

Naar de Supermarkt

3^{de} en 4^{de} leerjaar



NAAM:

KLAS:

Les 1 - Zoektocht



Heb je zin in een zoektocht?

1. Stratenplan

Noteer de namen van de straten die je met de klas wil uitkammen.

.....

.....

.....

2. Afspraken

Aan welke afspraken zal je je houden?

.....

.....

.....

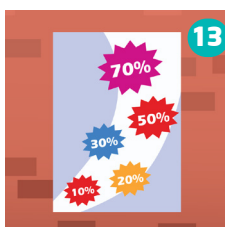
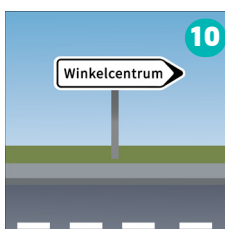
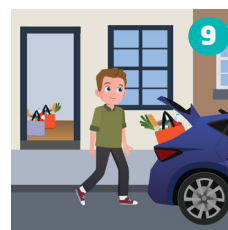
3. Overzicht

Turf het aantal aan.

1	4	7	10	13
2	5	8	11	14
3	6	9	12	15

IN DE BUURT VAN JOUW SCHOOL

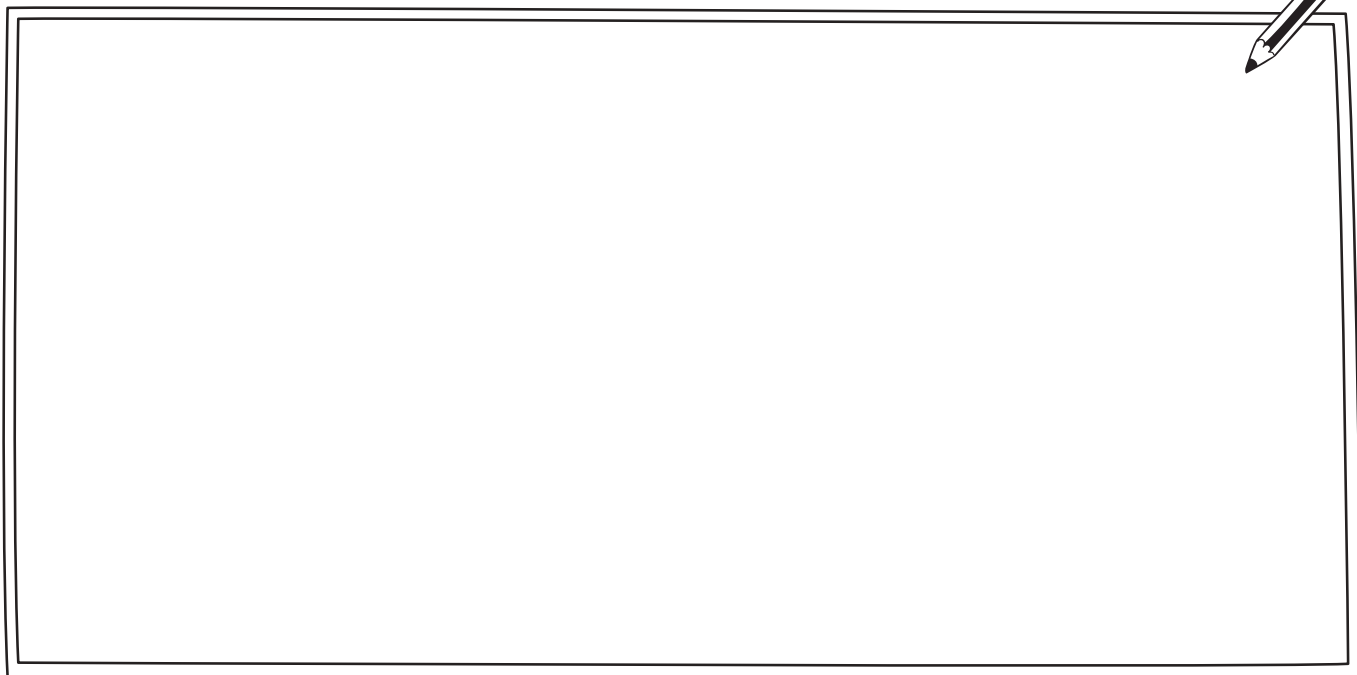
Tijdens de zoektocht focus je op 'linken' die verwijzen naar het winkelen, de supermarkt, ...



IN DE BUURT VAN WAAR JIJ WOONT

4. Stratenplan

Teken het stratenplan: de weg van waar je woont naar school. Schrijf er de straatnamen bij.



5. Overzicht

Turf het aantal aan.

1	6	11
2	7	12
3	8	13
4	9	14
5	10	15

6. Waar precies?

Plaats op het stratenplan de nummers van de 'linken'.

7. Bespreek

Werk samen met de klasgenoten.

Omgeving van de school

» Top 3 van de meest voorkomende linken

1
2
3

» Top 5 van de minst voorkomende linken

1
2
3
4
5

Les 2 - Een lange weg



Uiteraard kom je al eens, meestal met je pa en/of ma, in de supermarkt. Wellicht af en toe ook alleen?



2. Inkoop

- Het kiezen van de producten die uiteindelijk in de supermarkt zullen belanden gebeurt door specialisten.
- Als inkoper is hij/zij dag in dag uit op zoek naar producten die voldoen aan de eisen van de supermarktketen. Zo zijn de smaak en de kwaliteit van levensmiddelen die te maken hebben met de voeding bijzonder belangrijk. Aardappelen bijvoorbeeld moeten niet alleen beantwoorden aan de smaak, maar ook aan de grootte.



1. Niet zomaar

- Sta je er al eens bij stil dat alle producten die je in de supermarkt ziet er niet zomaar liggen?
- Allereerst is er de inkoop. Wie kiest de producten? Dan volgen de bestelling en de levering. De aangekochte producten worden bewaard in opslagplaatsen. Vervolgens geeft de verantwoordelijke van elke supermarkt die bestelling door. Met grote vrachtwagens worden de bestelde goederen naar de supermarkt gebracht. Vanuit het magazijn wordt er aangevuld. Uiteindelijk maakt de klant zijn/haar keuze, vult de kar of het mandje, betaalt en stapt, fietst of rijdt met de wagen naar huis.



Opdracht 1

» Lees en markeer wat jij belangrijk vindt.

Opdracht 2

» Stel: jij bent verantwoordelijk voor de inkoop van appels. Waarop let je?

» Deel jouw info met die van een klasgenoot. Gelijkenissen? Verschillen? Vul eventueel jouw fiche aan.



Weetje

- Het onderhandelen tussen de verantwoordelijke van de inkoop en de producent, de fabrikant, ... vraagt veel overleg.
- Het afsluiten van het contract neemt een belangrijke plaats in in het hele proces.
- Gaat het om levensmiddelen, dan zal er sowieso – als het de voeding betreft – worden geproefd.
- Het vertrouwen neemt een belangrijke plaats in tijdens het onderhandelen.

Opdracht 3

» Lees en markeer wat jij belangrijk vindt.

Opdracht 4

» Rollenspel ...

Voer de opdracht uit met een klasgenoot.

Stel: jij bent als inkoper verantwoordelijk voor de supermarkt wat de aankoop van kaas betreft. Je onderhandelt met de kaasboer of kaasboerin. Bereid het gesprek voor. Voer het gesprek op voor de klasgenoten.

- De verantwoordelijken voor de inkoop leggen contact met de fabrikanten, de producenten, de ondernemers, ...
- Hij/zij overlegt, onderhandelt en gaat na of het zinvol is om samen te werken.
- Is de producent, de fabrikant ... betrouwbaar? Zullen de goederen op het afgesproken tijdstip worden geleverd? Zal de kwaliteit beantwoorden aan de verwachtingen?

Tussenstap

- Soms klopt de verantwoordelijke voor de inkoop aan bij een groothandelaar.
- Het werk van de groothandelaar bestaat erin om producten in grote hoeveelheden aan te kopen.
- Ook de groothandelaar maakt er werk van om te kiezen voor kwaliteit.
- Het onderhandelen over de prijs vraagt veel rekenwerk. De groothandelaar moet net zoals de supermarkt winst maken. Vanzelfsprekend mag de verkoopprijs de klant niet afschrikken.



Van dichtbij en ver weg

- Om de klanten een rijk aanbod te kunnen aanbieden, moeten de producten soms in het buitenland worden aangekocht.
- Alleen al het vervoer is niet goedkoop. Gebeurt het met het vliegtuig? De boot? De vrachtwagen? Ook het koel houden van voedingsmiddelen vraagt extra aandacht en ... euro's.



3. Levering

- Eens de verantwoordelijke voor de inkoop weet wat er precies moet besteld worden voor de supermarkt, legt hij/zij de bestelling voor aan de producent.
- De fabrikant verpakt de bestelde goederen. Als het kan wordt de bestelling met de vrachtwagen naar de supermarkt gebracht.
- Gaat het over bestelde goederen die vanuit een al of niet ver land worden verstuurd, dan gebeurt het vervoer met het vliegtuig of de boot of de trein.
- Op de luchthaven, in de haven, in het station worden de levensmiddelen – meestal een korte tijd – in een koelruimte opgeslagen.
- Vanuit de opslagruimte worden de goederen naar de opslagplaats van de hoofdzetel van bijvoorbeeld de supermarkt gebracht.

4. Opslagplaats

- Vanzelfsprekend worden de opgeslagen goederen en levensmiddelen – vooraleer die in de supermarkt terechtkomen – goed in het oog gehouden.
- De supermarkten beschikken over heel grote opslagplaatsen, ook al eens depots genoemd.
- In deze depots krijgen de verschillende producten een aparte ruimte:

- » fruit en groenten
- » viswaren
- » vleeswaren
- » droge voeding
- » zuivelproducten
- » drank
- » huishoudgerief
- » schoolmateriaal
- » hobbymateriaal
- » ...



Opdracht 5

- » Lees en markeer wat jij belangrijk vindt.

Opdracht 6

- » Bekijk samen met een klasgenoot het filmpje 'Super supermarkt' <https://schooltv.nl/video-item/het-klokhuis-super-supermarkt>
- » Bespreek samen de inhoud.

Noteer op een apart blad drie weetjes die jou en de klasgenoot zullen bijblijven.

- In de opslagruimtes van de hoofdzetel van de supermarkt is het dag in dag uit bijzonder druk.
- Iemand controleert de kwaliteit van de producten. Beantwoordt die aan de verwachtingen, dan mag de bestuurder de palletten met de producten erop op de vorkheftruck schuiven.
- Elke pallet is ingescand. De scan vermeldt waar de palletten moeten worden geplaatst.



6. Op weg naar de supermarkt

- Afhankelijk van de grootte van de bestelling wordt de vrachtwagen geladen.
- Voor de grootste supermarkten is er een aparte vrachtwagen met 'verse' voeding, met zuivelproducten, ... Een andere vrachtwagen wordt gevuld met 'droge' voeding of met huishoudmateriaal of met een voorraad kledij ...
- Betreft het een bestelling die te klein is om de hele vrachtwagen te vullen? De chauffeur zal de bestellingen van twee, drie, vier of meer supermarkten laden.



5. Bestellingen

- In de hoofdzetel van de supermarkt stelt een team een schema op wanneer de supermarkten zullen worden bevoorrad.
- De verantwoordelijken houden rekening met de grootte van de supermarkt, de ligging, de bestelling, ...
- In elke supermarkt houden de verantwoordelijken bij wat er moet worden besteld.
- De digitaal bestelde goederen worden alweer met de vorkheftruck in het centraal depot uit de rekken gehaald en op de vrachtwagen geladen.
- De chauffeur ontvangt de vervoerdocumenten en bereidt de levering aan de supermarkt voor.
- Stel je voor: zo'n opslagplaats kan enkele tienduizenden m² groot zijn en kan meer dan honderd gangen tellen.

Opdracht 7

» Lees en markeer wat jij belangrijk vindt.

Opdracht 8

» Vertel aan een klasgenoot of je al of niet wil werken in een opslagplaats van de hoofdzetel. Lijkt het beroep van chauffeur jou iets? Zeg telkens waarom.



7. Levering

- De chauffeur van de vrachtwagen brengt de bestelde goederen naar de supermarkt.
- Ook 's nachts vertrekken er grote vrachtwagens vanuit de grote opslagruimtes. Zo'n nachtrit verloopt meestal vlotter dan tijdens de dag, alleen al omwille van het verkeer.
- Neen, het werk voor de chauffeur is nog niet voorbij. Hij/zij laadt de vrachtwagen opnieuw met leeggoed, lege kratten, ...
- De chauffeur brengt de lege bakken, kisten, ... naar een speciale opslagruimte.

8. In het magazijn

- De verantwoordelijke en zijn/haar team slaan de bestellingen op in het magazijn. Levensmiddelen krijgen een plaats in koelkasten en diepvriezers.
- Uiteraard kunnen die daar niet al te lang blijven. Uiteindelijk moeten die in de rekken, de koelkasten, de diepvriezers, ... een plaats krijgen.
- Dat gebeurt niet zomaar. Het aanvullen vraagt overleg.



9. Naar de rekken, koelkasten, diepvriezers

- De hele dag, ook soms na het sluitingsuur van de supermarkt, worden de goederen en levensmiddelen in de rekken geplaatst.



Opdracht 9

- » Lees en markeer wat jij belangrijk vindt.

Opdracht 10

- » Werk samen met een klasgenoot.
- » Ontwerp een strip waarin jullie een overzicht geven van de verschillende stappen die in dit lesitem worden beschreven: 'Een lange weg ...'.
- » Voorzie elk plaatje van de strip van een infoblokje.
- » Kleur de strip in.
- » Houd een toonmoment.

Les 3 - Een kijk op de tijd van toen



Waar is de tijd?

Kiezen mag

botten - gras - groepen - huid - jagen -
roosteren - scherp - stenen - vissen -
vlees - vuur - vuursteen - werktuig

1. De eerste mensen

- De eerste mensen leven in
Om in leven te blijven, verhuizen ze samen en
..... ze op dieren.
- Zowat 100.000 jaar geleden eten de mensen bizonnen,
paarden, vogels, hazen, rendieren, mammoeten,
..... , ...
- De vrouw kookt en zorgt ervoor dat het
niet uitdooft. Ze schuift de lappen
op een stok, klaar om te
- Om vuur te maken, slaan ze stenen op elkaar. Silex of
..... is een heel
harde steen. De vuurspatjes slaan over op het droog
..... en de twijgjes.



Opdracht 1

Overloop de tekst.

Maak kennis met de info over de eerste mensen die voedsel zoeken, over wat zij eten ... Over hoe mensen later het voedsel ruilen of er 'iets' in de plaats voor geven ... Over de eerste winkeltjes ... Over de vele kruidenierszaken ... Over de dorps- en de stadswinkels ... Over de eerste moderne winkels ... Over de eerste grote warenhuizen ... Over de eerste supermarkten.

Opdracht 2

Lees de infoblokjes opnieuw.

Vul de zinnen aan met de woorden uit de rubriek 'Kiezen mag'.

Opdracht 3

Lees de tekst – samen met een klasgenoot – hardop: elk om de beurt een infoblokje.



- Soms maken ze een gat in de grond, waarin ze vuur maken. In het vuur leggen ze
..... , waarop ze het vlees roosteren.
- De mannen slaan stukjes af van de vuursteen, waardoor die heel wordt.
- Zo'n geslepen steen dient als
..... of als wapen.
- Met de silex stroopt de man de van het dode dier. Hij snijdt er ook mee het vlees van de

- * Het menu van de eerste mensen? Wat ze zoal aten?
- » Als voorgerecht pistachenoten en
- » Als hoofdgerecht rauw hertenvlees en geroosterde
- » Ook de vrouwen zochten naar voedsel. Met een peuterden ze wortels, planten en vruchten los.

Kiezen mag
 bevolking - graafstok - jagen -
 klei - kruideniers -
 landbouwer - markt -
 meeuwen - olijven - oogsten -
 specialiteit - temmen -
 vruchten - warmer

2. Voorraadpotten

- * Het klimaat wordt langzaam
 Alles groeit veel vlugger. Het aantal dieren neemt toe, maar ook de
- * De mens wordt slimmer. Hij moet niet meer
 Door dieren te , door te zaaien en te
- * De zwervende mens wordt een
- * Is de oogst overvloedig? Hij vervaardigt potten uit en vult die met zaden en vruchten.
- * Landbouwers leven in kleine groepen samen. Iedereen heeft zo zijn/haar
 Iemand is goed in het maken van netten of het bewerken van dierenhuiden of het bakken van potten ...
 Ze ruilen met elkaar, van 'winkelen' is nog geen sprake.



3. De eerste kruideniers



- * De eerste duiken op in wat in de geschiedenis de middeleeuwen wordt genoemd.
- * Zowat 1500 jaar geleden beginnen de middeleeuwen en eindigen zo'n 500 jaar geleden.
- * De kruideniers reizen van plaats tot plaats en stellen hun waren voor op de

- * De kruidenier verkoopt in die tijd vooral
Jawel, hij is een soort apotheker.
- * De ontdekkingsreizigers brengen uit verre landen levensmiddelen, kruiden, ... mee.
- * Eens terug in het land bieden ze hun waren aan, alsmaar meer op een vast
.....

4. Gilde

- * Tot aan het einde van de 18de eeuw (van 1701 tot)
verenigen de kruideniers zich in een gilde:
de
.....
- * De kruideniers beschikken over een gildehuis, waar ze met regelmaat
samenkomen. Ze er en bespreken
er problemen en moeilijkheden.
- * Helaas, tijdens de bezetting door het leger in 1798
worden alle gilden ontbonden.



5. Zelfstandig

- * De kruidenier nestelt zich in zijn
en richt er een ruimte in waar hij levensmiddelen verkoopt.
- * Het moet gezegd: het is er niet altijd
en de winkel lijkt nogal rommelig.
- * Op de producten zie je geen
De kruidenier vraagt wat hij wil. De
is eerder klein. Veel keuze is er ook al niet.



6. Nieuwe producten

- * Aan het einde van eeuw (van 1801 tot
1900) is er een grote verandering voor de kruidenier. De eerste
merkartikelen vinden hun weg naar de
van de kruidenier.
- * Hier en daar is er een handelaar die met een
..... begint.



7. Arbeidersbeweging

- * Vanuit de arbeidersbewegingen worden winkels opgericht, waar de tegen eerder lage
prijzen levensmiddelen kunnen kopen.

8. Producten uit de fabriek

- Begin de 20ste eeuw (van 1901 tot 2000) verkopen veel winkeliers alsmear meer dan één , bijvoorbeeld brood of vlees.
- In een aantal kleinere winkels kun je terecht voor eieren, meel, , snoepjes, ...
Ook producten uit landen zijn er te koop, zoals , peper en kaneel.
- Op de markt blijft het druk. Weer anderen kijken uit naar de marskramer.
Deze reist rond met allerlei huishoudelijk materiaal.
Hij vervoert de koopwaar in een of bergt die op in een grote tas.



- Er worden heel veel levensmiddelen in fabrieken vervaardigd: tandpasta, zeep, bouillonblokjes, maïzena, , kindermeel, havermout, hagelslag, ...
- De producten kennen een groot succes.
- De kruidenierswinkel krijgt een ander gezicht.
Er komen , het interieur wordt aangepast. Er is aandacht voor de presentatie.

9. De typische winkel

- In het midden van een typische kruidenierswinkel staat de toonbank, een soort lage kast.
Koffie en worden in grote blikken van bewaard. Rozijnen, snoepjes, ... zitten in glazen De klant bestelt bijvoorbeeld 100 gram rozijnen, dan schept de kruidenier die uit de bokaal, giet ze in een papieren en weegt de hoeveelheid op de
- Weer later worden veel producten kant-en-klaar verpakt in doosjes, of zakjes.
- De winkelier plaatst de koopwaar in langs de muren van de winkel.
Hij/zij maakt kaartjes met de erop en plaatst die bij de producten.
- Af en toe neemt de klant de koopwaar zelf en plaatst die op de toonbank van de kruidenier.
- Een nieuw hoofdstuk breekt aan: de



Kiezen mag

**blikjes - bokalen - ijzer - kar -
koffie - koopman - macaroni -
meel - prijs - product - rekken -
suiker - uitstalramen - verre -
voorverpakte - weegschaal -
zakje - zelfbediening**

Les 4 - De eerste warenhuizen, winkelketens, supermarkten



In Brussel, Antwerpen, Luik, Gent ... kennen de eerste warenhuizen een groot succes.

1. In het begin

- 1918 ... De Eerste Wereldoorlog is voorbij. In veel Europese landen, ook in ons land, moet veel puin worden geruimd. De wederopbouw kan beginnen.
- 1930 ... In de Verenigde Staten gaat het voor de wind. De Amerikanen pakken uit met nieuwe ideeën. Een zekere Michael J. Cullen opent in een leegstaande garage de eerste King Kullen-winkel. Zijn motto luidt: 'Stapel het hoog. Verkoop het laag'. Hij voorziet tevens in de buurt van de winkel een parkeerplaats.

2. Warenhuis

- Ook in Engeland worden alsmaar meer moderne winkels geopend. De eigenaars halen de voorraad uit een groot depot.
- In Antwerpen, Brussel, Luik, Gent ... kennen de eerste warenhuizen een groot succes. De producten worden in grote hoeveelheden aangekocht, waardoor de verkoopprijs daalt in vergelijking met die van de producten die de winkelier van de kleine winkels vraagt.
- De meeste warenhuizen tellen meerdere verdiepingen. Je kan er niet alleen alles kopen wat nodig is voor het huishouden. De afdelingen kledij, tuingereedschap, fietsen, vrije tijd, elektrische toestellen, literatuur, ... staan tjokvol.
- De klanten bedienen zichzelf.



Opdracht 1

» Lees de infoblokjes stil en beantwoord de vragen.

1 Hoe luidt het motto van de Amerikaan Cullen die een winkel opent in een leegstaande garage?

.....

2 Hoe komt het dat de producten in de eerste warenhuizen minder duur worden verkocht?

.....
.....

3 Geef info over het ontstaan van de zelfbediening.

.....
.....
.....

Weetje

Het idee van zelfbediening ontstaat in 1915 in de Verenigde Staten. Meteen kunnen de eigenaars van de grote winkels besparen op personeelskosten.

3. Pluspunten

- ✳ Vanaf het begin van de opkomst van supermarkten verandert er heel veel in het koopgedrag van de mensen.
- ✳ De meeste klanten vinden het leuk. Waarom dan wel?
 - » De prijzen van de meeste producten dalen ...
 - » Je vindt er alles en nog wat in één ruimte ...
 - » Je mag jezelf bedienen ...
 - » De meeste producten kun je apart kopen, maar ook verpakt in een grotere hoeveelheid ...
 - » Met regelmaat is er een speciale aanbieding ...
 - » Koop je een grotere hoeveelheid, dan krijg je een korting ...
 - » Een meestal grote parkeerplaats maakt het parkeren gemakkelijk ...
 - » De hoeveelheid in de verpakkingen wordt aangepast aan de levensomstandigheden. Een gezins aankoop is sowieso groter dan de aankoop van iemand die alleen woont of die van een bejaarde of van een student ...
 - » Klanten van buitenlandse afkomst vinden er levensmiddelen uit hun geboorteland: tapa's, bami, sushi, goreng, taco ...
 - » Velen kiezen ervoor om één of twee keer in de week in de supermarkt de levensmiddelen aan te kopen ...



Opdracht 2

» Beantwoord de vragen. Voer de opdracht uit.

1 Welk pluspunt vind jij het meest belangrijk?

.....

.....

.....

.....

2 Noteer op een apart blad info over: taco, goreng, sushi, bami, tapa's.

Opdracht 3

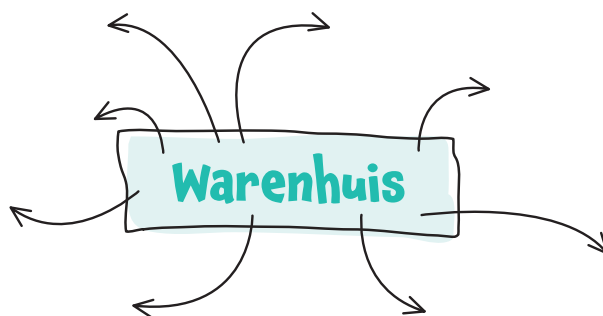
» Lees het lesitem 'In het begin' opnieuw. Markeer wat jij belangrijk vindt.

» Maak een woordspin.



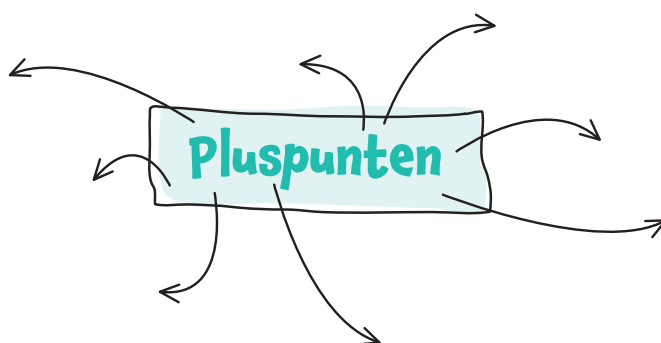
» Lees het lesitem 'Warenhuis' opnieuw. Markeer wat jij belangrijk vindt.

» Maak een woordspin.



» Lees het lesitem 'Pluspunten' opnieuw. Markeer wat jij belangrijk vindt.

» Maak een woordspin.



Les 5 - Aan het werk in de supermarkt



Voor elke afdeling is er een verantwoordelijke. Ik vertel er een en ander over.

1. Overzicht

Opdracht 1

» Schrijf de functies van wie werkt in de supermarkt voluit.



» Verantwoordelijke

1. eves

2 i s v

3 tgeerōn

4 r i u t f

5 r o b o d

b a n k e t

en

6 i z v e u l

7 g d r o e

8 d d o n r
h e u o

9 

10 r k d n e n
r d a

11 n y g h ë e i

12 **appre**i

13 a a k s s

bedient de

14 **g a m a r e**

hoofdverantwoordelijke
of

15 z r m e i j a n g i
a a ij n g i

16 **s o t p e**

persoonlijke

dienst

2. Wie doet wat?

Opdracht 2

- » Enkele werknemers vertellen over hun toevertrouwde taak.
- » Noteer telkens wie wat doet.

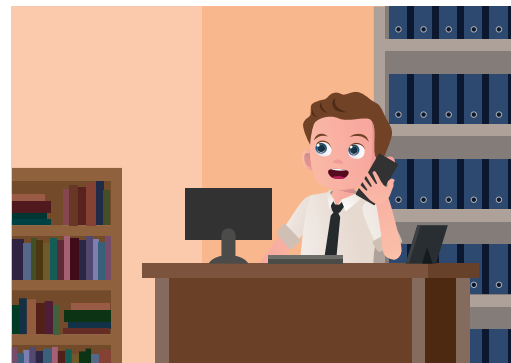


- 1 'Ik zorg ervoor dat de groenten en het fruit vers zijn en blijven.'
- 2 'Met regelmaat controleer ik de voorgedrukte datum 'Minstens houdbaar tot ...'. De houdbaarheidsdatum van bijvoorbeeld de kazen kan verschillen. De ene kaassoort bewaart langer dan de andere.'
- 3 'Alle klachten komen bij mij terecht, zowel van de klanten als van het personeel. Uiteraard probeer ik zoveel mogelijk klachten te voorkomen.'
- 4 'Als klanten vragen naar bijvoorbeeld een speciale vleessalade, dan geef ik die wens door aan de hoofdverantwoordelijke van onze supermarkt.'
- 5 'Vraagt een klant waar en hoe het leeggoed kan worden achter gelaten, dan verstrek ik de nodige uitleg.'
- 6 'Ook al vormt zich een lange rij met klanten aan mijn kassa, ik blijf rustig en vriendelijk.'
- 7 'Meestal ga ik aan de slag voor of na de openingsuren van de supermarkt.'



8 'De koeltoonbank waarin de vele visbereidingen vraagt extra zorg.'

9 'Ik ben verantwoordelijk voor het personeel. Valt er iemand ziek, dan zorg ik – als het kan – voor een vervanger.'



10 'De niet-verkochte broden worden opgehaald.
Neen, die worden niet weggegooid. Verantwoordelijken van voedselbanken halen ze op.'

11 'De orde in het magazijn is heel belangrijk. Ik weet precies wat waar is opgeslagen.'

12 'Als een klant me naar een product vraagt, zoals bijvoorbeeld een bepaald merk van inkt voor de printer, dat we niet aanbieden, dan bespreek ik dat met de hoofdverantwoordelijke.'



Opdracht 3

» Stel een top-5 samen van functies die je het liefst wil uitoefenen mocht je werken in een supermarkt.
Stel eveneens een top-3 samen van functies die jou wellicht niet liggen.

» Top 5

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

» Top 3

- 1
- 2
- 3

Les 6 - Inrichting van de supermarkt

Opdracht

» Vink telkens aan of voor jou de info al of niet nieuw is.

Sta je er al eens bij stil dat de indeling van de supermarkt niet 'zomaar' is gekozen?



		Dit wist ik.	Dit wist ik niet.
1	In de meeste supermarkten vallen bij het binnenkomen de levendige kleuren van de afdelingen groenten en fruit op. De frisse aanblik geeft de meeste klanten meteen een goed gevoel.		
2	Alle producten staan mooi op een rij. De naam ervan is goed zichtbaar.		
3	De klanten zien weinig of geen lege of halflege rekken.		
4	Besmeurde rekken? Vuile vlekken? Stofferig? Neen, neen ... De verantwoordelijken van de afdelingen zorgen ervoor dat het netjes en proper blijft.		
5	De afdelingen vlees, vis, brood en banket, zuivel ... bevinden zich meestal tegen de muren.		
6	De afdeling huishoudgerief, alsook de afdelingen diervoeding en hygiëne vind je als klant niet in de buurt van levensmiddelen met een houdbaarheidsdatum van enkele dagen.		
7	De producten met de langste houdbaarheidsdatum staan achteraan in de rekken.		





	Dit wist ik.	Dit wist ik niet.
8		
9		
		
13		
14		
15		
16		

8 De producten in de rekken die het meest verkopen, staan op ooghoogte, iets erboven of iets eronder. Dat zorgt ervoor dat je die heel gemakkelijk uit de rekken kan nemen.

9 Af en toe wordt een product in promotie aangeboden. Meestal staat een stand met producten in aanbieding in de gang tussen de afdelingen of op een hoek.



10 Stapt een klant van de ene naar de andere afdeling, dan 'botst' hij/zij op de promotieproducten. Automatisch valt de blik erop.

11 Ook vind je producten in promotie op zichtbare plaatsen, zoals bij de kassa, bij de ingang, ...

12 Bij de kassa staan veelal producten die de klant niet écht nodig heeft: snoep, kauwgom, tijdschriften, magazines, ...

13 De verantwoordelijke van de dienst verkoop van de supermarkt in de hoofdzetel geeft adviezen over de plaats van de producten in de rekken.

14 Deze verantwoordelijke van de dienst verkoop stelt schema's op die voorschrijven hoe en waar de producten moeten worden gepresenteerd.

15 In zowel de supermarkten, de depots, de kantoren in de hoofdzetel is er aandacht voor duurzaamheid.

16 De isolatie, het opwekken van energie, de keuze voor energievriendelijke voertuigen, de installatie van zonnepanelen, windmolens ... krijgen extra veel aandacht.



Les 7 - Gezond voedsel: de voedingsdriehoek

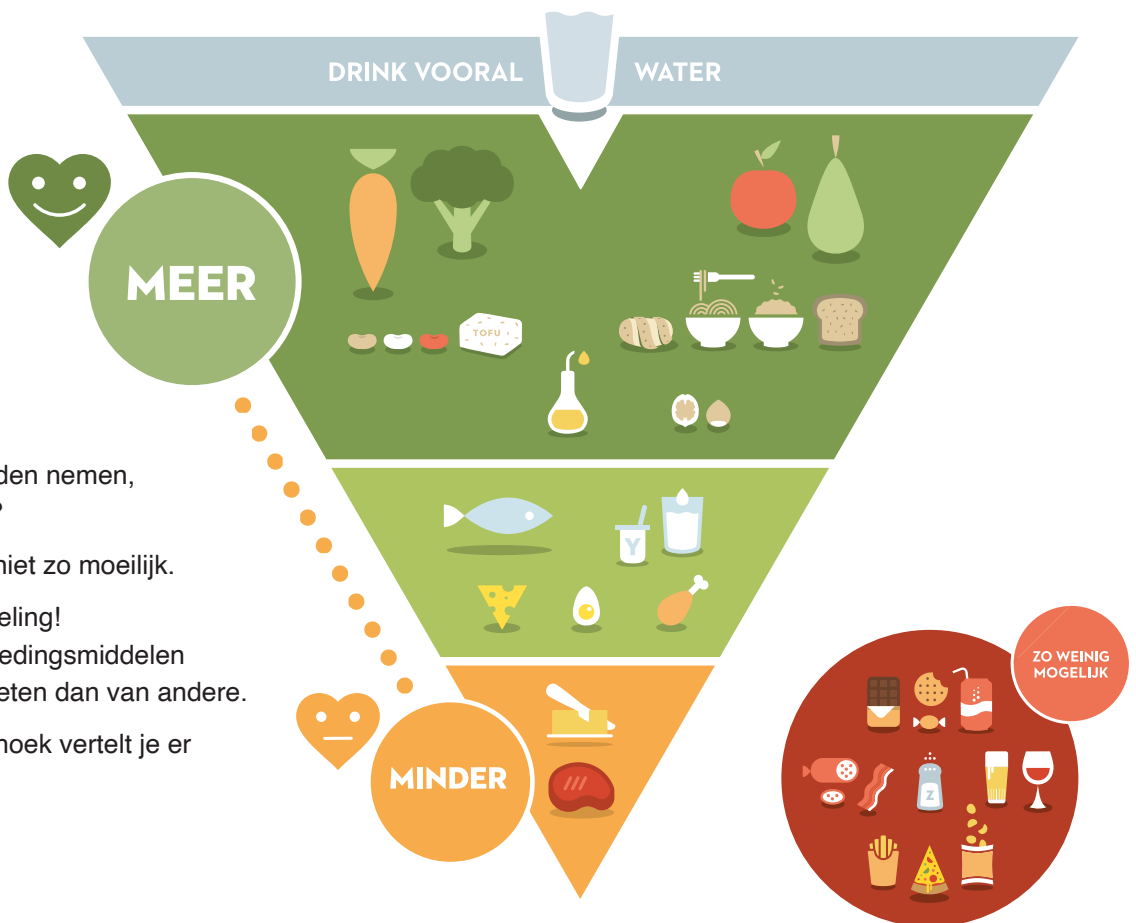


Weet jij of je al of niet gezond eet? Vertel ik het jou?

1. Kennismaken

Opdracht 1

» Bestudeer de voedingsdriehoek en vul aan.



Eerst dit

- Gezonde maaltijden nemen, gezond voedsel?
- Het is helemaal niet zo moeilijk.
- Zorg voor afwisseling!
Van sommige voedingsmiddelen moet je er meer eten dan van andere.
- De voedingsdriehoek vertelt je er alles over.

Donkergroen

- Eet er heel veel van, het mag best.
- Je ziet er vooral g , f , pe vruchten, ...
- Ook heel voedzaam: no , aa , vo gr , ...

Lichtgroen

- Dit is voedsel dat van di komt. Kleine hoeveelheden, dat is prima.
- Je ziet er m , y , k , v , e , ge

Oranje



- Denk je ook aan het oranje verkeerslicht? Prima! Oranje is een tussenstap: van groen naar rood alover oranje.
- Het advies luidt: kleine hoeveelheden volstaan.
- In de oranje driehoek zie je ru vlees, va vlees, ka vlees, sch vlees, bo , harde ma verpakt in een wikkel, ko vet, pa olie, ...
- Van deze voedingsproducten eet je er best zo weinig mogelijk.

Rood

- Oeps ... rood is niet oké! Mag je er nooit iets van eten? Kijk eens aan: zoveel lekkere hapjes...
- Je ziet er onder andere sn en k , fr , z rijke sn , fa food, allerlei sa , sterk bewerkte vl waren, z beleg zoals ch , sp pasta, co , ...
- Bij speciale gelegenheden mag je er af en toe eens van genieten, wel ja.

Opdracht 2

» Verbind de kleuren met de titels.

	☐	☐ Alleen bij heel speciale gelegenheden ...
	☐	☐ Af en toe, het mag best ...
	☐	☐ De basis: super belangrijk ...
	☐	☐ Drink veel water ...
	☐	☐ Een kleine hoeveelheid volstaat ...

Nog dit

» Noteer wat het spiegelschrift vertelt.

.....

.....

.....



BEANGRIJK!
OOK HEEL
GOED SLAPEN... ZIJN
VEEL SPELEN, RAVOTTEN,
NATTEN

2. Een stevig ontbijt

Neem jij elke morgen een gezond ontbijt?



JOUW ONTBIJT

Opdracht 3

» Vink aan wat jij vanmorgen at en/of drank.

Mmm...
ik denk dat het af
en toe beter kan.

Weetje

Elke dag beginnen met een stevig en gezond ontbijt zorgt ervoor dat je tot de middag voldoende energie hebt om met aandacht de lessen te kunnen volgen.



- ☐ glas melk
- ☐ glas chocomelk
- ☐ glas water
- ☐ tas koffie
- ☐ tas thee
- ☐ glas fruitsap
- ☐ glas milkshake
- ☐ bruin brood
- ☐ wit brood
- ☐ volkoren brood
- ☐ meergranen brood
- ☐ sandwich
- ☐ stokbrood
- ☐ koffiekoek
- ☐ croissant
- ☐ pistolet

- ☐ jam
- ☐ confituur
- ☐ hagelslag
- ☐ honingkoek
- ☐ rijstkoek
- ☐ muesli
- ☐ pannenkoek
- ☐ ham
- ☐ kaas
- ☐ choco
- ☐ gekookt ei
- ☐ roerei
- ☐ spiegelei
- ☐ yoghurt
- ☐ appel
- ☐ sinaasappel

- ☐ banaan
- ☐ peer
- ☐ cornflakes
- ☐ boter
- ☐ havermoutpap

Staat wat jij at en/of
dronk er niet bij?

Vul aan.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

EEN 'GEZOND' ONTBIJT

Opdracht 4

- » Lees de info.
- » Geef bij elk infoblokje aan of je de inhoud belangrijk vindt en ... of je het advies opvolgt of als je ervan op de hoogte bent.



	Belangrijk	Dat doe ik, dat weet ik
1 Start de dag met een stevig en gezond ontbijt.		
2 Na een goede nachtrust heb je nood aan 'brandstof'.		
3 Neem je geen ontbijt, dan kan je je minder goed concentreren in de klas.		
4 Als je geen ontbijt neemt, laat je je vlug verleiden en grijp je naar ongezonde tussendoortjes.		
5 Eet je ongezond, dan heb je meer kans op voedingstekorten zoals ijzer en calcium.		
6 IJzer en calcium zijn noodzakelijk om te groeien en zorgen voor sterke botten die tegen een stootje kunnen.		
7 Een voorbeeld van een goed ontbijt: volkorenbrood met een mespuntje zacht smeervet of een ander volkoren graanproduct zonder toegevoegde suiker, een stuk fruit, een melkproduct zoals een glas melk, wat yoghurt of (platte)kaas als broodbeleg.		
8 Af en toe – niet elke dag – een boterham met choco of ander zoets is lekker, maar maak er geen gewoonte van.		
9 Een slim tussendoortje brengt niet alleen energie bij, maar ook een gezonde portie vitaminen en andere belangrijke voedingsstoffen.		
10 Voorbeelden van gezonde tussendoortjes: vers fruit, een handje noten, een glas halfvolle melk, een potje yoghurt, een belegde volkoren boterham, een kommetje zelf bereide groentesoep, rauwkost, ...		



3. Gezond kiezen



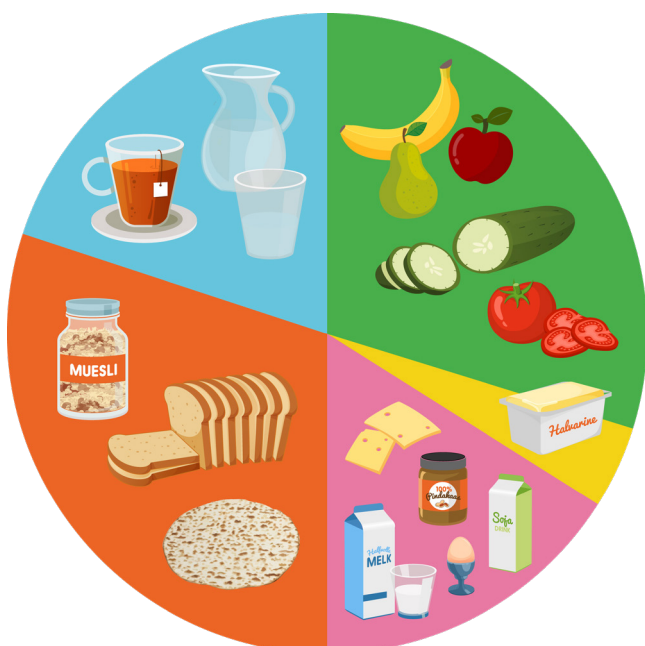
In onze supermarkt houden we er rekening mee dat alsmaar meer klanten kiezen voor gezonde voeding.

Opdracht 6

» Lees en markeer wat jij belangrijk vindt.

Voedingspatroon

- * Veel mensen hebben last van overgewicht. Wie te weinig beweegt en/of ongezond eet, maakt veel kans om eraan te lijden.
- * De meeste mensen willen wel gezonder leven en meteen ook kiezen voor gezonde voeding. Velen vinden het evenwel moeilijk om een gezonde keuze te maken.



DE NUTRI-SCORE

» Op alsmaar meer levensmiddelen zie je de Nutri-score.

Opdracht 5

» Vraag thuis of er in de voorraadkast levensmiddelen staan met een verpakking waarop de Nutri-score is vermeld.

» Ja? Om welke levensmiddelen gaat het? Welke score krijgen ze?

1

score

2

score

3

score

NUTRI-SCORE



Van A tot E

- * Met de score van A donkergroen tot E donkeroranje ... Gezonde producten zijn rijk aan vezels, biologisch, bevatten geen toegevoegde suikers, ... Ze zijn een bron van vitamines en eiwitten, rijk aan mineralen.
- * Je wil een gezonde keuze maken? De 'schijf van vijf' kan helpen.
- * Hoe meer een voedingsmiddel suiker, verzadigd vet, zout ... bevat, hoe ongezonder, hoe meer minpunten.
- * Vezelrijk voedsel, groente, fruit, peulvruchten, noten .. scoren veel pluspunten.

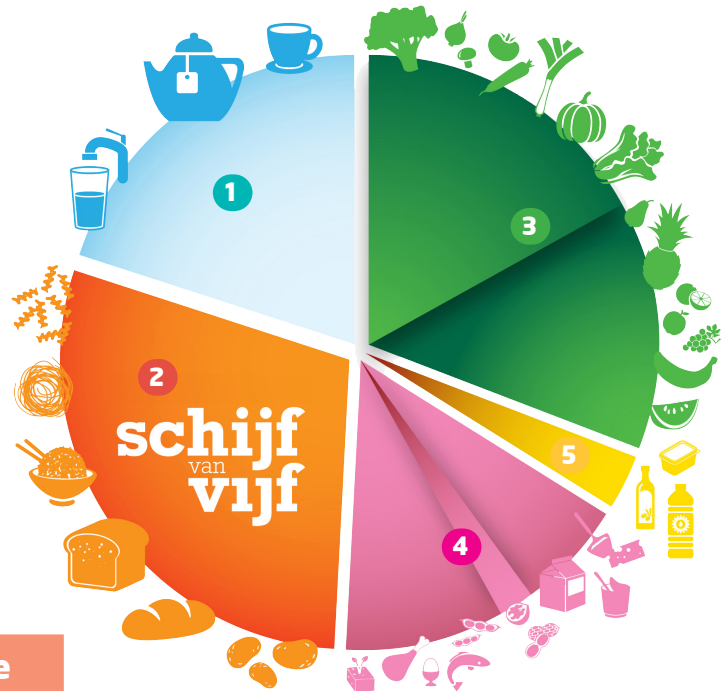
DE SCHIJF VAN VIJF

Opdracht 7

» Bestudeer de 'schijf van vijf' ...

1. LOS OP

Plaats de woorden in de juiste volgorde.
Vermenigvuldig. Schik van groot naar klein.



hoeveelheden
10 x 10

schijf
4 x 4

vak
7 x 7

vijf
2 x 2

elke
14 x 14

van
6 x 6

de
5 x 5

aanbevolen
15 x 8

dag
12 x 12

uit
9 x 9

eet
13 x 16

van
3 x 3

de
11 x 12

elk
8 x 8



2. Bij welk cijfer past elke zin?

- 1 Kies dranken zonder suiker: nr.
- 2 Neem veel groente en fruit : nr.
- 3 Kies voor volkoren producten : nr.
- 4 Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten: nr.
- 5 Varieer en ga vooral voor plantaardige producten: nr.
- 6 Eet elke dag een handje ongezouten noten: nr.
- 7 Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheid: nr.
- 8 Kies vooral klimaatvriendelijk: nr.
- 9 Drink veel water: nr.
- 10 Kies volkoren brood, volkoren pasta, volkoren couscous: nr.
- 11 Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn duurzaam: nr.
- 12 Eet 1 keer per week vis, ei, ... niet te veel vlees: nr.

Dit kan en ken ik nu

Kénnen en ... kúnnen.
Ken je het verschil?



Je ként iets als je
het kan uitleggen. Je
kúnt iets als je het
begrijpt en als je het
kan toepassen.

Dit kén en
begrijp ik

Dit kan en
begrijp ik

Hierover
vraag ik nog
wat uitleg

- 1 Ik kan in de buurt van de school 'linken' aanduiden die verwijzen naar het winkelen, de supermarkt, ...
- 2 Ik kan langs de weg naar school en naar huis 'linken' aanduiden die verwijzen naar het winkelen, de supermarkt, ...
- 3  Ik ken de weg die alle producten afleggen die in de supermarkt liggen.
- 4  Ik ken het belang van het kiezen van de producten waarvoor specialisten verantwoordelijk zijn.
- 5 Ik kan met eigen woorden info geven over het belang van het kiezen van de producten waarvoor specialisten verantwoordelijk zijn.
- 6 Ik ken de weg die producten afleggen vooraleer die in de supermarktrekken liggen.
- 7  Ik kan met eigen woorden info geven over de inkoop, de bestelling, de levering, het opslaan, ... van de producten en de goederen bedoeld voor de supermarkt.
- 8 Ik ken het verhaal van de voeding van de mensen, van de verkoop van levensmiddelen, van het produceren van voedingsmiddelen, ... door de eeuwen heen.
- 9 Ik kan met eigen woorden weergeven hoe en waarmee mensen zich voedden door de eeuwen heen. 
- 10 Ik ken het verhaal dat het ontstaan van de eerste warenhuizen, winkelketens, supermarkten, ... weergeeft.
- 11 Ik kan met eigen woorden info geven over het ontstaan van de eerste warenhuizen, winkelketens, supermarkten, ...
- 12 Ik ken de pluspunten van het winkelen in de supermarkt.



Dit kén en begrijp ik	Dit kan en begrijp ik	Hierover vraag ik nog wat uitleg
-----------------------	-----------------------	----------------------------------

13 Ik ken de verschillende afdelingen die deel uitmaken van de supermarkt.

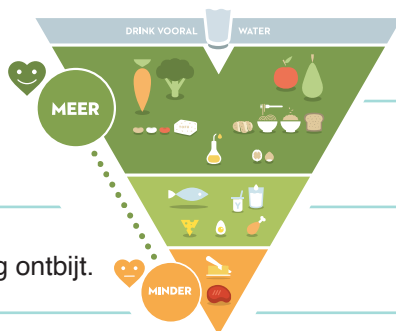
14 Ik kan info geven over de functies van de verantwoordelijken die tewerkgesteld zijn in de supermarkt.

15 Ik ken het belang van de inrichting van de supermarkt.



16 Ik kan met eigen woorden info geven over het belang van de inrichting van de supermarkt.

17 Ik ken het belang van de voedingsdriehoek.



18 Ik kan info geven over de voedingsdriehoek.

19 Ik ken het belang van een stevig ontbijt.

20 Ik kan info geven over wat een gezond ontbijt kan bevatten.

21 Ik ken het belang van het kiezen van gezonde levensmiddelen.

22 Ik kan info geven over het kiezen van gezonde levensmiddelen.

23 Ik ken het belang van de Nutri-score.



24 Ik kan info geven over de Nutri-score.

25 Ik ken het belang van de 'schijf van vijf'.

26 Ik kan info geven over de 'schijf van vijf'.

