

Beste gastdocent,

Wat leuk dat jij als gastdocent een les uit Chef! op een basisschool gaat verzorgen! Gastlessen zijn bedoeld scholen te motiveren en te inspireren om voedseleducatie in de klas te geven.

In Chef! zijn de programma's Smaaklessen, Smaakmissies en EU-Schoolfruit opgenomen. De lesprogramma's hebben al meer dan 4.500 scholen in Nederland bereikt. Bij alle lessen staat het ontdekken van eten centraal. Leerlingen leren spelenderwijs, door zelf te proeven en te ervaren, over voeding. Je kunt gratis op www.voedseleducatie.nl een account aanmaken als gastdocent. Hier kun je ook je gastles aanbieden. Bekijk hiervoor ook de voorwaarden.

Misschien is dit wel je eerste keer dat je voor een groep kinderen een les gaat geven. En misschien vind je dit best wel spannend! Gelukkig ligt er een pakketje met informatie voor je klaar om je hier bij te helpen.

Om je les soepel te laten verlopen hebben we een aantal didactische en praktische tips op een rijtje gezet. In de uitgewerkte handleidingen op Chef! staat stap voor stap wat je aan voorbereiding, tijdens en na de les moet doen. Na afloop van je les is er een brief voor de leerkracht met informatie om zelf verder te gaan met Smaaklessen.

Wij vinden het belangrijk dat de gastdocenten, voldoende basiskennis hebben van het programma Smaaklessen. Daarom vragen we alle gastdocenten de E-learning te doorlopen op www.voedseleducatie.nl. Mocht je een vraag van een school niet kunnen beantwoorden, geen probleem. Op onze website www.smaaklessen.nl kan de school alle informatie vinden!

Ook de kinderen vinden het best spannend om les te krijgen van een nieuwe juf of meester en ook om nieuwe dingen te proeven. Onthoud maar dat je weinig fout kan doen als je met plezier en enthousiasme de les geeft.

Heel veel succes en plezier!

Team Smaaklessen en EU-Schoolfruit



+



Smaaklessen en EU-Schoolfruit
Droevendaalsesteeg 4 ▶ 6708 PB Wageningen

0317 48 59 66 ▶ smaaklessen@wur.nl
www.smaaklessen.nl





Checklist



Welke les wordt er gegeven?

We raden gastdocenten aan om de Introductie Gastles te geven. Deze les is voor gastdocenten goed voor te bereiden en voor scholen is deze een mooie manier om kennis te maken met Smaaklessen. Voor koks en studenten van koksopleidingen kan de laatste les gegeven worden, dit is een kookles die vaak wat meer voorbereiding vergt maar als kok in opleiding goed uit te voeren is. Bekijk de introductie gastles in het aanbod van Chef! op www.voedseleducatie.nl

Werven van scholen

In Chef! is het mogelijk om je gastles aan te bieden aan scholen. Voor meer informatie en voorwaarden kun je een gratis account aanmaken op www.voedseleducatie.nl. Heb jezelf al een school gevonden, dan kun je deze makkelijk aan jou koppelen in Chef!.

Aantekeningen

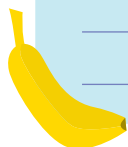


Afspraak maken met de school

Als via Chef!, nieuwsbrief, GGD, NME centrum of via een andere route geïnteresseerde scholen zich kenbaar maken kan een afspraak gemaakt worden om de gastles te plannen. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de onderstaande checklist: Het is waarschijnlijk dat er meerdere keren contact met de school gelegd wordt om de checklist helemaal te kunnen doorlopen. Het is daarbij handig om één vast contactpersoon te hebben. Geef de contactpersoon van de school ook de contactgegevens van de opleiding/student, zodat andersom ook contact opgenomen kan worden indien nodig.

- ☐ Naam school: _____
- ☐ Adres school: _____
- ☐ Welke groep: _____
- ☐ Aantal kinderen in deze groep: _____
- ☐ Eventuele allergieën: _____
- ☐ Voorkeursdatum les: _____
- ☐ Starttijd les: _____
- ☐ Eindtijd les: _____
- ☐ Hoe laat kan de gastdocent terecht om materialen e.d. klaar te zetten: _____
- ☐ Contactpersoon: _____
- ☐ Telefoonnummer contactpersoon: _____
- ☐ E-mailadres contactpersoon: _____
- ☐ Eventueel werkdagen contactpersoon: _____
- ☐ Is deze contactpersoon ook aanwezig op de dag dat de gastles gegeven wordt?
Ja / Nee, contactpersoon voor op de dag van de les: _____
- ☐ Telefoonnummer contactpersoon voor op de dag van de les: _____
- ☐ Contactgegevens van de gastdocent aan de school doorgeven: _____
- ☐ Mogen er foto's gemaakt worden van de les voor o.a. verslag / presentatie, website Smaaklessen/ Chef!? _____
- ☐ Bevestiging dat de leerkracht tijdens de les in de klas blijft ter ondersteuning (voorwaarde!)

Aantekeningen



Voorbereiden les

Om goed voorbereid te zijn voor de les dient de gastdocent een aantal documenten te lezen:

- ☐ E-learning op www.voedseleducatie.nl
- ☐ Praktische en didactische tips
- ☐ Handleiding en kopieerbladen van de les die gegeven wordt, te downloaden/printen via www.voedseleducatie.nl



Bekijk de handleiding en de kopieerbladen op www.voedseleducatie.nl en bekijk hoe de les er uit ziet en wat er voorbereid moet worden. Onder de voorbereiding valt het verzamelen van alle benodigde materialen maar ook het nadenken over de lesopzet. Hoe lang duurt elk onderdeel van de les? Hoe pak je het aan? Het kan helpen een planning of een lesopzet te maken! Tijdens de les maak je gebruik van de handleiding (en digibord) uit Chef!. Het is dus niet nodig een eigen presentatie te maken.

Tip: soms hebben scholen een aantal materialen (en boodschappen) die gebruikt kunnen worden in de les. Hierover kan nog een keer contact met de school opgenomen worden. Daarbij kan gevraagd worden deze alvast klaar te zetten op de dag van de les.

Materialen nodig voor in de les <i>(bijv. digibord, bekertjes, bestek, bordjes, snijplanken, kopieerbladen, brief voor de leraar, evaluatieformulier, lesopzet e.d.)</i>	Aantal	Wie heeft deze materialen / neemt de materialen mee?



Boodschappen nodig voor in de les <i>(bonnetje bewaren voor declaratie)</i>	Aantal	Wie heeft deze materialen / neemt de materialen mee?



Voor de les:

-

- ☐ Stel je zelf voor en vertel wat je komt doen
- ☐ Volg de handleiding (en digibord) van www.voedseleductie.nl

☐ Aanbieden algemene brochure en de brief voor de leerkracht

☐ Gemaakte foto's doorsturen naar **smaaklessen@wur.nl** voor gebruik op website

Smaaklessen

[illegible]



Didactische en praktische tips



Speel met onafgemaakte zinnen

Zo maak je jouw verhaal op eenvoudige wijze interactief en worden de kinderen gedwongen verder na te denken over de rest van de zin. Hierdoor maakt informatie meer indruk en wordt het gemakkelijk opgenomen.

Varieer je positie

Beweeg door de ruimte en blijf af en toe even ergens staan. Op die manier begeef je jezelf in de groep en maak je er als het ware deel van uit. Loop ook eens in de richting van een onrustige plek in de klas, terwijl je rustig door blijft spreken (zeer effectief in combinatie met oogcontact).

Houd het kort

Sla niet door in je enthousiasme door te veel te vertellen. Zorg dat je de informatie doseert.

Vragen stellen

Maak aan het begin van de les afspraken met de kinderen over het stellen van vragen. Mogen de kinderen altijd tussendoor vragen stellen? Of na ieder onderdeel? Is dit na ieder onderdeel laat de kinderen de vraag dan opschrijven.



Om de beurt

Werk met vinger opsteken en geef aan wie het antwoord mag geven. Geef dit ook duidelijk aan voordat de les begint. Dit helpt chaos te voorkomen.

Aandacht hele klas vragen

Als er één kind een vraag stelt, beantwoord deze dan gezamenlijk met de hele klas. Vraag bijvoorbeeld aan de andere kinderen of zij het antwoord weten op de vraag.

Stemgebruik

Varieer met het volume van je stem en je spreeknelheid. Belangrijke dingen kun je benadrukken door deze langzaam en zelfs iets zachter uit te spreken.



Alle antwoorden zijn goed

Een fout antwoord is het goede antwoord op een andere vraag!

Voorbeeld:

Docent: "Welk belangrijk stofje voor je botten zit er in melk?"

Leerling: "IJzer!"

Docent: "Dat is inderdaad een heel belangrijk stofje, maar dan voor je bloed! Weet je ook het stofje dat heel belangrijk is voor je botten?"



Positie

Maak jouw grenzen vanaf het eerste moment duidelijk. Zo creëer je voor jezelf en je groep een prettige en veilige omgeving voor je les.

Enthousiasme

Zorg dat je enthousiast bent! Dit werkt aanstekelijk.

Pakkend en verhalend

Grijp de aandacht. Gebruik gebaren om je boodschap te benadrukken en visueel te maken. Stiltes geven de kinderen gelegenheid om dat wat gezegd is te overdenken en in zich op te nemen. Herhaal eventueel de boodschap.

Evalueer

Evalueer de les zowel met de lera(a)r(es) als met de kinderen. Laat de kinderen bijvoorbeeld opschrijven wat deze hebben geleerd van de les en wat zij het leukst vonden.

Pauze

Houdt rekening met de spanningsboog van de kinderen. Merk je dat het onrustig wordt in de klas, bouw dan een pauze in.

Interactie

Stel de kinderen veel vragen; interactie maakt de les levendig. Zorg voor afwisseling in de les, omdat kinderen kort hun aandacht ergens bij kunnen houden, wissel daarom luisteren af met doedingen.

Wees gul met complimenten

Iedereen is gevoelig voor complimenten en vaak smaken ze naar meer. Beloon goede antwoorden, initiatieven en ideeën met een compliment. Complimenten kunnen zijn: Heel goed! Uitstekend! Super!

Waarom?

Op de basisschool is de vraag 'waarom' belangrijk. Dus geef vooral voldoende uitleg!

Opschrijven

Sommige kinderen zijn meer visueel dan auditief ingesteld; maak daar gebruik van door dingen op het digibord te laten zien.



Smaaklessen en EU-Schoolfruit ►
Droevendaalsesteeg 4 ► 6708 PB Wageningen

0317 48 59 66 ► smaaklessen@wur.nl ►
www.smaaklessen.nl

Chef!



**Hét voedseducatie-
lesportaal van Nederland.**

Start nu op www.voedseducatie.nl

**Chef!
is geheel
gratis!**

Chef!

Chef 't in Chef!

Het lesportaal Chef! zit **boordevol lessen en activiteiten** van Smaaklessen en EU-Schoolfruit. Ga aan de slag met bestaande lesprogramma's, stel eigen lessen samen of start gelijk een leuke lesactiviteit op het digibord. In Chef! kan je **flexibel en op maat** aan de slag met voedseducatie.

Chef! is er voor:

- Leerkrachten basisonderwijs
- Intermediairs van bijvoorbeeld GGD'en en NME-centra
- Gastlesdocenten zoals studenten, koks en andere geïnteresseerden

Start nu geheel gratis op www.voedseducatie.nl



**Voedseducatie
is leuk, leerzaam
en bewezen
effectief!**



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

Alle kinderen voedselvaardig!



Al ruim 15 jaar ervaring met voedseleducatie

In samenwerking met overheid, onderwijs, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties ontwikkelt Wageningen University & Research objectieve voedseleducatie voor kinderen. De school is de perfecte plek om over gezond en duurzaam eetgedrag te leren. Met voedsel-educatie maken kinderen spelenderwijs kennis

met smaakontwikkeling, consumentenvaardigheden, gezond en duurzaam eten en koken. Door kinderen niet alleen de kennis mee te geven, maar ook de ervaring, blijft de lesstof beter hangen. Daarmee maken kinderen later eerder gezonde voedselkeuzes en weten ze hoe ze gezonde maaltijden kunnen bereiden.

Het (les)aanbod

Ga hiermee aan de slag in Chef!



Smaaklessen

Smaaklessen is hét effectieve en gratis lesprogramma over eten en smaak voor leerlingen op de basisschool. Er is ook een variant voor de BSO (Smaakplezier op de BSO) en de kinderopvang (Smaakspel). Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen leerlingen hun eten. **In alle groepen komen de volgende vijf pijlers aan bod:**



Smaak:

Durf je nieuwe soorten eten te proeven?



Gezond eten:

Waarom heb je eten en drinken nodig?



Koken:

Hoe maak je een gezonde, lekkere lunch?



Voedselproductie:

Waar komt ons eten vandaan?



Consumenten-vaardigheden:

Wat staat er op een etiket?



Smaakmissies

In deze verdiepende en interactieve lessen leren leerlingen van alles over de herkomst van hun eten. Via het digibord worden leerlingen uitgedaagd om een hoofdpersoon te helpen met het oplossen van een missie binnen en buiten de klas, zoals bij een boerderij-bezoek of in de winkel. En natuurlijk gaan leerlingen zelf koken! Er zijn Smaakmissies voor groep 1 t/m 8 over productgroepen en thema's zoals Voedselverspilling.



Kok in de Klas

In het event "Kok in de Klas" van Smaaklessen komt een echte chef-kok in de klas en leert leerlingen van groep 6, 7 of 8 meer over smaak, eten en over het koksvak. Leerlingen koken samen met een chef in de klas. Kinderen die deze les hebben gehad leren meer over voeding, durven meer te proeven, vertellen thuis vol enthousiasme over wat ze hebben ontdekt en gaan hierdoor thuis ook (meer) koken!

chef!

Chef!: Hét voedsel educatie lesportaal van Nederland

Chef! is het gratis online lesportaal met alle lessen en activiteiten van Smaaklessen en EU-Schoolfruit. In Chef! kan je flexibel en op maat aan de slag met voedsel educatie op school. De interactieve lessen worden via het digibord gegeven. **Start nu geheel gratis op www.voedsel educatie.nl**

Al het lesmateriaal is gratis!

Wat zit er allemaal in Chef!

Bewezen effectief (RIVM)

Smaaklessen



Educatie EU-Schoolfruit- en groente programma

- EU-Schoolfruitles
- Snacks



Smaakmissies

- Moestuin
- Brood
- Zuivel
- Drinken
- Vlees, vis, peulvruchten, ei & noten
- Fruit
- Groente
- Olie & vet
- Aardappelen, rijst & pasta
- Voedselverspilling
- Alternatieve eiwitten

Vergroot effect (RIVM)

Extra's

- Kok in de Klas
- Smaakplezier op de BSO
- Smaakspel
- Gastlessen
- Excursies



Leerkrachten kunnen:

- flexibel en op maat lessen geven of zelf lessen aanmaken
- lessen in Chef! zoeken die aansluiten op de lesmethodes die ze al gebruiken
- een gastdocent aanvragen voor een les



Intermediairs hebben:

- inzicht in deelnemende scholen in Chef!
- inzicht in het aanbod aan lessen
- de mogelijkheid zich als gastdocent te registreren en les in de klas te geven



Gastdocenten kunnen:

- een E-learning doorlopen ter voorbereiding van een les
- zelf gastlessen maken of de introductieles geven
- zichzelf aanbieden als gastdocent voor scholen

EUROPEES

school fruit en groente

PROGRAMMA

EU-Schoolfruit- en groente Programma

EU-Schoolfruit stimuleert leerlingen samen in de klas fruit en groente te eten. Deelnemende basisscholen ontvangen 20 weken lang iedere week 3 gratis porties groente en fruit voor alle leerlingen. Tijdens het programma gaan scholen ook aan de slag met educatie rondom groente, fruit en gezonde voeding. Er zijn EU-Schoolfruitlessen die aansluiten bij de Smaaklessen en korte lesactiviteiten (snacks),

zoals video's, quizzen en voorleesverhalen voor bij het eetmoment. Na de 20 weken gratis groente en fruit worden scholen gestimuleerd zelf verder te gaan met het onder de aandacht brengen van groente en fruit op school, door o.a. een schoolbeleid hiervoor in te voeren.



Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma wordt gefinancierd door de EU.



Wat kunnen we voor jou betekenen?

Wanneer je scholen wilt informeren, enthousiasmeren over en ondersteunen bij Smaaklessen en EU-Schoolfruit kun je:

- Workshops voor leerkrachten en intermediairs in jouw regio aanvragen
- Inzicht krijgen welke scholen meedoen met EU-Schoolfruit en Chef!
- Toolkits downloaden, zoals bijvoorbeeld voor een goed schoolfruitbeleid
- Gratis brochures en posters bij ons opvragen
- De Smaakleskist met alle kookmaterialen (bij ons aanschaffen en) uitlenen aan scholen
- Informatie ontvangen door je in te schrijven voor de Smaaklessen en/of EU-Schoolfruit nieuwsbrieven

Meer informatie is te vinden op: www.smaaklessen.nl/intermediairs

Wat kun jij doen als intermediair?

Als medewerker van de GGD, NME of gemeente kun je een belangrijke rol spelen in het informeren van de scholen. Je kunt de scholen adviseren hoe zij de lessen uit Chef! kunnen inzetten en hoe zij daarnaast EU-Schoolfruit kunnen inzetten en kunnen werken aan een gezond voedingsbeleid op school. Op de website van EU-Schoolfruit kun je de toolkit vinden die scholen hierbij ondersteunt.



Bewezen effectief

Smaaklessen zijn bewezen effectief. Promotieonderzoek van Wageningen University & Research laat effect zien op het gebied van smaakontwikkeling, uitproberen van nieuwe producten en kennis over gezonde voeding. Daarnaast zijn Smaaklessen en EU-Schoolfruit opgenomen in de database met erkende interventies van het Centrum Gezond Leven (CGL) van het RIVM.

Contactgegevens

Wageningen University & Research
Droevendaalsesteeg 4
6708 PB Wageningen
☎ 0317 - 48 59 66

Blijf op de hoogte:

🌐 www.smaaklessen.nl
www.euschoolfruit.nl
www.voedseleducatie.nl

✉ smaaklessen@wur.nl
euschoolfruit@wur.nl

🐦 @smaaklessen
@EU_Schoolfruit

📘 Smaaklessen & EU-Schoolfruit



Ondersteund door:

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Onderdeel van:

