

Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Duurzame voedselkeuzes maken

INHOUDSOPGAVE

1. Introductie: Voedselverspillingsvrij, dat word jij!
2. Atlasopdrachten
3. Buitenopdracht
4. Afronding

1. INTRODUCTIE: Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Gezond eten geeft de energie voor alles wat je op een dag doet. En eten is een belangrijke sociale gebeurtenis in veel culturen. Voedsel heeft dus veel invloed op je leven. Maar ook op het klimaat en op de planten en dieren in de natuur. In deze les onderzoek je wat duurzamere voedselkeuzes zijn, die je makkelijk zelf kunt maken, lekker en gezond.

2. ATLASOPDRACHTEN

De Bosatlas van de duurzaamheid bevat informatie over de effecten van onze voedselproductie en -consumptie op de planeet. Hoofdstuk 7 van deze Bosatlas gaat over duurzaam en gezond eten, en over het voorkomen van voedselverspilling. En hoofdstuk 5, getiteld 'Water', laat zien dat we veel meer zoet water verbruiken dan dat er hier uit de kraan komt. Hoe kan dat? Duik daarvoor in de Bosatlas van de duurzaamheid.

Hoe gezond en duurzaam eet Nederland?

Bekijk met je groep de korte animatiefilm 'Hoe gezond en duurzaam eet Nederland?' van het Voedingscentrum. Ga daarvoor naar <https://www.youtube.com/>. Beantwoord daarna de volgende vragen over dit filmpje.

1. Maak de vijf zinnen hieronder kloppend. Elke zin bevat een schuingedrukte keuze met een '/' daartussen. Streep door wat niet waar is.

1 Bijna 75 procent van de Nederlanders eet *minder* / *meer* dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vlees.

2 Kinderen tussen 0 en 3 jaar eten dagelijks *onvoldoende* / *voldoende* groente, fruit en brood.

3 We drinken steeds *gezonder* / *minder gezond*, vooral water, koffie en thee.

4 Gemiddeld geven we € 6,50 per dag uit aan voedsel. Gezond eten kun je *wel* / *niet* voor € 6,00 per dag.

5 De wereldwijde productie en consumptie van voedsel veroorzaakt *minder* / *meer* broeikasgassen dan al het vervoer.

Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Duurzame voedselkeuzes maken

2. 'Door meer plantaardig te eten slaan we twee vliegen in één klap. Beter voor jezelf en beter voor het milieu'. De Bosatlas van de duurzaamheid bevat drie (of meer) figuren die dit advies van het Voedingscentrum onderbouwen.

Noteer in het schema hieronder achter elke titel op welke wijze die figuur het advies onderbouwt om meer plantaardig te eten.

<i>'Door meer plantaardig te eten slaan we twee vliegen in één klap. Beter voor jezelf en beter voor het milieu'.</i>		
<i>Pagina</i>	<i>Titel figuur</i>	<i>Onderbouwing van het advies</i>
77	Gemiddeld waterverbruik in Nederland
104	Milieu-impact van voedselproducten
109	Voedselafdruk Minder vlees, maar wat dan?

Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Duurzame voedselkeuzes maken

3. Als je weet wat een duurzamere keuze is (en waarom), dan is het vaak helemaal niet moeilijk om iets duurzamer te eten. Hieronder staan tweetallen van vergelijkbare producten. Omcirkel de meest duurzame keuze van elk tweetal.

walnoten of cashewnoten

tonijn of makreel

rijst of aardappelen

water of koffie

oude kaas of verse kaas

kip (wit vlees) of varkensvlees

Tip! Maak een kleine tekening van die duurzame keuze. Want door te tekenen onthoud je het beter.

Voedsel voor steeds meer mensen op één planeet

Tussen het jaar 10.000 voor Christus en het jaar 2019 is de wereldbevolking enorm gegroeid, vooral in de laatste periode.

4. Bekijk de figuur op pagina's 10 en 11 in de Bosatlas van de duurzaamheid en lees de teksten. Beantwoord dan de volgende vragen over de groei van de wereldbevolking:

a. Hoeveel mensen leefden er op aarde rond het jaar 1750?

.....

b. In de twintigste eeuw groeit de wereldbevolking steeds sneller. Leg dat uit door de onderstaande figuur in te vullen.

<i>Periode</i>	<i>Groei wereldbevolking</i>
1800-1928	in 128 jaar groeit bevolking met
1928-1974	in 46 jaar groeit bevolking met
1974-2011	In 36 jaar groeit bevolking met

5. Met steeds meer mensen op één planeet groeit de noodzaak voor duurzame ontwikkeling.

a. Pagina 11 van deze Bosatlas toont opmerkelijke momenten voor duurzame ontwikkeling. In 1987 kwam de VN-commissie Brundtland met belangrijke analyses en een adviesrapport. Hoe vat de Bosatlas deze kort samen?

.....

.....

Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Duurzame voedselkeuzes maken

b. In 2015 maakten 195 landen afspraken om te werken aan een betere wereld voor iedereen. Ze formuleerden 17 duurzame ontwikkelingsdoelen, die ook bekend zijn als de Global Goals of Sustainable Development Goals (SDG's). Bekijk deze doelen op bladzijde 12 van de Bosatlas van de duurzaamheid. Bespreek met de volgende vraag met je groep: Welke doelen hebben te maken met voedsel?

.....

.....

.....

.....

.....

c. De productie van genoeg voedsel voor de groeiende wereldbevolking legt een groot beslag op de beschikbare ruimte en het heeft flinke effecten op klimaat, milieu en biodiversiteit.

Figuur 1 op bladzijde 104 in het hoofdstuk 'Voedsel' in de Bosatlas van de duurzaamheid zet de negatieve effecten van de voedselproductie op een rij. Welke SDG's bevatten doelen om die effecten aan te pakken en te verbeteren? Noteer het in het schema.

<i>Negatieve effecten van voedselproductie</i>	<i>Duurzame ontwikkelingsdoelen (SDG's)</i>
Arbeidsomstandigheden <i>o.a. onvoldoende aandacht voor veiligheid en gezondheid</i>
Biodiversiteit <i>o.a. aantasting van bodem, water, planten en dieren</i>
Dierenwelzijn <i>o.a. weinig natuurlijk gedrag en onvoldoende ruimte</i>
Handelspraktijken <i>o.a. oneerlijke prijzen en slechte sociale omstandigheden</i>
Emissies naar de lucht <i>o.a. uitstoot van ammoniak en broeikasgassen, stank</i>
Energiegebruik <i>o.a. bij producten, bewaren en bereiden van voedsel</i>
Grondstoffen <i>o.a. verbranden en storten van herbruikbare restanten</i>
Transport <i>o.a. negatieve effecten op het milieu en de omgeving</i>
Bodem en water <i>o.a. aantasting van de kwaliteiten en watertekorten</i>

Achtergrondinformatie

Een derde deel van al het voedsel dat wereldwijd wordt geproduceerd, wordt niet gegeten. Het gaat verloren in de keten 'van boer tot bord'. SDG 12 gaat over duurzame productie en consumptie, met een concrete doelstelling om de verspilling van voedsel in de keten aan te pakken. De helft minder voedselverspilling in 2030. Dat is het doel (SDG 12.3).

Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Duurzame voedselkeuzes maken

#Verspillingsvrij

Jaarlijks gooit een Nederlander gemiddeld ongeveer 50 kilo voedsel weg. Een deel daarvan is onvermijdbaar (zoals stronken, botten of graten). Maar het grootste deel is vermijdbare voedselverspilling. We gooien gemiddeld voor 120 euro per jaar ongebruikt weg. Dat eten is gekocht, maar wordt niet gegeten. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor slim kopen, slim koken en slim bewaren.

6. Bekijk de 'Barometer Voedsel' op pagina 102 van de Bosatlas van de duurzaamheid.

Daar staan vijf redenen genoemd waarom eten soms wordt weggegooid.

a. Gebeurt dat bij jou thuis ook wel eens?

ja / nee

b. Bespreek het met je groepje. En bedenk drie manieren om zelf voedselverspilling tegen te gaan. Schrijf de drie beste ideeën op. Tip: Kijk bij 'Tips voor thuis' op de website <https://samentegenvoedselverspilling.nl/verspillingsvrij/>.

.....

.....

.....

.....

.....

c. Op bladzijde 106 en 107 van de Bosatlas van de duurzaamheid vind je meer informatie over het voorkomen van voedselverspilling. Lees de teksten en bekijk de afbeeldingen. Maak een poster met tips tegen voedselverspilling voor de kantine op school.

Tip! Download de gratis app 'Too Good To Go'. Check: Welke winkels in je buurt doen mee? Daar kun je vaak met grote korting smakelijke producten ophalen. Zo red je voedsel en het is gunstig voor je portemonnee. Verspillingsvrij, dat ben jij!

Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Duurzame voedselkeuzes maken

3. BUITENOPDRACHT: Het grote verspillingsvrij-interview

Tijdens de atlasopdrachten heb jij je verdiept in:

- wat is duurzamer eten?
- waarom is het belangrijk om meer te weten over duurzamer eten?
- en wat kun je zelf doen tegen voedselverspilling?

Wat is daarover bekend bij de klanten van de supermarkt in je buurt? Hoe verspillingsvrij zijn zij? Daarover interview je mensen die boodschappen doen.

Vorbereiding

Stel met je groep vijf vragen op voor jullie interview. Gebruik daarbij de informatie uit de Bosatlas van de duurzaamheid. Hieronder staan enkele voorbeelden van vragen. Maak je lijst met vijf vragen op met schrijfruimte bij elke vraag.

Vraag 1. Denkt u als u boodschappen gaat doen wel eens aan voedselverspilling voorkomen? ja / nee

Indien ja: Hoe houdt u daar rekening mee?

Vraag 2. Gooit u wel eens eten weg? Ja, wat dan? Hoe komt dat?

Vraag 3. Op wat voor manieren zorgt u ervoor dat u zo weinig mogelijk eten weggooit?

Uitvoering

Wat heb je nodig?

- Pen en vragenlijsten
 - Let op! Iedereen van je groep heeft drie (of iets meer) kopieën van de vragenlijst bij zich om de antwoorden op te noteren.
- Horloge of klokje op je telefoon
- Warme jas

Verdeel je groep in tweetallen. Probeer ieder minstens drie personen te interviewen. Je moet binnen 45 minuten terug in het lokaal kunnen zijn.

Regels voor het afnemen van het interview

- Ga niet in een groepje staan maar werk in tweetallen.
- Stel je netjes voor. Vertel dat jullie voor een schoolopdracht mensen interviewen over het voorkomen van voedselverspilling.
- Vraag of je enkele korte vragen mag stellen. De tijdsduur van een interview is ongeveer 5 minuten.
- Eén van jullie stelt de vragen, de ander noteert de antwoorden. Wissel elkaar af.
- Bedank iedereen voor de tijd en het beantwoorden van de vragen.
- Wil iemand liever niet meedoen aan het interview? Bedank die persoon vriendelijk. En je loopt direct weg. Als iemand een vraag niet wil beantwoorden, dan hoeft dit natuurlijk niet.

Voedselverspillingsvrij, dat word jij!

Duurzame voedselkeuzes maken

Resultaten verwerken

In de klas verwerken jullie met de groep de resultaten van alle interviews.

Turf de antwoorden die vaker voorkwamen.

Gebruik jullie resultaten om adviezen op te stellen. Bedenk met je groep een advies tegen voedselverspilling voor consumenten. En ieder maakt ook een verspillingvrij advies voor zichzelf.

Bedenk op welke manier jij kan bijdragen aan het verminderen van de voedselverspilling. Probeer de adviezen te onderbouwen met gegevens uit de Bosatlas van de duurzaamheid. Schrijf je adviezen met onderbouwing hieronder op.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. AFRONDING

In deze les heb je je verdiept in duurzamer voedsel en het voorkomen van verspilling. Misschien ben je daar zelf vanzelf ook meer op gaan letten? Bijvoorbeeld door iets vaker voor plantaardig eten te kiezen. Of door je eten slim te kopen, slim te koken en slim te bewaren. Verspillingsvrij, dat ben jij!