



Een duurzame lunch

Auteur	Redactie Duurzame school
Team	Wikiwijs Maken Auteurs
Laatst gewijzigd	14 oktober 2013
Licentie	CC Naamsvermelding 4.0 Internationale licentie
Webadres	https://maken.wikiwijs.nl/33510/



Dit lesmateriaal is gemaakt met Wikiwijs van Kennisnet. Wikiwijs is hét onderwijsplatform waar je leermiddelen zoekt, maakt en deelt.

Inhoudsopgave

Een duurzame lunch	2
Klassenlunch	5
Aan de slag met... ..	7
Stap1: Wat is een lekkere lunch?	8
Stap 2: Regels zoeken voor duurzaam eten	9
Stap 3: Eigen lunch toetsen aan de regels	10
Stap 4: Definitieve lunch kiezen en boodschappenlijstje maken	12
Stap 5: Keuze voor de meest duurzame klassenlunch	13
Stap 6: Lunch maken en eten	14
Afsluiting	15
Bronnen	16
Nabespreking	18
Voor de leerkracht	19
Over dit lesmateriaal	20

Een duurzame lunch



Een gezin gooit elk jaar ongeveer 150 kilo aan voedsel weg omdat het te veel is gekocht, te veel is gekookt of bedorven is. In heel Nederland heeft dat een waarde van ongeveer 4 miljard euro!

Hoe vaak gooi jij brood weg?



Groente en fruit dat wordt ingevlogen naar Nederland verbruikt 20 keer zo veel energie als groente en fruit geproduceerd in Nederland.

Milieu advieswinkel:

[Eet lokale, seizoensgebonden en biologische producten](#)

Hoe vaak eet je aardbeien in de winter?



Koken op elektrisch is twee en half keer duurder dan koken op gas.

Koken jullie thuis op gas of elektrisch? Artikel Milieucentraal: [Kookapparatuur](#)

Bij het kopen, klaarmaken en bewaren van voedsel kun je duurzaam handelen.

Er zijn veel tips om rekening te houden met onze natuur en alles wat we gebruiken uit de natuur.

Kun je enkele van deze tips verzamelen? Overleg hierover daarna samen met je klasgenoten.

Klassenlunch



Hoe stel je een duurzame klassenlunch samen.

In deze opdracht ga je in een groepje van drie tot vier leerlingen een duurzame lunch samenstellen voor je klas.

- Eerst stellen jullie een lekkere lunch samen.
- Daarna stel je criteria vast voor duurzaam eten.
- Als je een keus hebben gemaakt voor 5 criteria, kijk je hoe je de lunch, die je hebt gekozen, gaat aanpassen.
- Dit vergelijk je in de klas en samen kiezen je de meest duurzame lunch.

Die lunch mag je gaan bereiden. Eet smakelijk, maar voor eerst denk duurzaam!

Aan de slag met...



Je gaat nu een lunch maken samen met de groep.

Hiervoor zijn 6 stappen te onderscheiden om tot een goed groepsresultaat te komen.

Denk eraan: samen werken is slimmer werken!

Stap1: Wat is een lekkere lunch?



Jullie mogen een lunch samenstellen voor je klas.

Hoe gaat dat eruit zien?

Je hoeft nog nergens aan te denken, niet aan duurzaamheid, niet aan kosten, niet aan of je het wel kunt bereiden.

Wat zou je willen?

Je mag kiezen wat je leuk, lekker of bijzonder vindt om samen te eten.

Stel een lunch samen en maak er een leuke tekening van.

(maak bijvoorbeeld een tekening op papier of met een tekenprogramma bijvoorbeeld Paint)



<https://maken.wikiwijs.nl/userfiles/8/8c5a8c0fc163d2031023db4fc3b52b37.pdf>

Stap 2: Regels zoeken voor duurzaam eten



Bekijk de websites bij [bronnen 2](#).

Vul het [schema](#) in voor minstens 5 verschillende websites en sla het document op.

Je mag de bronnen gebruiken, maar je mag ook zelf websites zoeken over duurzaam eten.



[Stap 2 Invulschema](#)

Stap 3: Eigen lunch toetsen aan de regels



Je hebt bij stap 2 een heleboel regels en tips verzameld waar je rekening mee kunt houden als je duurzaam wilt eten.

Bekijk en bespreek die regels en tips in je groepje.

Zoek de 5 belangrijkste regels/tips uit.

Leg ook uit waarom je samen voor deze criteria kiest.

Maak een TOP 5 van criteria



[Maak een top 5](#)

Stap 4: Definitieve lunch kiezen en boodschappenlijstje maken



- Bekijk nu het voorstel voor jullie lunch, zoals getekend bij stap 1 en kijk naar jullie TOP 5.

Welke producten voor de lunch kun je dan wel kopen en welke kun je beter veranderen?

- Doe een voorstel voor een meer duurzame lunch.

- Voor welke veranderingen kiezen jullie samen wel?

- Beschrijf de duurzame lunch van je groep.

- Maak nu een boodschappenlijstje.



[Onze lunch meer duurzaam](#)



[Onze duurzame lunch](#)

Stap 5: Keuze voor de meest duurzame klassenlunch

Overleg tussen leerlingen.....

- Vergelijk de boodschappenlijstjes van de verschillende groepen.

Welke groep heeft de meest duurzame lunch bedacht?

Waarom vinden jullie dat?

Welke regel of tip is meer belangrijk? Of kun je dat niet zeggen?

Kijk eens naar de volgende voorbeelden:

- Plantaardige eiwitten, zoals soja, eten die ingevlogen worden of dierlijke eiwitten, zoals vlees
- Iets in de aanbieding te veel kopen of precies op maat, maar wel duurder
- Milieuvriendelijk geteelde groente of groente uit het seizoen
- Bakken en braden op gas of elektrisch koken
- Voorverpakte groente in de hoeveelheid die je nodig hebt of niet verpakt maar wel teveel
- EKO of MAX HAVELAAR
- Aandacht voor afval en verpakkingen bij het inkopen en maken van de lunch.
-

De meest duurzaam gekozen lunch gaan jullie nu echt bereiden en samen opgegeten door leerlingen.

Stap 6: Lunch maken en eten



klassenlunch

Haal nu de benodigde boodschappen, bereid de lunch, kook-bak-snijd-hak wat nodig is, dek de tafels, zet alles klaar en geniet er samen van.

Nog een paar vraagjes voor onder het eten:

- Is duurzaam duurder?
- Is duurzaam lekkerder?
- Is duurzaam eerlijker?

Afsluiting

In deze webquest heb je een duurzame klassenlunch samengesteld met je klas.

Daarvoor heb je op vijf criteria vastgesteld voor duurzaam eten.

Op basis van die vijf criteria heb je een lunch samengesteld, die je met de klas hebt bereid en opgegeten.

Je hebt antwoord gegeven op de vragen:

Is duurzaam duurder, lekkerder en eerlijker?

Bronnen

Bronnen bij stap 2

Zoek eens via [Google](#) naar criteria voor duurzaam inkopen van voedsel.

[Voedselvoetafdruk](#)

Bereken je eigen voedselafdruk

Daarna krijg je allerlei tips, deze kun je gebruiken om regels te maken.

[Milieucentraal](#)

Hier staan 7 tips voor milieubewust eetpatroon.

Deze kun je gebruiken om zelf straks je eigen regels te maken.

[Ublad](#)

Met tips voor studenten voor studenten. Maar ook voor leerlingen van het voortgezet onderwijs nuttige tips.

[Goede vis](#)

Wat is duurzame vis om te eten, zodat we vis kunnen blijven eten!

Klik op 'goede keuze' en je vindt de vis die je duurzaam kunt eten

[Memogids](#)

Onder het stukje 'bioboontjes per vliegtuig' staan tip voor duurzaam eten.

[Voedingscentrum](#)

Als je iets naar beneden scrollt vind je 9 tips om minder voedsel weg te gooien.

[Biologica](#)

Alles over biologische voeding.

Kijk onder het kopje 'eten en weten'. Bij 'biologisch' krijg je informatie over biologische landbouw. Bij 'eko-gids' kun je per regio winkels vinden die biologische producten verkopen.

[Alles duurzaam](#)

Op deze website kun je ook winkels en bedrijven vinden die duurzame producten aanbieden of duurzaam werken.

Je kunt per regio zoeken. Zoek vooral onder het kopje 'voeding'

[Max Havelaar](#)

Wat is een max havelaar keurmerk.

Op de website kun je doorklikken naar 'over max' en lees je wat max havelaar is.

[Demeter](#)

[Demeter - Meest gestelde vragen](#)

Bij de tweede link krijg je informatie over wat 'DEMETER' is.



<https://maken.wikiwijs.nl/userfiles/6/6c7e5e291f4a1e835a5b356e1d70d1b9.pdf>

Nabespreking

In deze opdracht gaat het erom dat je nadenkt over je eigen gedrag met betrekking tot het onderwerp.

Het gedrag wordt omschreven op de 'meetlat', hieronder. Lees eerst de omschrijvingen op de meetlat.

Kijk voor jezelf op welke plek van de meetlat je staat, oftewel "HOE DOE JE HET NU"?

Ontvangen	Waarnemen	Zoeken	Weten	Verbinden	Redeneren	Inpassen	Praktiseren	Karakteriseren
Je luistert naar wat de docent of andere leerlingen over het onderwerp willen vertellen. Je denkt er nog niet zelf over na	Je begrijpt termen die over het onderwerp gaan waarover de docent of andere leerlingen vertellen	Je stelt je actief op om meer over het onderwerp te weten te komen	Je kunt onder woorden brengen hoe je zelf over het onderwerp denkt. Je mening staat nog niet vast	Je onderzoekt welke andere mensen of groepen mensen op dezelfde manier denken als jij op dit moment doet	Je kunt met argumenten aangeven hoe je over het onderwerp denkt en waarom je dat belangrijk vindt	Je doet ook dingen in het dagelijks leven die horen bij je eigen mening. Je mening verandert nu niet meer zo gemakkelijk	Je brengt je mening in de praktijk. Dit houdt in dat je bewuste keuzes maakt om te laten zien waar je voor staat	Je houding en je mening over het onderwerp zijn deel geworden van jezelf. Je doet het als het ware automatisch

Voor de duidelijkheid aanklikken!

Voor de leerkracht

In deze tijd staat de zorg voor onze aarde in de belangstelling. Er wordt gevreesd voor de toekomst van onze planeet, zeker op de langere termijn.

Dat is één van de redenen dat AOb/Sint Boanventura en AOb/CVHO samen met de NKSr het initiatief hebben genomen om via verschillende webquests dit thema aan de orde te stellen.

Deze webquests zijn een bewerking van de oorspronkelijke CD met daarop een inleidende webquest en drie webquests met verschillende thema's rondom duurzaamheid, tezamen met een docentenhandleiding.

Deze bestaat uit twee delen. In deel A staat een inleiding over de samenhang van dit thema met de identiteit van de school en elementen van de schoolvisie, het algemeen kader.

In deel B staat de praktische informatie over de webquest en de aanpak en beoordeling.



<https://maken.wikiwijs.nl/userfiles/e/e3722888e43a0e6e6db51c14465a0c9b.pdf>

Over dit lesmateriaal

Colofon

Auteurs	Redactie Duurzame school
Team	Wikiwijs Maken Auteurs
Laatst gewijzigd	14 oktober 2013 om 11:48
Licentie	De Internationale Creative Commons 4.0 licentie waarbij de gebruiker het werk mag kopiëren, verspreiden en doorgeven en afgeleide werken mag maken onder de voorwaarde: Naamsvermelding, zie http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ . Meer informatie over de CC Naamsvermelding 4.0 Internationale licentie licentie.

Aanvullende informatie over dit lesmateriaal

Van dit lesmateriaal is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

Eindgebruiker	leerling/student
----------------------	------------------