



# THEMAFICHE: ETEN EN DRINKEN

## 1 ACHTERGROND

Wereldwijd wordt, doorheen de keten van op het veld tot in de keuken, 1/3 van het **voedsel verspild**. Tegelijk zijn er 800 miljoen mensen met honger op de wereld. Daarnaast zal een stijgende wereldbevolking de **vraag naar voedsel** sterk doen toenemen. Bewust omgaan met je voedsel is daarom meer dan ooit belangrijk.

**Voedselproductie** en verwerking (o.a. bereiding, verpakking, transport) veroorzaakt een hoge **uitstoot van schadelijke gassen** zoals koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>). Vooral de productie van (rood) vlees speelt een vervuilende rol. Zo is het methaangas dat herkauwende dieren uitstoten (de "windjes") twintig keer krachtiger als broeikasgas dan de CO<sub>2</sub> van auto's. De uitstoot van deze schadelijke gassen ligt aan de basis van de **opwarming van de aarde**. De gevolgen hiervan zijn vooral voelbaar in Afrika en Latijns-Amerika. Daar krijgen boeren bijvoorbeeld steeds meer te maken met **waterschaarste** (o.a. door verminderde regenval, smeltende gletsjers bv. in de Andes). Bovendien worden veelal **pesticiden** ingezet om ziektes en onkruid te bestrijden. Dat zorgt niet alleen voor toenemende bodem- en watervervuiling, maar houdt ook **gezondheidsrisico's** in. Fruit en groenten kunnen namelijk resten van pesticiden bevatten. Biologische producten zijn in dat geval een beter alternatief.

Heel wat van het voedsel dat wij consumeren, wordt in het Zuiden (Afrika, Latijns-Amerika, Azië) geproduceerd: boontjes in Kenia, bananen uit Ecuador, palmolie in Indonesië... Dat maakt dat heel wat producten een grote **afstand** afleggen, alvorens ze op ons bord verschijnen. Dat drijft de CO<sub>2</sub>-uitstoot sterk op, met alle gevolgen van dien (zie hoger). **Lokaal geteeld voedsel** is in dat geval een beter alternatief.

De grootschalige productie van exportgewassen in landen in het Zuiden is bovendien vaak **nadelig voor de lokale gemeenschappen**. Deze teelten vergen input van heel wat lokale middelen (landbouwgrond, water, ...) en mensen, die daardoor niet gebruikt kunnen worden voor de voedselvoorziening van de lokale bevolking. Bovendien hebben de lokale boeren soms geen toegang meer tot grond (die in handen is van grote bedrijven). Dit maakt dat boeren in het Zuiden vaak zelf met een **tekort aan (gevarieerd) voedsel** (honger) blijven kampen en naar de steden worden gedreven om te overleven. Bovendien gaat slechts een fractie van het geld dat we betalen voor onze voeding naar de producenten, de lokale boeren. Er bestaan echter alternatieven. Verschillende keurmerken zien erop toe dat de producenten een eerlijke prijs krijgen voor de producten die zij leveren. Bekende keurmerken zijn Oxfam, Max Havelaar en UTZ.

Voedsel delen, kan in dit alles een verschil maken en daar stopt het niet: **voedsel delen**, brengt - net zoals andere vormen van delen - mensen dicht bij elkaar. Samen koken en samen eten verbindt mensen met elkaar. Het is zeker tijd en moeite gespaard. Dat het ook financieel voordelig is, is uiteraard mooi meegenomen. En bovenal: het is leuk. Wie wordt er nu niet graag verrast met een lekker zelfgemaakt gerechtje of met confituur van aardbeien uit de tuin van de buurvrouw?

Over ecologische en niet-ecologische voeding, gezonde en ongezonde voeding komt zoveel informatie op je af dat het moeilijk is om de juiste keuze te maken. De website [www.labelinfo.be](http://www.labelinfo.be) helpt je hierbij.



## 2 ONDERZOEK & REFLECTIE

- Wat eet ik graag?
- Wat is gezond eten?
- Waar komt ons eten vandaan? Wie is allemaal betrokken (in de keten) bij ons eten?
- Waar kan ik op letten om eerlijk en verantwoord eten te kopen (welke labels zijn er)?
- Eet ik graag vlees? Eet de rest van de klas (ook) graag vlees?
- Wat doe ik met eten dat over is?
- Hoe vaak gooi ik eten weg? Waarom gooi ik eten weg? Kan ik dat voorkomen?
- Wat wordt er gegeten in de rest van de wereld?

## 3 ACTIES

Hoe gaan wij bewust met eten en drinken om?

- **Restjes** : Ga voedselverspilling tegen op school. Wanneer er schoolfeesten en –activiteiten georganiseerd worden, zorg er dan voor dat overschotten niet in de vuilnisbak belanden: kleinere borden kunnen hierbij helpen. Zorg ook voor doosjes en potjes om het resterende voedsel te bewaren of mee te nemen. Je kan ook je eigen **potluck** op school organiseren: iedereen brengt “iets” mee, een gepaste hoeveelheid voor het aantal personen waarmee je komt, en met alle gerechten samen wordt er een rijkelijk buffet van gemaakt. Eventueel kunnen etenswaren die over (en niet bederfgevoelig) zijn, worden weggegeven, bv. aan een lokaal project voor mensen die het moeilijk hebben.
- **Zelf voedsel produceren** : Je kan in groepjes moestuintjes op school beheren en gerechten maken met de geproduceerde groenten. Je kan als school ook een kleine kippenren voorzien; zo produceer je zelf eieren en verklein je de afvalberg. Kippen eten maar al te graag groente- en fruitafval. Een veel voorkomend probleem bij een moestuin of kippenren is het onderhoud tijdens de vakantiemaanden. Dit hoeft echter geen probleem te zijn. Misschien zijn er mensen in de buurt – zeker in een stadsomgeving – die graag een tuintje met groenten of kippen zouden hebben, maar er zelf geen plaats voor hebben. Maak goede afspraken met deze buurtbewoners. Bijvoorbeeld: in ruil voor het onderhoud krijgen ze een deel van de groenten of eieren. Je kan ook aan directe burens vragen om hun groenafval aan de kippen te geven
- **Ruilbeurs** : Organiseer een ‘boerenmarktje’: Wie heeft er groenten, fruit, eieren... uit eigen tuin? Ruil je voedingswaren met die van je klasgenoten. Uiteraard kunnen ook de leerlingen zonder moestuintje of kippen meedoen. Iedereen heeft thuis wel een voedingsproduct staan dat door niemand nog gegeten of gedronken wordt. Let wel op de houdbaarheidsdatum voordat je eten en drinken meeneemt naar de ruilbeurs!



- **Geef je overschot weg :** Zet een systeem op poten om in school boterhammen te delen in de refter: kinderen die hun lunch niet op krijgen, geven dit door aan kinderen die hun lunch vergeten zijn. Neem ook eens een kijkje op de website van [Thuis Afgehaald](#). Er zijn verschillende facebookgroepen per regio.
- **Leren koken :** Veel kinderen weten niet waar ons eten vandaan komt. Kookworkshops om bv. samen confituur te maken zijn leuke manieren om die gebruiken terug over te brengen op de kinderen. Nodig hiervoor een (groot) ouder of buurtbewoner uit die graag in de keuken staat.

Ook samen een gerecht bereiden, is een leuke en leerrijke vorm van delen. Bovendien kunnen ook ouderen nog leren koken. "Koken met restjes" kan een leuke activiteit voor de ouderraad zijn. Of laat de kinderen daar een mooi kookboek van maken. Zie bijvoorbeeld: het boek "No waste cooking" van KVLV (<http://www.kvlv.be/NL/Nieuws/articleType/ArticleView/articleId/1126/Nieuwe-KVLV-boeken>).

- **Eerlijk voedsel:** Hou bij de aankoop van voedsel rekening met de oorsprong van het voedsel. Is het 'eerlijk' voedsel? Hoe zien we dit? [www.labelinfo.be](http://www.labelinfo.be) kan hier hulp bieden. Verder kan de school ook zijn best doen om [eerlijke automaten](#) te installeren.
- **Verjaardagstraktatie:** Spreek met je klas op voorhand af dat iedereen dit jaar voor zijn verjaardag iets zelfgemaakt trakteert. Iedereen deelt zijn recept en op het einde van het jaar maak je hier een heus kookboek van.
- **Zelfoogstboerderij:** Doe eens een uitstap naar een [zelfoogstboerderij](#). Je kan soms zelfs een dagje gaan helpen en met de verdiende oogst maak je iets lekkers.

## 4 ACTIVITEITEN IN HET SCHOOLJAAR

- Schoolfeest
- Ouderdag
- Mondiale dag