DRAAIBOEK GEZONDHEID

(15 MINUTEN)

DOEL

- De leerlingen leren aan de hand van de voedingsdriehoek dat Gezond Leven adviseert om meer plantaardige en minder dierlijke producten te eten.
- De leerlingen kunnen beter inschatten hoe groot een maximale portie vlees is.
- De leerlingen maken kennis met alternatieve eiwitbronnen voor vlees en vis.

BENODIGDHEDEN

- Beamer
- PowerPoint ‘Gezondheid’

VERLOOP

Dit lesonderdeel is opgebouwd aan de hand van vijf hoofdvragen. De uitleg bij elke slide vindt u terug in dit draaiboek, maar ook in de notities bij de PowerPoint zelf. Je kan dus kiezen of je dit draaiboek al dan niet afdrukt.

Vijf hoofdvragen:

- Wat zijn de redenen van de gemiddelde consument om minder vlees en vis te eten?
- Hoe eet je gezond volgens het advies van Gezond Leven?
- Hoe ziet een gezonde maaltijd eruit op je bord en hoe groot is een maximale portie vlees of vis?
- Welke plantaardige eiwitrijke ingrediënten bestaan er, en welke van deze ingrediënten zijn eiwitkampioenen?
- Is volledig veggie of vegan eten gezond?

SLIDE 1

In dit onderdeel behandelen we **gezonde voeding**.

Welke adviezen geeft de overheid hierover? Hoe ziet een gezonde maaltijd eruit? Hoe groot is een maximale portie vlees? En is veggie of vegan eten wel gezond?

Vraag aan de klas: *'Volgens een recent onderzoek naar de motivatie van de gemiddelde Belg om minder vlees en vis te eten geven consumenten verschillende redenen aan om minder vlees te eten (EVA vzw / ProVeg, iVOX 2022). Welke redenen zijn dat volgens jullie?'*

SLIDE 2

Dierenwelzijn, **gezondheid** en **milieu** komen al jarenlang terug in de top drie van de voornaamste redenen om minder vlees (en vis) te eten. Een andere reden die wel eens

vermeld wordt is de **wereldvoedselverdeling**: door meer plantaardig te eten kunnen we makkelijker een groeiende wereldbevolking voeden.

De laatste jaren wordt vaker '**om nieuwe smaken en gerechten te ontdekken**' opgegeven als reden om eens veggie of vegan te eten. De perceptie rond veggie en vegan eten (dat het niet lekker zou zijn) is dus snel aan het veranderen! Bron: iVOX, 2022 (EVA vzw / ProVeg)

SLIDE 3

Er wordt vastgesteld dat we te veel vlees eten en dat is gelinkt aan vaker voorkomen van bepaalde ziektes, de zogenaamde **welvaartsziektes**.

- diabetes type II = de niet erfelijke vorm van suikerziekte
- bepaalde soorten kanker = vooral kankers die te maken hebben met het spijsverteringssysteem

SLIDE 4

Het onafhankelijk expertisecentrum **Vlaams Instituut Gezond Leven** legt via de voedingsdriehoek uit dat we zoveel mogelijk moeten eten van wat bovenaan staat (de groene zone) en heel wat minder van wat onderaan staat in de driehoek (de oranje zone).

Wat in de rode cirkel staat moeten we zoveel mogelijk vermijden. Het gaat dan om snoep, sterk bewerkte producten, rood vlees (rund, varken, schaap, …) en bewerkt vlees (zoals charcuterie).

Het filmpje op de volgende slide legt de voedingsdriehoek in het kort uit.

SLIDE 5

Toon het filmpje over de voedingsdriehoek:
https://www.youtube.com/watch?v=DpRuQsGr6aY.

SLIDE 6

De voedingsdriehoek geeft de theorie weer, maar hoe ziet een gezonde maaltijd er dan **in de praktijk** uit op je bord?

Idealiter bestaat je maaltijd uit **de helft groenten, een vierde koolhydraten en een vierde eiwitbronnen** (veggie, vlees of vis).

Dat wil zeggen:

- Méér groenten dan je wellicht gewoon bent
- Eiwitrijke producten zijn aangeraden, ook als je veggie of vegan kookt

Hoe ziet een (gezonde) maaltijd er dan uit in de horeca?

Dit hangt erg af van de horeca zaak. Zie bijvoorbeeld Humus x Hortense en Vegan Junk Food Bar (educatief materiaal 4: Groentepioniers). Bij Humus x Hortense, een gastronomisch restaurant, gaan mensen 'uit' eten. Hier primeert de culinaire ervaring. Bij een Junk Food Bar verwacht je niet meteen super gezonde voeding.

Maar – de focus verschuift wel stilaan: steeds meer klanten willen toch een volwaardige, gezonde maaltijd. Zelfs in een Junk Food Bar.

Anders dan in de horeca is het in de catering of de grootkeukens (op scholen, rust- en verzorgingstehuizen, de personeels-restaurants bij bedrijven) belangrijk dat er gezonde maaltijden worden aangeboden! Let dus op met o.a. kant en klare burgers: een pureeburger is geen 'vleesvervanger' en niet alle vleesvervangers zijn even gezond.

EVA/ProVeg heeft op haar website een vergelijkende tabel staan waar je verschillende vleesvervangers kan beoordelen op het vlak van gezondheid.

SLIDE 7

Hoeveel gram vlees of vis wordt dan aangeraden als maximale portie per dag?

SLIDE 8

De aangeraden maximale portie vlees of vis is 100 gram per dag. Dat is een stuk vlees of vis ter grootte van een pakje speelkaarten.

Maar opgelet! Dit is de aangeraden hoeveelheid **per dag**. Daarvoor moet je zowel de charcuterie tussen je boterham meetellen als de portie vlees die je bij je warme maaltijd eet.

Zelfs wanneer je niet vegetarisch eet houdt het dus steek om, zowel voor het klimaat als voor je gezondheid, de **porties vlees of vis per dag te verkleinen**. Je zal zien dat op deze manier vlees of vis niet meer de hoeksteen van je maaltijd vormt, waarrond de rest is opgebouwd. Het wordt eerder een smaakmaker, een extraatje dat je toevoegt.

SLIDE 9

Een kwart veggie eiwitrijk product is idealiter ook 100g, maar in tegenstelling tot vlees of vis mag dat iets meer zijn (zowel voor onze gezondheid als voor het milieu). In deze tabel vind je voorbeelden van eiwitrijke producten, zoals soja, tofu, kikkererwten, linzen, noten, quinoa enzovoort.

Als je vaak vegetarisch eet, moet je voldoende eiwitten consumeren, al is dit bij een standaard westers veggie dieet gewoonlijk gezien helemaal geen probleem.

SLIDE 10

(Optionele slide)

Hier zie je hoeveel eiwitten deze plantaardige ingrediënten bevatten (blauwe balkjes) tov vlees of vis (rode balkjes). In het geval van de peulvruchten gaat dit om het eiwitgehalte van het gekookte (en dus kant en klare) product.

SLIDE 11

En is volledig veggie/vegan eten gezond?

Het standpunt van de grootste dieetorganisaties ter wereld is dat veggie/vegan eten gezond is, mits er gelet wordt op variatie.

Variatie is uiteraard altijd belangrijk, ook als je omnivoor eet.

Bron: *'Het is het standpunt van de American Dietetic Association dat evenwichtige vegetarische diëten, inclusief volledig vegetarische of veganistische diëten, gezond zijn, qua voedingswaarde adequaat zijn en gezondheidsvoordelen kunnen bieden bij de preventie en behandeling van bepaalde ziekten. Evenwichtige vegetarische diëten zijn geschikt voor individuen tijdens alle stadia van de levenscyclus, inclusief zwangerschap, borstvoeding, kindertijd, kindertijd en adolescentie, en voor atleten.'*

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002822309007007

Dit educatief materiaal is gemaakt door BOS+ en ProVeg, in samenwerking met Horeca Forma.

Het project 'Andermaal' kwam tot stand met de steun van de Belgische Ontwikkelings-samenwerking en het Regionaal Technologisch Centrum Oost-Vlaanderen.

Met de steun van DE BELGISCHE ONTWIKKELINGSSAMENWERKING