

LES 03: EET SMAKELIJK

IDEALE MOMENT: VOOR DE PAUZE | **BENODIGDHEDEN:** DIGIBORD & POWERPOINT, VIJF VOEDINGSMIDDELEN, optioneel: de app Etikettenwijzer van het Voedingscentrum

Lesdoel

- De leerlingen zijn zich bewuster van wat de invloed op de wereld is van wat ze eten.
- Ze hebben meer kennis over wat in hun eten zit en wat er op etiketten staat.
- Ze realiseren zich meer over keuzes die je kunt maken met betrekking tot het eten van dieren, en het effect daarvan.

Introductie – 10 min

[slide 1 PowerPoint]

Alles wat we eten heeft een grote invloed op hoe het gaat met de aarde. Bij het maken van ons voedsel komen veel broeikasgassen vrij. Ook worden er vaak giftige stoffen gebruikt om razendsnel zoveel mogelijk groente en fruit te verbouwen. De boeren en mensen die ons eten maken moeten vaak hard werken, en krijgen daar niet altijd genoeg voor betaald. Voor de dieren is het vaak ook geen lolletje. Zij worden opgesloten in stallen om melk of eieren te geven, of worden opgegeten. Onderzoekers zeggen dat minder vlees en zuivel eten, een van de belangrijkste dingen is die we voor het milieu kunnen doen.

Vraag

[slide 2 PowerPoint]

Leerlingen activeren, quizvraag: Wat hiervan is waar?

- Als iedereen 1 dag in de week geen vlees zou eten, zou dat evenveel schadelijke gassen besparen als 1 miljoen auto's van de weg halen
- Kraanwater is 150 keer goedkoper dan water in een fles en stoot 400 keer minder schadelijke gassen uit
- We gooien in Nederland elke dag bijna 10 miljoen boterhammen weg
- Als we zo doorvissen zoals we nu doen, is de kans groot dat we rond 2050 de zeeën hebben leeggevist

Antwoord

[slide 3 PowerPoint]

Dit is allemaal waar!

>> Klagesprek – Wat eet jij?

Weet jij wat je vandaag al hebt gegeten? Daar staan we vaak niet zo bij stil. We hebben eten nodig om op te kunnen staan, naar school te lopen, te rennen of dit boek te lezen. Het is onze brandstof, de energie waarop ons lichaam loopt. Maar het maken van die brandstof kóst ook veel energie. Wat is iedereen's lievelingseten?

DEEL 1: VERDIEPING WAT ZIT ER IN JE ETEN – 5 min

[slide 4 PowerPoint]

Hoe dichterbij je eten groeit, hoe beter het is, want dan kost het minder energie om het hier te krijgen. Het is ook fijn als je voedsel koopt dat in dat seizoen groeit, want dan groeit het gemakkelijk en is het bovendien op z'n lekkerst. Denk aan aardbeien in de zomer en mandarijnen in de herfst. Maar lang niet alles wat we eten wordt op het land verbouwd. Pasta, chocolade, chocoladepasta: groeit allemaal niet uit zaadjes en een heel broodje pindakaas of zak chips pluk je toch niet zomaar uit een boom? De ingrediënten die erin zitten worden wel op het land verbouwd, maar daarna worden ze in een fabriek bewerkt. Gemalen, gemengd met andere ingrediënten, gebakken, noem maar op. Zoals bij dat broodje pindakaas – dat bestaat uit graan, pinda's, zout, water en soms suiker. Voor deze bewerkte producten geldt hetzelfde als voor groente en fruit. Het is het beste als ze zo duurzaam en eerlijk mogelijk zijn gemaakt.

Op het etiket vertelt de fabrikant wat er allemaal in zit. Maar misschien staan er ook wel allerlei dingen voorop de verpakking, zoals 'puur' en 'natuurlijk' of 'vegetarisch'. Laten we eens kijken hoe dat zit.

Opdracht – 10 min

[slide 5 PowerPoint]

>> Wat staat er op?

Pak er vijf voedingsmiddelen bij. Bekijk in vijf groepjes wat er allemaal in zit en bespreek het daarna klassikaal. Wat valt je op? Hoeveel ingrediënten tellen jullie? En weten jullie wat alle woorden betekenen? Kijk ook voorop de verpakking.

Dit zijn interessante dingen om naar te kijken:

- » Over het algemeen geldt: hoe **minder ingrediënten** ergens in zitten, hoe beter. Dan is er minder kans dat er gekke of ongezonde stoffjes aan zijn toegevoegd. Bijvoorbeeld 'conserveermiddel' om het langer houdbaar te maken.
- » De ingrediënten in het lijstje achterop staan **op volgorde van gewicht**. Als iets helemaal vooraan staat, wil dat zeggen dat daar het meest van in zit. En omgekeerd ook: van het ingrediënt dat achteraan staat, zit er het minste in. Op een pot bosvruchtenyoghurt staat bijvoorbeeld eerst yoghurt, dan suiker en dan bosvruchten. Dan zit er dus meer suiker in dan fruit.
- » Zie je woorden die je niet kent? Pak dan de app **Etikettenwijzer** van het Voedingscentrum erbij. Daar kun je precies opzoeken wat ze betekenen. E-nummers bijvoorbeeld, die voegt de fabriek toe om eten een bepaalde geur, kleur of smaak te geven. Vaak zijn ze kunstmatig, maar soms ook natuurlijk. Zoals E162: dat is een kleurstof, gemaakt van rode bieten.

Overgang, quizvraag: Hoeveel dieren eet een Nederlander gemiddeld in een heel leven?

[slide 6 PowerPoint]

Antwoord

Zo'n 1167 dieren.

DEEL 2: VERDIEPING DIEREN ETEN: JA / NEE – 5 min

[slide 7 PowerPoint]

De meeste dieren die we eten hebben niet zo'n leuk leven. Ze hebben vaak te weinig ruimte om te bewegen en mogen niet naar buiten. Veel dieren raken daardoor gestrest en ziek. Ook krijgen ze speciaal voer om zo snel mogelijk te groeien. En als ze groot genoeg zijn, worden ze verkocht om op ons bord te eindigen. Minder vlees eten is beter voor het milieu en beter voor de dieren. Dat komt onder andere hierdoor:

- » Vlees is slechter voor het milieu dan al het andere wat we eten. Samen met zuivel is het een van de grootste veroorzakers van klimaatverandering. Bijna 15% van alle broeikasgassen wordt veroorzaakt door veeteelt (dat is het houden van vee als koeien, kippen en varkens voor hun zuivel of vlees).
- » Wij eten koeien, kippen en varkens. Maar zij moeten natuurlijk eerst zélf eten. Anders groeien ze niet. Om het vee eten te geven hebben we heel veel voer nodig, zoals soja. Voor die sojaplanten moet ruimte worden gemaakt, en dus worden bomen gekapt. Zo zorgt vlees eten bijvoorbeeld ook voor ontbossing in het Amazonegebied. Maar daar wonen allerlei andere dieren. Die hebben dan geen plek meer, net als de mensen die er leven. En dan hebben we het nog niet eens over de CO₂ die bossen uit de atmosfeer halen. Dat kunnen gekapte bomen niet meer. Dubbel pech! Hierdoor wordt de opwarming van de aarde steeds erger. Allemaal voor onze gehaktballen.
- » Koeien en varkens drinken veel water. Voor het laten groeien van hun voer is ook water nodig. Vlees eten kost dus veel water. Voor 1 kilo rundvlees kan wel 15.000 liter water zijn gebruikt. Daar kun je bijna 17 uur van douchen!
- » Door te ademen en te boeren, stoten herkauwers als koeien en schapen methaangassen uit die heel slecht zijn voor het milieu: 25 keer schadelijker dan CO₂.

Opdracht – 10 min

[slide 8 PowerPoint]

>> Klasgesprek: Hebben we het wel nodig om dieren te eten?

Een belangrijke vraag. Moeten we andere levende wezens doden voor ons eten? Steeds meer mensen denken van niet en stoppen met het eten van vlees en vis. Het hoeft ook helemaal niet: er zijn allerlei andere dingen die je kunt eten om dezelfde voedingsstoffen binnen te krijgen. Dus waarom zouden we het dan nog doen?

Flexitariër, vegetariër, veganist – wat ben jij?

Dit kun je doen om minder dieren te eten. Wie is wat in de klas? Wijs drie plekken aan en lees stuk voor stuk onderstaande beschrijvingen voor. Het is belangrijk dat hiervoor een veilige omgeving wordt gecreëerd. Laat de kinderen die flexitariër, vegetariër of veganist zijn, naar de plek lopen. Onder luid applaus natuurlijk!

01 Minder vlees eten, dan ben je flexitariër

Minder vlees eten scheelt natuurlijk al meteen. Dan heb je minder impact op de aarde en de dieren. Je krijgt ook een chique titel om je goede stap te belonen: je bent flexitariër geworden. Bingo! Een groot applaus voor de flexitariërs!

02 Geen vlees eten, dan ben je vegetariër

Helemaal geen vlees en vis meer eten is voor de aarde en de dieren nog een stapje beter. Als je dat doet, krijg je natuurlijk ook een bijzondere titel: vegetariër. Gefeliciteerd! Een hard applaus voor de vegetariërs!

03 Geen dierlijke producten eten, dan ben je veganist

Ook je boter, kaas en eieren zijn niet goed voor de aarde. Helaas! Logisch natuurlijk: zuivel komt van dezelfde dieren, en heeft dus dezelfde impact op het milieu en het dierenwelzijn. Als je geen dierlijke producten eet, krijg je natuurlijk ook een speciale titel. Je bent dan veganist! Wauw. Een daverend applaus voor de veganisten!

VRAGEN OM TE BESPREKEN

- Vraag aan elk groepje of er iemand is die wil delen waarom-ie flexitariër, vegetariër of veganist is. Wat vind je er fijn of stom aan? Zou iemand naar een ander groepje willen?

TIPS:

[slide 9 PowerPoint]

Hierbij nog wat tips om minder dieren te eten:

- » Eet een paar dagen in de week geen vlees. Wat dacht je bijvoorbeeld van Mindervlees Maandag, Weinigvlees Woensdag, Vleesvrije Vrijdag en Zondervlees Zondag? Klinkt goed, toch?
- » Eet kleinere porties. Dan eet je toch minder vlees!
- » Gooi vlees nooit weg. Als je het niet opeet, is het dier eigenlijk voor niks gedood.
- » Er zijn ontelbaar veel lekkere maaltijden zonder vlees die iedereen thuis misschien ook wil proberen. Leen een tof kookboek uit de bieb met leuke en simpele recepten. Het hele internet staat vol met heerlijke gerechten. Kies je lievelings en stel voor om ze te maken. Of verras je ouder(s) als je zelf al kunt koken!
- » Overleg thuis hoe jij zonder vlees en vis kunt mee-eten. Kunnen jullie voor jou in plaats van een hamburger een veggie-burger maken? Kan het gehakt in de spaghetti vegetarisch zijn? Dat verschil proeft bijna niemand. Samen komen jullie er vast wel uit.

LESBRIEF bij *Dit is een goed gidsje – voor een betere wereld*

» Het hoeft niet perfect of altijd, hè? Jullie kunnen bijvoorbeeld proberen één dag in de week plantaardig (dat is dus veganistisch) te eten. Of één maaltijd per dag: zou je bijvoorbeeld sojakwark bij het ontbijt kunnen eten in plaats van gewone? Of een broodje pindakaas in plaats van kaas? En dan nog is het belangrijk dat je weet dat het niet erg is als het eens niet lukt. Je doet wat je kunt!

Lesafsluiting – 5 min

[slide 10 PowerPoint]

Bijvoorbeeld:

- Hebben jullie het thuis over wat er allemaal in je eten zit?
- Weet je waar veel van wat je eet vandaan komt? Of het dichtbij wordt gemaakt of in het seizoen is?
- Waarom is het belangrijk om goed op het etiket te kijken?
- Denk je nu anders over het eten van vlees en vis?
- Zou je liever anders willen eten? Wat ga je anders doen?
- Wat vond je van deze les?
- Zou nog een les uit deze serie willen doen?

Suggesties

[Als je nog meer tijd hebt/of voor kinderen die meer willen doen:](#)

VEGAN CHALLENGE

Vaker plantaardig eten? Maak er een challenge van! Organiseer een vegan week in de klas (of met de hele school!), waarbij jullie zoveel mogelijk plantaardig eten. Ga samen op zoek naar lekkere gerechten, en organiseer aan het eind een ontbijt of etentje met z'n allen. Wedden dat jullie het daarna ook vaker gaan doen – wie weet wordt het kerstdiner wel vegan!

SOCIAL MEDIA

Zoek op social media eens op wie er goede tips geeft voor het eten van minder dieren, zoals op Instagram @lisagoesvegan. En wist je dat sterren als Billie Eilish, Ariana Grande, Evanna Lynch (Loena Leeflang in de *Harry Potter*-boeken) en Novak Djokovic ook vegan zijn?

ETEN OP SCHOOL

Is er eten en drinken voor overblijvers? Wat voor thee en koffie drinken de leraren eigenlijk, of wat voor koekjes eten ze? Vraag eens of ze eerlijke en duurzame koffie niet veel lekkerder vinden? Maak groepjes en ga op speurtocht naar het eten op school – wie weet kan het beter voor de wereld!

STOP VERSPILLING

Ga op zoek naar waar er op school (of thuis!) veel van wordt weggegooid: van veel restjes kun je nog iets heel lekkers maken. Zijn het boterhammen? Van oud brood kun je bijvoorbeeld wentelteefjes bakken. Mjam! Of jullie kunnen er een heerlijke broodpudding van maken. Te zachte tomaten kun je omtoveren tot een superlekkere soep. Op internet vind je gemakkelijke recepten. Of misschien heeft de kinderboerderij in de buurt iets aan het eten dat jullie over hebben?

[In deze serie zijn ook verkrijgbaar:](#)

- 01 STOP DE SPULLEN
- 02 SCHONE SCHOOL
- 04 ZELF WETEN WIE JE BENT
- 05 OP ONTDEKKINGSREIS OM JE HEEN
- 06 EERLIJK IS LEUKER

Deze lessen zijn gebaseerd op het boek:

