

De hele wereld in de supermarkt

5^{de} en 6^{de} leerjaar



NUTRI-SCORE



NAAM:

KLAS:

Les 1 - Quiz! Quiz! Quiz!



Hallo,
klaar voor een quiz?
Ik ben benieuwd naar
jouw kennis over
de supermarkt.
Succes!

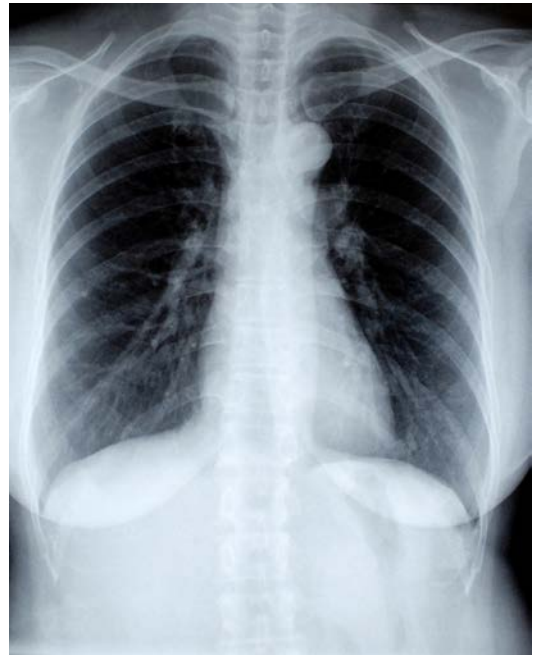
WEETJES OVER DE SUPERMARKT

Markeer het correcte antwoord en meteen ook het woord achteraan.



1. Wie kiest de producten die uiteindelijk in de supermarkt zullen belanden?
a. Diëtisten. (Vitamines)
b. Specialisten. (De)
c. Managers. (Ook)
2. Heel, heel lang geleden sloegen de mensen stenen op en tegen elkaar om vuur te maken. Hoe noem je die stenen?
a. Silex. (stoffen)
b. Antraciet. (geven)
c. Graniet. (in)
3. In welke periode in de geschiedenis duiken de eerste kruideniers op?
a. In de middeleeuwen. (die)
b. In de tijd van de Romeinen. (de)
c. In de prehistorie. (supermarkten)
4. In welke eeuw vinden de eerste merkaandelen de weg naar de winkel van de kruidenier?
a. Aan het einde van de 19de eeuw. (onze)
b. Midden de 19de eeuw. (ons)
c. In het begin van de 19de eeuw. (manager)
5. Wie opende in een leegstaande garage in de Verenigde Staten een soort warenhuis?
a. Kellog. (mens)
b. Nestlé. (zout)
c. Cullen. (cellen)
6. Welk voedingsmiddel vind je niet terug in het donkergroene deel van de voedingsdriehoek?
a. Peulvruchten. (nodig)
b. Noten. (suiker)
c. Yoghurt. (van)
7. Welk voedingsmiddel vind je niet terug in het oranje deel van de voedingsdriehoek?
a. Rundsvlees. (heeft)
b. Boter. (het)
c. Choco. (niet)

8. Wat is super belangrijk om bijvoorbeeld met aandacht de lessen te kunnen volgen?
 - a. Elke lesdag de leerstof repeteren. (tegen)
 - b. De dag beginnen met een gezond ontbijt. (lichaam)
 - c. Na 19 uur geen gebruikmaken van sociale media. (koelkast)
9. Waartoe kan een tekort aan calcium en ijzer leiden?
 - a. Tot hartfalen. (ziektes)
 - b. Tot constante hoofdpijn. (vitamines)
 - c. Tot minder sterke botten. (nodig)
10. Waartoe kan ongezond voedsel leiden?
 - a. Tot overgewicht. (hebben)
 - b. Tot slapeloosheid. (kunnen)
 - c. Tot rusteloosheid. (zuivel)
11. Hoeveel kleuren staan op het label van de nutri-score?
 - a. Vijf. (zoals)
 - b. Vier. (verweren)
 - c. Zes. (voeding)



12. Welke letter staat op de gele kleur van het label van de nutri-score?
 - a. De letter D. (mensen)
 - b. De letter B. (jongeren)
 - c. De letter C. (vitamines)
13. Welke 'schijf' geeft interessante info over de gezonde voeding?
 - a. De 'schijf van vijf'. (noem)
 - b. De 'gezondheidsschijf'. (zijn)
 - c. De 'schijf van het gezond verstand'. (landbouw)

14. Wat gebeurt er met bijvoorbeeld niet-verkocht voedsel?
 - a. Dit voedsel is bedoeld voor daklozen. (gek)
 - b. Verantwoordelijken van voedselbanken halen die op. (je)
 - c. Van niet verkocht voedsel worden voedselkorrels voor dieren gemaakt. (vallen)
15. Wat valt er in de meeste supermarkten op bij het binnenkomen?
 - a. De super promoties. (op.)
 - b. De levendige kleuren van de afdelingen groenten en fruit. (voedingsstoffen.)
 - c. De kindvriendelijkheid. (niet.)



.....

.....

Les 2 - Afscheid van de kruidenier



Wist je dat tot
halfweg de 19de
eeuw de kruidenier
de levensmiddelen
verkocht in een
eenvoudige woning?



'De kruidenierswinkel 1647'
Gerard Dou ...



Een middeleeuwse markt ...



Een gildehuis ...



De heilige Nicolaas ...

OPDRACHT

- Lees.
- Vink aan.
- Plaats een vinkje in het hokje (✓) als je het wist.
- Plaats een kruisje (✗) als je het niet wist.

1. De 'cruidenier'



- | | | |
|----|---|--|
| 1 | Al in de middeleeuwen reisden 'cruideniers' van stad tot stad. Ook op de markten verkochten ze de goederen. | |
| 2 | De kruidenier was meteen ook drogist en apotheker. | |
| 3 | Eens de ontdekkingsreizigers in Indië voet aan wal zetten, breidde de kruidenier de koopwaar uit met producten uit Indië en later uit andere verre landen. | |
| 4 | Met de jaren werden de reizende verkooplui vervangen door vaste verkooppunten. | |
| 5 | In de verkoopruimte van de 'cruidenier' was het meestal allesbehalve netjes. De goederen lagen er veelal kriskras door elkaar. | |
| 6 | De kruidenier duidde de prijzen niet aan op de goederen. Hij kon vragen wat hij wou. | |
| 7 | Het gebeurde vaak dat de kruidenier een tijdje op de voorraad moest wachten. | |
| 8 | De prijzen van de goederen lagen nogal hoog. Dat komt omdat tussen de kruidenier en de leverancier nogal wat tussenpersonen ook een extraatje wilden verdienen. | |
| 9 | Vanaf de middeleeuwen tot aan het einde van de 18de eeuw verenigden de kruideniers zich in een gilde, de Sint-Nicolaasgilde. | |
| 10 | Tijdens de Franse bezetting werden in 1798 alle gilden opgeheven. Een nieuwe episode brak aan. | |

2. Grote veranderingen



1 In de 19de eeuw werkten de kruideniers als zelfstandige werknemers.

2 Aan het einde van de 19de eeuw veranderde er een en ander voor de kruidenier: de eerste merkartikelen vonden hun weg naar de winkel van de kruidenier.

3 Met dank aan de merkartikelen kwamen er veel nieuwe producten bij.

4 En zie ... het duurde niet lang of vooruitziende winkeliers pakten uit met een 'grootwinkelbedrijf'.

5 Vooral vanuit de arbeidersbewegingen werden 'coöperatieve' verbruiksverenigingen opgezet.

6 Een coöperatiewinkel was eigendom van de leden, zowel klanten als werknemers.

7 De leden kochten een aandeel en werden meteen lid. Zij hadden inspraak in de beslissingen. Het nemen van beslissingen gebeurde tijdens een algemene vergadering.

8 Wie lid was, kon de levensmiddelen in de coöperatiewinkel tegen eerder lage prijzen kopen.

9 Begin de 20ste eeuw verkochten veel winkeliers een product, zoals bijvoorbeeld brood of vlees. In een aantal winkels kon je evenwel terecht voor eieren, meel, suiker, snoepjes ... alsook voor producten uit verre landen, zoals koffie, peper en kaneel.

10 Ook op de markt bleef het druk. De marskramer reisde van het ene dorp naar het andere met huishoudelijk materiaal.

11 Heel wat levensmiddelen werden in grote hoeveelheden in fabrieken vervaardigd. Bouillonblokjes, maïzena, macaroni, zeep, havermost, kindermeel, hagelslag, pindakaas, limonadesiroopen, ... lagen te koop.

12 De voorverpakte artikelen werden massaal verkocht.

3. Welkom in de winkel



- 1 Met de jaren ziet de kruidenierswinkel er anders uit. Er komen uitstalramen, het interieur wordt aangepast. Er is aandacht voor de presentatie.
- 2 Middenin de kruidenierswinkel zie je de toonbank, een lage kast. De winkelier bewaart meel en koffie in grote ijzeren blikken.
- 3 De winkelier presenteert snoepjes en rozijnen in bokaal.
- 4 Bestelt de klant snoep, dan schept de winkelier in een papieren zak, weegt de hoeveelheid op de weegschaal en rekent af.
- 5 Later worden veel producten kant-en-klaar verpakt in plastic zakjes, doosjes van karton, ...
- 6 De winkelier schikt de producten in rekken langs de muren van de winkel. De prijzen van de koopwaar staan op kaartjes die de winkelier erbij plaatst.
- 7 Is de winkelier met een klant bezig, dan gebeurt het al eens dat een andere klant zelf de producten uit de rekken neemt en die plaatst op de toonbank. Zelfbediening ...



4. De eerste warenhuizen



- 1 De Amerikanen zien het groots. Michael J. Cullen gaat de geschiedenis in ... In een leegstaande garage, opent hij de eerste King Kullen-winkel.
- 2 Hij pakt uit met een nieuw idee: 'stapel het hoog, verkoop het laag'.
- 3 Michael J. Cullen zorgt ervoor dat zijn klanten gemakkelijk kunnen parkeren als ze komen winkelen.
- 4 Ook in Engeland worden moderne winkels geopend. De eigenaars halen de voorraad uit een groot depot.
- 5 Om goedkoper te kunnen inkopen, werken alsmar meer winkeliers samen.





- 6 Het komt de eigenaars van de eerste warenhuizen goed uit: de zelfbediening drukt de personeelskosten.
- 7 Algauw blijkt dat producten die je zelf produceert, goedkoper worden voor de klant.
- 8 In ons land branden ze koffie, bottelen ze wijn en bier, roken ze het vlees, stoken ze alcohol, maken ze borstels en zeep, bakken ze koeken en broden, maken ze zelf chocolade, confituur, mosterd ...
- 9 De depots vergroten in oppervlakte. Met dank aan het dicht spoorwegennet in ons land, worden de producten vlug en in grote hoeveelheden naar de opslagplaatsen gebracht.



5. Oorlogsjaren



- 1 1939 ... De Duitsers vallen de omliggende landen aan. Ook ons land wordt bezet.
- 2 De Duitse bezetter controleert de voorraad levensmiddelen en de producten.
- 3 Suiker gaat als eerste artikel op de bon. Ook brood, boter, kaas, eieren, meel, wasmiddelen, vlees, koffie, thee ... kunnen niet 'zomaar' worden gekocht.
- 4 Om de levensmiddelen en de producten te kopen, moet de burger rantsoenbonnen voorleggen.
- 5 Meteen krijgt de winkelier, de kruidenier van zowel de kruidenierszaak als de verantwoordelijke van de supermarkt het extra druk. Hij krijgt alleen een nieuwe voorraad als 'alles' klopt.
- 6 De toenemende schaarste aan levensmiddelen zoals brood, boter, thee, koffie, zeep ... leidt tot veel namaak-producten, ook surrogaatmiddelen genoemd. Koffie maakten ze onder andere van cichorei, zeep van klei en zand.
- 7 Tijdens de 'hongerwinter' in 1944 worden zelfs gekookte tulpenbollen gegeten ...
- 8 Stel je voor: schoenen en lijkkasten van karton ...



6. Later



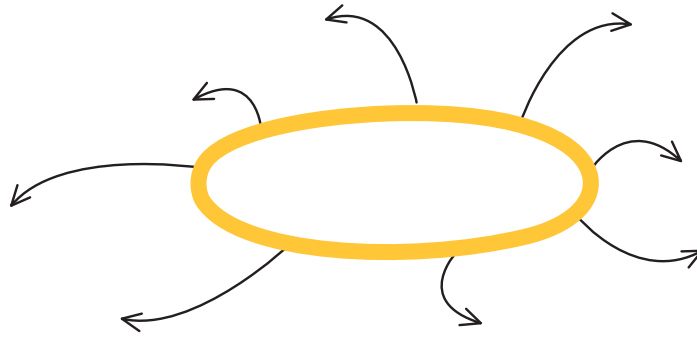
- 1 Alsmear meer kennen de warenhuizen een succes, vooral in de steden.
- 2 De warenhuizen met verdiepingen vragen extra personeel ...
- 3 Omdat de producten in grote hoeveelheden worden aangekocht, daalt de verkoopprijs.
- 4 Van de toonbank met weegschaal en kassa waarachter de koopwaar wordt gewogen is geen sprake meer. De klant legt de verpakte artikelen in het winkelmandje.
- 5 De kruidenier heeft het moeilijk met het systeem van de zelfbediening. Hij/zij vervult immers een belangrijke sociale rol en is goed op de hoogte van wat er zich in de buurt afspeelt.
- 6 Door de groei van het aanbod ontwikkelt de zelfbedieningswinkel zich – in de loop van de jaren - tot supermarkt.
- 7 Ondernemersfamilies investeren in het oprichten van supermarkten. Bekende winkelketens zien het daglicht en houden vandaag de dag nog altijd stand.
- 8 Stilaan verdwijnen de kasregisters. Het scannen van de koopwaar kent een enorm succes.
- 9 De fabrikanten voorzien de producten met een streepjescode op de verpakking.
- 10 De wetgeving laat toe dat supermarkten de openingsuren aanpassen zoals het de verantwoordelijken best uitkomt.
- 11 De hoeveelheid in de verpakkingen houdt rekening met de levensomstandigheden. Een alleenstaande heeft kleinere porties nodig dan een doorsneegezin met kinderen.



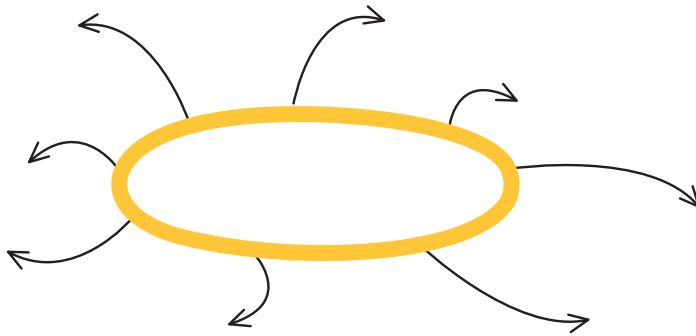
OPDRACHT

- Herneem de items van de les 'Afscheid van de kruidenier'.
 - >> Lees elk item stil.
 - >> Van elk item maak je een 'spinnenweb': middenin schrijf je het kernwoord, ernaast de begrippen die typisch zijn voor de inhoud.

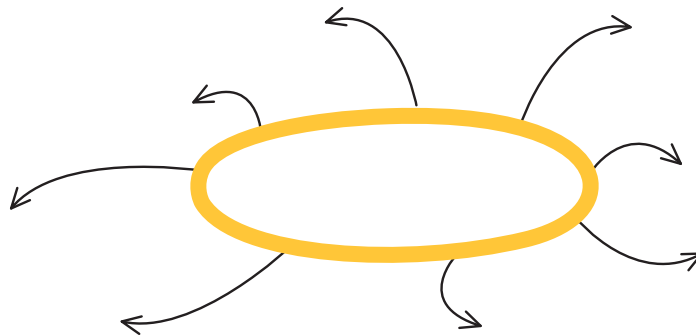
1. De 'cruidenier'



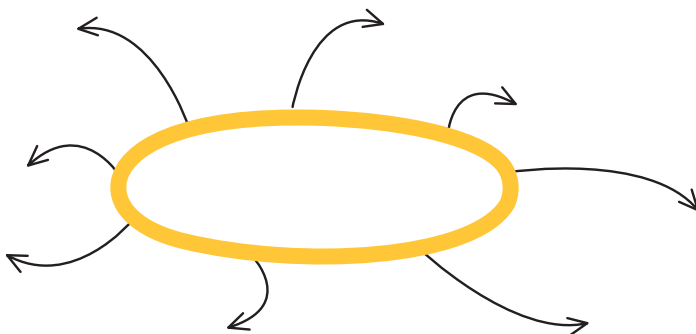
2. Grote veranderingen



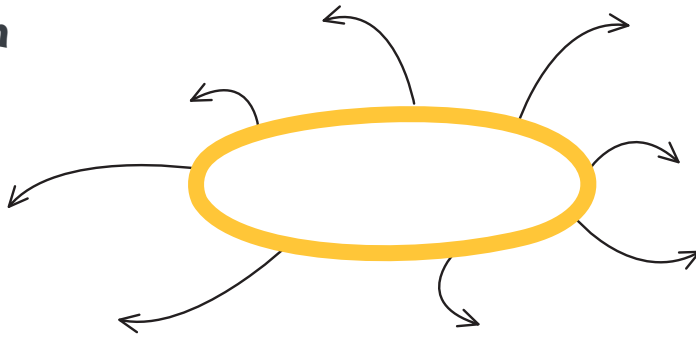
3. Welkom in de winkel



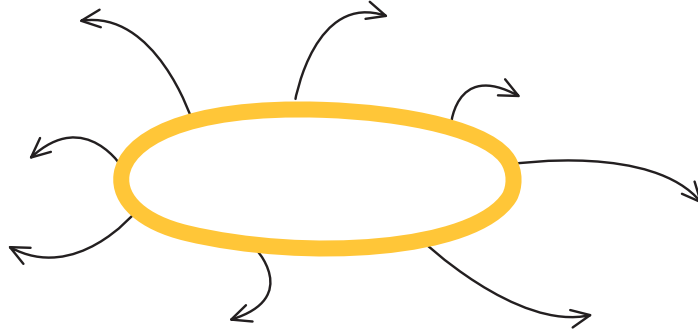
4. De eerste warenhuizen



5. Oorlogsjaren



6. Later



OPDRACHT

- Stel over elk item twee vragen.
- Presenteer jouw vragen aan een klasgenoot.
- Hij/zij beantwoordt jouw vragen. Jij beantwoordt zijn/haar vragen.



1 De 'cruidenier'

1.
2.

2 Grote veranderingen

1.
2.

3 Welkom in de winkel

1.
2.

4 De eerste warenhuizen

1.
2.

5 Oorlogsjaren

1.
2.

6 Later

1.
2.

Les 3 - Een wel héél lange weg



Wellicht weet je wel dat er heel wat om de hoek komt kijken vooraleer een product in de boodschappentas van de klant terechtkomt?

OPDRACHT

- Lees de infoblokjes stil, vul de tekst aan.

Kiezen

contract - eisen - fabrikant -
grootte - groothandelaar -
hoeveelheden - inkoop - klant -
prijs - producent - producten -
smaak - specialisten - supermarkt -
tomaten - voeding - winst - zinvol

1. Inkopen

- * kiezen de producten die uiteindelijk in de terechtkomen.
- * De inkoper is constant op zoek naar die voldoen aan de torenhoge van de supermarktketen.
- * De en de kwaliteit van levensmiddelen die te maken hebben met de zijn heel belangrijk.
- * bijvoorbeeld moeten zowel beantwoorden aan de smaak, maar ook aan de
- * De verantwoordelijken voor de contacteren de , de producenten, de ondernemers ... Hij/zij overlegt, onderhandelt en gaat na of het is om samen te werken.

Afspraken

- * Vooraleer een wordt afgesloten, zet de inkoper één en ander op een rij. Is de betrouwbaar? Beantwoorden de te bestellen producten aan de verwachtingen? Zullen de goederen op het afgesproken tijdstip worden geleverd?

Tussenin

- * De verantwoordelijke voor de inkoop kan ook aankloppen bij de met de bedoeling om grote aan te kopen.
- * Het onderhandelen over de vraagt veel rekenwerk. De groothandelaar moet net zoals de eigenaar van de supermarkt maken. Uiteraard mag de verkoopprijs de niet afschrikken.



2. Leveren

- Weet de verantwoordelijke voor de wat er moet besteld worden? Hij/zij legt de bestelling voor aan de
- De verpakt de bestelde
- Grote vrachtwagens brengen de bestelde koopwaar naar de
- Worden de goederen vanuit het verstuurd, dan gebeurt het vervoer met de trein, de boot of het
- In de haven, in het station, op de luchthaven worden de een korte tijd in een opgeslagen.
- Vanuit de opslagruimte worden de goederen naar het van de hoofdzetel van de supermarkt gebracht.
- Vooraleer de producten in de supermarkt terechtkomen, wordt de opgeslagen koopwaar voortdurend gecontroleerd.



Kiezen

buitenland - depot - digitaal -
fabrikant - goederen - hoofdzetel -
inkoop - koelruimte -
levensmiddelen - producent -
rekken - schema - supermarkt -
versheid - vervoerdocumenten -
vliegtuig



De van de levensmiddelen is sowieso super belangrijk.

- Elk centraal depot beschikt over een opslagplaats waar de koopwaar op de afgesproken plaats wordt geplaatst.
- De verschillende producten krijgen in het depot een aparte ruimte.

3. Bestellen

- In de van de supermarkt stelt een team een op wanneer de supermarkten zullen worden bevoorraad.
- De bestelde goederen worden met de vorkheftruck in het centraal depot uit de gehaald.
- De chauffeur ontvangt de en bereidt de levering aan de supermarkten voor.

4. Naar de supermarkt

- De volgeladen vrachtwagen nadert de
- Goed om te weten: voor de grootste supermarkten is een aparte met 'verse' , met zuivelproducten ... Een andere vrachtwagen wordt gevuld met voeding of met huishoudmateriaal of met een voorraad
- Betreft het een bestelling die te klein is om de hele vrachtwagen te vullen? De zal de van twee, drie, vier of meer supermarkten laden.

Kiezen

bestellingen - chauffeur - droge - klanten - kledij - koelkasten - koopwaar - leeggoed - levensmiddelen - magazijn - nachtrit - opslagruimtes - planning - sluitingsuur - supermarkt - voeding - vrachtwagen - werknemers

5. Levering



- Soms gebeuren de bestellingen 's nachts. Grote vrachtwagens vertrekken vanuit de grote Zo'n verloopt meestal vlotter dan tijdens de dag, alleen al omwille van het verkeer.
- Vooraleer te vertrekken, laadt hij/zij de vrachtwagen opnieuw met , lege kratten ...
- De chauffeur brengt de lege bakken, kisten, ... naar een speciale opslagruimte.

6. In het magazijn



- De bestellingen krijgen in het een vooraf afgesproken plaats.
- De komen terecht in en diepvriezers.
- Uiteindelijk brengen van de supermarkt de producten naar de rekken, de koelkasten, de diepvriezers in de supermarkt. Het aanvullen vraagt een degelijke

7. In de supermarkt

- Soms nog voor het openen van de supermarkt en ook na het wordt de op de juiste plaats gelegd.
- De koopwaar wacht op de



Les 4 - De hele wereld in de supermarkt



Wellicht sta je er niet bij stil, maar de producten die je koopt, komen vanuit de hele wereld. Wil ik er jou meer over vertellen?

OPDRACHT

- Lees de infoblokjes stil. Klaar?
- Markeer wat er achteraf wordt gevraagd.

1. Van overal

- Jouw pantalon, hemd, schoenen, ... smartphone, sportkledij, brilmontuur, toiletgerief, ... stifters, ... De kans is groot dat wat je aantrekt, wat je gebruikt, ... niet in ons land wordt gemaakt, geproduceerd, gefabriceerd.
- Soms komen ze uit andere werelddelen dan Europa. Meer zelfs: de kans is klein dat wat je in handen neemt, wat je aantrekt, ... het label 'Made in Belgium' krijgt.



2. Streepjescode

- Vandaag de dag is de streepjescode niet meer weg te denken. Elke dag wordt de streepjescode wereldwijd zo'n zes miljard keer per dag gescand aan bijvoorbeeld de kassa's van onder andere de supermarkt.
- 26 juni 1974: in de Verenigde Staten werd het allereerste product met een streepjescode gescand, een pakje kauwgom.
- Het scannen van de streepjescode geeft info over om welk product het gaat, hoe duur het is.
- Onder de streepjes zie je een cijfercode. Goed om te weten: de streepjes en de cijfers betekenen hetzelfde. De cijfercode bestaat 13 cijfers, de EAN-code ... Zeg maar de Europese Artikel Nummering.
- De eerste twee of drie cijfers verwijzen naar het land waarvan het product afkomstig is. Enkele voorbeelden?

84 >> Spanje

64 >> Finland

87 >> Nederland

54 >> België of Luxemburg

76 >> Zwitserland

569 >> IJsland

599 >> Hongarije



GOED GELEZEN?

- Markeer in de tekst.
 - >> Tekst op label van product van Belgische makelij.
 - >> Datum en land van allereerste scanning van streepjescode.
 - >> Betekenis van EAN.
 - >> Betekenis van de eerste twee of drie cijfers van de cijfercode.



3. Fruit en kruiden invoeren

- In de supermarkt vind je tientallen fruitsoorten en kruiden die geïmporteerd worden. Op de verpakking vind je de naam van het land van herkomst.

OPDRACHT

- Ga na uit welk land de fruitsoorten en kruiden worden ingevoerd. Je kan op speurtocht trekken in de supermarkt of je raadpleegt de website van de supermarkt of je zoekt info via het internet.
 - >> Noteer telkens ook de buurlanden. Raadpleeg de wereldkaart.
 - >> Werk samen met een klasgenoot.

Druiven >>

Meloen >>

Citroen >>

Perzik >>

Banaan >>

Kiwi >>

Ananas >>

Kruidnagel >>

Peper >>

Nootmuskaat >>

Vind je meerdere landen?
Noteer die ook.



4. Smartphone

- Niet bij alle producten kom je gemakkelijk aan de weet uit welke landen die worden ingevoerd. Zoals bij de smartphone ...
 - >> Scherm: uit Japan, China, Zuid-Korea ...
 - >> Chips: Taiwan, Verenigde Staten, Zuid-Korea ...
 - >> Samenstellen (assemblage): China, Vietnam ...

5. Grote afstanden



- Levensmiddelen, maar ook andere producten die uiteindelijk in de supermarkt belanden, leggen soms grote afstanden af.
- Exportproducten worden in grote hoeveelheden naar ons land ingevoerd. Dit gebeurt met de trein, de boot, de truck met oplegger, het vliegtuig ...

Sinaasappels

- In ons land laat het klimaat niet toe om sinaasappels te kweken.
- België voert sinaasappels in uit Spanje en sinaasappelsap uit Brazilië.
- Veelal worden de sinaasappels ingevoerd met vrachtwagens. Sinaasappelsap invoeren naar West-Europa gebeurt met de boot.
- Ook uit Zuid-Afrika en uit Egypte kunnen er sinaasappels worden geïmporteerd..



Zalm

- Zalmschotels serveren in restaurants of in de eigen keuken kent een groot succes.
- In Noorwegen en in Chili vind je enorm grote zalmkwekerijen.
- Ook in Schotland en in Canada wordt zalm gekweekt, bedoeld voor de uitvoer.
- Koel-vrachtwagens brengen de zalm naar ons land. De vrachtwagens rijden de ferry op in Noorwegen, steken de zee over richting Denemarken en vervolgen de weg naar België.



Voertuigen

- Vandaag de dag verminderen het aantal autofabrieken in ons land als sneeuw voor de zon.
- Veelal worden de nieuwe voertuigen met de trein naar België gebracht.
- Vanuit Zweden brengen de autofabrikanten de onderdelen met de boot naar ons land.



GOED GELEZEN?

Markeer in de tekst.

- » Landen die sinaasappelen en sinaasappelsap uitvoeren naar België.
- » Exportlanden van zalm.
- » In ons land vind je nog weinig autofabrieken.

6. De reis van een banaan

- Wereldwijd is de banaan één van de belangrijkste voedselbronnen én één van de populairste fruitsoorten.
- Ongeveer een eeuw geleden werden er in ons land voor het eerst bananen verkocht. Vrachtschepen brachten ze mee uit de Belgische kolonie Congo.
- In ons land worden geen bananen gekweekt. Het is er te koud. Bananen groeien aan grote bananenplanten. Ze lijken op bomen, maar de stam bestaat uit losse bladeren. In de stam zit heel veel water.



- Elk jaar groeien de plantjes uit tot grote stevige bananenstruiken 3 à 4 meter hoog.
- De knoppen kleuren in 2 à 3 dagen rood en springen open. De blaadjes vallen eraf en de bloemen komen tevoorschijn. Elke bloem groeit uit tot een banaan.
- Over een tijdspanne van drie weken groeien de kleine bananen uit tot grote exemplaren.
- De boer pakt elke tros in in een plastic zak die de bananen beschermt tegen stof en diertjes. De warmte in de zak laat de bananen sneller groeien.
- Eens de bananen groot genoeg zijn, worden ze geoogst. Iemand kapt de hele tros los, een ander boer brengt de tros naar een soort kabelbaan.



GOED GELEZEN?

Markeer in de tekst.

- >> Landen die bananen uitvoeren.
- >> Hoogte bananenstruiken.
- >> Werkwijze die het oogsten van bananen aantoont.



- Bananen groeien het best bij een temperatuur van zo'n 27° Celsius en hebben veel licht en water nodig.
- Vooral landen rond de evenaar zijn geschikt voor het telen van bananen, zoals bijvoorbeeld Brazilië, India, China, Colombia, Guatemala, Costa Rica, Filipijnen, ...
- In onder andere die landen kiezen de boeren voor de bananenteelt. Ze kweken de bananen op plantages.



- Via de kabelbaan komen de trossen terecht in het pakstation. Ze worden er in kleine trossen gesneden.
- Na het wassen en een controle worden ze in dozen verpakt.
- De ladingen groene bananen krijgen een plaats in de laadruimte van het vrachtschip.
- In de koelruimte van het schip worden onrijpe bananen niet rijp.
- Eens op het vasteland worden de ladingen vanuit de haven naar rijpingskamers gebracht. Uiteindelijk komen de bananen terecht in de supermarkt.

Les 5 - Houdbaarheidsdatum



Op de verpakkingen van levensmiddelen staat belangrijke info, zoals bijvoorbeeld de houdbaarheidsdatum ...



OPDRACHT

- Lees en markeer wat jij belangrijk vindt. Klaar? Beantwoord de vragen.

2. Bewaar technieken

- Voedsel kan bederven. Dat komt omdat micro-organismen het voedsel vroeg of laat aantasten.
- Het bederven kan je een voetje voor zijn door de organismen te doden of door de zuurstof weg te nemen.
- Hoe het conserveren gebeurt?



Roken

Door vis en vlees in de rook te hangen – alsook door de warmte – verdwijnt het vocht uit het voedsel. Meteen krijgen de micro-organismen geen kans meer om zich te vermenigvuldigen.

1. Vroeger

- De mensen bewaren het voedsel door gebruik te maken van verschillende methoden: drogen, roken, zouten, konfijten, pekelen, in de olie bewaren, inmaken, ...
- Koelen gebeurt in ijskelders, in koele ruimtes ... In de tuin van kastelen en in die van veel herenhuizen bevindt zich een ijskelder. In die ruimte stapelt een bediende ijsblokken die in de winter uit de dichtgevroren vijver worden gehakt. De ijsblokken houden er de voedselvoorraden koel.



- Op de boerderijen maken ze gebruik van 'koele' kasten en kelders, meestal gelegen aan de noordkant, om het voedsel op een lage temperatuur te bewaren.
- Vóór de uitvinding van de moderne koelkast zorgen de ijskelder, de 'koele kast', de kelder ... dat het voedsel niet al te vlug bederft.

VRAGEN

- 1 Beschrijf hoe de mensen vroeger de voedselvoorraad koel houden in de ijskelder.

.....

.....

.....

.....

- 2 Hoe kan je het bederven van voedsel een voetje voor zijn?

.....

.....

.....

.....



Drogen

Door voedsel, zoals vlees en bessen, boven een vuur te hangen, kan het drogen. Ook de wind kan levensmiddelen drogen. Het vuur en de wind onttrekken het vocht uit het voedsel.

Zouten en pekelen

De mensen proberen voedsel ook langer te bewaren door het in een zoutoplossing te leggen. Deze behandeling zorgt ervoor dat vocht wordt onttrokken. Het gevolg? Bacteriën krijgen geen kans meer om te overleven. Het pekelen gebeurt in gezouten én gekruid water.

Konfijten

Blijkt dat door voedsel in suiker of honing te leggen, het ook langer kan bewaren. Ze konfijten vooral vruchten.

Olie en vet

Het bederven van voedsel kan eveneens een tijd worden voorkomen door het af te dekken met een laag vet van geslachte dieren of met olie. Door het afsluiten van de lucht, lukt het.

Azijn

Jawel, door bijvoorbeeld groenten in te maken in azijn, kunnen die langer worden bewaard.

Pasteuriseren

De Fransman Louis Pasteur ontdekt midden de 19de eeuw dat door de producten te verwarmen tot rond 80° Celsius, de erin aanwezige microben sterven. Sindsdien worden melk en melkproducten gepasteuriseerd.

Fermenteren

Ook door voedsel te 'fermenteren', bederft het minder vlug. Fermenteren? Met behulp van bacteriën of schimmels wordt de houdbaarheid van bijvoorbeeld yoghurt, zuurkool, bier en kaas verlengd. Fermenteren houdt in dat door omzetting van suikers in zuren of alcohol producten een andere smaak en geur krijgen.



Louis Pasteur ...

VRAGEN

- 1 Beschrijf hoe het zouten en pekelen van voedsel gebeurt.

.....

.....

.....

.....

- 2 Hoe gebeurt het pasteuriseren van levensmiddelen?

.....

.....

.....

.....



3. Moderne bewaar technieken

- De oudste bewaar technieken zoals het drogen, het zouten, het roken, het pekelen, het konfijten ... worden nog vaak toegepast omwille van de typische smaak die erdoor ontstaat.
- Vandaag de dag beschikken niet alleen supermarkten over grote koelkasten en diepvriezers. Ook de meeste huishoudens maken er gebruik van.

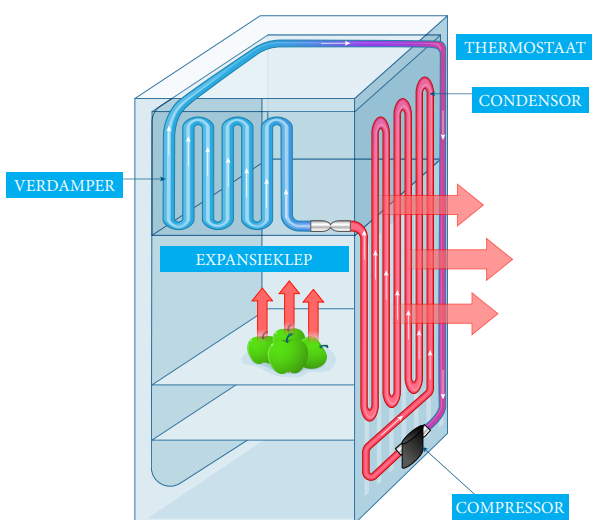


Koelkast

In de koelkast worden de levensmiddelen bewaard op een temperatuur van 4° tot 5° Celsius.

Werking

- Een gas in de koelkast onttrekt de warmte zodat het binnenin koeler wordt.
- De warmte aan de binnenkant wordt onttrokken en via de buitenkant afgevoerd.
- De koelkast werkt volgens een verdampingssysteem. Als een vloeistof verdampt, verliest zij haar warmte doordat de damponderdeeltjes energie nodig hebben om in beweging te komen en de vloeistof te verlaten. Deze energie wordt aan de vloeistof onttrokken. De achterblijvende deeltjes – ook moleculen genoemd – houden minder energie over, waardoor de vloeistof afkoelt.



- De **compressor** laat de koelvloeistof door een buis in de koelkast circuleren. De compressor pompt de vloeistof van de verdamper naar de condensor. Via de expansieklep stroomt de vloeistof terug.
- De verdamper? De koelvloeistof verlaat onder druk de **expansieklep**, verdampt in de buis en koelt af. De warmte stroomt naar de verdamper die zich in de koelkast bevindt, met het gevolg dat de temperatuur in de koelkast daalt.
- De **thermostaat** zorgt voor de gewenste temperatuur in de koelkast.
- De vloeistofdamp verlaat de compressor onder hoge druk. Door de hoge druk verandert de damp in koelvloeistof: de condensatie. De damp staat warmte af, de **condensor** verhit. De condensor bevindt zich achteraan de koelkast en geeft de warmte af aan de omringende lucht.

VRAGEN



1 Lijst de onderdelen van de koelkast op.

.....

.....

.....

.....

2 Beschrijf het doel van de compressor.

.....

.....

.....

.....

3 Beschrijf het doel van de condensor.

.....

.....

.....

.....

Diepvriezer

- Ook de diepvriezer werkt met een koelsysteem dat een koelmiddel verdampt met het doel warmte uit de vriesruimte te onttrekken en af te voeren.
- Hierdoor daalt de temperatuur, bevriest het voedsel en kan het lang bewaard worden.
- In de diepvriezer worden de levensmiddelen bewaard op een temperatuur van meestal -18 graden Celsius.



Werking

- Het diepvriezen van levensmiddelen begint bij de compressor die het koelmiddel samendrukt. Vervolgens condenseert het koelmiddel in de condensor en wordt het afgevoerd.
- Het afgekoelde koelmiddel stroomt vervolgens door de vriesruimte, neemt warmte op en verdampt, waardoor in de diepvriezer de gewenste temperatuur wordt bereikt.

Op een rij

- De **compressor** is het hart van de diepvriezer. De compressor zuigt het gasvormig koelmiddel aan, perst het samen en stuurt het onder hoge druk door het systeem.
- De **condensor** zorgt ervoor dat het hete, samengeperste koelmiddel naar de verdamper stroomt. Meestal bevindt de condensor zich aan de achterwand van de diepvriezer, waar de warmte aan de omgeving wordt afgegeven. Meteen koelt het koelmiddel af én wordt het vloeibaar.
- Via het **expansieventiel** stroomt de vloeistof **onder hoge druk** verder, waardoor de druk vermindert.
- Door de lage druk verandert de vloeistof in een koud, gasvormig koelmiddel, het werk van de **verdamper**. Die zorgt ervoor dat het koelmiddel in de vriesruimte stroomt. In de verdamper onttrekt het koude koelmiddel warmte aan de binnenkant van de vriezer.
- Het gasvormig koelmiddel stroomt terug naar de compressor. Het proces herhaalt zich.



VRAGEN



- 1 Wat is de gewenste temperatuur in de diepvriezer?

.....

- 2 Beschrijf kort de werking van de diepvriezer.

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

- 3 Vergelijk de functie van de compressor met die van de condensor en de verdamper.

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

Les 6 - Een dikke duim voor het voedsel



Almaar meer komen wij aan de weet hoe de mensen zich ver van ons bed voeden. De keuze voor het voedsel hangt af van verschillende factoren. Ben je benieuwd?

OPDRACHT

- Lees de infoblokjes stil, markeer wat jij belangrijk vindt.
- Klaar? Bedenk voor elk lesitem telkens twee vragen. Noteer.
- Leg de vragen voor aan een klasgenoot.
- Jij beantwoordt zijn/haar vragen.



Varken

- Ongeveer tienduizend jaar geleden beschouwen de mensen in het Nabije Oosten voor het eerst het varken als een huisdier.
- Vandaag de dag fokken de veetelers over de hele wereld varkens.
- Sommige godsdiensten verbieden het eten van varkensvlees, zoals de Islam en het Jodendom. De gelovigen beschouwen het varken als een 'onrein' dier. In de Islam geldt het varken als een haram (verboden) dier.

Rauwe vis

- Sushi, een traditioneel gerecht in Japan, bestaat uit rijst met rauwe vis of schaal- en schelpdieren.
- Sashimi is eveneens een typisch Japans gerecht: supervers, rauwe vis of zeevruchten, maar zonder rijst.



1. Raar maar waar

Heilige koe

- In India beschouwen de hindoes de koe als een heilig wezen.
- Velen kiezen voor vegetarisch voedsel. Noten, zuivelproducten, linzen, gevogelte, peulvruchten, vis ... staan veelal op het menu.
- In het hindoeïsme eren de gelovigen de koeien als moeders van alle schepselen. De melk, de boter, mest ... beschouwen ze als waardevol en zuiverend.

Hond

- In Aziatische landen zoals Vietnam, Indonesië en China kweken ze grote honden voor het vlees.
- Vroeger dachten velen dat het vlees geneeskrachtig is.



VRAGEN



1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

2. Voedingsstoffen

Ingrediënten

- Op de verpakking van het voedsel dat je in de supermarkt koopt, vind je een overzicht van de ingrediënten, de grondstoffen.
- Meestal gaat het om een ellenlange lijst.
- Het verpakt voedsel bevat nogal veel verschillende grondstoffen. Zowel de dierlijke als de plantaardige als de mineralen worden opgelijst.
- Ook de toegevoegde stoffen staan vermeld op het overzicht.



Bron van energie

- Om in leven te blijven, heeft ons lichaam brandstof nodig, zeg maar voedsel. Een evenwichtige voeding is noodzakelijk om gezond door het leven te stappen.



Grondstoffen

- De natuur is dé grote leverancier van de grondstoffen.

- » **Plantaardig voedsel:** aardappelen, aardbeien, appels, bessen, tarwe ...
- » **Dierlijk voedsel:** varkensvlees, rundsvlees, eieren, kip ...
- » **Mineralen:** calcium, magnesium, fosfor ...

Bewerken

- Veel voedselsoorten moeten eerst worden bewerkt vooraleer die klaar zijn voor consumptie.

WEETJE

- De ingrediënten vermeld op de verpakking staan gerangschikt volgens de belangrijkheid.
- Van het eerste opgesomde ingrediënt zijn er het meest, van het laatste het minst.
- Het overzicht vertelt jou ook een en ander over de aard van de ingrediënten. Al of niet mager vlees? Een puur bioproduct?

VRAGEN



- 3
.....
.....
- 4
.....
.....

Cellen

- De mens heeft enorm veel cellen. Zolang de cellen goed werken, blijven jong en oud gezond.
- Cellen verdedigen ons voortdurend tegen ongewenste indringers. Dankzij het voedsel groeien de cellen voortdurend aan.



Vitaminen

- Zonder water en mineralen word je sowieso ziek. Ook zonder vitamines houd je het niet lang vol. Dankzij gezond voedsel lukt dat wel.
- Vitamines geven stoffen af waarmee je je tegen ziektes kan wapenen.
- Vitamine C zorgt er onder andere voor dat vervelende verkoudheden weinig kans maken.

De bekendste vitamines zijn A, B, C, D en E. Er zijn er evenwel nog veel meer. Van vitamine B bijvoorbeeld heb je ook nog B1, B2, B6, B12...

- Belangrijk: je houdt er best rekening mee dat alle voedingsstoffen noodzakelijk zijn. Vandaar het belang om te kiezen voor veel variatie.
- Al te veel mensen eten te veel suiker en te veel vet, te weinig groenten en fruit.

WEETJE

- Voedingsmiddelen, zoals brood en eieren, bevatten belangrijke voedingsstoffen, maar nooit allemaal in dezelfde hoeveelheid.
- In bijvoorbeeld limonade zitten geen vitamines, wel veel water. Chocolade bevat veel voedingsstoffen, maar geen water.



Suiker

- Wellicht vind jij ook gebak, pralines, snoep, koekjes, snacks, frisdrank, ... heel lekker.
- Jammer genoeg zitten die vol suiker.
- Te veel suiker brengt het lichaam in de war en remt de eetlust af.
- Van grote hoeveelheden suiker word je ziek en dik.



VRAGEN



5

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

6

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

Les 7 - Kiezen voor gezonde voeding



Meer dan ooit
wordt duidelijk
waarom gezonde
voeding super
belangrijk is ...

OPDRACHT

- Lees de lesitems stil.
- Klaar? Lees de lesitems opnieuw stil en markeer wat jij belangrijk vindt.
- Tenslotte vat je elk lesitem kort samen met je eigen woorden.



1. Over het waarom

- Om te groeien, te spelen, na te denken, de lessen te volgen, om huiswerk te maken, te studeren ... heb je energie nodig.
- Die energie haal je uit gezonde voeding.
- Kiezen voor gezonde voeding maakt je ook weerbaar tegen ziektes. Uiteraard kan je ook ziek worden als je gezond eet.
- Hoe dan ook, gezonde voeding verkleint het risico op overgewicht, suikerziekte, een hartkwaal,...



Op een rij

- Wat biedt een gezonde voeding?
- Voedingsstoffen om te groeien en te ontwikkelen ...
- Energie om te spelen, te bewegen, zich goed te voelen ...
- Betere concentratie, betere werking van het geheugen, helpt bij het afwerken van schooltaken, ...
- Meer kans om niet ziek te worden, sterkere weerstand tegen infecties ...
- Verkleint de kans op overgewicht ...
- Minder kans op ziektes op latere leeftijd ...

WEETJE

- Helaas ... een foutje in het lichaam kan eveneens de oorzaak zijn van overgewicht.

Samenvatting



>>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

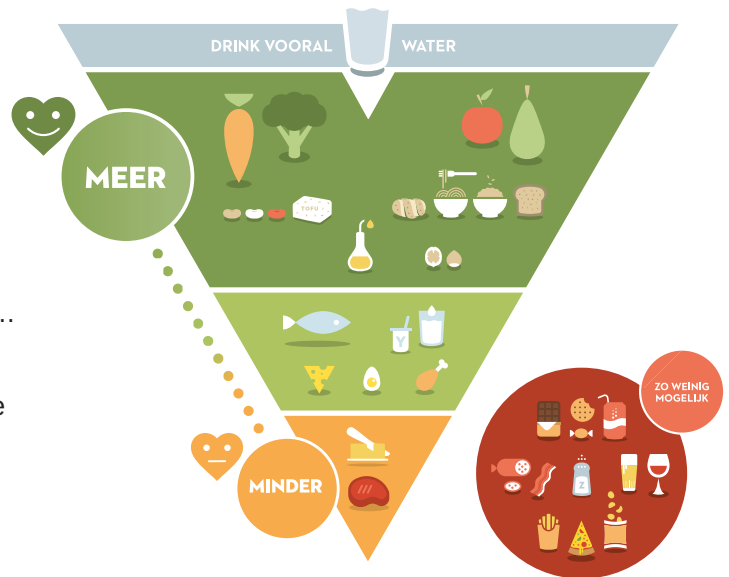
.....

.....

2. De voedingsdriehoek

Prima hulpmiddel

- Dankzij de voedingsdriehoek krijgen jong en oud haalbare en praktische raadgevingen om gezond te leven.
- Gezond leven? Veel bewegen, het lichaamsgewicht onder controle houden, veel groenten en fruit eten, ...
- Elk jaar eet en drinkt een volwassene zo'n duizend kilogram voedsel en drank, bij jou is dat ongeveer de helft. Dat lijkt veel, maar om te kunnen functioneren heeft het lichaam constant voeding nodig. Voedingsstoffen zijn essentieel om te kunnen leven, alsook bouwstoffen zoals vitaminen en mineralen.
- Er moet een evenwicht zijn tussen wat je eet en wat je lichaam verbruikt.
- Je weet het best: een gezond lichaam is beter bestand tegen ziektes.
- Wat en hoeveel je best eet en drinkt? Dat vertelt de voedingsdriehoek.



Een kijk op ...

Volg je mee op de voedingsdriehoek?

- » Drink vooral (kraantjes)water, verspreid over de hele dag.
- » Eet veel groenten en fruit.
- » Kies volle granen of gekookte aardappelen, peulvruchten en noten.
- » Vul aan met kleine hoeveelheden melkproducten, zoals yoghurt en fruit.
- » Wissel rood vlees af met gevogelte, vis, eieren en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten.
- » Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervanger.
- » Kies als smeer- en bereidingsvet voor plantaardige olie en andere vetstoffen, rijk aan onverzadigde vetzuren in kleine hoeveelheden.
- » Eet producten uit de rode zone buiten de voedingsdriehoek niet te vaak en niet te veel.

Samenvatting

- »
-
-
-
-
-
-
-
-
-

3. Een gezond ontbijt

En jij?



Waarom? Daarom ...

- Je staat te laat op? Je hebt geen zin in een ontbijt? Je vindt het niet erg om een maaltijd over te slaan? Je hebt te weinig tijd? Je krijgt geen hap door de keel?
- Mmm ... Het is echt geen goed idee om niet te ontbijten. Waarom?
 - » Als je ontwaakt, at je tien, elf, twaalf uur niets. Hoog tijd om energie, vitamines, mineralen... bij te tanken. Zo niet, dan kan je moeilijk presteren in de voormiddag, zowel geestelijk als lichamelijk. Geen ontbijt? Het wordt moeilijk om te presteren in de klas ...
 - » Kies je voor een stevig ontbijt? Ja? Je zorgt voor voldoende nodige voedingsstoffen.

WEETJE

- Een glas melk of een portie yoghurt staat in voor calcium ...
- Een volkoren boterham levert voedingsvezels ...
- Een stuk fruit verzekert vitamine C ...
- Een stevig ontbijt weert het zich loom voelen, minder weerstand ...

OPDRACHT

- Noteer precies wat jij als ontbijt nam / neemt.

Maandag >>

.....

Dinsdag >>

.....

Woensdag >>

.....

Donderdag >>

.....

Vrijdag >>

.....

Zaterdag >>

.....

Zondag >>

.....



Samenvatting



>>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zoet beleg

- Zeker ... chocopasta, hagelslag, speculaaspasta, chocolade zijn lekker. Helaas, ze bevatten veel suiker en vet.

WEETJE

- Choco bevat twee keer zoveel calorieën als confituur en tien keer zoveel als magere plattekaas.
- Dit is al beter: stroop, confituur, honing en peperkoek bevatten veel suiker, maar weinig of geen vet.

TIP

- Smeer met mate en niet elke dag.
- Zo is het prima: vers fruit, zoals schijfjes appel, aardbeien, peer, banaan al dan niet met een portie plattekaas.

Nog andere redenen ...

- >> O ja, een stevig ontbijt vermindert de zin naar snoepen. Regelmatig snoepen? Het risico op overgewicht is groot.
- >> Kies je voor een degelijk ontbijt, dan verklein je de kans dat je je vol propt met minder gezond voedsel. Een uitgebreid middagmaal kan in de loop van de daarop volgende uren voor een dipje zorgen. Een avondmaal met alles erop en eraan? Oei, de kans is groot dat je te veel energie opslaat, zodat de nachtrust helemaal niet naar wens verloopt.

Hoe het kan?

Een 'degelijke' ontbijttafel?

- Brood ... Keuze genoeg. Kies bij voorkeur volkoren soorten.
- Broodbeleg ... Confituur en/of choco? Mmm, dat kan beter. Een idee: de helft met zoet beleg, de andere helft met hartig beleg ...

TIP

- Neem één laag beleg voor twee sneden brood.

Samenvatting



>>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voorbeelden

Zorg voor variatie met producten uit de Schijf van Vijf, zoals yoghurt met muesli, een gekookt ei, bananenkoekjes, ...



Fruit en groenten

- » Voeg plakjes aardbei, banaan of tomaat toe aan de boterham.
- » Maak een smoothiebowl met fruit en wat noten.

Drank

- » Kies voor een glas halfvolle melk, water of thee zonder suiker.



Graanproducten

- » Havermoutpap met fruit, noten of zaden.
- » Volkoren boterhammen, besmeerd met margarine, belegd met pindakaas of een gekookt ei.
- » Muesli met weinig toegevoegde suikers, aangevuld met een portie halfvolle yoghurt.
- » Bananenpannenkoekjes, gemaakt met banaan, ei en een beetje havermout.

Zuivel

- » Halfvolle yoghurt of Griekse yoghurt met muesli of fruit.

Samenvatting



- »
-
-
-
-
-
-
-
-
-

4. Broodjeslunch en ... brooddoos

Broodjeslunch

- Een degelijke broodjeslunch vraagt een graanproduct. Kies voor volkoren soorten. Ze bevatten voedingsvezels en leveren niet alleen energie, maar ook vitaminen en mineralen.
- Smeer een mespunt vetstof per snede brood. Laat je voorkeur gaan naar smeervetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Je herkent die aan de zachtheid en de gemakkelijk smeerbaarheid, ook als die uit de koelkast komen.
- Eén laag beleg is voldoende voor twee sneden brood. Hartig of zoet? Oké, maar ook groenten, fruit en peilvruchten kunnen als beleg.
- Groenten zijn ideaal om de broodlunch kleur, smaak en knapperigheid te geven. Groenten? Het kan als rauwkost, als beleg, maar ook in de vorm van een kom verse groentesoep.
- Een drankje? Een frisdrank kan, maar hooguit één per dag. Een glas water, melk, thee zonder suiker, karnemelk, ... krijgen de voorkeur.
- Een dessert? Zeker. Keuze genoeg: stuk vers fruit, een portie yoghurt natuur of platte kaas, een sojaproduct zonder toegevoegde suiker, ...

Samenvatting

- »
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Ook dat nog

Hartig beleg

Enkele ideeën ...

- » rauwe en gegrilde groenten, peulvruchten
- » magere kaassoorten, verse kazen zoals platte kaas
- » combineer kaas met druiven
- » vette vis, zoals sardienen, haring, zalm, makreel
- » een gekookt ei of roerei als afwisseling
- » vers vlees in plaats van bewerkte vleeswaren
- » wit vlees in plaats van rood vlees

Zoet

- » vers fruit
- » confituur, honing, stroop ... bevatten veel suiker, weinig voedingsstoffen
- » hagelslag, chocopasta, chocolade, speculaaspasta ... bevatten super veel suiker en vetten



Brooddoos

- ★ Wat zit er in jouw brooddoos? Zeg het maar ...
 - » 'Vandaag heb ik – voor één keer - witte boterhammen bij. Meestal kies ik voor bruine boterhammen, komkommer en een stuk chocolade ...'
 - » 'Deze keer zit er op mijn boterhammen salami ...'
 - » 'Ik eet straks een boterham met kaas, een met kipfilet en een met zalm ...'
 - » 'Mijn ouders staan erop dat ik alleen gezond voedsel in de brooddoos stop. Maar soms zitten er boterhammen in met choco of confituur ...'

En in die van jou?

- »
- »
- »
- »
- »

Samenvatting

- »
-
-
-
-
-
-
-
-
-



EEN EXPERT AAN HET WOORD

- ★ In een brooddoos zit liefst bruin of volkoren brood. De beste keuze is volkoren brood, omdat het veel vezels en voedingsstoffen bevat. Met pitjes en zaden wordt brood extra voedzaam.
- ★ Kies voor gezond beleg zoals pindakaas of gewone kaas, een stuk fruit of een portie groenten zoals komkommer, tomaatjes of wortel.
- ★ Mijd zoet beleg zoals choco, speculaaspasta of confituur. Choco bevat veel suiker en vet, confituur vooral veel suiker. Een zoete of vettige snack zoals een croissant, donut of worstenbroodje? Mmm... echt liever niet.
- ★ Drank? Vers fruitsap bevat vitamine C en natuurlijke suikers. In chocolademelk zitten calcium, eiwitten en veelal toegevoegde suikers. Jawel, water blijft evenwel de beste dorstlessen én ... de goedkoopste keuze.
- ★ Fruit als nagerecht in de brooddoos? Appel, peer, druiven, mandarijn, banaan, kiwi ... Fruit is puur en plantaardig en behoort tot de donkergroene laag van de voedingsdriehoek, de gezondste laag.

5. Warme maaltijd



- Voedingsdeskundigen adviseren om op vaste tijdstippen de maaltijden te nemen, langzaam en bewust ...
- Kiezen voor een gezonde warme maaltijd? Als je focust op de voedingsdriehoek, dan zit je heel goed.

- Vul de helft van het bord met **groenten**, liefst seizoensgroenten. Die zitten eivol vitamines, mineralen en vezels. De kleur, de soorten en de bereidingswijze bieden niet te tellen mogelijkheden.



- Zorgen voor variatie kan door een portie **gekookte aardappelen of volle granen**, zoals volkoren pasta of rijst. Vul het bord er met een kwart mee. Frietjes? Kroketten? Liefst niet te vaak en evenmin te veel.



- Vul het bord voor een kwart met **afwisselend** rood vlees, **gevogelte, vette vis** van het seizoen, **eieren** ... O ja, nog dit: verkies vers vlees boven bewerkt vlees.



- **Onverzadigde vetzuren**, zoals olie of een zacht of vloeibaar type bereidingsvet, zijn het best om de maaltijd klaar te maken.
- Drank? Bij voorkeur (kraantjes)water, al of niet bruisend.



- Nog een dessert. Een stuk vers fruit? Een ongesuikerd melkproduct zoals yoghurt? Perfect!



OPDRACHT

- Beschrijf jouw meeste lekkere gerechten.

Als voorgerecht:

het liefst >>

Als hoofdgerecht:

het liefst >>

Als nagerecht:

het liefst >>

Als drank:

het liefst >>

Samenvatting



>>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les 8 - Vegetarisch en veganistisch



Ken jij het
verschil tussen
een vegetariër
en een veganist?

OPDRACHT

- Vat elk lesitem samen door gebruik te maken van een woordspin, een mindmap, een woordweb, ...



1. Vegetarisch of veganistisch

- Almaar meer willen jongeren en volwassenen vegetariër worden.
- Ze willen zoutloos, lactoserij, glutenvrij, ... eten. Soms kiezen ze ervoor omdat ze allergisch zijn. Weer anderen willen geen vlees, vis of schaal- en schelpdieren meer op tafel.

OPDRACHT

- Leg uit:

lactose >>

gluten >>

allergie >>

- Geef voorbeelden van

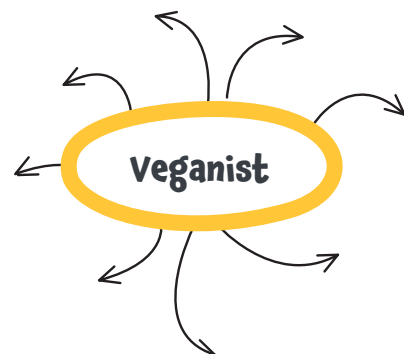
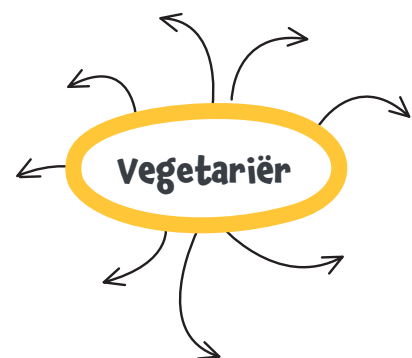
.... **schaaldieren**

>>

.... **schelpdieren**

>>

Samenvatting



- Weer anderen willen bovendien alleen nog plantaardig voedsel. Ze zeggen zelfs neen als er melk, kaas of eieren op tafel komen. Veganisten eten veganistisch.
- Een aantal veganisten zetten nog een stap verder. Zij klagen het uitbuiten van dieren aan. Vandaar dat het dragen van lederen kledingstukken niet kan. Gebruikmaken van make-up waarin dierlijke producten zitten, kan evenmin.

2. Soorten vegetariërs

- De meeste vegetariërs zeggen neen aan voedsel dat verkregen wordt door het doden van dieren.
- Zij eten wel zuivelproducten, afgeleid van melk, zoals boter en kaas, alsook eieren.

Ovo-lacto-vegetariër

- De ovo-lacto-vegetariër eet zuivel en eieren. Het begrip is afgeleid van de Latijnse woorden 'ovo' met als betekenis 'ei' en van 'lacto' met als betekenis 'melk'.
- Uiteraard eet hij/zij geen vlees noch vis.

Lacto-vegetariër

- Wie als vegetariër wel kiest voor zuivelproducten, maar geen eieren eet, wordt een lacto-vegetariër genoemd.

Ovo-vegetariër

- De ovo-vegetariër zegt ja aan eieren, maar neen aan zuivelproducten, vlees en vis.

Pescotariër

- De pescotariër eet geen vlees, maar wel vis, eieren en zuivelproducten.

Flexitariër

- Op het bord van de flexitariër komt er als vegetariër toch af en toe vlees of vis.

Fruittariër

- De fruitariër eet alleen fruit, noten, zaden en granen. Hij/zij wil niet dat er voor zijn/haar voedsel planten uit de natuur moeten verdwijnen.



Pollotariër

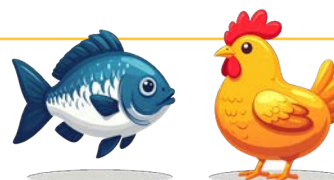
- Wie als vegetariër geen vlees eet, maar wel gevogelte – zoals kip – én vis, is een pollotariër.

WEETJE

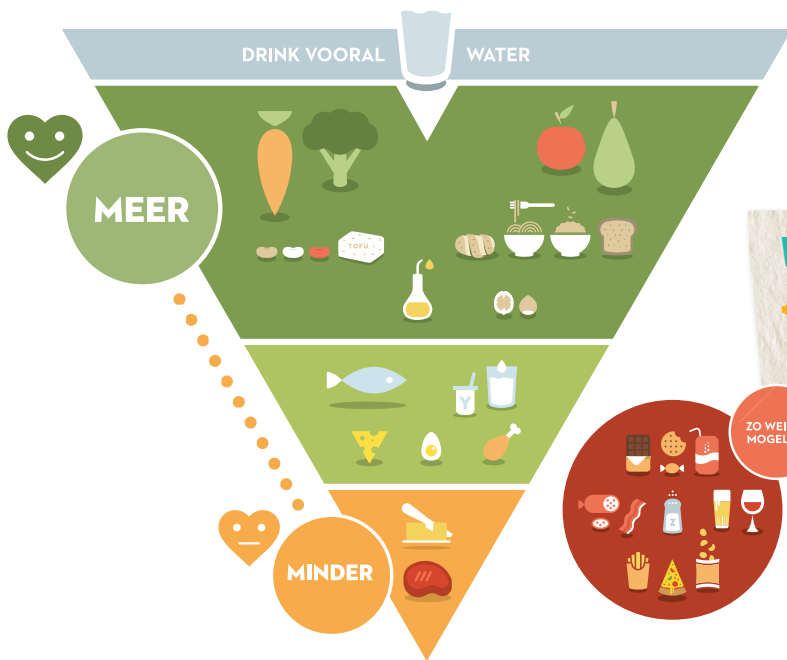
- India is het land met de meeste vegetariërs. Zij halen de neus op voor vlees. Naar schatting gaat het om 30% tot 40% van de bevolking.



Samenvatting



3. Vegetarisch eten is gezond



- Niet aan twifelen: vegetarisch eten kan best gezond zijn. Kiezen voor gezond vegetarisch voedsel is helemaal niet zo moeilijk.

WEETJE

- Ons lichaam heeft elke dag 75 tot 100 gram vlees of vis of ... vervangproducten nodig.
- De vegetariër eet sowieso fruit, maar ook de nodige granen en peulvruchten, zoals erwten, spliterwten, bonen, linzen ...

Vleesvervangers

Enkele voorbeelden:

- >> zeewier ...
- >> quorn, een mineralenrijk product gemaakt uit een soort schimmel ...
- >> quinoa, een graansoort ...
- >> tofu, gemaakt van sojamelk ...
- >> seitan, een eiwitrijk product, gemaakt van tarwe ...
- >> soja, een afgeleid product van een peulvrucht ...



Nog eens op een rij

Je wil als vegetariër gezond eten?

Elke dag ...

- 1,5 liter water
- 3 à 5 stukjes gekookte aardappelen
- 5 à 8 sneden volkorenbrood
- 300 gram groenten
- 2 à 3 stukken fruit
- als melkproducten en calcium-verrijkte sojaproducten: 3 à 4 glazen, 1 à 2 sneden kaas
- 75 à 100 gram vervangproducten voor vlees, vis, eieren
- smeer en bereidingsvet: matigen.

Samenvatting

Dit weet, ken en kan ik

- Ik weet dat er een verschil is tussen kénnen en kúnnen.
- Ik kén iets als ik het kan uitleggen.
- Ik kán iets als ik het begrijp én het kan toepassen.



KLEUR HET HOKJE

Kleur het hokje ... blauw >> ik kén dit ...
 groen >> ik kán dit ...
 rood >> hierover vraag ik nog wat uitleg ...

- ☐ Ik kan info verstrekken over het leven van de kruidenier, werkzaam vóór en tijdens de middeleeuwen.
- ☐ Ik ken de evolutie van de werkzaamheden van de kruidenier.
- ☐ Ik kan info geven over grote veranderingen die zich afspelen in de 19de eeuw.
- ☐ Ik ken de activiteiten van de winkelier, alsook hoe de kruidenierswinkel eruitziet.
- ☐ Ik kan info geven over de eerste warenhuizen.
- ☐ Ik ken de evolutie van de werkzaamheden van de eerste warenhuizen.
- ☐ Ik kan met eigen woorden de gevolgen van de oorlogsjaren voor de burger – wat het aankopen van levensmiddelen – weergeven.
- ☐ Ik ken de pluspunten eigen aan de supermarkt.
- ☐ Ik ken de weg die een levensproduct aflegt vooraleer het in de supermarkt terechtkomt.
- ☐ Ik kan met eigen woorden de weg beschrijven die een levensproduct aflegt vanaf de producent tot in de supermarkt.
- ☐ Ik kan info geven over de streepjescode.
- ☐ Ik kan voorbeelden geven van levensmiddelen die uit het buitenland worden ingevoerd.
- ☐ Ik ken het verhaal over de reis die de banaan aflegt vanuit het land van herkomst.
- ☐ Ik ken het belang van de houdbaarheidsdatum.
- ☐ Ik kan info geven over de bewaar technieken in het verleden.
- ☐ Ik kan info verstrekken over de bewaar technieken vandaag de dag.
- ☐ Ik ken de werking van de koelkast.
- ☐ Ik kan met eigen woorden weergeven hoe de koelkast werkt.



- ☐ 19 Ik ken de werking van de diepvriezer.
- ☐ 20 Ik kan met eigen woorden weergeven hoe de diepvriezer werkt.
- ☐ 21 Ik kan info geven over de rol die de koe, de hond, het varken, rauwe vis, ...in de voeding kunnen spelen.
- ☐ 22 Ik ken het belang van de voedingsstoffen.
- ☐ 23 Ik kan info geven over de diverse voedingsstoffen.
- ☐ 24 Ik ken het belang van het kiezen voor gezonde voeding.
- ☐ 25 Ik kan met eigen woorden info geven over de pluspunten van gezonde voeding.
- ☐ 26 Ik kan een overzicht geven van wat de voedingsdriehoek te bieden heeft.
- ☐ 27 Ik ken het belang van het nemen van een gezond ontbijt.
- ☐ 28 Ik kan nagaan of ik al of niet een gezond ontbijt neem.
- ☐ 29 Ik kan met eigen woorden info geven over een gezonde broodjeslunch.
- ☐ 30 Ik kan info geven over de inhoud van een brooddoos met een link naar gezonde voeding.
- ☐ 31 Ik kan met eigen woorden weergeven waaruit een gezonde warme maaltijd bestaat.
- ☐ 32 Ik ken het verschil tussen een vegetariër en een veganist.
- ☐ 33 Ik kan info geven over de soorten vegetariërs.
- ☐ 34 Ik kan aantonen dat vegetarisch voedsel gezond kan zijn.