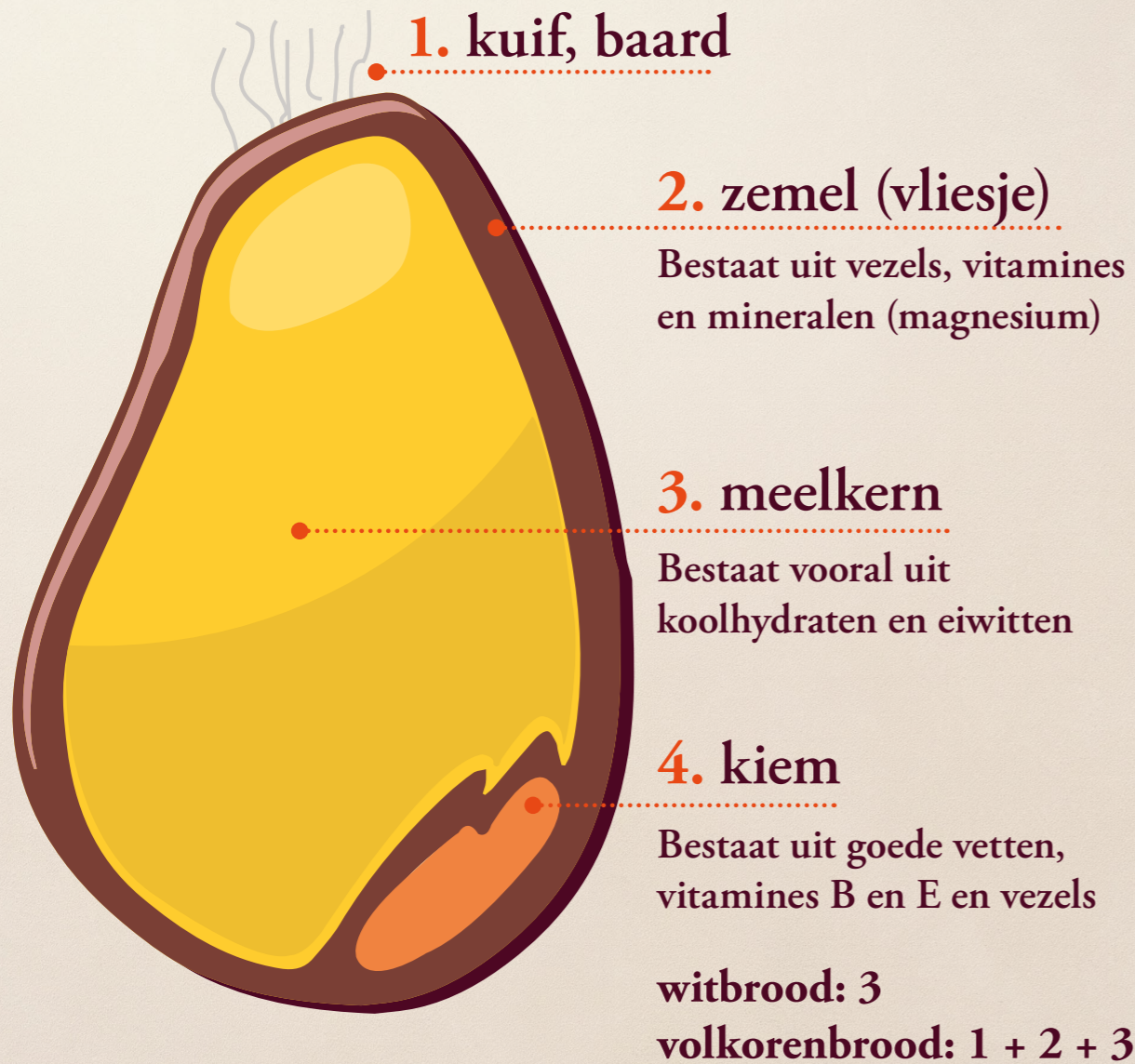


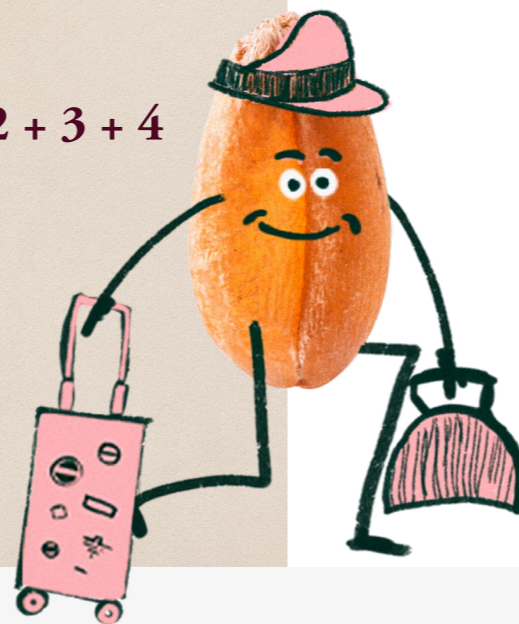
VOLKOREN,

goed tot in je vezels!

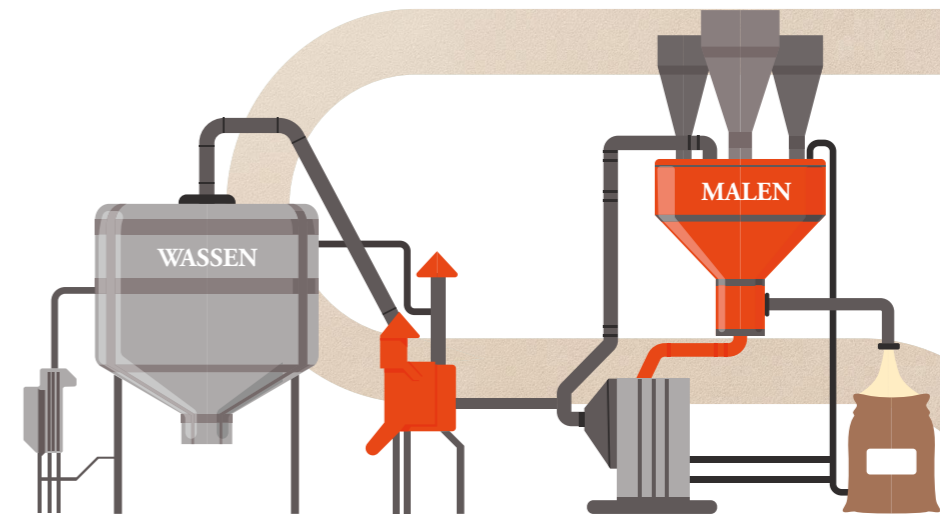


Wist je dat ...

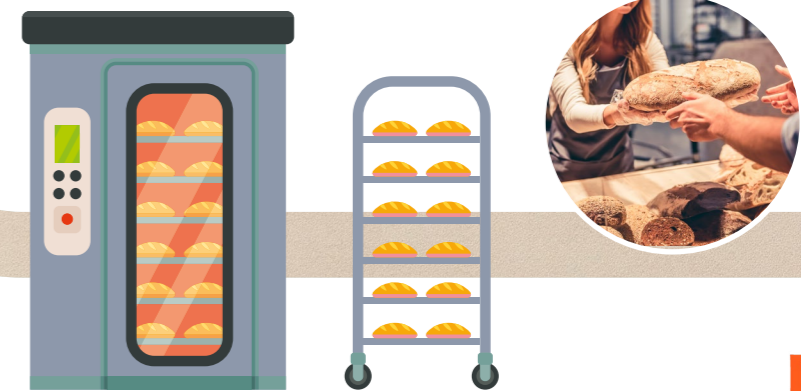
- de CO₂-voetafdruk van 1 kg brood, vijftig keer kleiner is dan die van 1 kg vlees?
- mensen tienduizend jaar geleden ook al brood bakten?
- ook bagels, focaccia's, tortilla's en naan van graan worden gemaakt?



Van welke graansoorten wordt brood gemaakt? **Bekijk het hier:**



Hoe wordt brood bereid? **Bekijk het hier:**



LESVERLOOP

Elk brood is anders. Een graankorrel legt een hele reis af om in jouw brood te eindigen. En tijdens dat proces kan hij vezels, vitamines en mineralen verliezen. Voor sommige broden wordt niet de volledige graankorrel gebruikt. Vaak is het alleen de bloem. Zo'n witte boterham is ook wel lekker, maar niet zo gezond als volkorenbrood. Het graan in volkorenbrood bevat al zijn vezels, vitamines en mineralen nog. Dus neem nog een snee volkorenbrood. Daar is je lichaam veel meer mee. Lang(er) leve(n) (met) volkoren!

Van graan tot brood

Overloop met de leerlingen samen de inhoud van de poster. Kopieer de poster eventueel op A4-formaat en geef de leerlingen per twee een exemplaar. Op de linkerkant van de poster zien de leerlingen een doorsnede van een graankorrel. Zorg dat ze de verschillende delen kunnen benoemen. Neem ook verschillende graansoorten (bv. rogge, spelt, haver, gerst, tarwe ...) mee naar de klas. Geef de leerlingen voldoende tijd om de graankorrels (en/of graanhalmen) te bekijken. Zorg dat de leerlingen goed begrijpen dat volkorenbrood bestaat uit de volledige graankorrel en bijgevolg al zijn vezels, vitamines en mineralen nog bevat.

Bekijk daarna met de leerlingen het volgende filmpje. In het filmpje zien de leerlingen hoe je brood maakt van graan. Er wordt ook kort ingegaan op de verschillende soorten graan, op de rol van gist en op de voordelen van volkorenbrood. Het proces van graan tot brood kunnen de leerlingen volgen op de rechterkant van de poster.

INFO VOOR DE LEERKRACHT

De productie van voedsel heeft altijd impact op het milieu. Dat is ook zo voor brood. Vaak gebruiken boeren kunstmest en gewasbeschermers. Ze werken met machines die broeikasgassen uitstoten. Daarnaast is er ook nog de impact van het bewerken van het graan tot meel, het verpakken, het vervoer en de distributie van het brood.

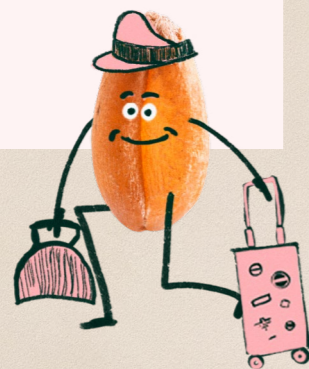
Meer info vind je op:



Klasgesprek over brood

Stel de volgende vragen:

- Eten jullie thuis veel brood?
- Wanneer eten jullie brood?
- Welk brood eet je dan?
- Ken je speciale broodmomenten?
- Blijft er weleens brood over, en wat doe je daar dan mee?
- Wat zou de impact van brood op het milieu zijn?



Maak een overzichtslijstje bij de laatste vraag. Bespreek met de leerlingen in welk geval de nadelen voor de natuur het kleinste zijn. Zorg ervoor dat je zeker komt tot het volgende antwoord: hoe verder brood moet reizen en hoe meer verpakking eromheen zit, hoe groter de impact.

Zorg voor verschillende soorten brood (bv. wit-, bruin- en volkorenbrood). Laat de leerlingen (al dan niet geblinddoekt) van het brood proeven. Proeven ze een verschil?

Gewonnen brood

Het probleem van **verspilling** is groot: ongeveer 10 % van het brood raakt niet verkocht en ook thuis wordt veel brood weggegooid. Het niet-verkochte brood wordt grotendeels gebruikt als veevoer, of om er paneermeel of croutons van te maken. Een initiatief dat voedselverspilling tegengaat is de app **'Too Good To Go'**.



Broodlolly's

Met het oude brood thuis kan eigenlijk iedereen creatief aan de slag. Hieronder vind je een **recept** dat je met de klas kunt uitproberen.

1. Neem enkele lange, oude sneden bruin- of volkorenbrood.
2. Snijd er de korstjes af.
3. Smeer er een dun laagje mascarpone over.
4. Leg op een uiteinde een dikke klodder aardbeienjam of enkele verse aardbeien.
5. Rol elke boterham op en wikkel ze in plasticfolie.
6. Leg de rollen een uurtje in de koelkast.
7. Snijd ze met een scherp mes in plakjes en zet elke 'lolly' vast met een lang houten stokje.

INFO VOOR DE LEERKRACHT

Bruin- en volkorenbrood staat niet toevallig (na water) helemaal bovenaan in de voedingsdriehoek. Dat heeft natuurlijk te maken met de belangrijke voedingsstoffen die in bruin- en volkorenbrood zitten. Die voedingsstoffen hebben we nodig om dagelijks goed te kunnen functioneren. Zo is brood een belangrijke leverancier van koolhydraten, plantaardige eiwitten en vezels. Ook bevat brood essentiële mineralen en vitamines. Volkorenbrood bevat meer voedingsstoffen dan wit- en bruinbrood.

Brood bakken

Bak samen met de kinderen brood. Op de volgende website vind je een eenvoudig recept.

TIP!

Plan een bezoek aan het Bakkerijmuseum in Veurne. Meer info vind je op www.bakkerijmuseum.be.

Meer weten?

Neem dan zeker eens een kijkje op de website www.broodengezondheid.be.



WERKBLAD

1.

Brood?!

Bekijk het volgende filmpje:



Welke voedingsstoffen vind je vooral terug in brood? Waar zijn ze goed voor? Vul de tabel in.

Voedingsstoffen in brood	Welke vooral?	Waarvoor zijn ze goed?

Lees de informatie op deze pagina:



Kijk hier naar de voedingsdriehoek:



2.

Brood voor morgenvroeg

Zoek waar brood staat in de voedingsdriehoek. Weet je waarom brood op die plaats staat? Schrijf een reclametekst van vijf regels. Gebruik hiervoor een A4-blad met lijntjes. Overtuig anderen om meer bruin- en volkorenbrood te eten!

3.

Broodquiz

Is de stelling goed, kleur het kader dan groen. Is de stelling fout, kleur het kader dan rood.

Brood is pas uitgevonden in de 20ste eeuw.

Om brood te bakken moet je het graan eerst malen.

Bruinbrood is gezonder dan witbrood.

Brood kun je alleen van tarwe maken.

Als je meel met water mengt, gaat het deeg vanzelf rijzen.

In brood zitten veel vetten.

Hoeveel uitdrukkingen of spreekwoorden ken jij met het woord 'brood'?

Geen inspiratie? Kijk dan naar:



Brood, goed verhaal.

MET GRAAN UIT EUROPA

Brood is erg geliefd, maar er zijn ook mensen die brood laten staan. En niet altijd om de juiste redenen. Daarom wil **Brood en Gezondheid** de liefde voor brood weer aanwakkeren. Dat doen ze door een campagne te organiseren. Zo is er een reisverhaal over de graankorrel, een sterk verhaal, een liefdesverhaal en een kinderverhaal. Lees ze allemaal op www.broodengezondheid.be.