

Ontwerp jouw unieke voedselleertraject!



Met de Flevolandse Voedseleducatie

Inspiratiewaaijer

Voor docenten VMBO-HAVO-VWO



Samen aan de slag met het thema voedsel

Eten doen we allemaal, elke dag. Bovendien heeft voedsel een enorme impact op onze eigen gezondheid én op onze leefomgeving. Binnen het onderwijs is voedsel dan ook een thema waar je niet omheen kunt.

Uitdagende en levensechte opdrachten

In het curriculum van het voortgezet onderwijs kun je op allerlei manieren aan de slag met het thema voedsel. Het biedt volop mogelijkheden om leerlingen uit te dagen en te activeren. Zeker als ze daarbij kunnen werken aan echte opdrachten van organisaties uit de omgeving. Zo komt het thema pas goed tot leven!

Inspiratie voor jouw eigen leertraject

Met deze Inspiratiewaaier hopen we je te inspireren om jouw eigen voedselleertraject te ontwikkelen. Verderop laten we je daar verschillende voorbeelden van zien. Wil je ook met je leerlingen aan de slag? Of heb je na het lezen nog vragen? Op onze websites vind je meer informatie en kun je het complete aanbod bekijken. Je kunt ons natuurlijk ook altijd bellen of mailen. Alle contactgegevens vind je op de achterzijde van deze waaier.

Waarom jouw unieke voedselleertraject?

- ✓ Het thema voedsel staat heel dichtbij de leerlingen. Voedsel komt iedere dag weer terug en je kunt morgen al andere voedselkeuzes maken.
- ✓ Voeding is een kernthema als het gaat om het creëren van een duurzame en gezondere samenleving.
- ✓ Het thema vraagt om discussie en reflectie, om ontdekken en onderzoeken, maar ook om samenwerking en actie.
- ✓ Hoewel voedsel een complex thema is, kun je het gemakkelijk herkenbaar en betekenisvol maken.
- ✓ Werken met echte opdrachtgevers helpt om leerlingen te activeren, te enthousiasmeren en nieuwsgierig te maken voor vraagstukken in de voedselketen.
- ✓ Als je aan de slag gaat met een voedselleertraject draag je bij aan Sustainable Development Goals en werk je aan kerndoelen binnen het domein Mens en Natuur.

De zes SDG's waar je met een voedselleertraject aan kan bijdragen:



Uitleg van de Sustainable Development Goals: www.17doelendiejedeelt.nl

“Het is mooi om te zien hoe betrokken leerlingen zijn als het om voedsel gaat.” (Docent)

Aan de slag!

Zo sluit je aan op één van de vier educatiepijlers



1. Wat is een gezonde keuze en hoe maak ik die?



2. Kies ik voor dierlijk of plantaardig?



3. Waar komt mijn eten vandaan en hoe werkt de keten?



4. Hoe kan ik voedselverspilling voorkomen?

Op de pagina's hierna vind je per educatiepijler enkele inhoudelijke en didactische handvatten, die je verder kunnen helpen bij het vormgeven van jouw eigen voedselleertraject. Daarnaast geven we je een aantal inspirerende voorbeelden uit de Flevolandse praktijk.

Inhoudelijke handvatten

Je kunt jouw unieke voedselleertraject op verschillende manieren vormgeven. We bieden we je daarvoor diverse inhoudelijke handvatten.



Participatie & samenwerking

Inspirerende duurzame landelijke en Flevolandse bedrijven en organisaties. Ze kunnen fungeren als opdrachtgever en/of praktijkexpert.



Educatieaanbod

Om in te zetten binnen het leertraject.



Voorbeeld uit de Flevolandse praktijk

Een voorbeeld ter inspiratie voor je eigen leertraject.



Kennisbronnen

Deze helpen om het vraagstuk verder uit te diepen en te onderzoeken.

Didactische handvatten

Om jongeren actief te betrekken bij het thema voedsel, is een juiste didactische benadering essentieel. Deze zes ontwerpcriteria voor Leren voor Duurzame Ontwikkeling (LvDO) helpen je om een leertraject te ontwikkelen waarbij leerlingen kennis, vaardigheden en waarden verwerven en daar ook daadwerkelijk naar gaan handelen. Zo haal je uit het leertraject het optimale rendement voor de leerlingen. Benieuwd of jouw leertraject voldoet aan de zes ontwerpcriteria? Check het snel en simpel met de online checklist Leren voor Duurzame Ontwikkeling: <https://app.lvdo.nl/povo/>

1. Leerlinggericht

Betrek leerlingen in de keuze van het onderwerp en zorg dat het herkenbaar en betekenisvol is.

2. Waardengeoriënteerd en gericht op kritisch denken

Laat leerlingen standpunten uitwisselen en hen reflecteren op hun waarden en houding ten aanzien van voedsel.

3. Participatie en samenwerking

Laat leerlingen samenwerken met partijen in of buiten de school en laat hen participeren in buitenschoolse projecten.

4. Actie- en handelingsgericht

Geef leerlingen handelingsperspectief door hen zelf actief te laten bijdragen aan duurzame ontwikkeling.

5. Complexiteit en samenhang

Zorg dat je het voedselleertraject verbindt aan diverse duurzaamheidsissues en geef de leerlingen inzicht in de complexiteit van duurzaamheidsafwegingen.

6. Onderzoekende houding

Laat leerlingen (actie)onderzoek doen naar een realistisch en betekenisvol vraagstuk over voedsel en duurzaamheid.



Waar moet je op letten om de gezondheid van een product te beoordelen? En als je weet wat een gezonde keuze is, hoe maak je die dan? Hoe ga je om met voedselverleidingen? Dagelijks maken we een heleboel eetkeuzes. Die maken we niet altijd bewust. Wat is bijvoorbeeld de invloed van de omgeving op je eetgedrag? En hoe kan de omgeving je verleiden tot ongezond of juist gezond eten? In deze educatiepijler staan dit soort vragen centraal.

Voorbeelden van inhoudelijke handvatten waarmee je jouw voedselleertraject vorm kunt geven:



Participatie & samenwerking

Voorbeelden van inspirerende landelijke en lokale organisaties en bedrijven:

Landelijk

1. I'm a foodie
2. De Schoolkantine Brigade

Lokaal

1. JOGG Flevoland
2. De Gezonde School-adviseur Flevoland



Kennisbronnen

1. Vergelijk producten met Questionmark
2. Bezoek de website van het Voedingscentrum



Educatieaanbod

1. Doe een kookchallenge met een lokale kok
2. Ga aan de slag met het lesprogramma Krachtvoer



Voorbeeld uit de Flevolandse praktijk

Veel gemeenten willen inwoners stimuleren om gezonde en duurzame voedselkeuzes te maken. Jongeren vormen daarbij een belangrijke groep en daarom vragen de gemeenten hen om raad. Zoals in dit praktijkvoorbeeld.

"Een goed aanbod dat net zo lekker, vullend en betaalbaar is, is er eigenlijk niet." (Leerling)

Vraag van opdrachtgever 'Growing Green Cities' (gemeente Almere):

Hoe moeten we de eetomgeving rond scholen inrichten zodat die jongeren helpt bij het maken van gezondere en duurzamere voedselkeuzes?

Toelichting

Eten is overal. Hoe vaak word jij verleid tot een ongezonde voedselkeuze? En wat of wie bepaalt jouw voedselkeuze? Bij deze opdracht gaan de leerlingen op de stoel zitten van één van de vijf partijen in een gezonde en duurzame eetomgeving rondom de school:

- ✓ De gemeente
- ✓ De snackbar
- ✓ De supermarkt
- ✓ De school met eigen kantine
- ✓ De leerlingen

Vanuit hun rol denken de leerlingen na over vragen als:

- Wat zijn de belangen van jouw partij en van de andere vier partijen?
- Hoe kunnen jullie vanuit jullie rol bijdragen aan een gezonde én duurzame eetomgeving rond scholen?
- Bepaal vanuit jullie eigen partij een actieplan voor een gezonde én duurzame eetomgeving.
- Bereid een presentatie voor om de gemeente te overtuigen dat jouw actieplan werkt.

"Een broodje gezond kost €1,50 in de kantine en bij JUMBO heb je voor €2,- twee frikandellenbroodjes en een blikje energydrink." (Leerling)

Zelf ook aan de slag met zo'n project?

Wij verbinden je graag met inspirerende opdrachtgevers. Neem gerust contact met ons op!



Op dit moment is het grootste deel van het eiwit dat wij eten van dierlijke oorsprong: eieren, vlees, melk en kaas. Maar er komen steeds meer ondernemers die nieuwe eiwitten in de markt zetten. Van zeewier, kroos, algen, kweekvlees, viskweek en insecten tot herwaardering van bonen en peulvruchten. In deze educatiepijler draait alles om vragen als: Hoe ziet mijn eigen eiwitconsumptie eruit? Waarom is een meer plantaardig dieet een goed idee? En waar kun je op letten als je meer plantaardig gaat eten?

Voorbeelden van inhoudelijke handvatten waarmee je jouw voedselleertraject vorm kunt geven:



Participatie & samenwerking

Voorbeelden van inspirerende landelijke en lokale organisaties en bedrijven:

Landelijk

1. ProVeg Nederland
2. Smaackmakers

Lokaal

1. Upzwam
2. Oranjehoer, 'de 5-sterren-kip van Nederland'



Kennisbronnen

1. Milieu Centraal: Vlees, vis of vega?
2. Groen Kennisnet: Dossier Plantaardige Eiwitten



Educatieaanbod

1. Ik Circuleer: Lesbrieven Eten van de toekomst
2. Ga aan de slag met het lespakket Week zonder vlees



Voorbeeld uit de Flevolandse praktijk

Organiseer op je eigen school een vegetarische week. Sluit je aan bij de VeggieChallenge van ProVeg Nederland of doe mee aan de Nationale Week Zonder Vlees. Laat je inspireren door dit praktijkvoorbeeld op het Trinitas Gymnasium in Almere.

"Ik houd erg van vlees, dus ik moest thuis wel wat uitleggen toen ik mijn gehaktbal liet staan."
(Leerling)

'The Veggie Week' op Trinitas

Twee leerlingen van het Trinitas Gymnasium in Almere hebben op school 'The Veggie Week' georganiseerd. Meer dan honderd deelnemers hebben een week lang geen vlees en vis gegeten. Het slot van de week hebben ze gevierd met een gezonde high tea. Op school volgden de leerlingen de training van Young Impact, een organisatie die jongeren stimuleert zich in te zetten voor de samenleving. Ook zijn ze het Instagramaccount "THE_VEGGIE_WEEK" gestart, waar ze al veel Almeerse volgers hebben.

Belangrijke tips voor een vegetarische week op school

- ✓ Maak leerlingen bewust van het feit dat één keer in de week geen vlees eten al een enorme impact heeft op het klimaat.
- ✓ Laat leerlingen op school positief kennismaken met vegetarische lekkernijen, bijvoorbeeld via de schoolkantine.
- ✓ Stimuleer en ondersteun elkaar, door ervaringen uit te wisselen.
- ✓ Betrek ook de ouders van leerlingen.
- ✓ Geef betaalbare en laagdrempelige tips voor vegetarische producten en recepten.

"Ik heb samen met mijn moeder lasagne gemaakt en mijn vader en broertje hadden niet eens door dat we vega-gehakt hadden gebruikt." (Leerling)

Ook zo'n project op jouw school?

Wij verbinden je graag met inspirerende organisaties en bedrijven. Neem gerust contact met ons op!



Inspiratie voor educatiepijler 3

Waar komt mijn eten vandaan en hoe werkt de keten?

Hoe wordt het voedsel geproduceerd dat je dagelijks eet? Waar komt de tomaat, het ei of het lapje vlees vandaan dat op je bord ligt? Uit welk land? En hoe is het gefokt of geteeld? Soms is het lastig om daarachter te komen, maar niet onmogelijk. Lokaal voedsel legt een kortere afstand af naar de consument en er zijn vaak minder schakels in de keten nodig. Hoe zou het leven er voor ons uitzien als we alleen producten uit Flevoland zouden eten?

Voorbeelden van inhoudelijke handvatten waarmee je jouw voedselleertraject vorm kunt geven:



Participatie & samenwerking

Voorbeelden van inspirerende landelijke en lokale organisaties en bedrijven:

Landelijk

1. Local2Local
2. Herenboeren

Lokaal

1. BioRomeo
2. Hofweb



Kennisbronnen

1. Groen Kennisnet: Dossier Regionaal Voedsel
2. Milieu Centraal: De Groente- en Fruitwijzer



Educatieaanbod

1. De Schijf van 5 dichtbij
2. Bezoek een lokale boer via Boerderijeducatie Nederland



Voorbeeld uit de Flevolandse praktijk

Leerlingen van de technasia in Flevoland zijn in opdracht van Vereniging FlevoFood aan de slag gegaan met een voedselleertraject op maat. Hieronder lees je meer over hun praktijkvraag.

“Het was tof dat de boer op school kwam met een vraag over zijn maaltijdbox en ons vroeg om oplossingen te bedenken.” (Leerling)

Onderzoek- & ontwerpoperdracht Technasium Netwerk Flevoland

Onderzoek in opdracht van FlevoFood de mogelijkheden om de Flevourbox uit te laten groeien tot een blijvend concept, waarbij de milieu-impact zo laag mogelijk is.

Toelichting

Leerlingen kregen de opdracht hun eigen Flevour-maaltijdbox te ontwerpen. De box moest aan de volgende criteria voldoen:

- ✓ De maaltijdbox bevat zoveel mogelijk lokale ingrediënten (minimaal 80%) en een recept voor één maaltijd.
- ✓ De maaltijdbox is afgestemd op een specifieke doelgroep.
- ✓ De maaltijdbox scoort hoog op de 6 G's voor productmarketing (Gezondheid, Gemak, Genieten, Goedkoop, Geweten, Goed verhaal).
- ✓ Het recept van de maaltijdbox is thuis of op school getest om de G's 'gemak' en 'genieten' te beoordelen.
- ✓ De maaltijdbox houdt rekening met tips voor een duurzaam menu.
- ✓ Het productieproces is uitgewerkt in een flow-card die aantrekkelijk is vormgegeven, zodat ook de consument weet hoe de box tot stand is gekomen.

“Als ik nu boontjes eet, vraag ik me af waar die vandaan komen.” (Leerling)

Ook aan de slag met jouw leerlingen?

Neem dan snel contact met ons op. Wij brengen je graag in contact met inspirerende opdrachtgevers!



Onnodig voedsel weggooien is zonde voor het milieu én voor je portemonnee. En omdat het steeds om kleine beetjes gaat, kun je voedselverspilling snel onderschatten. Voedselverspilling roept ook morele vragen op: waarom gooien we hier zoveel weg, terwijl wereldwijd één op de acht mensen lijdt aan de gevolgen van honger of ondervoeding? In deze educatiepijler staan vragen centraal als: Hoeveel voedsel wordt er verspild in Nederland? Hoe kan dat? En wat kun je doen om voedselverspilling te voorkomen?

Voorbeelden van inhoudelijke handvatten waarmee je jouw voedselleertraject vorm kunt geven:



Participatie & samenwerking

Voorbeelden van inspirerende landelijke en lokale organisaties en bedrijven:

Landelijk

1. Ondernemers van Verspilling is Verrukkelijk
2. Instock

Lokaal

1. Stichting Buitengewoon Almere
2. The Waste to succes!



Kennisbronnen

1. Milieu Centraal verspillingvrije coach
2. Samen Tegen Verspilling



Educatieaanbod

1. Challenge Voedselverspilling
2. Educatie Samen Tegen Verspilling



Voorbeeld uit de Flevolandse praktijk

Vmbo-leerlingen kregen de opdracht een voedselverspillings-campagne te ontwerpen om mensen bewust te maken. Hieronder lees je meer over hun leertraject.

“Veel mensen weten niet dat je groente en fruit met wat plekjes nog prima kan gebruiken.”
(Leerling)

Vraag van opdrachtgever VoedselLoket Almere:

Ontwikkel een campagne voor de klanten van het Voedselloket om versproducten te benutten waarvan de houdbaarheidsdatum bijna is verstreken, en zo voedselverspilling terug te dringen.

Toelichting

De opdracht bestond uit verschillende onderdelen:

- ✓ Houd met de FoodBattle-app van Milieu Centraal drie dagen bij hoeveel voedsel door jou en thuis wordt weggegooid.
- ✓ Doe een enquête onder klanten van het Voedselloket om te doorgronden waarom ze versproducten vaak laten liggen.
- ✓ Onderzoek welke producten vooral verspild worden bij Voedselloket Almere.
- ✓ Bedenk tips op maat om de voedselverspilling van de versproducten terug te dringen.

De campagne moest aan de volgende criteria voldoen:

- ✓ Is afgestemd op de doelgroep
- ✓ Maakt het probleem van voedselverspilling inzichtelijk
- ✓ Daagt uit tot actie en gedragsverandering

“We moesten bijhouden hoeveel voedsel er bij ons thuis wordt verspild. Dat was veel meer dan mijn moeder dacht!” (Leerling)

Ook geïnteresseerd in zo'n inspirerende opdracht?

Neem dan snel contact met ons op. Wij brengen je graag in contact met interessante bedrijven en organisaties in de buurt!

Nog meer inspiratie en handvatten voor je eigen voedselleertraject?



Vraag advies aan de makelaars van
Jong Leren Eten Flevoland

[www.jonglereneten.nl/provincie/
flevoland](http://www.jonglereneten.nl/provincie/flevoland)

STAD & NATUUR ALMERE

Voor scholen in het voortgezet
onderwijs in de gemeente Almere:

Bezoek de website van
Stad & Natuur Almere

www.stadennatuur.nl

Vragen? Mail naar
educatie@stadennatuur.nl
of bel 036 547 50 50

ivn natuur educatie

Voor scholen in het voortgezet
onderwijs in de gemeenten Dronten,
Lelystad, Noordoostpolder, Urk en
Zeewolde:

Bezoek de website van
IVN Flevoland

www.ivn.nl/flevoland

Vragen? Mail naar
flevoland@ivn.nl



Gezonde School Flevoland

Kijk op de website van
www.gezondeschoolflevoland.nl of
neem contact op met de Gezonde
Schooladviseur in Flevoland