

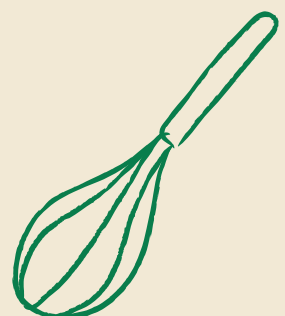


2024-2025

KOKEN MET FOLK

Samen koken voor jouw school?

WWW.ETENVANFOLK.NL | POST@ETENVANFOLK.NL



Koken met Folk

Samen koken, samenwerken, cultuur, burgerschap en nog een aantal onderwerpen staan centraal in de koken met Folk lessen. Ons overzicht bevat lesdoelen en activiteiten gekoppeld aan de genoemde onderwerpen. De onderwerpen komen uit het kerndoelenboekje van SLO en het Besluit vernieuwde kerndoelen WPO. Hierin hebben wij de belangrijkste onderwerpen gehaald die volgens ons van belang zijn en mooi geïntegreerd kunnen worden in onze lessen. Samen met de school kiezen we een aantal thema's uit die tijdens de les behandeld worden.

Er is onderscheid gemaakt in: groep 1-2, middenbouw (groep 3-5) en bovenbouw (groep 6-8). De lesactiviteiten worden aangepast op basis van de leeftijd, met eenvoudige opdrachten voor jongere kinderen en complexiteit en verantwoordelijkheid voor oudere leerlingen.

Onderbouw (Groep 1-2):

Gericht op ontdekken, basistaken en leren samenwerken. Hierbij staat speelse kennismaking met koken en voedsel centraal, waarbij basisvaardigheden zoals tellen, proeven en communiceren worden ontwikkeld.

Middenbouw (Groep 3-5):

Leerlingen beginnen meer verantwoordelijkheid te nemen, krijgen wat meer reken- en leesvaardigheden toegewezen en ontdekken culturele en ecologische aspecten van voedsel.

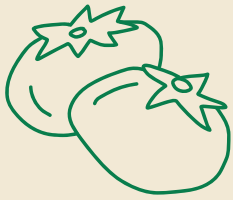
Bovenbouw (Groep 6-8):

Er wordt meer nadruk gelegd op zelfstandigheid, kritisch nadenken over milieu- en culturele kwesties en het ontwikkelen van een dieper begrip van samenwerking, creativiteit en verantwoordelijkheid binnen een kookcontext.

Deze opbouw helpt kinderen niet alleen bij het leren koken, maar ook bij het ontwikkelen van belangrijke levensvaardigheden zoals samenwerking, respect voor anderen en bewustwording van hun ecologische voetafdruk.

Samen koken voor jouw school?

WWW.ETENVANFOLK.NL | POST@ETENVANFOLK.NL



FOLK

Samen koken op school

Wat gaan we doen?

1. Kennismaken: recept uitleggen, bespreken wat we gaan doen, taken verdelen en de kinderen leren over veiligheid in de keuken.
2. Voorbereiden: van handen wassen tot schorten aantrekken,
3. Koken: per 2 of 3 kinderen starten aan hun taak. Samen met de chef maken ze voor max. 100 kinderen het gerecht klaar.
4. Samen eten klaarzetten voor de medeleerlingen en dan genieten van hun zelf bereide gerecht!

Koken met Folk

Samen met onze chef koken de kinderen in groepen van circa 6 kinderen per keer een gezonde snack of een wereldgerecht. Samen voorbereiden, koken, leren over producten en natuurlijk plezier maken! De kinderen krijgen het recept mee naar huis, zodat ze het gerecht ook thuis kunnen maken!

Ingrediënten voor koken met Folk

Koken met Folk is vooral gericht op kinderen uit de bovenbouw. In overleg kunnen wij ook met kinderen uit de onder- of de middenbouw op een aangepaste manier koken. De kinderen koken voor maximaal 100 leerlingen in een groepje van 6. Wij komen elke twee weken terug zodat alle kinderen in de klas kunnen koken en alle kinderen op school de gekookte gerechten kunnen proeven.

Onze chef neemt alles mee! Van de ingrediënten tot kookgerei en schorten. De kinderen krijgen ook een eigen koksmuts! Elke sessie is zo'n 2,5 á 3 uur. We komen altijd van tevoren langs om te kijken wat er mogelijk is op jouw school.

Samen koken voor jouw school?

WWW.ETENVANFOLK.NL | POST@ETENVANFOLK.NL

FOLK

Samen koken op school

Aspecten/Thema's Onderbouw (groep 1-2) Middenbouw (groep 3-5) Bovenbouw (groep 6-8)

Samen koken, samen eten	Kinderen helpen bij eenvoudige taken zoals roeren, ingrediënten aangeven en samen aan tafel.	Zelfstandig eenvoudige kooktaken uitvoeren, zoals ingrediënten snijden en samen aan tafel eten.	Zelfstandig een gerecht bereiden in kleine groepjes en samen genieten van de maaltijd.
Rekenen, meten, taal en geschiedenis	Basisvaardigheden zoals tellen van ingrediënten en het benoemen van kleuren en vormen van voedsel.	Eenvoudige rekenvaardigheden zoals afwegen ingrediënten en leren lezen van recepten. Basale geschiedenis van eten zoals "Waar komt brood vandaan".	Complexere rekenvaardigheden zoals het aanpassen van recepthoeveelheden en leren over voedsel in historische context (bijv: voedsel uit andere tijden/culturen).
Voedselveiligheid en hygiëne	Leren handen wassen voor het koken, uitleg over wat "schoon" betekent in de keuken.	Leren hoe ze veilig met messen en keukengerei omgaan, waarom voedsel hygiënisch moet worden bereid.	Verantwoordelijk zijn voor keuken hygiëne en veilig omgaan met apparaten zoals ovens. Leren over kruisbesmetting en voedselveiligheid.
Natuurlijke nieuwsgierigheid en communicatie	Proeven van nieuwe smaken en geuren, leren hoe ze om beurten kunnen communiceren en samenwerken.	Kennismaken met nieuwe ingrediënten, samen bespreken welke smaken ze lekker vinden. Eenvoudige vragen stellen zoals "Wat gebeurt er als je dit toevoegt?"	Onderzoek naar ingrediënten en gerechten. Leren over de invloed van ingrediënten op smaak en waarom bepaalde technieken worden gebruikt in de keuken.
Burgerschap	Leren over delen en helpen in de keuken, samenwerken aan een gemeenschappelijk doel.	Leren over samenwerking en respect voor elkaars bijdragen. Waarom is het belangrijk dat iedereen een taak heeft?	Verantwoordelijkheid nemen voor taken in de keuken en begrip ontwikkelen voor elkaars bijdrage en werk in de keuken. Bespreken wat burgerschap inhoudt tijdens het koken.

Samen koken voor jouw school?

WWW.ETENVANFOLK.NL | POST@ETENVANFOLK.NL

FOLK

Samen koken op school

Aspecten/Thema's Onderbouw (groep 1-2) Middenbouw (groep 3-5) Bovenbouw (groep 6-8)

Respect en tolerantie	Respectvol samenwerken, elkaars smaken en voorkeuren respecteren (bijv. "Vind je dit lekker?")	Leren over verschillende smaken en voedingsvoorkeuren, zoals vegetarisch eten en respect ontwikkelen voor elkaars keuzes.	Dieper ingaan op respect voor culturele verschillen in eten en respectvol omgaan met elkaars kookkeuzes (bijv. halal, vegetarisch).
Democratische besluitvorming en planning	Mogen helpen beslissen welk gerecht ze samen maken, eenvoudige taken zoals het verdelen van ingrediënten.	In groepjes democratisch besluiten welk gerecht ze maken en taken verdelen.	Zelfstandig een gerecht kiezen, taken verdelen en een tijdsplanning maken om alles op tijd klaar te hebben.
Vrijheid en creativiteit	Mogen zelf kiezen hoe ze bijvoorbeeld hun bord willen versieren of welk kleurenschema hun gerecht heeft.	Eenvoudige gerechten zelf een creatieve draai geven, zoals het toevoegen van extra kruiden of vormen in deeg snijden.	Creatieve vrijheid bij het aanpassen van recepten, zoals het veranderen van ingrediënten of het toevoegen van decoraties aan gerechten.
Samenwerking	Eenvoudige taken samen uitvoeren zoals roeren of ingrediënten verzamelen, leren om elkaar te helpen.	In kleine groepjes gerechten bereiden, taken verdelen en samenwerken om alles op tijd af te krijgen.	Verantwoordelijkheid nemen in teams, samen overleggen over taken en reflecteren op samenwerking (wat ging goed, wat kan beter).
Ecologische voetafdruk van ingrediënten	Op eenvoudige wijze leren waar voedsel vandaan komt, zoals "Deze tomaat komt uit Nederland".	Uitleg over lokale producten en waarom het goed is om seizoensgroenten te eten. discussie over "Wat is beter voor de planeet: vlees of groenten?"	Dieper ingaan op de ecologische impact van ingrediënten, zoals het verschil in ecologische voetafdruk tussen vlees en plantaardige producten.

Samen koken voor jouw school?

WWW.ETENVANFOLK.NL | POST@ETENVANFOLK.NL

FOLK

Samen koken op school

Aspecten/Thema's Onderbouw (groep 1-2) Middenbouw (groep 3-5) Bovenbouw (groep 6-8)

Planetair belang van vegetarisch koken	Basisuitleg over wat vegetarisch eten is en waarom sommige mensen geen vlees eten.	Vegetarische gerechten bereiden en uitleg krijgen over het belang van minder vlees eten voor het milieu.	Begrip ontwikkelen voor de relatie tussen vegetarisch koken en het milieu. Samen vegetarische recepten bereiden en de impact ervan bespreken.
Creativiteit en expressie	Vrijheid om het gerecht te versieren of zelf iets toe te voegen, zoals fruit of kleurige groenten.	Experimenteer met het aanpassen van recepten, zoals andere kruiden toevoegen of gerechten een creatieve presentatie geven.	Diepgaand experimenteren met smaken en presentaties, kinderen aanmoedigen om hun eigen stijl te vinden en nieuwe combinaties van ingrediënten uit te proberen.
Inspraak en invloed op bereiding	Helpen bij het kiezen van ingrediënten en eenvoudige taken, zoals het roeren van een saus of invetten van een bakvorm.	Kinderen mogen zelf beslissen over welke ingrediënten ze gebruiken en hoe ze hun gerecht willen presenteren.	Kinderen laten meebeslissen over de bereiding van het gerecht en hen actief betrekken bij elke stap van het kookproces.
Kennismaking met verschillende culturen	Proeven van gerechten uit andere landen, leren hoe mensen in andere landen eten (bijv. rijst uit China, pasta uit Italië.)	Gerechten bereiden uit verschillende culturen en uitleg krijgen over waar de gerechten vandaan komen en hoe mensen in dat land ze maken.	Leren over verschillende culturen door ingrediënten, bereidingswijzen en tradities achter gerechten te onderzoeken en deze kennis toe te passen in hun gerechten.
Oriëntatie op jezelf en de wereld	Leren over hun eigen smaakvoorkeuren en wat ze lekker vinden.	Bewust worden van hun eigen eetgewoontes en die van anderen, ontdekken wat ze belangrijk vinden in eten (bijv. gezond, lekker, milieuvriendelijk).	Reflecteren op hun eetgewoontes en voorkeuren, deze in een bredere context plaatsen (bijv. wereldwijde voedselproblematiek, klimaatverandering, cultuur).

Samen koken voor jouw school?

WWW.ETENVANFOLK.NL | POST@ETENVANFOLK.NL