

SNOEPGOED



14 november 2004

doelgroepen doelstellingen vakken kerndoelen

Inleiding

Aanleiding voor deze lesbrief is het *Suikerfeest*. Er leven in Nederland ongeveer een miljoen moslims. De meesten houden ieder jaar een vastenperiode van vier weken: de Ramadan. Het Suikerfeest (Turks: Seker Bayrami of Ramazan Bayrami, Arabisch: id-el-Fitr, Indonesisch Idul Fitri) is een Islamitisch feest waarop het einde van de Ramadan gevierd wordt. Het Arabische id-el-Fitr betekent "feestdag ter gelegenheid van het breken (van het vasten)". Ook het Marokkaanse feest wordt vaak Suikerfeest genoemd. Hieronder wordt met Suikerfeest zowel het Turkse, als het Marokkaanse feest bedoeld.

Het Turkse Suikerfeest valt niet altijd samen met het Marokkaanse Suikerfeest; voor het vaststellen van het einde van de ramadan wordt door de Turkse moslims een andere methode gebruikt dan door de Marokkaanse moslims. Wel zien beide het moment waarop de nieuwe maan te zien is als einde van de Ramadan. Turken gaan daarbij vaak uit van berekeningen, Marokkanen gaan vaak uit van het moment dat in Marokko of Saoedi-Arabië daadwerkelijk de nieuwe maan te zien is. Het Suikerfeest duurt vaak drie dagen.

De eerste ochtend van het Suikerfeest bezoeken mannen, vrouwen, en kinderen de moskee voor het gezamenlijke speciale gebed voor deze feestdag. De rest van de dag gaat men bij familie op bezoek. Ter gelegenheid van het Suikerfeest worden zoete gerechten en lekkernijen zoals lokum gegeten en geeft men elkaar en de armen cadeautjes. Veel vrouwen versieren hun handen met henna. Zowel de mannen als de vrouwen trekken schone (of zelfs nieuwe) kleren aan, en ook het huis is geheel schoon.

In deze lesbrief kijken we naar waar suiker vandaan komt, hoe het gemaakt wordt, wat voor soorten suiker er zijn, waar we suiker voor gebruiken en wat suiker in ons lichaam doet.

Doelgroep

Groep 5 en 6 van de basisschool (8-10 jaar)

Doelstellingen

- Leerlingen weten wat het suikerfeest is
- Leerlingen weten iets over de geschiedenis van suiker
- De leerlingen weten waarvan en hoe suiker wordt gemaakt
- Leerlingen weten waarvan enkele populaire snoepsoorten gemaakt worden
- Leerlingen weten iets over de positieve en negatieve eigenschappen van suiker
- Leerlingen weten dat gezond eten en gezond bewegen belangrijk is

Vakken en kerndoelen

Nederlandse taal

8 De leerlingen kunnen

- teksten schrijven, waarin zij hun eigen ervaringen, mening, waardering of afkeuring duidelijk weergeven;
- schrijven toepassen als middel om gedachten, ervaringen, gevoelens en bedoelingen voor henzelf te ordenen.

Oriëntatie op mens en wereld

Gezond en redzaam gedrag

23 De leerlingen kunnen aangeven, hoe zij kunnen bijdragen aan het behoud en de bevordering van de eigen gezondheid.

W

werkbladen



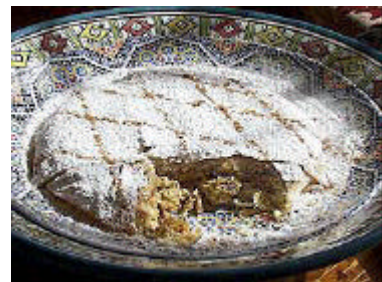
Suiker en feesten



Gelovige moslims doen ieder jaar mee met de *Ramadan*. De Ramadan is een vastentijd. Vier weken lang mogen ze dan overdag niets eten en niets drinken.

Als de Ramadan voorbij is, vieren de moslims het *Suikerfeest*. Ze vieren dan drie dagen lang feest. Ze mogen dan heel veel gebak en snoep eten. Dat is een

beloning voor het vier weken lang vasten. Bij het Suikerfeest sturen moslims elkaar kaarten waarop "Vrolijk Suikerfeest" staat.



Marokkaans gebak

Ook bij andere feestdagen horen zoete dingen. Bijvoorbeeld Sinterklaas, Kerstmis en Pasen. Bij verjaardagen wordt op snoep en gebak getrakteerd. Ook bij de kermis horen allerlei lekkere zoete dingen.



Turks fruit



1. Vul in: welke soort snoep of zoetigheid hoort het meest bij:

Suikerfeest	Sinterklaas
Kerstmis	Pasen
Geboorte	Kermis

2. Maak een tekening van een van de feesten die op deze bladzijde genoemd zijn. Teken ook het snoep dat bij dat feest hoort.

3. Snoep maakt zoet. Welke 3 andere smaken ken je nog meer?

Smaak 1 = Voorbeelden

Smaak 2 = Voorbeelden

Smaak 3 = Voorbeelden

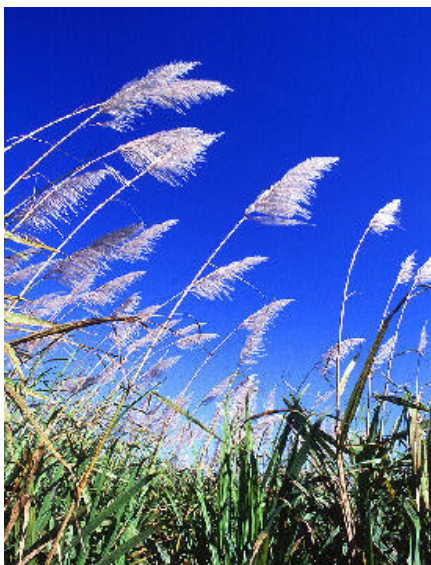
Suiker

Hoe lang bestaat suiker?

De eerste mensen kenden nog geen suiker. Wel hielden ze van dingen die zoet smaakten. Bijvoorbeeld zoete vruchten. Zuur of bitter smakend voedsel maakten ze lekkerder met het sap van zoete vruchten. Later gebruikt men hier honing voor. Honing is een zoete stof die bijen uit bloemen maken.



honingbij



suikerriet

Meer dan 10.000 jaar geleden ontdekt men aan de andere kant van de wereld het suikerriet. Dit geeft een zoete smaak als je er op kauwt. Al snel leert men hoe je de zoete stof uit dat riet kunt halen: je perst de stengels uit en je laat het vocht een tijd koken. Het vocht verdampt dan. Er blijft een bruine kleverige brij over. Als deze brij afkoelt, houd je kristallen over. Deze kristallen worden 'sarkara' genoemd. Hier komt het woord suiker vandaan.

Vanaf de 12^e eeuw brengen kruisvaarders suiker mee van hun tochten naar het oosten. Ook nemen ze suikerriet mee naar Europa. Het suikerriet groeit in Europa niet goed. Het is hier te koud. Daarom moeten de Europeanen de suiker voor veel geld in verre, warme landen kopen.



1. Zoek in een geschiedenisboek of encyclopedie op wat kruisvaarders zijn:

.....

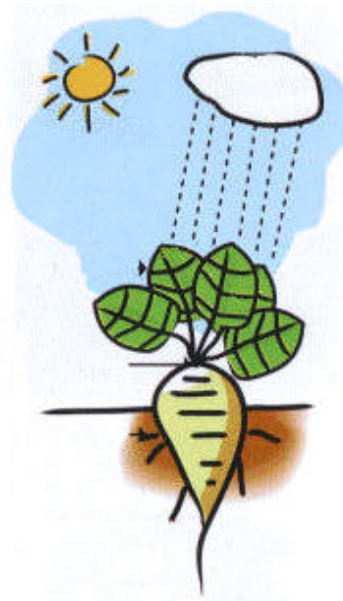
2. Noem een aantal zoet smakende vruchten:

.....

Suikerbieten

Planten met groene bladeren veranderen het zonlicht dat zij opvangen in zetmeel en suiker. De planten hebben suiker en zetmeel nodig om te kunnen groeien. Zij slaan deze stoffen op in hun wortels of vruchten. Door het eten van die vruchten of wortels krijgen mensen en dieren die suiker binnen. Voor hen is suiker een bron van energie.

In 1747 ontdekt iemand dat bieten heel veel suiker bevatten. Deze suikerbieten groeien wel goed in de koudere landen. Hierdoor kunnen de Europeanen zelf suiker maken en wordt de suiker veel goedkoper.



Suikerbieten kun je niet eten. Daarvoor zijn ze te hard. Er zijn fabrieken nodig om de suiker uit de suikerbieten te halen.

In die fabrieken worden de bieten eerst gewassen. Daarna snijden grote machines de bieten in kleine reepjes. Deze stukjes biet worden in water gekookt. Je krijgt dan een soort pap met opgeloste suiker. Die pap wordt net zolang verhit tot er bijna geen water meer inzit. Daarna gaat de pap in een heel snel draaiende machine. Uiteindelijk blijven er witte suikerkorreltjes en donkerbruine stroop over.



Oogst van suikerbieten



1. Welke soorten suiker ken jij?

.....

Soorten suiker

- *Kristalsuiker*: de suiker die thuis het meest gebruikt wordt. Bijvoorbeeld om thee en koffie een zoete smaak te geven.
- *Witte basterdsuiker*: fijngemalen kristalsuiker.
- *Bruine basterdsuiker*: witte basterdsuiker met een klein beetje stroop erdoor.
- *Poedersuiker*: heel fijngemalen kristalsuiker.
- *Suikerklontjes*: vochtige suiker wordt in een vormpje gedaan en daarna gedroogd.
- *Kandijisuiker*: suikerkorreltjes die zijn samengesmolten tot grotere korrels.
- *Rietsuiker*: suiker gemaakt uit rietsuiker. Deze suiker is lichtbruin.



Hoeveel suiker zit erin?

In bijna alles wat zoet smaakt zit suiker. In light frisdranken wordt namaaksuiker gebruikt.

- 1 dropje of snoepje: 1 suikerklontje
- 1 gevulde koek: 5 suikerklontjes
- 1 stroopwafel: 4 suikerklontjes
- 1 Mars: 6 suikerklontjes
- 1 glas chocolademelk: 4 suikerklontjes
- 1 glas yoghurt drank: 6 suikerklontjes
- 1 glas vruchtensap: 4 suikerklontjes
- 1 glas frisdrank: 5 suikerklontjes
- 1 glas light frisdrank: 0 suikerklontjes



1. Kijk op het lijstje hierboven. Maak een lijst van de zoete dingen die je gisteren hebt gegeten en gedronken. Reken uit met hoeveel suikerklontjes dat overeenkomt: suikerklontjes

2. Wat is niet zoet en vind je lekker?

.....

Drie belangrijke soorten snoep

Alle *chocola* heeft cacao als grondstof. Cacao komt uit de bonen van de cacaoboom. Op de cacaoplantage haalt men de cacaobonen uit de cacaovrucht. Ze zijn dan paars van kleur. Ze worden in grote bakken gedaan. Hierin gaan ze gisten en krijgen ze een bruine kleur.



Daarna worden ze gedroogd, geroosterd en gemalen. Dan heb je cacaomassa. Hiervan wordt cacaopoeder en cacao-boter gemaakt.

Om chocola te maken gebruikt men een mengsel van suiker, soms melk(poeder), cacaomassa en cacao-boter. Sommige chocoladeproducten bestaan voor wel de helft uit suiker.



De belangrijkste dingen waar *kauwgum* van gemaakt wordt, zijn: gom, suiker of namaaksuiker. Gom is het sap van een speciale boom. Soms zit er ook nagemaakte gom in kauwgum. Om lekker te kunnen kauwen, zit er een beetje olie uit planten in die er voor zorgt dat de kauwgum in je mond zacht

wordt. Voor de smaak zitten er smaakstoffen in, zoals pepermint of aardbeismaak.

Zoethout, de wortel van de zoethoutplant, is de belangrijkste grondstof van *drop*. Deze wortels worden schoongemaakt, gemalen en gekookt. Dit sap wordt zolang gekookt totdat al het water er uit is. Je hebt dan blokdrop. Met zout, suiker, honing, salmiak of menthol maakt men verschillende soorten drop.



1. Maak je eigen snoep top 5 .

.....

2. Waarom vinden veel mensen snoepen ongezond?

.....

Snoep en je gezondheid

Snoep hoort bij feest en bijna iedereen vindt snoep lekker. Maar lekker is niet altijd gezond.

In snoep zit een soort suiker die snel opgenomen wordt in je lichaam. Je krijgt er snel veel energie van. Die energie wordt meestal snel opgebruikt. Als die energie niet snel gebruikt wordt, blijft er suiker over. Deze suiker verandert in vet. Je wordt dan dikker.



Suiker en je tanden

In veel dingen die we eten en drinken zit suiker. In snoep, koek, gebak, ijs en frisdrank zit veel suiker. In onze mond zitten bacteriën. Ze zijn zo klein, dat je ze alleen met een microscoop kunt zien.

Als wij suiker eten, dan eten die bacteriën mee en maken zuren van de suiker. Die zuren tasten het glazuurlaagje van je tanden aan. Daardoor kunnen gaatjes ontstaan.



Tips

- Niet vaker dan zeven keer op een dag iets eten of drinken: drie maaltijden en vier keer iets tussendoor.
- Twee maal per dag je tanden goed poetsen
- Eet liever in één keer een heleboel snoep dan steeds weer één snoepje.



1. Schrijf op wat je gisteren hebt gegeten en gedronken. Zet ook de tijd erbij.

.....

2. Welke dingen vond je het lekkerste?

.....

3. Wat vind je echt niet lekker?

.....

Gezond leven

Je hebt voedsel nodig om te kunnen groeien, bewegen en denken.

In je eten en drinken zitten stoffen die je energie geven. Maar als je de energie uit die stoffen niet gebruikt, word je dikker. De belangrijkste stoffen die in voedsel voorkomen, zijn suikers, vetten en eiwitten.



Er zijn verschillende soorten **suikers**. Suiker in snoepgoed, gebak, frisdrank en fruit wordt heel snel opgenomen. In aardappelen en brood zit zetmeel. Deze stof wordt in het lichaam langzaam omgezet in suiker.

Je lichaam heeft **vetten** nodig, maar je mag er niet teveel van binnen krijgen. Gezonde vetten komen voor in pindakaas, noten, plantaardige olie en vis. De vetten uit melk, kaas zijn minder gezond. Vet vlees is ongezond.



Eiwitten zijn belangrijk voor de opbouw van onze organen, botten, spieren en zenuwstelsel. Eiwit zit bijvoorbeeld in vlees, vis, bonen, erwten, melk en natuurlijk in het wit van een ei.



4. Welke soorten eten en drinken staan niet op de maaltijdschijf die boven aan dit blad staat?

.....

5. Als je veel eet, krijg je veel energie binnen. Als je daarna weinig beweegt, wordt die energie omgezet in vet. Hoeveel beweeg je per dag, hoeveel zit je stil? Schrijf dit op in een dagboek over eergisteren, gisteren en vandaag.

H

Handleiding



Suiker en feesten

In dit werkblad krijgen de leerlingen informatie over het suikerfeest. Verder wordt de relatie feest en zoetheid nagegaan.



- Laat de leerlingen de eerste opdracht individueel invullen. Bespreek daarna de antwoorden in de klas.
 Suikerfeest: snoep en gebak
 Sinterklaas: strooigoed, pepernoten, taaitaai, speculaas, chocoladeletter
 Kerstmis: kerstkransjes, kerststol, kerstbrood, banketstaaf, gebak
 Pasen: chocolade paaseieren
 Geboorte: beschuit met muisjes
 Kermis: zuurstok, kaneelstok, suikerspin, popcorn, nougat, oliebollen
- Laat de leerlingen individueel een tekening maken. Bespreek de tekeningen en hang ze eventueel op het prikbord.
- Laat de leerlingen deze vraag eerst invullen. Houd daarna een klassengesprek over smaken.
 Smaak 1 = zuur Voorbeelden: citroen, sommige appelsoorten, yoghurt, azijn
 Smaak 2 = zout Voorbeelden: keukenzout, drop, chips
 Smaak 3 = bitter Voorbeelden: koffie, thee
 Een zure of bittere smaak verdwijnt als je suiker toevoegt.

Suiker

In dit werkblad krijgen de leerlingen informatie over de geschiedenis van suiker. Via enkele opdrachten zoeken ze zelf aanvullende informatie op.



- Laat de leerlingen in groepjes in encyclopedieën, geschiedenis en woordenboeken zoeken. Ook kunnen ze informatie over kruistochten vinden op de thinkquest site:
<http://ontwikkel.thinkquest.nl/~kla027/kruistochten.htm>
 Het antwoordt in het kort: Zo'n duizend jaar geleden werden ridders door de paus in Europa opgeroepen om legers te vormen en ten strijde te trekken tegen de oprukkende islam in het Midden-Oosten. Er werden zo een aantal kruistochten gehouden. De deelnemers werden kruisvaarders genoemd.
- Houdt een klassengesprek over vruchten: hoe zien ze eruit, hoe smaken ze? Maak samen met de klas een lijst van zoete vruchten. Bijvoorbeeld; sommige appelsoorten, peren, druiven, meloenen, bananen, kersen, bramen,

Suikerbieten

De leerlingen krijgen informatie over de productie van suiker uit suikerbieten. Met de opdrachten gaan de leerlingen nadenken over welke zoete dingen ze eten en of er voedsel is wat lekker is en niet zoet.



- Deze opdracht is een opmaat naar het volgende werkblad.

Soorten suiker

Er zijn verschillende soorten suiker; wat leerlingen wellicht niet beseffen is dat er suikers zitten in heel soorten voedsel



1. Laat de leerlingen individueel een lijst maken van de zoete dingen die ze de vorige dag gegeten hebben. Laat ze daarna uitrekenen met hoeveel suikerklontjes dat overeenkomt.
2. Houdt een klassengesprek over lekkere dingen die niet zoet smaken.

Bijvoorbeeld: frites, mayonaise, kroketten, frikadellen, vlees, vis, kaas, pinda's, noten, chips.

Extra opdracht:

3. Zorg voor een aantal verschillende soorten suiker. Laat de leerlingen (eventueel geblinddoekt) proeven. Vraag welke suiker ze het lekkerst vinden.

Drie belangrijke soorten snoep

In dit werkblad krijgen de leerling uitleg over de productie van chocola, kauwgum en drop. Ook denken ze na over zoete etenswaren. Als inleiding op het volgende werkblad wordt een klassengesprek over snoep en gezondheid gehouden.



1. Laat iedere leerling een snoep top 5 maken. Maak daarna samen met de klas een totaal top 5.
2. Houd een klassengesprek over snoep en gezondheid. De leerlingen zullen thuis zeker wel gehoord hebben dat snoep slecht is voor je tanden en dat je van veel snoepen gecombineerd met weinig bewegen dik wordt.

Snoep en je gezondheid

In het eerste deel van dit werkblad krijgen de leerlingen uitleg en tips over tandverzorging. In het tweede deel is er aandacht voor gezond eten.



1. Laat de leerlingen een lijstje maken van wat ze de vorige dag gegeten en gedronken hebben. Bespreek daarna enkele lijstjes klassikaal. De naam van de leerling(e) hoeft u daarbij niet te noemen. Zeg erbij dat het erg belangrijk is de dag te beginnen met een ontbijt en dat het ongezond is iedere dag hetzelfde te eten.
2. Houd een klassengesprek over eten en drinken dat de leerlingen lekker vinden.
3. Bespreek ook de niet lekkere dingen.
4. Laat de leerlingen hun antwoord invullen. Bespreek daarna deze vraag over de maaltijdschijf klassikaal. Antwoord: snoep en frisdrank staan niet op de maaltijdschijf. Je hebt snoep en frisdrank niet nodig om gezond te leven.
5. Laat de leerlingen een dagboekje maken, waarin ze beschrijven welke uren ze stil gezeten hebben en welke uren ze bewogen hebben. Bespreek daarna enkele dagboekjes klassikaal.

Meer informatie op internet:

<http://www.kennisnet.nl/special/voedingsplein/>
Special van kennisnet over gezond gedrag

[http:// www.hartvoorschool.nl](http://www.hartvoorschool.nl)
Site van de hartstichting over gezond eten en bewegen. Met informatie voor docent en leerling

<http://www.suikerinfo.nl>
Informatie over alles wat met suiker te maken heeft

<http://www.teleac.nl/gezondgedrag>
Te weinig beweging in combinatie met ongezonde voeding levert voor kinderen grote gevaren op: diabetes, hart- en vaatziekten, motorische stoornissen en overgewicht. Daarom besteden Teleac en Schooltv in nauwe samenwerking met het Voedingscentrum aandacht aan het thema gezond gedrag.

<http://www.eettest.nl/>
Eettesten in het kader van de vijfjarige campagne 'Goede voeding, wat let je?' gemaakt door het Voedingscentrum/Stuurgroep Goede Voeding.