

SECUNDAIR ONDERWIJS



MOS
duurzame
scholen
straffe
scholen



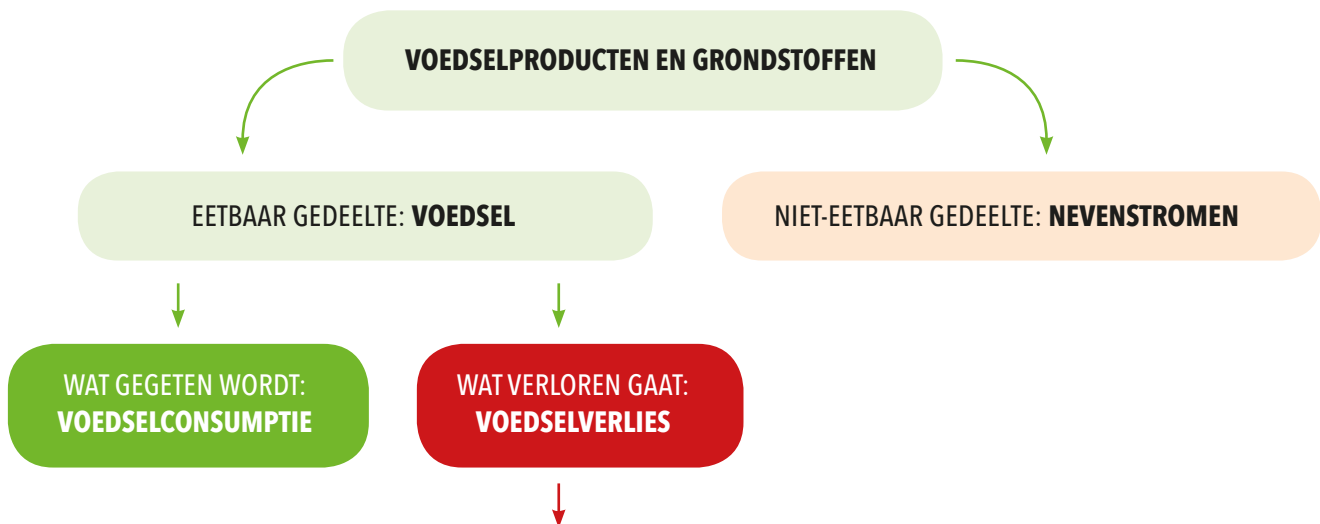
**GA SAMEN MET DE LEERLINGEN
EN HET SCHOOLTEAM AAN DE SLAG
VOOR MINDER VOEDSELVERLIES OP SCHOOL!**

1. VOEDSELVERLIES EN DUURZAME VOEDING

1.1. Wat is voedselverlies?

Wist je dat er in Vlaanderen elk jaar zo'n 907 000 ton voedsel verloren gaat? In de Vlaamse huishoudens gaat jaarlijks zo'n 33 kg de vuilnisbak in. Per dag is er dus per persoon 90 gram perfect eetbaar voedsel dat niet opgegeten wordt. Wat een verlies ... Tijd om in actie te schieten!

Een voedingsproduct bestaat uit een eetbaar gedeelte en een niet-eetbaar gedeelte, bv. schillen, pitten, beenderen ... Het eetbare gedeelte is **voedsel**. De niet-eetbare fractie die vrijkomt tijdens de productie, verwerking of consumptie noemen we **nevenstromen**. Als voedsel verloren gaat voor menselijke consumptie, spreken we over **voedselverlies**. Dat gebeurt in de volledige voedselketen, van boer tot consument. Perfect eetbaar voedsel wordt weggegooid, bederft, wordt aangevreten door ongedierte, gaat verloren in het productieproces, enzovoort.



Het weggegooide voedsel kan op verschillende manieren toch nog gebruikt worden, bv. als voeder voor dieren, als grondstof voor compost, of om te verbranden. De beste keuze is om het voedsel zo hoog mogelijk te valoriseren. Dat zie je in de cascade van waardebehoud.

VOEDSELVERLIES OF VOEDSELVERSPILLING?

De termen voedselverlies en voedselverspilling worden vaak door elkaar gebruikt. In dit actiepakket gebruiken wij voedselverlies voor al het voedsel dat verloren gaat voor menselijke consumptie. Voedselverspilling houdt eerder een component van bewust menselijk handelen in en omvat dus slechts een gedeelte van al het voedselverlies.



1.2. Waarom is voedselverlies een probleem?

Van al het voedsel dat gekweekt en geproduceerd wordt, gaat zo'n 30% ergens onderweg verloren. Op het veld, tijdens het productie- of verwerkingsproces, tijdens het bewaren, bij het koken, niet alles wordt opgegeten ...



Dat is enorm veel, zeker als je weet dat er momenteel voldoende voedsel geproduceerd wordt om alle monden te voeden, maar dat er wereldwijd ongeveer een miljard mensen elke avond met honger naar bed gaan. De opdracht om iedereen aan voedsel te helpen, zal de komende decennia bovendien nog een pak zwaarder worden. Er wordt verwacht dat onze aarde tegen 2050 bewoond zal worden door zo'n 9,8 miljard mensen. Dat is twee à drie miljard meer dan nu. Tegen 2050 zullen we dus veel meer voedsel nodig hebben dan nu om de groeiende wereldbevolking eten te geven.¹

De voedselproductie moet dus omhoog, maar wel op een milieubewuste, duurzame manier.

De productie van voeding is namelijk een van de zwaarste lasten voor onze aarde.

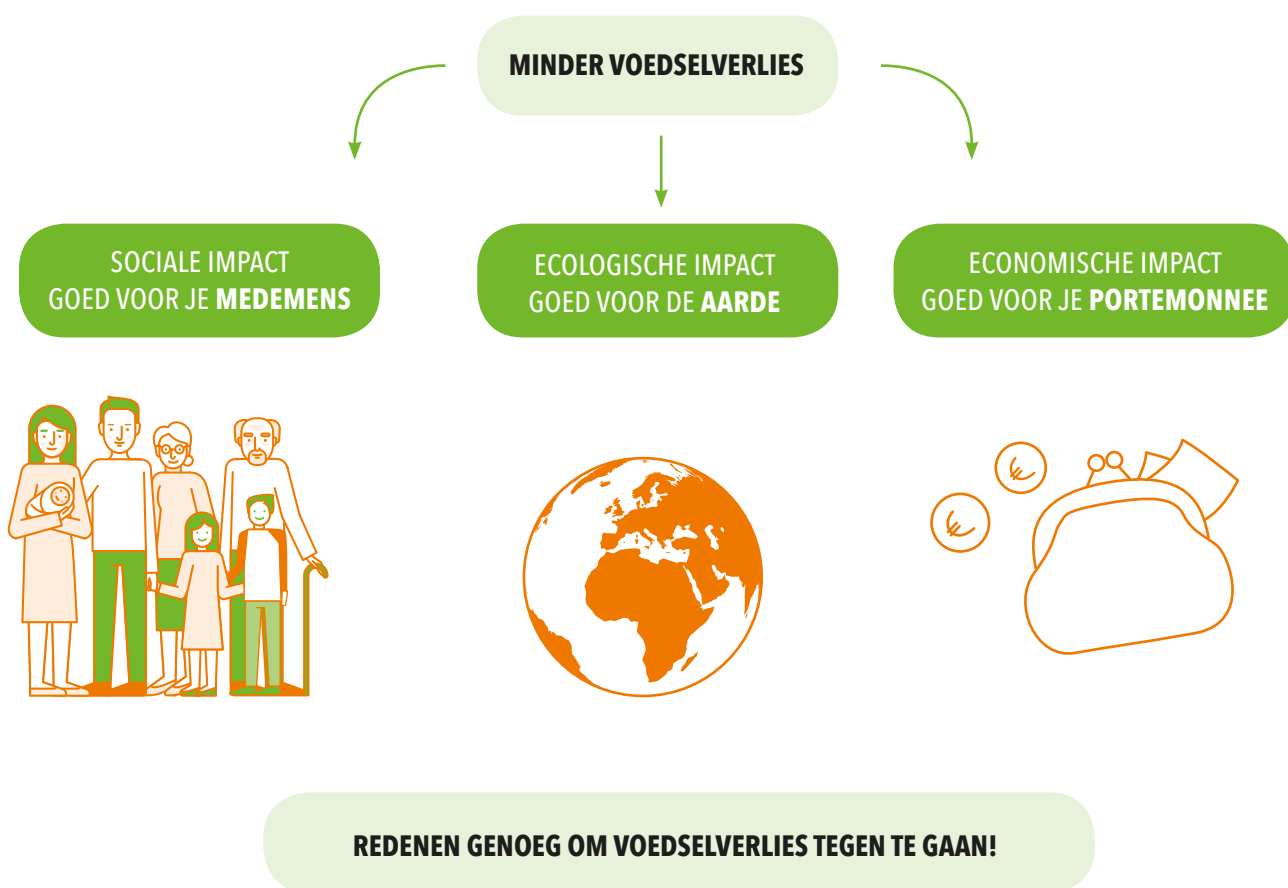
- ➔ Om voedsel te produceren, is landbouwgrond nodig. De stijgende vraag naar landbouwgrond leidt tot het ontginnen van natuurgebieden en dat brengt de **biodiversiteit** – en de stabiliteit van ons ecosysteem – in het gedrang. Belangrijk: zuivelproducten en vlees vragen veel meer landbouwoppervlak dan plantaardige voeding. Dat komt o.a. door de ruimte die nodig is voor de productie van diervoer.
- ➔ Voedselproductie brengt ook **CO₂-uitstoot** met zich mee en dat is nefast voor de klimaatverandering. De CO₂-impact van zuivel- en vleesproductie blijkt vier keer groter dan die van fruit- en groenteproductie.
- ➔ De landbouwsector is bovendien een grote **waterverbruiker**. Dat leidt tot problemen in gebieden waar water schaars is. De productie van een kilo vlees vraagt 50 à 100 keer meer water dan de productie van een kilo groenten.
- ➔ **Bestrijdingsmiddelen** beschermen gewassen tegen ongedierte en onkruid en gaan zo verlies van productie tegen, maar ze kunnen ook schadelijk zijn voor het bodem- en waterleven en voor onze bestuivers. Ook **verzuring** en **vermesting** zijn belastend voor het milieu.

¹ Bron: <https://eostrace.be/artikelen/met-deze-5-doelstellingen-kunnen-we-9-8-miljard-mensen-voeden-en-de-planeet-redden>



Gewoon méér voedsel produceren is dus niet de oplossing. Er moet rekening gehouden worden met de draagkracht van onze aarde. Het is logisch dat we dus ook inzetten op het maximaal benutten van het geproduceerde voedsel. **Voedselverlies vermijden** is dus één van de sporen om tegen 2050 alle monden te kunnen voeden, op een duurzame en milieuvriendelijke manier.

En dan is er nog de **economische impact** van voedsel dat verloren gaat. In Vlaanderen spenderen we gemiddeld 15% van het gezinsbudget aan voeding. Het is zonde om daar 30% gewoon van in de vuilnisbak te gooien! Dat afval moet bovendien ingezameld en verwerkt worden. Ook dat kost geld, zowel voor de overheid, als voor de consument.



2. VOEDSELVERLIES OP SCHOOL

Uit onderzoek² blijkt dat bij cateringservice op scholen (zowel basis- als secundair onderwijs) per dag zo'n 180 gram per leerling wordt weggegooid. Het grootste gedeelte daarvan (75%) komt terecht bij het brandbaar afval en vervult geen enkele functie meer in de voedselketen. Het is dus zonder twijfel belangrijk én zinvol om in te zetten op het verminderen of vermijden van voedselverlies op school. Samen kunnen we het verschil maken!

2.1. Werken aan gedragsverandering

Voedselverlies op school tegengaan vraagt om inspanningen, zowel van het schoolteam als van de leerlingen. Werken aan gedragsverandering is niet evident. Gedrag wordt beïnvloed door tal van factoren en goede intenties zijn niet altijd een garantie op succes. Om leerlingen aan te zetten om minder voedsel weg te gooien, kunnen we het best zorgen dat:

- ➔ ze een negatieve attitude hebben tegenover voedsel weggooien ('ik vind dat niet kunnen');
- ➔ ze positief voorbeeldgedrag kunnen waarnemen;
- ➔ ze beloond worden voor niet weggooien en dat ze gesanctioneerd worden voor weggooien;
- ➔ ze overtuigd zijn dat ze er zelf iets aan kunnen doen;
- ➔ de omgeving zo ingericht wordt dat voedselverlies beperkt of onmogelijk gemaakt wordt.

2.2. Werkgroep als motor

'Samen sterk' geldt ook als je wil werken aan positieve verandering. Vele handen maken licht werk, en bovendien werkt verandering het best wanneer je er zelf bij betrokken bent. Probeer dus een werkgroep van geëngageerde directieleden, leerkrachten, keukenpersoneelsleden, leerlingen, ouders ... op te starten die focust op voedselverlies. Of zet het thema op de agenda van de MOS-werkgroep! Het kan interessant zijn om af en toe extra actoren te laten aansluiten, bv. een MOS-begeleider, een CLB-medewerker, de cateraar ...

Uit **onderzoek** blijkt dat de installatie van een geëngageerde werkgroep één van de sleutels tot succes is. Het is essentieel om alle betrokken actoren een eigen plek te geven binnen de werkgroep. Zo creëer je draagvlak, en vergroot de kans dat 'verandering' door iedereen als doelstelling wordt aanvaard. Probeer er een aangename werkgroep van te maken, met een gezellige overlegruimte, een gezond en duurzaam tussendoortje, een sterke agenda en een goed verslag bij elk overleg. Zo zorg je voor gemotiveerde vrijwillige werkgroepleden!

² Bron: www.voedselverlies.be/sites/default/files/atoms/files/Educatieve%20tool_Deel%201_Weten_0.pdf



2.3 Voedselverlies vermijden in het schoolbeleid

Om voedselverlies op een duurzame manier tegen te gaan op school, worden de acties die in **Kostbare kost** voorgesteld worden natuurlijk het best verankerd. Een beleid uitrollen is een langdurig proces waarin je samen met het schoolteam, de leerlingen en de ouders stap voor stap evolueert van losse acties naar een samenhangend geheel.



De **Kwaliteitscirkel** van het Vlaams Instituut Gezond Leven kan helpen om dat proces te stroomlijnen. Vraag gerust ondersteuning bij de **MOS-begeleiders!**



© Vlaams Instituut Gezond Leven



MEER LESMATERIAAL OVER DUURZAME VOEDING?

<https://www.klascement.net/gezondeduurzamevoeding>

3. OVER KOSTBARE KOST

Met **Kostbare kost** kan je aan de slag met je leerlingen, met het schoolteam én met actoren in de schoolomgeving, om voedselverlies op school terug te dringen. Het actiepakket bestaat uit deze achtergrondinformatie voor het schoolteam, inspirerende praktijkvoorbeelden en concrete, kant-en-klare acties op maat van de doelgroep.

De acties volgen inhoudelijk een logische opbouw.

In actie 1 en 2 verkennen de leerlingen het probleem van voedselverlies (TOON).

Actie 3, 4 en 5 zetten aan om voedselverlies op school te verminderen (VERMIJD).

Actie 6, 7, 8 en 9 inspireren om het resterende voedselverlies zo goed mogelijk te valoriseren (VERWERK).

Niet alle acties zijn bedoeld om met de leerlingen te ondernemen. Er zijn ook acties die inspelen op het schoolniveau, of op de schoolomgeving.



De acties op klasniveau krijgen bovenaan een picto van leerlingen.



De acties op het niveau van de school of de schoolomgeving, krijgen een schoolpicto.

Inhoud

ACHTERGRONDINFO	2
VOEDSELAFVAL METEN ALS START VAN EEN TRAJECT ROND DUURZAME VOEDING	8
REFTER MAKE-OVER	10
ACTIE 1 VOEDSELVERLIES ONDER DE LOEP	11
ACTIE 2 METEN IS WETEN	12
ACTIE 3 AAN TAFEL!	16
ACTIE 4 REFTER MAKE-OVER	18
ACTIE 5 SAMEN OPSCHEPPEN	20
ACTIE 6 COMPOSTEREN MET WORMENBAK	22
ACTIE 7 DE HANDEN IN ELKAAR	25
ACTIE 8 AAN DE SLAG MET KLIKJES	27
ACTIE 9 KOKEN MET RESTJES	29

Aanknopingspunten met ODET

1e graad

A-stroom: 5.5, 6.40, 6.41, 7.8, 7.9, 7.10, 7.11, 7.12, 7.13, 11.6, 13.11, 15.1, 15.2

B-stroom: 5.5, 6.25, 7.8, 7.9, 7.10, 7.11, 7.12, 7.13, 13.11, 15.1, 15.2

Dit zijn de nieuwe eindtermen die sinds 1 september 2019 van toepassing zijn.

2e en 3e graad

VOET 2, 5, 13, 19

Context 1.5, 1.10, 4.1, 4.3, 4.4, 5.2

Dit zijn de huidige eindtermen.

De nieuwe eindtermen voor de 2e en de 3e graad zijn respectievelijk van toepassing vanaf 1 september 2021 en vanaf 1 september 2023.



VOEDSELAFVAL METEN ALS START VAN EEN TRAJECT ROND DUURZAME VOEDING



NULMETING ALS STARTSCHOT

Een meting van de hoeveelheid voedsel in de vuilnisbak was het startschot van een traject rond duurzame voeding in een tiental scholen van de GO! scholengroep Gent. "Omdat duurzaamheid een van onze kernwaarden is, willen we met de cateraar, de schoolteams en de leerlingen aan de slag om het voedselverlies op school te verminderen", vertelt beleidsmedewerker Eva Van Buggenhout. "De beginsituatie in kaart brengen, is daarin voor ons de eerste stap."

EMMERS WEGEN

Na een gesprek met de – meteen enthousiaste – cateraar besloot het team voor het piloottraject te focussen op de warme keuken. "Tijdens een startdag kregen het keukenpersoneel en de projectverantwoordelijken per school algemene uitleg over duurzame voeding en praktische informatie over de meting. De nulmeting zelf ging de week nadien van start. In aparte emmers per voedselgroep werd het afval verzameld en

SCHOOL ► GO! scholengroep Gent (33 basis- en secundaire scholen en centra)

PLAATS ► Gent

AANTAL LEERLINGEN ► +/- 11 000

DIT TYPEERT ONZE SCHOOL ► : "Wij willen een pionier zijn in het onderwijsveld. In eerste instantie op het vlak van onderwijsinnovatie, maar ook bv. op het vlak van duurzaamheid."

ACTIE ► GO! scholengroep Gent start een traject rond duurzame voeding met een nulmeting van het voedselverlies op school.

gewogen. Het keukenpersoneel noteerde alles in een registratieformulier."

De metingen vroegen wel wat tijd, maar verliepen zeer vlot. "Afgezien van iets te kleine weegschalen hebben we weinig klachten gehoord. Hoe groter de school, hoe complexer de coördinatie van de meting, blijkt wel. Maar zelfs daar verliep alles naar wens." Tijdens de meetperiode bracht de cateraar elke school een bezoek om problemen te detecteren, maar ook om omgevingsfactoren in de refter in kaart te brengen aan de hand van een **checklist**.



COACHING AANKOOPBELEID

Op basis van de resultaten gaan de scholen concreet aan de slag. "De cateraar wil nu elke school individueel coachen in het afstemmen van het voedselaanbod op de vraag. Daar zien we al enkele quick wins. Zo wordt er blijkbaar behoorlijk wat soep weggegooid. Die kan perfect de dag nadien geserveerd worden, in de plaats van elke dag nieuwe soep te bestellen."

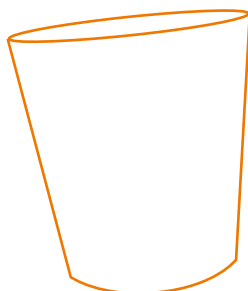
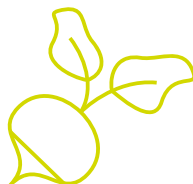
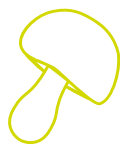
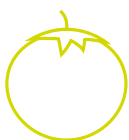
In de startfase kregen de leerlingen niet veel informatie over het hoe en waarom van de metingen, om de resultaten van de nulmeting niet te beïnvloeden. Maar nu wil de scholengroep ook met hen en met de schoolteams aan de slag in een educatief traject. "We plannen een actiemaand rond voedselverlies en duurzame voeding, om zo echt aan een gedragsverandering te werken. Nadien meten we opnieuw of de acties een impact hebben. De meting willen we jaar na jaar herhalen, als monitoring van een van de aspecten van duurzaamheid."

SUCCESSFACTOREN

Wat de meting succesvol maakt? "Een goed contact met de cateraar die zelf ook wil verduurzamen is essentieel. Van bij de start zoveel mogelijk partijen met een verschillende expertise betrekken, zorgt bovendien voor een sterk gedragen project. We merken ook dat het belangrijk is om te focussen op de positieve beleving en om naar buiten te treden met je ervaringen. Het project leeft nu ook al binnen andere GO! scholengroepen. Het is super om te zien dat onze inspanningen andere scholen inspireren!"

**WIL JE ZELF METEN EN IN KAART BRENGEN HOEVEEL
VOEDSEL ER OP SCHOOL VERLOREN GAAT?**

Ga naar [actie 2!](#)





REFTER MAKE-OVER



SCHOOL ▶ Instituut Maris Stella Sint-Agnes

PLAATS ▶ Borgerhout

AANTAL LEERLINGEN ▶ +/- 620

DIT TYPEERT ONZE SCHOOL ▶ : “Het IMS is een kleurrijke school in het hartje van Borgerhout waar duurzaam samenleven centraal staat.”

ACTIE ▶ De leerlingen van het IMS gaven de refter een totale make-over en gingen de samenwerking aan met lokale handelaren.

GEZELLIG ETEN IN DE REFTER

In het IMS stelde een werkgroep duurzame en gezonde voeding een actieplan op waarmee personeel, leerlingen en ouders aan de slag konden gaan. In het plan lichtten twee acties op: enerzijds de refter tot gezellige ontmoetingsplek omvormen, waar het fijn toeven is zodat gezonde en duurzame voeding nog beter smaakt. Anderzijds een samenwerking met vertrouwde handelaren in de buurt, waar de leerlingen voedseloverschotten verzamelden.

1001 IDEEËN

Tijdens een workshop brainstormden de leerlingen en visualiseerden ze alle ideeën op moodboards en in plannen. Zo rees al snel het idee om de smeltkroes die de school is weer te geven in de refter bv. met vlaggen of wereldkaarten. Gezelschapsspelen en een berichtenmuur toverden de ruimte om tot een echte ontmoetingsplek. Een houten zitbank, een muurschilderij en een betere inrichting van de keuken werkten het interieurplan af.

VAN IDEE TOT ATELIER

Spullen uit de Kringwinkel zoals kaders en poefjes gaven de leerlingen een nieuw leven

als decoratie-element. Zelfs voor de houten zitbank recycleerden de leerlingen planken uit oude kasten. Leerlingen uit de afdeling Mode kleedden met hun stilistische blik het nieuwe interieur aan. Tijdens het project werden de leerlingen niet alleen vaardig in houtbewerking, maar ook in het planmatig aanpakken van een project. Een mooie extra troef!

KOKEN MET RESTJES

De leerlingen gaven de voedseloverschotten uit de lokale supermarkt een tweede leven. Na een inspirerende workshop kookten de leerlingen van de afdeling Voeding heerlijke gerechtjes met kromme groenten en andere eetbare voedseloverschotten. Ze vermeden op die manier niet alleen voedselverlies, maar boden ook een gezonde lunch aan leerlingen die niks te eten mee hadden.

Deze actie kadert in GoodFood@School, een project van Rikolto i.s.m. Ondergrond vzw. [Lees hier meer over dit project.](#)

WIL JE OOK WERK MAKEN VAN EEN REFTER MAKE-OVER? Ga naar [actie 4!](#)
ZELF CONSTRUCTIEF AAN DE SLAG MET PARTNERS IN DE SCHOOLOMGEVING? Ga naar [actie 7!](#)



ACTIE 1: VOEDSELVERLIES ONDER DE LOEP

Voedselverlies is een complex en breed begrip om mee aan de slag te gaan. Niet minder dan een derde van het eetbare voedsel gaat verloren, ook in Vlaanderen. Om je te engageren tegen voedselverlies, is het belangrijk om in dit vraagstuk en zijn oplossingen te duiken. Weten dat er zowel lokaal als wereldwijd honger is, dat voedsel kostbaar en lekker is en weten dat je deel uitmaakt van het wereldwijde plaatje, motiveert je om bewuster met voedsel om te gaan.

Je kan je leerlingen laten ervaren dat er op school en ook in hun omgeving eetbaar voedsel verloren gaat. Je kan ingaan op hoe, waar en wanneer dat gebeurt en hen laten stilstaan bij de hoeveelheid voedsel die verloren gaat. Zo maak je je leerlingen bewust van de problematiek.

Speeddate voedselverlies

Plaats de jongeren in twee cirkels met het aangezicht naar elkaar. De ene helft zit in de binnencirkel. De andere helft van de groep zit in de buitencirkel. Elke leerling noteert op een kaartje met daarop drie vragen:

1. Waar, wanneer en op welke manier verspil jij eetbaar voedsel?
2. Waar, wanneer en op welke manier wordt er op school volgens jou eetbaar voedsel verspild?
3. Wat vind jij de ergste vorm van voedselverlies? Waarom?


MATERIAAL:

aantal stoelen evenveel als
aantal deelnemende leerlingen,
per leerling een kaartje (A5)

De leerlingen bevragen elkaar. De leerling in de binnencirkel stelt een vraag aan de leerling tegenover hem/haar in de buitencirkel. Op een afgesproken signaal schuiven de leerlingen een plaats op. De leerlingen schuiven een aantal keren op en stellen dezelfde vraag meerdere keren aan iemand anders. Zo maken ze kennis met verschillende inzichten.

Wissel vervolgens uit. Benadruk dat de leerlingen zo discreet mogelijk proberen te antwoorden. Het is immers niet de bedoeling om elkaars meningen of gedrag te beoordelen. Het doel is wel om input of inzichten te verzamelen die jouw idee over voedselverlies uitbreiden.

Educatief spel over voedselverlies

 Dit **bordspel** zet voor leerlingen van de derde graad de feiten rond voedselverlies op rij en sensibiliseert hen rond dit vraagstuk. Het spel bestaat uit vier rondes, waarin naast de cijfers ook ruimte is voor discussie en nadenken over acties.

Ronde 1: Waar of niet waar

Ronde 2: Meerkeuzevragen

Ronde 3: Ken jezelf

Ronde 4: Maak de puzzel (in verband met het bewaren van voedsel wereldwijd)

WIL JE DE CIJFERS VAN VOEDSELVERLIES OP JE SCHOOL METEN?

Kijk naar [actie 2!](#)



ACTIE 2: METEN IS WETEN

Je wil de handen uit de mouwen steken om het voedselverlies op school te verminderen? Top! Maar hoe weet je of dat ook een succes is? Daarvoor kijk je eerst hoe het nu is. Je brengt de beginsituatie in kaart en je meet hoeveel voedsel momenteel verloren gaat. Dat vergelijk je met het voedselverlies na een interventie.

Check!

Breng eerst – samen met je schoolteam of de **werkgroep** de beginsituatie in kaart. Je zal merken dat je tijdens de acties geregeld naar deze eerste meting zal teruggrijpen. Deze vragen kunnen daarbij helpen:

- ➔ **Hoeveel personen eten 's middags op school?**
Hoeveel leerlingen en personeelsleden zitten er op school? Wat eten ze op school? Warme maaltijd, eigen lunch, broodje? Hoeveel personen eten thuis? ...
- ➔ **Hoe worden de maaltijden op school georganiseerd? Hoe ziet het aanbod eruit?**
Wordt er ter plaatse vers gekookt (of eten opgewarmd) door eigen personeel? Door personeel van een externe cateraar? Worden er kant en klare maaltijden geleverd door de cateraar? Nemen de leerlingen allemaal een eigen lunch mee? Hoe wordt het eten verdeeld?
 ∞ Kunnen de leerlingen zelf opscheppen? Zijn de aangeboden porties in lijn met de **aanbevelingen van Gezond Leven**? Wordt het menu samengesteld met aandacht voor **duurzaamheid**?
Moeten warme maaltijden en broodjes vooraf besteld worden? Kunnen er tweede porties genomen worden? Is er toezicht bij het afruimen? ...
- ➔ **Wat gebeurt er met bereidings- en bordafval?**
Wordt het bij het restafval gedeponereerd? In een voedselcontainer? Wordt er zoveel mogelijk gecomposteerd? Gaat het naar de schoolkippen? Neemt de cateraar het terug mee? ...
- ➔ **Is er op schoolniveau aandacht voor 'bewust omgaan met voedsel'?**
Wordt er in de lessen aandacht besteed aan het thema 'bewust omgaan met voedsel' of voedselverlies? Is er een moestuin op school? Zijn er kippen? Worden de ouders actief betrokken bij het thema 'voeding op school'? ...



Lees hier meer over de nieuwe wetgeving rond de **selectieve inzameling van etensresten**.



Willen jullie op school breder gaan dan voedselverlies en het ook hebben over gezonde en duurzame voeding? Dan is de **checklist warme schoolmaaltijden** van Gezond Leven een ideaal vertrekpunt!



Meningen meten

Ga met de leerlingen in gesprek over hoe zij denken over voedselverlies. Hun mening is een goed startpunt om een gepaste veranderingsstrategie uit te werken. Geef bv. in de les Nederlands de opdracht om de medeleerlingen te interviewen op de speelplaats of in de refter, of laat ze een online bevraging organiseren. Stel eerst klassikaal de vragen op en stuur de interviewers dan (in duo's) op pad. De leerlingen maken van elk interview een beknopt verslag en brengen alle info samen in de klas. Welke besluiten kunnen er getrokken worden?



Voedselafval meten

Het lijkt een enorme klus om te wegen hoeveel voedsel er op school wordt weggegooid. Toch levert het grote voordelen op:

- ➔ de confrontatie met de hoeveelheid kan het schoolteam en de leerlingen aanzetten tot reflectie en hen écht in beweging zetten;
- ➔ je krijgt zicht op de verhouding weggegooid voedsel en niet-bedeeld voedsel en dat geeft richting aan het gesprek met de cateraar of het keukenpersoneel;
- ➔ na een tijdje een positieve evolutie zien, maakt de voldoening van het geleverde werk dubbel zo groot!

Stel bij de start een concreet doel voorop, bv. 'het voedselverlies op school verminderen met 25%'. Voorzie ook een eindmeting! Dan pas weet je wat het resultaat van jullie inspanningen is. Gebruik de resultaten ook om verdere acties te plannen.




Dit kan een uitstekende onderzoeksvraag zijn om een groepje leerlingen te laten onderzoeken!



MATERIAAL

- een voldoende grote en correct geijkte weegschaal
- twee of drie emmers of plastic bakken

- 1 Weeg een lege emmer of bak. Dat gewicht trek je van elke weging af.
- 2 Voorzie één emmer of bak voor eetbare resten van de warme maaltijd en één emmer voor de eetbare resten van de broodmaaltijd. De derde emmer houd je voor de niet-bedeelde maaltijden die niet meer voor consumptie gebruikt kunnen worden.
- 3 Leg twee of drie zo gewoon mogelijke schoolweken vast. Zo omvat de meting ongeveer de volledige menucyclus en vermijden we dat (niet-)populaire menu's een invloed hebben op de resultaten.
- 4 Verzamel al het eetbare bordafval, de resten van broodmaaltijden én het niet-bedeelde voedsel in aparte emmers.
 -  Weeg de emmers en noteer de bevindingen in het **werkblad**.
- 5 Verzamel de gegevens in Excel en maak de resultaten visueel. Dat kan in een tabel of grafiek, maar het kan ook laagdrempeliger! Analyseer de gegevens en trek conclusies uit de resultaten.

**ECHT WAAR!**

WIL JE WETEN HOE EEN METING AANGEPAKT EN ERVAREN WORDT OP SCHOOL? Lees het [inspirerende voorbeeld!](#)



METEN IS WETEN

1 ALGEMENE GEGEVENS

Naam van de school:

Datum:

Dagmenu:

Aantal leerlingen warme maaltijd:

Aantal leerlingen broodlunch:

2 WARME NIET-BEDEELDE MAALTIJDEN

Meting uitgevoerd door:

Aantal liter/kg afval zetmeelcomponent (brood, aardappelen, rijst, pasta ...):

Aantal liter/kg afval eiwitcomponent (vlees, vis, vegetarisch ...):

Aantal liter/kg afval groenten:

Totaal aantal liter/kg:

3 BORDAFVAL VAN WARME MAALTIJDEN

Meting uitgevoerd door:

Geschat aandeel¹ afval zetmeelcomponent (brood, aardappelen, rijst, pasta ...):

Geschat aandeel afval eiwitcomponent (vlees; vis, vegetarisch ...):

Geschat aandeel afval groenten:

Totaal aantal liter/kg:

4 VOEDSELAFVAL IN DE BOTERHAMREFTER

Meting uitgevoerd door:

Aantal liter/kg:

Beknopte beschrijving van het afval² :

.....

1 Gezien het wellicht onmogelijk zal zijn om de verschillende componenten apart te wegen, maak je het best een schatting van de verhouding van de drie componenten, uitgedrukt in procenten.

2 Geef aan wat je vooral terugvindt bij het afval: brood, fruit, groenten, zuivelproducten, drankjes, beleg ...



ACTIE 3: AAN TAFEL!

Als eten leuk is, wordt er minder weggegooid. Leuk is lekker, aantrekkelijk en het liefst zelfgekozen voedsel. Hoeveel voedsel er weggegooid wordt, hangt dus ook af van wat en hoe je eet.

Wat ligt er op mijn bord?

- ➔ Laat de leerlingen mee beslissen **hoeveel** ze opscheppen of meenemen naar school. Niet iedereen heeft (elke dag) evenveel trek. Kunnen de leerlingen niet zelf de portie kiezen? Dien schoolmaaltijden dan in kleine porties op. De leerlingen kunnen uiteraard om een tweede portie vragen. Verplicht leerlingen niet om hun bord leeg te eten, maar ga wel met hen in gesprek.
- ➔ Bied groenten bij voorkeur aan in een **saladbar**, waarbij de leerlingen zelf kunnen opscheppen. Voorzie voldoende keuze tussen verschillende groenten. De leerling bepaalt zo zelf de samenstelling en de hoeveelheid groenten die hij eet. Let wel op dat de saladbar netjes blijft en geregeld aangevuld wordt. Voedsel dat al in aanraking is gekomen met de consument, mag de volgende dag niet meer gebruikt worden!
- ➔ Schenk aandacht aan de **presentatie**, de **geur** en de **kleur** van het eten. Een aantrekkelijk bord zet aan om het leeg te eten. Wees creatief!



Laat de leerlingen eens zelf experimenteren met hoe je op een aantrekkelijke manier eten presenteert, bijvoorbeeld koken met restjes!





Ik denk mee!

- ➔ Laat de leerlingen meewerken aan het eten. Uiteraard kunnen middelbare scholieren zelf hun lunchbox klaarmaken, maar ze kunnen ook gerust helpen in de refter. Voorzie bv. een beurtrol in de reftertaken: meehelpen opscheppen, toezicht houden bij het afruimen, de tafels afvegen ...
- ➔ Biedt de school warme maaltijden aan? Laat de leerlingen dan mee de menuopties bepalen. De leerlingen op een ludieke manier en op grote schaal laten stemmen is leuk én het zorgt voor visibiliteit.
 - » Ga in overleg met de cateraar of het keukenpersoneel en stel een lijst samen van gezonde en duurzame maaltijden waartussen de leerlingen kunnen kiezen. Zorg voor voldoende variëteit op verschillende vlakken (bv. vegetarische optie, variëren in groenten, in eiwitcomponent, in zetmeelcomponent ...).
 - ∞ Neem de aanbevelingen rond **schoolmaaltijden van Gezond Leven** in acht!
 - » Plaats afbeeldingen van de opties op een goed zichtbare plaats voor alle leerlingen, bv. in de refter, in de hal of op de speelplaats. Verzin een leuke manier om de leerlingen te laten stemmen.
 - » Communiceer duidelijk over welke opties gekozen werden. Maak vooraf goede afspraken over wat er gebeurt met de resultaten en wat de invloed precies is op de schoolmaaltijden, zodat het proces niet tot teleurstellingen leidt. Je kan bv. de leerlingen(raad) hun keuzes zelf laten verdedigen op het overleg waar het menu wordt bepaald.



SPREEKBUIS



Wil je op school participatief aan de slag? De **Vlaamse Scholierenkoepel** is dé spreekbuis en ondersteuner van leerlingenparticipatie in Vlaanderen.

Je kan hen inschakelen voor een begeleid traject of een workshop op school, en op hun website vind je ook tal van tips en inspiratie om rond leerlingenparticipatie aan de slag te gaan.

Check? Check!

Ga samen met de werkgroep of met de leerlingen terug naar de **checklist waarmee jullie de beginsituatie op school in kaart gebracht hebben**.

Bekijk stap voor stap de verschillende aspecten in de organisatie van het eetmoment. Wat kan beter? Welke veranderingen kunnen een impact hebben op de hoeveelheid voedsel die verloren gaat? Kies enkele voorstellen die haalbaar zijn om uit te proberen. Verklein bv. de porties gedurende een week en kijk wat de invloed is op het weggooi gedrag en de reacties van de leerlingen. Of probeer – als dat nog niet gebeurt – een tijdje een reservatiesysteem uit.



ACTIE 4: REFTER MAKE-OVER

Hoe de eetomgeving ingericht wordt, heeft een impact op hoeveel er gegeten én weggegooid wordt. Wat kan je aanpassen in de omgeving zodat er minder voedselverlies is?

Gezellig eetmoment

Het loont om van de refter een heldere plek te maken met een aangename akoestiek waar het gezellig eten is. Daar willen de leerlingen niet zo snel mogelijk uit weghollen.

➔ Geef de leerlingen voldoende tijd voor de lunch. Om binnen en buiten te gaan, zich te bedienen en te eten, is een halfuur lunchtijd het minimum. Wie meer tijd neemt om met aandacht te eten, gooit minder voedsel weg.

∞ **Lees hier meer over (de voordelen van) mindful eten!**

➔ Zorg dat de leerlingen er een gezellig eetmoment van kunnen maken. De indeling van refter, de schikking van de tafels – bv. in kleine eetenheden, de helderheid en akoestiek van de ruimte kunnen allemaal helpen om de lunch aangenaam te maken. Houd het wel handig voor het keukenpersoneel!

∞ **Meer tips voor een positieve beleving van het eetmoment vind je bij Gezond Leven.**



Vraag enkel ideeën aan de leerlingen wanneer je ook echt bereid bent om iets met de suggesties te doen! Anders leidt het alleen maar tot frustratie. Zijn er bepaalde voorwaarden? Geef die dan vooraf mee!



LEES IN HET INSPIREREND VOORBEELD OVER LEERLINGEN DIE HUN REFTER EEN VOLLEDIGE MAKE-OVER GAVEN!



Niet weggooien is gemakkelijker

Heb je al eens van nudging gehoord? Die techniek speelt in op schijnbaar irrelevante, simpele prikkels die mensen automatisch aanzetten tot een bepaald gedrag. In de supermarkt worden voorkeursproducten bv. op ooghoogte gelegd, omdat die gemakkelijker genomen worden dan producten op het laagste schap. Nudging gaat dus over een zacht duwtje dat de meeste mensen niet opmerken, maar dat wél het gedrag stuurt.

Nudging kan natuurlijk ook ingezet worden om gezond en duurzaam gedrag te promoten, en om voedselverlies te vermijden! Van de 'beste' optie wordt dan de gemakkelijkste gemaakt. De minder optimale keuze wordt niet weggenomen, maar wel moeilijker of minder voor de hand liggend gemaakt. Zo kunnen kleine details grote gevolgen hebben! Kleinere borden zorgen bv. voor kleinere porties, en dus voor minder voedselafval!

PRIORITY LANE

Een voorbeeld van nudging is de 'priority lane'. Daarbij wordt de ruimte zo ingericht dat leerlingen mét bordafval een langere en moeilijkere weg moeten afleggen dan de leerlingen die enkel een leeg bord moeten afruimen. Wie z'n bord leegeet, krijgt met andere woorden 'priority' en kan sneller de refter verlaten. Op die manier wordt bordafval afgeraden. Mensen kiezen nu eenmaal het liefst – onbewust – de gemakkelijkste weg. Het gewenste gedrag wordt zo de voorkeursoptie.

Meenemen is opeten

De eetomgeving of de refter is natuurlijk de ideale omgeving om de leerlingen te sensibiliseren of te informeren. Je kan bv. specifieke boodschappen ter herinnering aan de muren hangen, op de tafels zetten of bij de bediening aanbieden. Bv. 'meenemen = opeten' of een visuele voorstelling van de aanbevolen porties per voedselgroep. Of zet lekkere gerechten gemaakt met restjes (bv. broodpudding of soep) op een bijzondere manier in de kijker.

Denk eraan: ludiek slaat aan! Misschien kunnen de leerlingen zelf (grappige) posters ontwerpen om hun medeleerlingen te sensibiliseren? Posters die focussen op de (samen gevonden) oplossingen werken het best!



MEERDERHEIDSINFORMATIE

Mensen baseren zich vaak op de keuze van de meerderheid. We gaan ervan uit dat die keuze de beste is. Stel dat gecommuniceerd wordt: 'op deze school eet 85% van de leerlingen hun bord leeg', dan willen de meeste jongeren aan die sociale norm voldoen en gaan ze zelf ook hun best doen om hun bord leeg te eten. De refter is de ideale plaats om die informatie te verspreiden!

Laat de leerlingen zelf meerderheidsinformatie bedenken rond voedselverlies, die volgens hen echt zou werken. Test de boodschappen uit in de refter.



ACTIE 5: SAMEN OPSCHEPPEN

Dat de sociale omgeving een invloed heeft op hoeveel voedsel we weggooien, wordt verklaard door de drang om te conformeren. Mensen – zeker jongeren – willen tot een sociale groep behoren en zijn dus geneigd om hun gedrag aan te passen aan de sociale norm. Leerlingen aanzetten om minder voedsel te verspillen, kan dus ook door in te spelen op de sociale omgeving!

Modellering van de sociale norm

Modellering betekent dat mensen hun (eet)gedrag aanpassen aan het gedrag van hun tafelgenoten. Zeker jongeren zijn gevoelig voor wat hun peers doen. Zien weggooien, doet dus weggooien. Maar dat geldt ook omgekeerd! Wie durft in te gaan tegen de heersende sociale norm als die minder gewenst is, kan het goede voorbeeld stellen en zo het positieve effect van modellering doen ontstaan.

Krachtige rolmodellen kunnen met andere woorden een grote invloed hebben op ons gedrag. Laat gemotiveerde leerlingen helpen om nieuwe sociale normen te installeren rond het weggooien van voedsel.

- ➔ Selecteer een groepje gemotiveerde leerlingen dat wil meewerken om het voedselverlies op school te verminderen. Misschien kan je de leerlingenraad of de MOS-werkgroep inschakelen? Informeer hen over het belang van de actie en leg uit wat een **goed voorbeeld** kan betekenen voor andere leerlingen. Probeer de leerlingen te sterken om zich niet te laten leiden (of hinderen) door sociale druk.

Je kan de leerlingen introduceren in de invloed van de sociale omgeving met **dit filmpje**. Ga daarna met de leerlingen in gesprek. Kunnen ze zelf de vertaling maken naar eetgedrag en naar voedsel weggooien? Hoe kan het mechanisme positief ingezet worden als we denken aan voedselverlies op school?

- ➔ Laat de leerlingen op een leuke manier de rol van **motivator** opnemen. Ze geven het goede voorbeeld en ze stimuleren hun medeleerlingen om zo weinig mogelijk voedsel weg te gooien. Laat de leerlingen zelf bedenken hoe ze de anderen willen motiveren. Dat kan in de refter, maar ook daarbuiten, bv. op sociale media. Geef wel mee dat moraliserende acties vaak een averechts effect hebben. Moedig ludieke, humoristische, muzikale ... acties aan.
- ➔ Koppel eventueel een **beloning** of een **challenge** aan de actie. Bv. als blijkt uit een **tweede meting** dat er 25% minder voedsel weggegooid wordt op school, wordt dat samen gevierd met een kleine traktatie.



Sociale steun

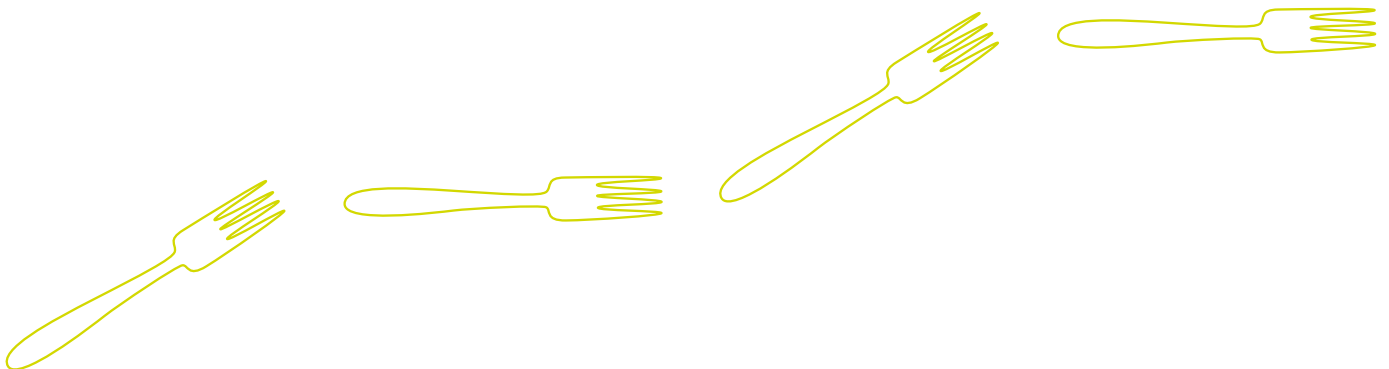
Door mensen in de omgeving **op de hoogte** te brengen van jullie voornemens om minder voedsel weg te gooien, krijgen jullie niet enkel begrip en steun voor jullie acties. Jullie inspireren wellicht ook mensen om mee te doen. Win-win! Dus: vertel over jullie acties in de schoolkrant of op de schoolblog. Breng van bij de start het voltallige schoolpersoneel op de hoogte en bespreek je voornemens met de leveranciers, of met de broodjeszaak in de buurt waar veel leerlingen klant zijn.

LET OP!

Als leerkracht (en als directeur) ben je je het best bewust van het feit dat je gedrag bestudeerd en soms gekopieerd wordt door de leerlingen. Zelf aandacht hebben voor het vermijden van voedselverlies, heeft een positief effect op het gedrag van je leerlingen.



Meer over de invloed van de (fysieke en sociale) omgeving op ons eetgedrag vind je in het informatiedossier van Gezond Leven: (on)gezonde voedselverleidingen op school.





ACTIE 6: COMPOSTEREN MET WORMENBAK

Composteren is de meest ecologische vorm om bereidingsafval te verwerken, omdat het de kringloop van voedingsstoffen sluit. Compost bestaat uit plantaardige resten (bv. groenten, fruitschillen, grasmaaisel, bladeren, snoeihout ...). Compost is geen meststof, maar bodemverbeteraar. Dat wil zeggen dat het de structuur en doorlaatbaarheid van de bodem verbetert. Plantenwortels vinden dan gemakkelijker zuurstof, water en voedsel (onder de vorm van mineralen) en kunnen beter in de bodem dringen.



Maak een wormenbak

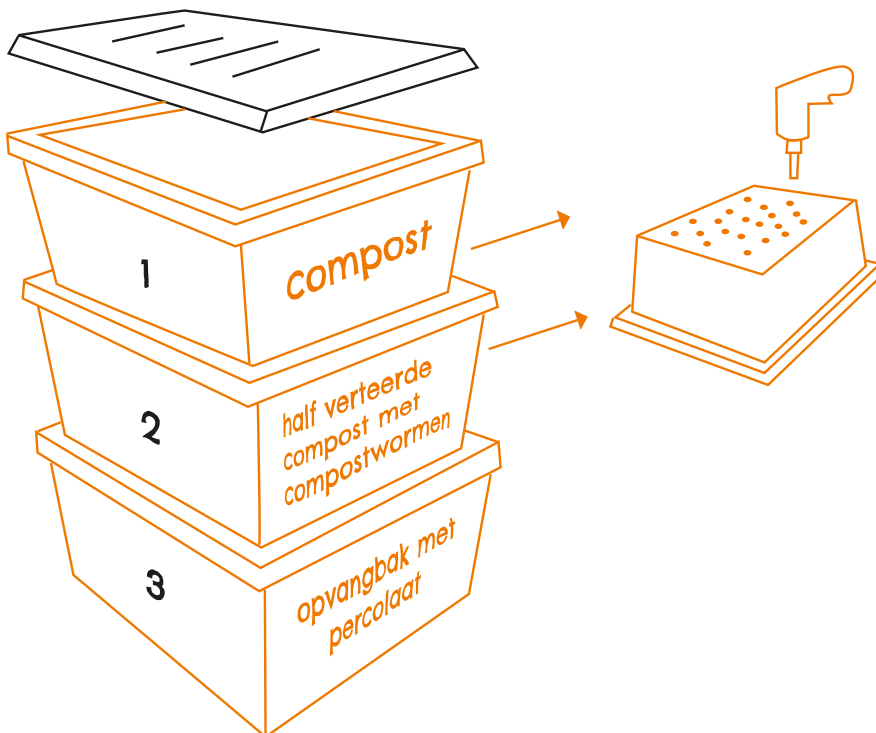
Voor je begint

Haal compost met wormen bij bv. een compostmeester. Een compostmeester kan je ook heel wat tips en goede raad geven!

Boor \pm 20 gaatjes van 7 mm in twee van de drie bakken. De onderste bak waarin je geen gaatjes maakt, vangt het percolaat (vocht) op. In de twee bovenste bakken leven de wormen, die door de gaatjes van de ene naar de andere bak kunnen verhuizen. Maak voor de verluchting enkele gaten in het deksel.

MATERIAAL

- boormachine + (hout)boor 6-8 mm
- 3 stapelbakken
- 1 deksel
- groencompost, groente- en fruitresten
- houtsnippers, takjes, bladeren
- enkele scharen
- compostwormen en een handvol compost
- visueel materiaal van micro-organismen in compost
- zeil om resten uit te spreiden
- muggengaas
- karton en (gebruikte) papiersnippers





Compost ruikt alleen slecht wanneer het te vochtig of slecht verlucht is. Open af en toe de bak. Leg er stukjes ongekleurd karton of papier in en hark zachtjes het compost regelmatig los.



Met de leerlingen

Verzamel samen met de leerlingen takjes en stukjes karton, houtschaafsel en onverwerkte groente- en fruitschillen.

Strooi eerst in de middelste bak een luchtig laagje van 5 cm papier en kartonsnippers. Giet daarboven de meegebrachte compost met compostwormen in en strooi er een laagje van 5 cm fijngehakt keukenafval over: fruit- en groenteschillen, filters met koffiedik ... Geen vlees, vis, vet, gebak of chemisch behandelde producten. Zet de wormenbak op een plaats waar hij niet aan zonlicht en vorst blootgesteld wordt (tussen 15 en 25 °C). Laat hem drie weken met rust. Daarna doe je er het afval in beetjes bij.

Na drie maanden is de compost in de middelste bak klaar. Schep er een beetje van in de bovenste bak en doe er wat keukenafval bij.

Na twee à drie weken zijn de meeste wormen naar boven verhuisd en aan het werk gegaan. Zet nu de middelste bak bovenaan, zonder deksel. De overgebleven wormen vluchten voor het licht en duiken in de compost.

Na tien minuten schraap je enkele centimeters compost af zonder wormen. Herhaal dit een paar keer met telkens tien minuten 'vluchttijd voor de wormen', tot je een dun laagje over hebt met de achterblijvende compostwormen erin. Giet dat laagje in de middelste bak.

Meng de compost met evenveel potgrond en gebruik het voor kamerplanten, een minimoestuintje ...

Verdun het percolaat (afgietsel onderste bak) tien keer en voed er planten, groenten of bloemen mee.



Op YouTube vind je nog tal van alternatieve werkwijzen. Zoek op de term 'wormenbak' en selecteer de werkwijze die het best bij je school of klas past.



Je kan deze opdracht klassikaal aangaan of je kan de leerlingen verdelen in groepen en elke groep een andere werkwijze laten uitproberen. Of maak er een onderzoeksopdracht van en laat de leerlingen bv. de invloed van bepaalde parameters onderzoeken (licht, temperatuur, vocht ...).



Sorteer en composteer

Richt de keuken de leraarskamer en de didactische keuken zo in dat het schoolteam en de leerlingen onverwerkte groente- en fruitschillen kunnen sorteren. Schaf een compostvat of wormenbak aan. Of **maak er zelf een met de leerlingen!** Maak een afspraak met een compostmeester. Het verdund percolaat (afgietsel) van de wormenbak vormt uitstekend voedsel voor de schoolmoestuin of ander groen in de klas en op de speelplaats. Laat vrijwillige leerlingen zelf met verdund percolaat in gieters planten begieten.



Wist je dat kippen 150 g keukenresten per dag smullen? Ze lusten bladeren en (de meeste) schillen van groenten en fruit, onkruid, pas gemaaid gras en restjes van plantaardig (bereid) voedsel. Kippenmest vormt bovendien een rijke toevoeging aan je compost voor de school(moes)tuin.

LET OP!

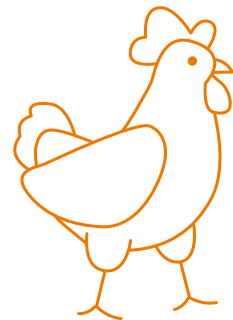
Dieren houden op school betekent dat er vooraf goede afspraken moeten gemaakt worden rond de verzorging en het voederen van de dieren én rond de opvang tijdens de vakantieperiodes. Je vindt zeker ouders en leerlingen die willen helpen!



Laat de leerlingen houtbewerking compostbakken en/ of kippenhokken timmeren.



Laat leerlingen klasoverschrijdend samenwerken in bv. een minionderneming waarbij ze (bouwpakketten voor) compostbakken en kippenhokken verkopen.



Welk keukenafval kan je composteren?



- fruitresten en -schillen
- keukenpapier
- groenteresten en loof
- noten en doppen
- droge zaden en granen
- theebladeren
- cichorei
- koffiedik



- dierlijke producten (eierschalen, vlees, vis ...)
- bereid/gekookt voedsel
- vet
- ongesnipperd hout
- aarde
- mest



© Fotolia



Lees hier meer over [kippen in de kringlooptuin!](#)

Meer over [compost gebruiken](#)

Meer over [composteerbare materialen](#)



ACTIE 7: DE HANDEN IN ELKAAR

De strijd tegen voedselverlies moet je niet alleen aangaan, gelukkig maar! De krachten bundelen werkt niet alleen motiverend, het is ook nog eens dubbel zo efficiënt. Het is heel interessant om in de schoolomgeving na te gaan wie hetzelfde doel als jullie school wil nastreven, vanuit een andere invalshoek.

Voedselverlies in de praktijk

In de praktijklessen kan natuurlijk ook aandacht besteed worden aan voedselverlies. Zeker in de lessen huishoudkunde of bij horeca-opleidingen is aandacht voor voedselverlies een must, zowel bij de bereiding, als bij de aankoop, de bewaring ...

Praktijkvakken zijn ook ideaal om schooloverkoepelend te werken. Misschien kunnen de leerlingen die in de les huishoudkunde leren om **confituur te maken met voedselresten** in kooksessies voor andere geïnteresseerde leerlingen hun kennis doorgeven? En in de lessen houtbewerking kunnen **ideeën voor de nieuwe refterindeling** in realiteit omgezet worden.

De mini-onderneming in de derde graad biedt boeiende kansen om duurzaamheidsdenken te integreren. Misschien kan voedselverlies zelfs een centraal thema vormen om rond te werken?

Keukenafspraken


Werkt de school samen met een (externe) cateraar? Ga dan – in samenspraak met de directie – met hen in gesprek en probeer samen op zoek te gaan naar manieren om het voedselverlies op school te beperken.

- ➔ Het is heel belangrijk om het aanbod (de hoeveelheid eten die aangeboden wordt) af te stemmen op de vraag (hoeveel er gegeten wordt). De keuken moet natuurlijk vooraf een idee hebben van hoeveel leerlingen er per dag blijven eten, maar ze maken ook het best een inschatting van welk menu meer of minder populair is. Gegevens verzamelen is essentieel!

MEER OVER VOEDSELVERLIES METEN! Zie [actie 2!](#)

- ➔ Kromkommers, wortelen met twee benen, tomaten met een bult en smalle pastinaken smaken net zo lekker als de 'mooie' variant. En net voor etenswaren op de voedselberg belanden, kunnen ze nog perfect gegeten worden. Tweederangs groenten kunnen zo bijvoorbeeld nog in de soep, in een slaatje of in de saus belanden.
- ➔ Durf met bereidingsrestjes die niet geserveerd zijn aan de slag te gaan! Te veel pasta of rijst gekookt op maandag? Die kan op dinsdag gerust bij de soep.

VOOR MEER 'RED-DE-RESTJES'-IDEEËN: ga naar [actie 8!](#)

- ➔  De **no food to waste-checklist** is ook interessant voor keukenpersoneel en cateraars.



GOED BEWAREN



Voedsel goed bewaren is essentieel in de strijd tegen voedselverlies. Je vindt alle tips rond bewaring op www.koelkastinorde.be.

Die zijn niet alleen belangrijk in de keuken! Ook in de leraarskamer en elders op school loont het om aandacht te besteden aan de bewaring van voedsel. Gaat de bel na de pauze? Dan gaat de melkbrik terug in de koelkast!



Sociale impact

Er zijn nog altijd monden die niet gevoed worden. Wereldwijd, maar ook bij ons. Voedsel dat verloren gaat, komt niet terecht bij de mensen die het wél kunnen gebruiken. De voedselveiligheidsvoorschriften zijn echter zodanig strikt dat voedseloverschotten op school zelden 'doorgegeven' kunnen worden aan andere organisaties. Je kan wel eens bij het stads- of gemeentebestuur te rade gaan of er lokale organisaties zijn voor kansarmen waarmee de school kan samenwerken. Wie weet is een samenwerking met de Voedselbank, de sociale kruidenier of met een lokale welzijnsorganisatie mogelijk?



Of misschien kan het lokaal sociaal restaurant aan de slag met **groenten van de veiling, net voor ze als overschot bestempeld worden** om maaltijden voor jullie school te maken?



Laat de leerlingen alle lokale spelers die bezig zijn met voedselverlies in kaart brengen. Zo leren ze hun buurt kennen én de manieren waarop voedselverspilling wordt opgevangen.



Lokale initiatieven rond voedselverlies kunnen boeiende, sociale stageplekken voor leerlingen zijn!

Denk maar aan **Let's save food!**





ACTIE 8: AAN DE SLAG MET KLIJKJES

Vele (niet-)bereide voedseloverschotten kan je hergebruiken. Zowel met leerkrachten en begeleiders als met het keukenpersoneel loont het om ideeën uit te wisselen en afspraken te maken over een optimaal hergebruik.

i Er is een logische volgorde van hoe je de oplossing het best aanpakt: de **cascade van waardebehoud**.

Groot vs. klein (© Djapo)

Brainstorm samen met het schoolteam of werkgroep (leerkrachten en/of leerlingen) over het hergebruik van (niet-)bereide etensresten op school. Verdeel het team in groepjes en laat hen zoveel mogelijk ideeën bedenken om eetbare overschotten te hergebruiken, op post-its. Teken een groot raster.

	GROTE MOEITE	KLEINE MOEITE
GROOT VERSCHIL		
KLEIN VERSCHIL		



Laat het oudercomité of de begeleiders ook hun licht op de ideeën schijnen. Misschien bedenken ze zinvolle aanvullingen of tips!

Overschotten zijn immers 'last minute'. Over het meenemen van voedsel naar huis, maak je het best duidelijke afspraken met ouders en keukenpersoneel. Bezorg bv. fiches met individuele afspraken/contactgegevens aan de keuken.

Laat elke groep een aantal ideeën in het raster kleven. Bespreek welke ideeën haalbaar zijn. Neem ook de acties die veel moeite kosten onder de loep. Hoe kan je de ideeën bijsturen zodat ze minder moeite kosten? Kies een aantal concrete ideeën. Stem of beslis welk idee je als eerste zal uitproberen.

MEER OVER LEERLINGENPARTICIPATIE?

Ga naar **actie 3!**



NIEUWE VLAAMSE REGELGEVING: SELECTIEVE INZAMELING ETENSRESTEN

Vanaf 1 januari 2021 zijn scholen met meer dan 300 leerlingen en cateringbedrijven verplicht om keukenafval en etensresten apart in te zamelen. Onder andere broodresten, schillen van fruit en groenten, bordresten en gekookte etensresten mogen vanaf dan dus niet meer bij het restafval, maar moeten ingezameld worden in een afzonderlijke keukenafvalcontainer. De biomassa(rest)stroom kan zo o.a. ingezet worden voor hernieuwbare energie. Op die manier is het geen nutteloos afval.



RED DE RESTJES

Organiseer een workshop rond het verwerken van restjes voor het keukenpersoneel en/ of leerlingen. Nodig eventueel ouders uit. Laat leerlingen (horeca-opleiding) zelf gerechten bedenken en bereiden. Voorzie een aantal kookboeken.



Check bv. het aanbod van [Rikolto](#) of [Empty the Fridge](#).



POTLUCK!

Organiseer een potluck lunch met het team of met de klas waarbij iedereen restjes uit de koelkast meebrengt. Of gebruik het overschot van de maaltijden uit de refter. Eet de rest van de soep bv. tijdens een overleg of personeelsvergadering. Verbreed de jaarlijkse 'sobere' maaltijd naar het thema voedselverlies door bv. soep van groenteresten met croutons van oud brood te serveren.

RESTORESTJES

Stimuleer het personeel om gepersonaliseerde doosjes mee te brengen om overschotten van maaltijden uit de refter mee te nemen. Voorzie ruimte voor de opgevulde meeneemdoosjes in de koelkast. Informeer je bij de cateraar over de **koudeketen** en maak afspraken op de teamvergadering.



Bekijk hier [de aanbevelingen vanuit het perspectief van voedselveiligheid](#).



**WIL JE HET VOEDSELVERLIES OP SCHOOL IN
KAART BRENGEN EN ZICHTBAAR MAKEN?**

Ga naar [actie 1!](#)

**WIL JE DE VOEDSELOVERSCHOTTEN LIEVER
DELEN MET EXTERNE PARTNERS?**

Ga naar [actie 7!](#)



ACTIE 9: KOKEN MET RESTJES

Vaak gooien we eetbare voedselresten weg terwijl er nog lekkere oplossingen te bedenken zijn! Verwerk samen met het personeel en de leerlingen fruit- en groenteresten en oud brood in eenvoudige, lekkere gerechtes. Smakelijk!



Organiseer een actiedag tegen voedselverlies tijdens de Europese week van de afvalvermindering. Of neem deel aan de actiedag rond Zero Waste.

Inspireer je keukenpersoneel en leerling-koks om een recept voor ecosmos te bereiden of zelf te bedenken.

Een ecosmos is een vers broodje met een beleg van seizoensgroenten. Het is een prima gerecht om groenteresten te verwerken. Ook in een zelfgemaakte chutney kan je fruit- en groenterestjes verwerken. Beleg er een toast mee en je hebt dubbel gewonnen kost!



Receptenfiches Ecosmos



PREISPREI MET EI

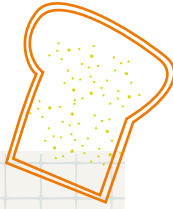
Ingrediënten

- 2 eieren
- een overschotje prei
- 1 el mayonaise
- (kruiden)zout
- 1 à 2 tl kerriepoeder
- (verse) tuinkruiden

Kook de eitjes (vooraf) en laat afkoelen. Snijd de prei in reepjes en stoom gaar. Versnipper de tuinkruiden met een schaar. Prak de eitjes. Roer de tuinkruiden in de mayonaise. Meng het afgekoelde ei en de prei erbij. Smeer op een toast en smullen maar!



Je kan dit ook met andere groenterestjes maken!



VAN BROODKORST TOT BROODBALLETJE

Ingrediënten

- 300 g oud brood
- 2 eieren
- peper, zout, nootmuskaat (of andere kruiden naar smaak)
- 2 kopjes melk
- olie of bakboter

Materiaal

- grote kom, enkele deegrollen en schone handdoeken

Voor je begint

Laat broodkorsten drogen of haal korsten van oud brood en droog ze op een bakplaat (150°).

Verdeel de korsten tussen enkele schone handdoeken. De leerlingen vermalen de korsten fijn tot paneermeel. Houd apart. Klop de eieren met wat peper, zout en nootmuskaat (en eventueel tuinkruiden). Meng de melk in kleine beetjes met de broodresten. Stop met toevoegen van melk vooraleer er weer vocht komt uit de samengeknepen deegballetjes. Zo vermijd je melkoverschotten. Meng dit vervolgens met het eiernmengsel. Rol er balletjes van en haal ze door het paneermeel. Bak de balletjes in een beetje olie of boter. Dien op met soep of een dipsausje.



Bron: [afvalvrij mei](#)

Nog meer recepten met restjes?

- ➔ [Empty the fridge](#)
- ➔ [Red de restjes](#)
- ➔ [Love food, hate waste](#)

CONFITUUR MET FRUITRESTEN

Ingrediënten

- 1 kg fruit
- 1 kg geleisuiker

Schil en snijd de fruitresten. Meng ze met de suiker in de kookpot en warm op.

Je confituur is klaar wanneer het meeste schuim spontaan verdwenen is. Laat een druppel confituur op een koude lepel vallen. Als het stolt, is je confituur klaar.



Geleisuiker bevat pectine, een natuurlijke vezel die de confituur helpt binden. Het pectinegehalte in fruit bepaalt mee de kooktijd. Hoe minder pectine, hoe langer de kooktijd.



Maak zelf pectine: kook en pureer citroenschillen met water. Zeef het tot sap en gebruik binnen de twee dagen als pectine. Zo bind je confituur op natuurlijke wijze met voedselafval.



Je vindt ook leuke ideeën in deze [aflevering van Make Belgium Great Again!](#) Zouden de leerlingen een gelijkaardige uitdaging kunnen aangaan met overschotjes uit de refter of met voedsel dat in de supermarkt in de vuilnisbak belandt? Laat ze er een reportage van maken.

Kostbare kost

Uitgegeven door de Vlaamse overheid, 2019.

Dit actiepakket werd ontwikkeld door MOS in samenwerking met Djapo vzw (tekst) en ImpressantPlus (vormgeving en illustraties).

De acties werden gebaseerd op de VIVES-studie: Duurzaam tegen de (voedselverlies)stroom in!

Beelden: Shutterstock tenzij anders vermeld

Verantwoordelijke uitgever: Peter Cabus, secretaris-generaal, Departement Omgeving, Koning Albert II-laan 20 bus 8, 1000 Brussel.

D/2019/3241/191

