

Workshop 'Power Bars'

Duur: 60 minuten
Leeftijden: 9 t/m 16 jaar
Aantal leerlingen: tot 25

Doel

- Leerlingen leren dat gezond eten leuk en lekker kan zijn.
- Leerlingen vergroten hun kookvaardigheden.
- Leerlingen leren dat verschillende ingrediënten invloed hebben op de textuur, kleur en smaak van hun reep.

Omschrijving workshop

Voor de workshop begint doen we met de klas een tussendoortjes analyse, wat heeft iedereen mee? Leerlingen gaan onderzoeken hoeveel suikerklontjes er in verschillende tussendoortjes zitten.

Daarna gaan leerlingen hun eigen power bar samenstellen. Leerlingen mogen zelf kiezen welke ingrediënten ze in hun eigen reep gebruiken. De repen worden gemaakt op basis van granen, zaden, noten, (gedroogd) fruit en een beetje honing. Als alle ingrediënten goed gemixt zijn, worden de repen gevormd met een mal en afgebakken in de oven.



Tijdschema

- 0-10: Uitleg workshop
- 10-20: Analyse tussendoortjes met de klas
- 20-35: Samenstellen en vormen van de repen
- 35-45: Repen bakken, ondertussen opruimen
- 45-55: Repen verpakking
- 55-60: Afsluiting



Benodigheden

Beter (W)eten verzorgt zelf alle materialen. Het enige wat nodig is, is een ruimte met genoeg tafels, stopcontacten en een wasbak om de materialen af te wassen.

We nemen onze eigen ovens mee. Als er gebruik gemaakt kan worden van een oven op locatie is dat prettig.