kijk bij elkaar.
Voor oudere kinderen: je tong kan 4 verschillende smaken proeven: Zoet, zout, zuur en bitter

Al deze 4 onderdelen samen bepalen of je iets lekker vindt of niet, ze zijn met elkaar verbonden. Het kan zijn dat voor jou iets niet lekker ruikt maar wel lekker smaakt. Of omgekeerd, het ziet er heel lekker uit maar in je mond voelt het niet zo lekker.



Proeven kan je leren

Proeven moet je dus leren, net als fietsen, rekenen of schrijven. Als je leert schrijven gaat het ook niet in 1 x goed, je moet blijven oefenen. Met proeven is het net zo. Wist je dat mensen soms wel 10 x iets moeten proeven voordat ze het lekker vinden? Zeg dus niet na 1 x: dit lust ik niet, maar blijf het proberen. Je zal zien dat je het lekker gaat vinden.

8 weken lang zullen jullie bewust met proeven en groente bezig zijn in de klas. Heeft iedereen meegedaan met ruiken en kijken van de TommyTomato lunch? Dan kunnen jullie een sticker plakken! Na 8 weken volgt er een leuke verrassing die blijft verwonderen.

Smaak is heel persoonlijk

Smaak is heel persoonlijk. Wat jij wel lekker vindt, vindt je vriendje misschien niet zo lekker. Dat is heel normaal. Laat je dan ook niet afleiden door je buurman of vriend, maar proef zelf en ontdek nieuwe lekkere gerechten en smaken.

