DRAAIBOEK DUURZAME VOEDING

(15 MINUTEN)

DOEL

- Leerlingen leren een definitie van het woord ‘duurzaamheid’
- Leerlingen leren de zeven kenmerken van duurzame voeding kennen

BENODIGDHEDEN

- Beamer, powerpoint duurzame voeding
- Afgeprinte afbeeldingen: aspecten van duurzaamheid

SLIDE 1

Duurzaamheid

In dit deeltje gaan we het hebben over duurzame voeding. Maar laten we eerst eens naar dat woord 'duurzaamheid' kijken. Je hoort het vaak.

Maar wat betekent het precies volgens jullie?

➔ *Laat leerlingen spontaan antwoorden zoeken. Een definitie vind je op de volgende slide.*

SLIDE 2

3 elementen van duurzaamheid

Duurzaamheid kan je in het kort omschrijven als **'een goed leven voor iedereen, nu en later'**. Dat houdt drie belangrijke elementen in.

1. Het betekent 'goed voor mens en milieu'. Om gezond te leven hebben we een **gezond leefmilieu** nodig.
2. 'Voor iedereen', dat wil zeggen niet alleen de inwoners van België of Europa, maar ook mensen in **minder rijke delen van de wereld.**
3. Niet alleen jullie, maar ook jullie kinderen en kleinkinderen later, hebben recht op een goed leven. Daarom gaat duurzaamheid over niet alleen over nu, maar ook over de **toekomst**.

Nu je een idee hebt wat duurzaamheid inhoudt, kan je nadenken over wat duurzame voeding betekent. Hoe ga je in de keuken duurzaam aan de slag? Welk soort voedsel ga je in 2050 op de kaart zetten in het duurzame restaurant waar je dan misschien werkt?

SLIDE 3

Wat is duurzame voeding?

➔ *Verdeel de <u>cryptische afbeeldingen</u> met aspecten van duurzame voeding in de klas.*

➔ *Laat de leerlingen vervolgens zelfstandig of in groepjes bedenken en discussiëren welk aspect van duurzame voeding bedoeld wordt met welke afbeelding.*

➔ *Nadat je alle ideeën van de leerlingen gehoord hebt kan je de volgende slides overlopen met uitleg bij de juiste antwoorden.*

SLIDE 4

Meer plantaardig, minder dierlijk

Gebruik meer plantaardige producten en minder dierlijke producten. Dit is het eerste waar je aan kan letten als je duurzaam wil werken in de keuken. Door minder vlees, vis, kaas en andere dierlijke producten te gebruiken behaal je de grootste milieuwinst.

Op de slide zie je een aankondiging van Word Meat Free Day.

➔ *De cryptische afbeelding is gemaakt met beeldgenerator Dall-E en toont een koe gemaakt van groenten (geïnspireerd op het werk van de 16e-eeuwse schilder Arcimboldo).*

SLIDE 5

Biologische landbouw

De biologische landbouw gebruikt geen chemische bestrijdingsmiddelen, kunstmest en genetisch gemodificeerde organismen. Dieren krijgen meer ruimte en kunnen hun natuurlijk gedrag vertonen. Biologische landbouw houdt dus meer rekening met milieueffecten en dierenwelzijn. Er zijn verschillende biologische keurmerken die dit controleren.

➔ *Op de cryptische afbeelding zag je verschillende keurmerken waarbij het woord 'bio' steeds werd weggelaten.*

SLIDE 6

Lokaal

Sommige voedingsproducten in de supermarkt hebben de halve wereld afgelegd. Lokale voeding komt van dichtbij en moet dus weinig voedselkilometers afleggen eer het de consument bereikt. Afhankelijk van de beschikbaarheid van het product betekent 'lokaal' uit de eigen streek of provincie, uit eigen land of uit onze buurlanden.

➔ *Op de cryptische afbeelding is een (klas)lokaal te zien.*

Een ander woord dat vaak in één adem met lokale voeding wordt genoemd is 'korte keten'. Dat betekent dat er zo weinig mogelijk tussenstappen zitten tussen de producent van de voeding (de boer) en de consument. Voorbeelden daarvan zijn een groentepakket, een boerderijwinkel of een boerenmarkt.

SLIDE 7

Seizoensgebonden

Dit hangt een beetje samen met lokale voeding. Seizoensgebonden betekent dat je groenten en fruit consumeert in het seizoen waarop ze bij ons voorkomen. Daardoor moeten ze van minder ver komen, zijn ze verser, smaakvoller en bevatten ze meer voedingsstoffen.

De slide toont een seizoenskalender (in dit geval van de Flair).

➔ *De afbeelding toont de vier seizoenen in één prent.*

SLIDE 8

Eerlijke handel of fair trade

Voor exotische producten zoals koffie, cacao of bananen kan je best voor fair trade kiezen. De boeren(organisaties) krijgen dan een rechtvaardige minimumprijs voor hun producten.

➔ *Deze cryptische afbeelding toont een tekening van een handdruk tegen de achtergrond van banaan, ananas, koffie en chocolade.*

SLIDE 9

Voedselverspilling tegengaan

Elk jaar wordt er wereldwijd 1,3 miljard ton voedsel verspild. Dat is maar liefst een derde van al het voedsel dat geproduceerd wordt. Voedselverspilling in de horeca tegengaan heeft niet alleen een positieve impact op het milieu, maar ook op je winstmarges.

➔ *De cryptische afbeelding, gemaakt met Dall-E, toont een hoop weggegooide groenten met woord 'Food' bij.*

SLIDE 10

Verpakkingsarm

Zowel individuele consumenten als horecazaken kunnen letten op de hoeveelheid verpakking die ze aankopen (of aan klanten aanbieden). Daarmee vermijden ze onnodig plastic afval.

➔ *Deze laatste cryptische afbeelding, gemaakt met Dall-E, toont een berg plastic verpakkingsafval.*

SLIDE 11

Samenvatting: 7 kenmerken van duurzame voeding

We sluiten af door de kernwoorden rond duurzame voeding samen te vatten. De zeven belangrijkste kenmerken van duurzame voeding zijn:

1. Minder dierlijke producten
2. Biologisch
3. Lokaal
4. Seizoensgebonden
5. Eerlijke handel
6. Voedselverspilling tegengaan
7. Verpakkingsarm

'Minder dierlijke producten' staat bovenaan omdat je ermee de grootste milieu- en klimaatimpact kan bereiken. Maar ook met de andere principes kan je als consument of als uitbater van een zaak je bijdrage leveren aan meer duurzame voeding.

Let op, dit kan veel lijken, en je hoeft als chef niet meteen alles na te streven. Maak een weloverwogen keuze waar je op inzet en communiceer erover naar je klanten. Dat levert je meteen mooie reclame op.

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