



Stop voedselbederf, bewaar slim!

Voeding en Natuur

Introductie

In deze les ga je aan de slag met voedselverspilling en voedselbederf. Je ontdekt hoeveel voedsel je in een week weggooit en wanneer voedsel bedorven is. Je leert over conserveringstechnieken en voert zelf een conserveringstechniek uit.

Opdracht 1: Hoeveel voedsel gooi jij weg?

1. Schat hoeveel voedsel je afgelopen week thuis hebt weggegooid. Zet bij 'Aantal geschat' achter elke voedselsoort hoe vaak je het weggegooid hebt.
2. Tel alles bij elkaar op. Schrijf het op bij 'Totaal'.

Soort voedsel	Aantal geschat	Aantal echt	Gewicht (gram)
 Brood			
 Groente			
 Fruit			
 Aardappelen			
 Vlees, kip, vis, vega			
 Zuivel			
 Snoep, koek, chips			
 Anders			
Totaal			



Opdracht 2: Hoeveel voedsel gooi jij weg? (thuis)

1. **Houd bij hoeveel voedsel je echt elke week weggooit.**
 - a. Houd het een week bij door te turven.
 - b. Zet bij 'Aantal echt' een streepje wanneer je voedsel hebt weggegooid.

2. **Hoeveel gram voedsel gooi je per week weg?**
 - a. Weeg met een weegschaal het voedsel dat je weggooit.
 - b. Vermenigvuldig het gewicht met het aantal strepen dat je gezet hebt.
 - c. Schrijf het gewicht bij 'Gewicht (gram)'.

3. **Hoeveel gram voedsel gooi je in totaal weg?**
 - a. Tel alle gewichten bij elkaar op.
 - b. Schrijf het gewicht op bij 'Totaal'.

4. **Hoeveel gram voedsel gooi je per jaar weg?**
 - a. Vermenigvuldig je antwoord van opdracht 3 met 52 weken.

Weetje!

In Nederland gooit één persoon ongeveer 33 kilogram voedsel per jaar weg.



Opdracht 3: Bruine appels

Doorloop de volgende stappen:

1. Pak een stuk aluminiumfolie.
2. Schrijf bovenaan met stift: 1, 2, 3 en 4.
3. Leg één appelstukje op het aluminiumfolie onder de 1.
4. Doop één appelstukje kort in het bakje water.
5. Leg het appelstukje daarna op het aluminiumfolie onder de 2.
6. Doop één appelstukje kort in het bakje met citroensap.
7. Leg het appelstukje daarna op het aluminiumfolie onder de 3.
8. Doop één appelstukje kort in het bakje met vitamine C-water.
9. Leg het appelstukje daarna op het aluminiumfolie onder de 4.

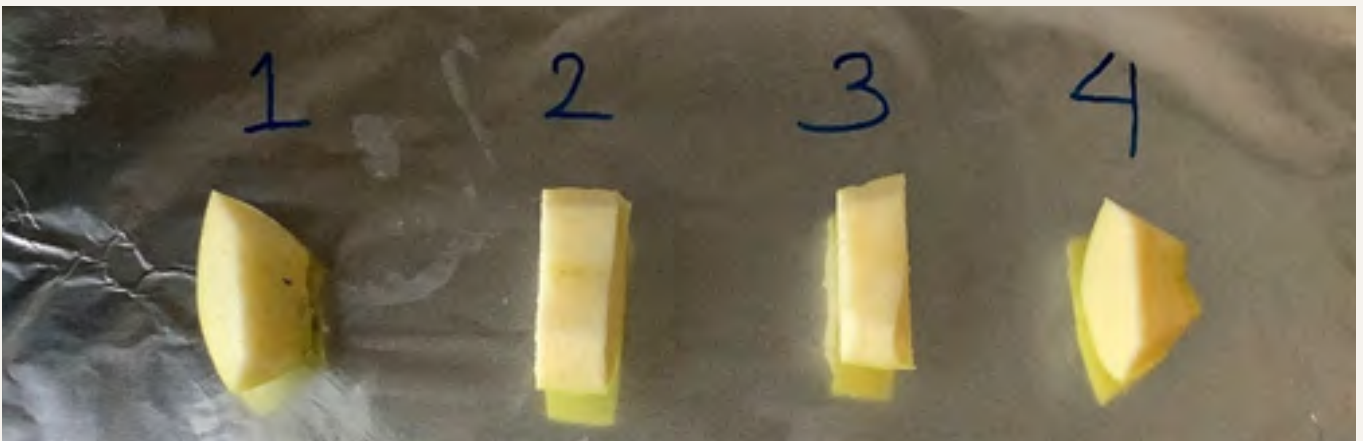
Vul de eerste tabel bij opdracht 4 in.

Benodigheden per tweetal:

- 1 vel aluminiumfolie
- 1 stift
- 4 appelstukjes
- Water
- Citroensap
- Vitamine C-water

Let op!

Bakjes met water, citroensap en vitamine C deel je met drie andere groepjes.





Opdracht 4: Hoe bruin is jouw appel?

Scor je appelstukjes en zet een kruisje in het vakje. Score 1 is geen bruine vlekken en score 4 is heel veel bruine vlekken.

Meteen na het proefje:

Behandeling / score	1	2	3	4
1. Niets				
2. Water				
3. Citroensap				
4. Vitamine C				

Einde van de les:

Behandeling / score	1	2	3	4
1. Niets				
2. Water				
3. Citroensap				
4. Vitamine C				

Einde van de dag:

Behandeling / score	1	2	3	4
1. Niets				
2. Water				
3. Citroensap				
4. Vitamine C				



Opdracht 5: Hoe houd je komkommers langer goed?

1. Samen met een klasgenoot krijg je een potje met komkommer. Voeg azijn, suiker of zout toe om je komkommer langer houdbaar te maken. Je mag zelf weten welke ingrediënten je gebruikt. Zet in de tabel hoeveel eetlepels je gebruikt.

	Aantal eetlepels		Gram
Azijn		X 12 =	
Suiker		X 11 =	
Zout		X 15 =	

2. Reken uit hoeveel gram je hebt toegevoegd. Zet je antwoord in de tabel.

Ik heb voor deze ingrediënten gekozen omdat: