

Docenten handleiding

Tijdens deze projectdag ontdekken leerlingen hoe ons eten er in de toekomst uit kan zien en wat dit betekent voor gezonde en duurzame voeding. Ze starten feestelijk met een zelfgemaakt gerecht, dat wordt gedeeld tijdens de lunch. Vanuit dit gerecht verkennen ze thema's als de voetafdruk van voedsel, de spanning tussen gezond en duurzaam, en inclusiviteit. Met interactieve werkvormen, filmpjes en een 'gerechtencheck' leren ze kritisch kijken naar ingrediënten en keuzes. De dag sluit af met een creatieve eindopdracht: het ontwerpen van een reclameboodschap die hun ideeën voor toekomstbestendig eten krachtig uitdraagt.

THUIS

Vorbereidende opdracht leerlingen – thuis gerechtje & flyer maken

Vorbereidende Opdracht		
Wanneer	Onderdeel	Tijdsduur
1 week vóór de projectdag	1. Gerecht uitzoeken	10 minuten
1 week vóór de projectdag	2. Flyer maken	20-30 minuten
weekend vóór de projectdag	3. Boodschappen(lijt)	30 minuten
weekend vóór de projectdag	4a. Ingrediëntencheck &	30 minuten
weekend vóór de projectdag	4b. Vragen beantwoorden	2 minuten
ochtend van de projectdag	5. Gerecht maken	20-60 minuten

SCHOOL

Projectdag – lunch, presentatie, reflectie en reclamefilmpje

Projectdag		
Wanneer	Onderdeel	Tijdsduur
Ochtend	Gerechtjes maken thuis	20-60 min
12:00 – 12:10	Voorkennis activeren	10 min
12:10 – 12:25	Gerechtenpitch	15 min
12:25 – 13:10	Lunch & Bingo	45 min
13:10 – 13:15	FoodFootprint uitleg	5 min
13:15 – 13:35	Kaartjes volgorde Voorbeeld “Gezond is niet altijd duurzaam”	20 min
13:35 – 13:50	Filmpjes “Wat is gezonde en duurzame voeding?”	10 min
	Uitleg inclusie	5 min
13:50 – 14:30	Gerechtencheck	30 min
	Bespreking	10 min
14:30 – 14:45	Korte pauze	15 min
14:45 – 15:50	Eindopdracht reclame maken	65 min
15:50 – 16:00	Afsluiting	10 min

Vorbereidingen als docent

CHECKLIST

- ☐ Print *Vorbereidende opdracht* voor elke leerling
- ☐ Print *Gerechtencheck* voor elke leerling
- ☐ Print *Kaartenspel* dubbelzijdig óf vraag gelamineerde kaartjes aan bij U-talent
- ☐ Print *Bingokaarten* enkelzijdig
- ☐ Print elke *handleiding* (om zelf te lezen en om mee te nemen naar projectdag)
- ☐ Neem de *handleidingen* door
- ☐ Geef 1 week vóór de projectdag de *Vorbereidende opdracht* aan de leerlingen
- ☐ Haal het weekend voor de projectdag ingrediënten voor de *Ceasar salad*
- ☐ Haal eventueel een prijsje voor de *Bingo*
- ☐ Pak *Ceasar salad* ingrediënten in om mee te nemen naar projectdag
- ☐ Pak geprinte bladen *Gerechtencheck* in om mee te nemen naar projectdag
- ☐ Pak geprinte *handleidingen* in om mee te nemen naar projectdag
- ☐ Pak *Kaartenspel* in om mee te nemen naar projectdag
- ☐ Pak *Bingokaarten* in om mee te nemen naar projectdag
- ☐ Denk na over waar/hoe leerlingen hun *reclame filmpje* kunnen inleveren
- ☐ Zorg dat genoeg borden en bestek voor de lunch aanwezig zijn

CEASAR SALAD

Ingrediënten:

- Sla (bijv. gemengde sla)
- Chia zaad
- Pitten/zaden
- Amandelen
- Walnoten
- Gebraden kipreepjes (bijv. van de AH)
- Gerookte tofu (bijv. van Vivera)
- Kaasblokjes/vlokken
- Salade dressing

Verzamel deze ingrediënten en neem ze mee naar de projectdag. De leerlingen kunnen zo tijdens de lunch, naast het proeven van elkaars gerechtjes, ook hun eigen salade samenstellen. Deze ingrediënten in de salade kunnen ze bewust kiezen als aanvulling op andere dingen die ze eten, zodat ze tijdens de lunch hun bingokaart kunnen vullen!

Toelichting per programmaonderdeel

Ochtend – Gerechtes maken thuis (20–60 min)

Leerlingen bereiden thuis een feestelijk gerecht. Dit doen ze op basis van de *Vorbereidende opdracht* die ze uiterlijk 1 week voor de projectdag mee naar huis krijgen. Dit gerecht vormt het startpunt voor de rest van de dag.

12:00 – 12:10 – Voorkennis activeren (10 min)

Begin met het filmpje van Startrek. Bespreek kort wat leerlingen al weten over gezonde en duurzame voeding. Dit kan door een paar vragen te stellen in de groep (bijv. “Wat maakt eten gezond?” of “Wanneer is iets duurzaam?”). Noteer bijvoorbeeld kernwoorden op het bord.

12:10 – 12:25 – Gerechtenpitch (15 min)

Leerlingen presenteren kort hun meegebrachte gerecht aan de klas, aan de hand van hun zelfgemaakte flyer. Laat ze vertellen welke ingrediënten ze hebben gebruikt en waarom dit voor hen feestelijk is. Houd pitches kort (1 minuut per leerling).

12:25 – 13:10 – Lunch & Bingo (45 min)

Tijdens de gezamenlijke lunch proeven leerlingen elkaars gerechten. Ter aanvulling zorg je ervoor dat ze hun eigen ceasar salade kunnen samenstellen. Combineer dit met de bingo waarbij ze op hun kaart kunnen afstrepen welke ingrediënten ze hebben gegeten (of eventueel gezien). Sluit dit deel eventueel af met een prijsje.

13:10 – 13:15 – FoodFootprint uitleg (5 min)

Leg kort uit wat een voedselvoetafdruk is.

13:15 – 13:35 – Kaartjes volgorde + voorbeeld (20 min)

Geef leerlingen het kaartenspel met ingrediënten. Laat ze in groepjes een volgorde leggen van meest duurzaam naar minst duurzaam en van meest gezond naar minst gezond. Bespreek daarna samen de keuzes en achterliggende redenen en illustreer met het voorbeeld “Gezond is niet altijd duurzaam”.

13:35 – 13:50 – Filmpjes + uitleg inclusie (15 min)

Laat korte filmpjes zien waarin experts uitleggen wat gezonde en duurzame voeding is. Bespreek daarna kort inclusie: gezond en duurzaam eten voor iedereen.

13:50 – 14:30 – Gerechtencheck + bespreking (40 min)

Leerlingen analyseren hun eigen gerecht met de opgedane kennis. Hoe gezond en hoe duurzaam zijn de gekozen ingrediënten? Bij de voorbereidende thuis opdracht checken leerlingen hun gerecht al op de Schijf van Vijf en nutri-score. Tijdens de Gerechtencheck in de les wordt dit kort herhaald. Leerlingen die dit thuis al hebben afgerond, kunnen meteen starten met de foodfootprint. Voor leerlingen die nog niet zover waren, biedt dit moment de kans om de opdracht alsnog te maken. Laat ze vervolgens verbeteropties bedenken. Bespreek daarna enkele voorbeelden in de groep.

14:30 – 14:45 – Korte pauze (15 min)

Tijd voor ontspanning.

14:45 – 15:50 – Eindopdracht reclame maken (65 min)

In groepjes bedenken leerlingen een reclameboodschap om hun toekomstbestendige gerecht of idee te promoten in de vorm van een filmpje van 1 minuut. Stimuleer creativiteit: humor, visuals en slogans zijn toegestaan. Geef de leerlingen aan hoe ze het filmpje kunnen inleveren.

15:50 – 16:00 – Afsluiting (10 min)

Laat elk groepje kort hun reclameboodschap presenteren (of bouw hier een moment voor in op een andere dag). Sluit af met een gezamenlijke reflectie: wat hebben ze geleerd over de toekomst van voeding?

Onderdeel	Leerdoel	Gerelateerde kerndoelen (2006 & 2024)
Gerechtjes maken thuis	Leerlingen maken bewust een gerechtkeuze en bereiden dit, waarbij ze nadenken over voedingswaarde en duurzaamheid.	Kerndoel 5 (informatie zoeken en beoordelen) - Nederlands (2006), Kerndoel 30 (wisselwerking mens, dier en milieu) - Mens & Natuur (2006), Kerndoel 12 (gezond leven) - Mens & Natuur (2024)
Start presentatie, voorkennis	Leerlingen activeren voorkennis over voeding en duurzaamheid.	Kerndoel 1 (mondelinge en schriftelijke uitdrukking) - Nederlands (2006), Kerndoel 6 (overleg, planning en discussie) - Nederlands (2006), Kerndoel 3 (luisteren en lezen met begrip) - Nederlands (2024)
Gerechtenpitch	Leerlingen presenteren hun gerecht en delen de culturele en persoonlijke betekenis ervan.	Kerndoel 1 (mondelinge en schriftelijke uitdrukking) - Nederlands (2006), Kerndoel 43 (cultuur en levensbeschouwing) - Mens & Maatschappij (2006), Kerndoel 10 (economische systemen) - Mens & Maatschappij (2024)
Lunch & Bingo	Leerlingen proeven en ervaren verschillende duurzame en gezonde voedingsopties en reflecteren hierop.	Kerndoel 42 (effecten van keuzes op leefomgeving) - Mens & Maatschappij (2006), Kerndoel 14 (omgeving van de school) - Mens & Maatschappij (2024)
Presentatie duurzaam en gezond & kaarten volgorde	Leerlingen krijgen inzicht in de principes van gezonde en duurzame voeding en passen dit toe in keuzes.	Kerndoel 30 (wisselwerking mens, dier en milieu) - Mens & Natuur (2006), Kerndoel 34 (gezondheid en verantwoordelijkheid) - Mens & Natuur (2006), Kerndoel 17 (ecosystemen) - Mens & Natuur (2024)
Gerechtencheck, voetafdruk	Leerlingen analyseren de duurzaamheid en gezondheid van hun gerecht en bedenken mogelijke verbeteringen.	Kerndoel 27 (gegevens ordenen en visualiseren) - Wiskunde (2006), Kerndoel 34 (gezondheid en verantwoordelijkheid) - Mens & Natuur (2006), Kerndoel 3 (data) - Wiskunde (2024)
Bespreking en verwerking eigen recept	Leerlingen reflecteren op hun gerecht en formuleren verbeteringen voor een gezondere of duurzamere versie.	Kerndoel 6 (overleg, planning en discussie) - Nederlands (2006), Kerndoel 2 (maatschappelijke vraagstukken) - Mens & Maatschappij (2024)
Eindopdracht reclame	Leerlingen maken een korte reclamevideo waarin ze anderen overtuigen om een gezonder of duurzamer product te kiezen.	Kerndoel 7 (mondelinge presentatie) - Nederlands (2006), Kerndoel 9 (planmatige taalactiviteiten) - Nederlands (2006), Kerndoel 5 (doelgericht spreken en schrijven) - Nederlands (2024)

Leerdoelen overzicht SLO - Thema voeding - juni 2017, herzien juli 2022

- **Voeding en groei**
 - Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot de Schijf van Vijf en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding.
- **Functies van voeding**
 - De belangrijkste bronnen van eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamine C, ijzer en calcium beschrijven.
- **Eten en duurzaamheid**
 - De relatie uitleggen tussen voedselproductie en -consumptie en milieueffecten.
 - Analyseren en uitleggen wat de milieubelasting is van productie, verwerking, het transport en bereiding van voedsel.
 - Uitleggen dat er verschillen tussen voedingsmiddelen bestaan in duurzaamheid en herkomst en weten waar winst te behalen valt.
 - Alternatieven beschrijven voor producten met grote klimaatbelasting.
- **Vergelijkend warenonderzoek**
 - Keurmerken beschrijven.
- **Sociale aspecten van eten**
 - Plezier beleven aan samen eten met anderen.
 - Sociale invloeden beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes.
 - Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen.
- **Culturele aspecten van eten**
 - Respectvol omgaan met verschillende (culturele) uitingen rondom voeding (denk aan: vegetarisch, koosjer, halal).

Referenties leerdoelen

- SLO. (2017). THEMA VOEDING (herzien juli 2022).
<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Onderwijs/Leerplankader%20Voeding%20SLO.pdf>
- Kerndoelen. (2023). SLO. <https://www.slo.nl/kerndoelen/>
- Conceptkerndoelen mens en maatschappij. (2025). SLO.
<https://www.slo.nl/publicaties/@24244/conceptkerndoelen-mens-maatschappij/>
- Conceptkerndoelen mens en natuur. (2025). SLO.
<https://www.slo.nl/publicaties/@24246/conceptkerndoelen-mens-natuur/>
- *Definitieve conceptkerndoelen rekenen en wiskunde inclusief toelichtingsdocument.* (2024). SLO. <https://www.slo.nl/@24175/definitieve-conceptkerndoelen-rekenen/>
- *Definitieve conceptkerndoelen Nederlands inclusief toelichtingsdocument.* (2024). SLO.
<https://www.slo.nl/thema/meer/actualisatie-kerndoelen-examenprogramma/actualisatie-kerndoelen/definitieve-conceptkerndoelen-nederlands/@24174/definitieve-conceptkerndoelen-nederlands/>



Didactische onderbouwing lespakket

Eten in de Toekomst

Het lespakket *Eten in de Toekomst* is ontwikkeld voor de onderbouw havo/vwo en is bedoeld om leerlingen actief en betekenisvol te laten leren over gezonde en duurzame voeding. De didactiek achter dit lespakket sluit aan bij inzichten uit de onderwijskunde, duurzaamheidseducatie en gedragswetenschappen. In plaats van het enkel overbrengen van kennis of het aansturen op gedragsverandering, richt dit lespakket zich op het ontwikkelen van denkvaardigheden, betrokkenheid en verantwoordelijkheid.

Onderwijs als meer dan gedragsbeïnvloeding

Leren wordt gezien als een proces dat langdurige verandering mogelijk maakt in hoe leerlingen denken, voelen en handelen. Onderwijs wordt daarbij niet beperkt tot het overdragen van gewenst gedrag. Zoals Künzli David en Kaufmann-Hayoz (2008) stellen, is het belangrijk om leerlingen uit te nodigen tot kritische zelfreflectie en te helpen om goed onderbouwde keuzes te maken binnen maatschappelijke contexten. Deze visie op leren is terug te vinden in de opbouw van het lespakket, waarin ruimte is voor persoonlijke inbreng, samenwerking, onderzoek, en reflectie.

Social learning: vijf gevlochten leerlijnen

Het lespakket is mede geïnspireerd op het model van "Five Braided Strands of Social Learning" (Keen et al., 2005). Volgens deze benadering ontstaat duurzaam leren door het vervlechten van:

- **Participatie:** Leerlingen worden actief betrokken bij keuzes en uitvoering (bijvoorbeeld bij het maken van een gerecht en reclamefilmje);
- **Onderhandeling:** Leerlingen gaan in gesprek over waarden, cultuur en duurzaamheid (bijv. in de reflectieopdracht en groepsdiscussies);
- **Integratie:** Persoonlijke ervaringen worden gekoppeld aan wetenschappelijke informatie over voeding en duurzaamheid;
- **Systeemdenken:** Leerlingen leren verbanden te leggen tussen voeding, gezondheid, milieu en economie;
- **Reflectie:** Leerlingen denken na over hun keuzes en de impact daarvan, zowel individueel als collectief.

Deze elementen worden niet los van elkaar aangeboden, maar juist verweven in het gehele leertraject van de projectdag.



Pedagogische benaderingen binnen duurzaamheidseducatie

Daarnaast sluit het lespakket aan bij drie kernbenaderingen uit Education for Sustainable Development (ESD) (Rieckmann, 2017):

- **Learner-centred learning:** Leerlingen zijn mede-eigenaar van hun leerproces. Ze starten vanuit hun eigen voorkennis en leefwereld, en construeren actief nieuwe inzichten door middel van onderzoek, keuzevrijheid en reflectie. De docent faciliteert dit proces.
- **Action-oriented learning:** Leren vindt plaats door te doen én te reflecteren. Het maken van een gerecht, het opstellen van een flyer, de gerechtencheck doen en het opnemen van een reclamefilmpje zijn voorbeelden van ervaringsgericht leren, gebaseerd op Kolb's ervaringscyclus (Kolb, 1984).
- **Transformative learning:** Door actief met voeding, gezondheid en duurzaamheid aan de slag te gaan, worden leerlingen gestimuleerd om hun waarden, denkpatronen en gedragingen kritisch te onderzoeken. Deze leerervaringen dragen bij aan het ontwikkelen van een duurzaam wereldbeeld en verantwoordelijk burgerschap.

Waarden, identiteit en betrokkenheid

Uit onderzoek blijkt dat duurzame waarden en zelfidentiteit op zichzelf niet voldoende zijn om gedrag te beïnvloeden (Kadić-Maglajlić et al., 2019). Betrokkenheid is een cruciale schakel om die innerlijke overtuigingen om te zetten in actie. Het lespakket *Eten in de Toekomst* is daarom ontworpen om leerlingen actief te betrekken via keuzemomenten, creatief werk en reflectieve opdrachten. Dit helpt jongeren hun waarden tastbaar te maken en versterkt hun duurzame identiteit. In de onderbouw is dit extra relevant, omdat leerlingen zich in deze levensfase volop ontwikkelen in hun zelfbeeld en maatschappelijke positie (Steinberg & Morris, 2001).

Conclusie

Deze didactische principes zorgen ervoor dat het lespakket niet alleen cognitieve doelen nastreeft, maar ook sociale, emotionele en morele ontwikkeling stimuleert. Leerlingen krijgen de kans om hun perspectief op voeding, gezondheid en duurzaamheid te verdiepen en te verbreden. Daarmee sluit het lespakket goed aan bij de brede doelen van toekomstgericht onderwijs en de kerndoelen voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Referenties

Barth, M., & Michelsen, G. (2012). Learning for change: an educational contribution to sustainability science. *Sustainability Science*, 8(1), 103–119.

<https://doi.org/10.1007/s11625-012-0181-5>

Kadic-Maglajlic, S., Arslanagic-Kalajdzic, M., Micevski, M., Dlacic, J., & Zabkar, V. (2019). Being engaged is a good thing: Understanding sustainable consumption behavior among young adults. *Journal of Business Research*, 104, 644–654.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.02.040>

Keen, M., Brown, V. A., & Dyball, R. (2005). *Social learning in environmental management: Towards a sustainable future*. Earthscan.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Künzli David C, Kaufmann-Hayoz R (2008) Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung—Konzeptionelle Grundlagen, didaktische Ausgestaltung und Umsetzung. *Umweltpsychologie* 12(2):9–28

Rieckmann, M. (2017). *Education for sustainable development goals: Learning objectives*. UNESCO publishing.

Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>

Wals, A. (2007). *Social learning towards a sustainable world*. <https://doi.org/10.3920/978-90-8686-594-9>

