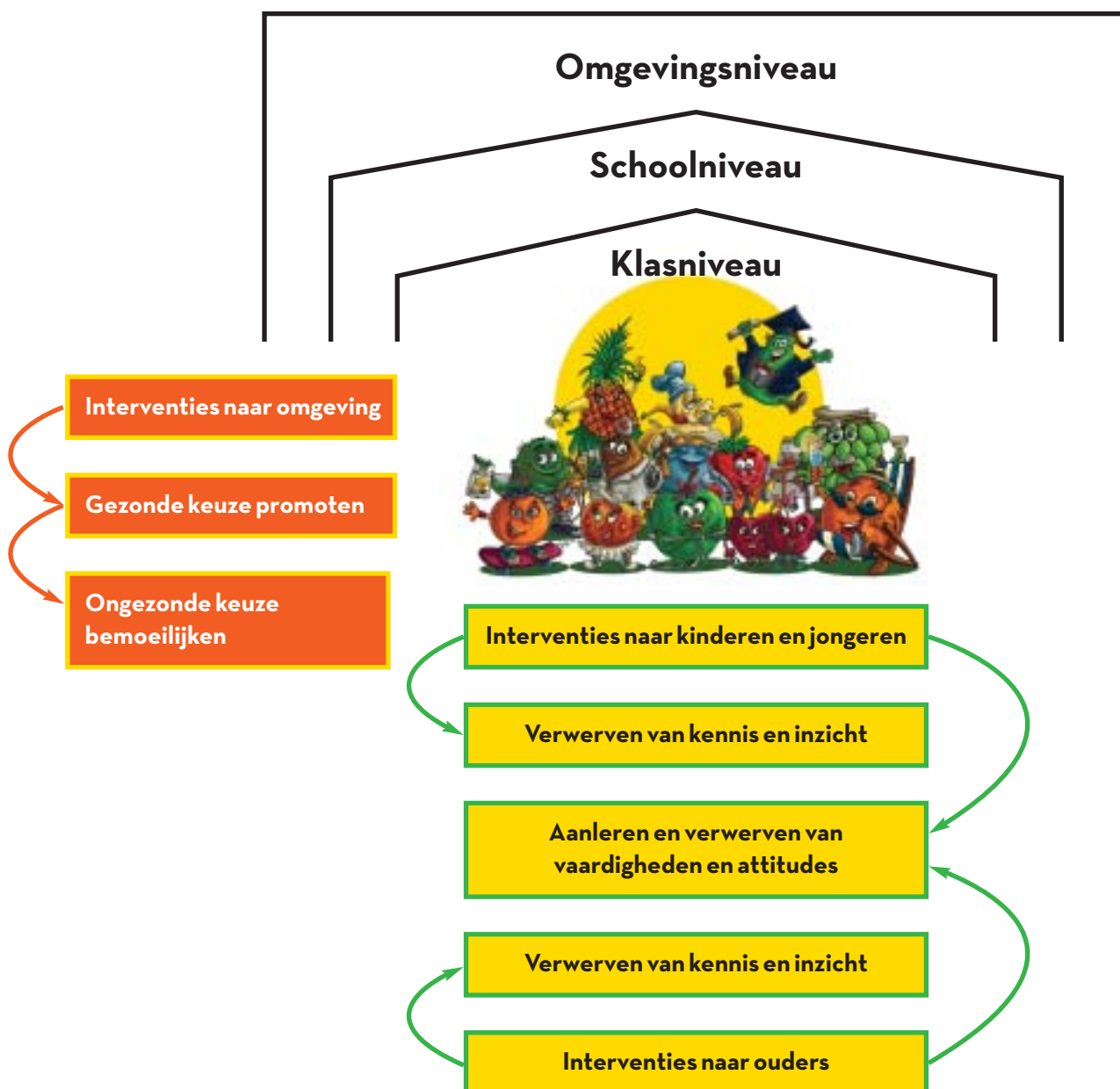




Fruit aan de man brengen: De interventies



1 Groente- en fruitquiz (kennistest)

Kinderen leren het belang van groente en fruit

Doelgroep

Tweede tot en met zesde leerjaar lager onderwijs.

Opener

Kies een spreekwoord of gezegde met een fruitsoort in. Bespreek met de kinderen wat het zou kunnen betekenen en bespreek de eigenlijke betekenis (voor de spreekwoorden: zie bijlagen).

Bijvoorbeeld:

De appel valt niet ver van de boom.

Dat is een toffe peer.

Appels met peren vergelijken

Kennis testen

- Laat ieder kind de Groente- en Fruitquiz (zie bijlage) individueel invullen.
- Kinderen die eerder klaar zijn mogen zelf een grappig spreekwoord verzinnen waarin groenten of fruit voorkomen en die opschrijven samen met hun zelfverzonnen betekenis.

Klasgesprek

Bespreek de antwoorden op de meerkeuzevragen met de groep. Hoeveel antwoorden hadden de kinderen goed? Kunnen ze dat omzetten in cijfers? Vraag daarna wat het interessantste is van alles dat ze vandaag hebben geleerd. Waarom vonden ze net dat interessant?

2 Eetdagboekje

Kinderen krijgen zicht op wat ze eten en kunnen dat vergelijken met hun klasgenootjes.

Opener

Turks spreekwoord: 'Een ezel waardeert vruchtenmoes niet.'
(Wat op een andere manier bereid is, denkt de sufferd niet te lusten).

Bespreek met de kinderen wat het zou kunnen betekenen en geef de eigenlijke betekenis.
Durven zij dingen te eten die op een andere manier zijn klaargemaakt?

Klasgesprek

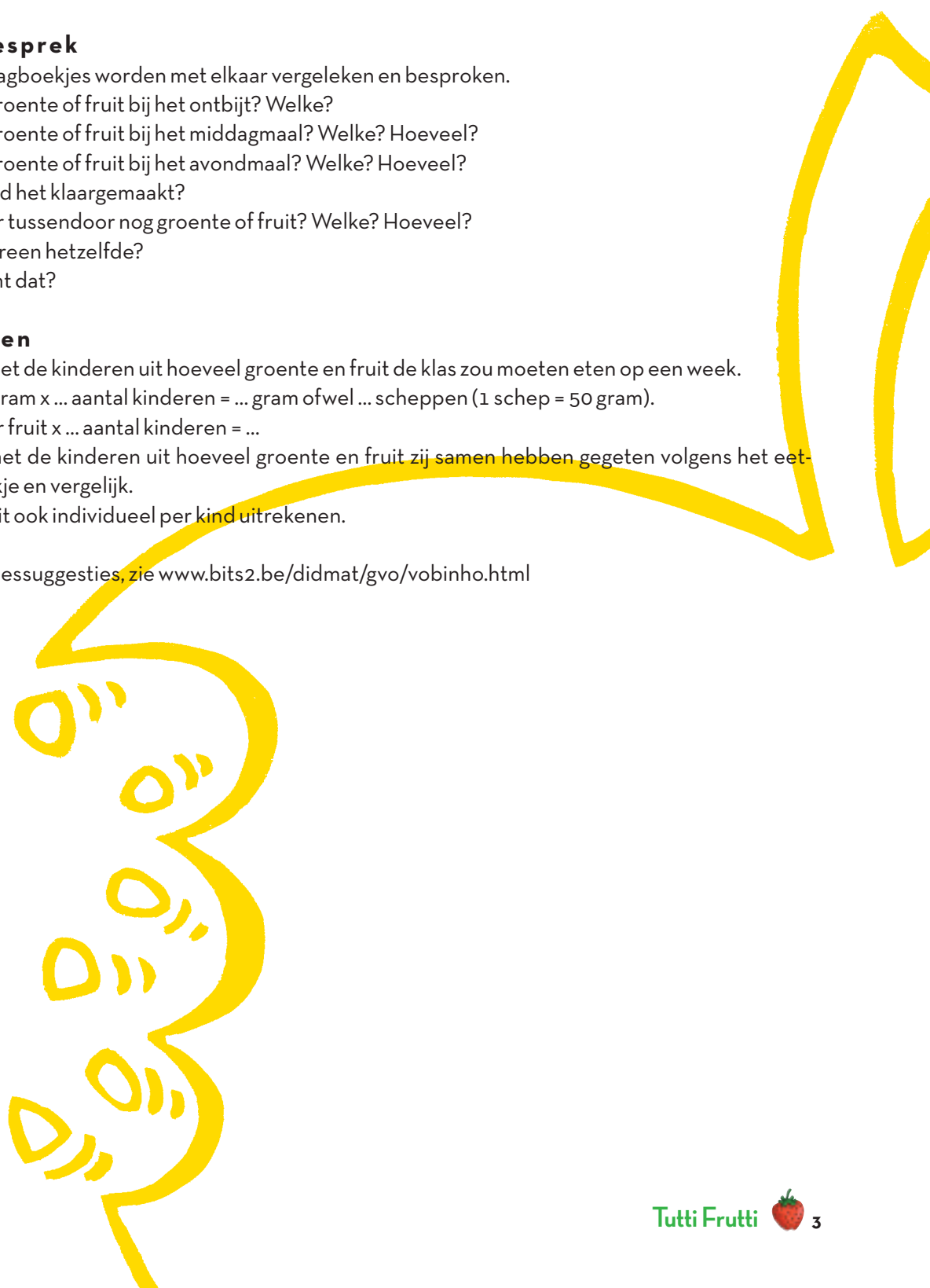
De eetdagboekjes worden met elkaar vergeleken en besproken.

- Wie at groente of fruit bij het ontbijt? Welke?
- Wie at groente of fruit bij het middagmaal? Welke? Hoeveel?
- Wie at groente of fruit bij het avondmaal? Welke? Hoeveel?
- Hoe werd het klaargemaakt?
- Wie at er tussendoor nog groente of fruit? Welke? Hoeveel?
- Eet iedereen hetzelfde?
- Hoe komt dat?

Rekenen

- Reken met de kinderen uit hoeveel groente en fruit de klas zou moeten eten op een week.
- $7 \times 200 \text{ gram} \times \dots \text{ aantal kinderen} = \dots \text{ gram}$ ofwel $\dots \text{ scheppen}$ (1 schep = 50 gram).
- $7 \times 2 \text{ keer fruit} \times \dots \text{ aantal kinderen} = \dots$
- Reken met de kinderen uit hoeveel groente en fruit zij samen hebben gegeten volgens het eetdagboekje en vergelijk.
- U kunt dit ook individueel per kind uitrekenen.

Andere lessuggesties, zie www.bits2.be/didmat/gvo/vobinho.html



3 Smaken verschillen

Kinderen reflecteren over hun eigen voorkeuren en die van anderen. Op deze wijze ontdekken ze een grote diversiteit.

Opener: Fruitveiling

Elk kind krijgt 10 punten om in te zetten. De leerkracht heeft verschillende fruitsoorten meegebracht en 'verkoopt' deze per opbod. Kijk eens welk fruit werd geveild en welk fruit niet verkocht werd.

Eigen mening

Alle kinderen noteren welk fruit ze het lekkerste vinden. Zij schrijven er de kenmerken bij en waarom ze het lekker vinden. Ze laten hun antwoorden niet aan een ander zien.

Raden

De kinderen mogen proberen elkaars lievelingsfruit te raden. Laat daarvoor een kind vooraan komen. De andere kinderen mogen alleen vragen stellen waarop 'ja' of 'neen' geantwoord kan worden. Is het groen? Is het rond? Groeit het in Vlaanderen? Enzovoort.

Maak de top vijf

- Alle fruitsoorten worden genoteerd.
- Een kind zet streepjes achter de fruitsoorten die genoemd worden.
- Welke wordt het meest genoemd?
- Is dit een fruitsoort uit Vlaanderen?

Suggestie: Ga even kijken op de website van VILT en kom te weten of het nummer 1 ook het meest verkocht wordt op de Belgische markt.

www.vilt.be/informatie/feiten/tuinbouw/index.html

Voor fruit- en groentesoorten, zie www.vlam.be

Extra

- Laat de kinderen hun favoriete fruitsoort meebrengen voor in de pauze. Zamel het fruit in, schil het en verdeel het in partjes. De kinderen mogen dan vervolgens van alles proeven.
- De kinderen zetten de sterkste punten van hun lievelingsgerecht nog even op een rijtje en prijzen het aan als een marktkramer.
- De kinderen maken over hun lievelingsfruit een schilderij en versieren er de klas of gang mee.

4 Tutti Frutti ... de wereld rond

Kinderen maken kennis met het fruit. Zij leren over hun herkomst, hun groeiwijze en hun transport.

- Wat je van ver haalt, is lekker.

De kinderen zoeken naar de herkomst van het fruit. De kinderen schrijven de naam van het fruit op een wereldkaart. Op volgende websites vind je meer info:

www.vlam.be

www.kids.groentenenfruit.nl

- Maar ook fruit van dichtbij is lekker.

De kinderen zoeken fruitsoorten die in Vlaanderen worden geteeld. Zij zoeken de streek op waar die fruitsoorten groeien.

Vragen

- Wat groeit er in Vlaanderen?
- Welk fruit groeit er in het buitenland?
- Welk fruit kun je telen in Marokko? Turkije? ...
- Waarom kun je geen sinaasappels laten groeien in Vlaanderen?
- Wat groeit er het meest in Vlaanderen, fruit of groente? (Groente.)
Waarom? (Veel fruit vraagt een warme temperatuur en zon.)

Bekijk de fruitfiche (zie fruitlexicon). Die geeft informatie over de meest verkochte fruitsoorten. Kinderen kunnen een paspoort maken per fruitsoort. Afkomst. Eigenschappen. Familie van ...

Dit onderdeel geeft mogelijkheden om transportwijzen te bespreken van fruitsoorten. Hoe geraakt de banaan van bij de teler tot bij de klant?

5 Santé! Is klinken met een glaasje vruchtensap gezond?

Kinderen leren het onderscheid maken tussen puur vruchtensap en afgeleide dranken.

Opener

Welk drankje is lekker? Hoeveel drink je ervan? Wat drink je nog?

Voorleestekst

Echt vruchtensap is sap dat bestaat uit puur, ongezoet vruchtensap. Het kan vers geperst zijn. Op de verpakking staat vermeld: 100% sap, puur, ongezoet. Het kan ook uit geconcentreerd vruchtensap gemaakt zijn, dat weer wordt aangevuld met water. Dat staat dan op de verpakking of etiket.

Sommige mensen denken dat vruchtensap fruit kan vervangen. Dat is helemaal niet waar. Vers fruit is altijd de eerste keus, want daarin zitten de meeste voedingsstoffen zoals vitamine C, vezels, mineralen (zoals ijzer) en ander bioactieve stoffen die goed zijn voor de gezondheid. Bij het maken van vruchtensap gaat een deel van de voedingsstoffen verloren.

Sinaasappel-, ananas-, appel-, pompelmoes- en multivruchtensap zijn vers lekker zoet. Sappen van perzik, mango, aardbei, kiwi en papaya zijn te dik om als puur sap te worden gebruikt, ze worden vaak aangelengd met water. Ze zijn dus geen 'echt' vruchtensap meer, maar vallen onder *vruchtendranken*. Dat staat op het etiket vermeld.

In druiven zit weinig vitamine C, dus daarvan blijft weinig over als er sap van wordt gemaakt. Ze zijn dus wel puur sap maar kunnen fruit niet vervangen.

Dan zijn er nog allerlei drankjes met fruitsmaak. Als er nog een klein beetje vruchtensap in zit worden ze vruchtenlimonades genoemd. *Frisdrank* is suikerwater met plantextract.

TIP

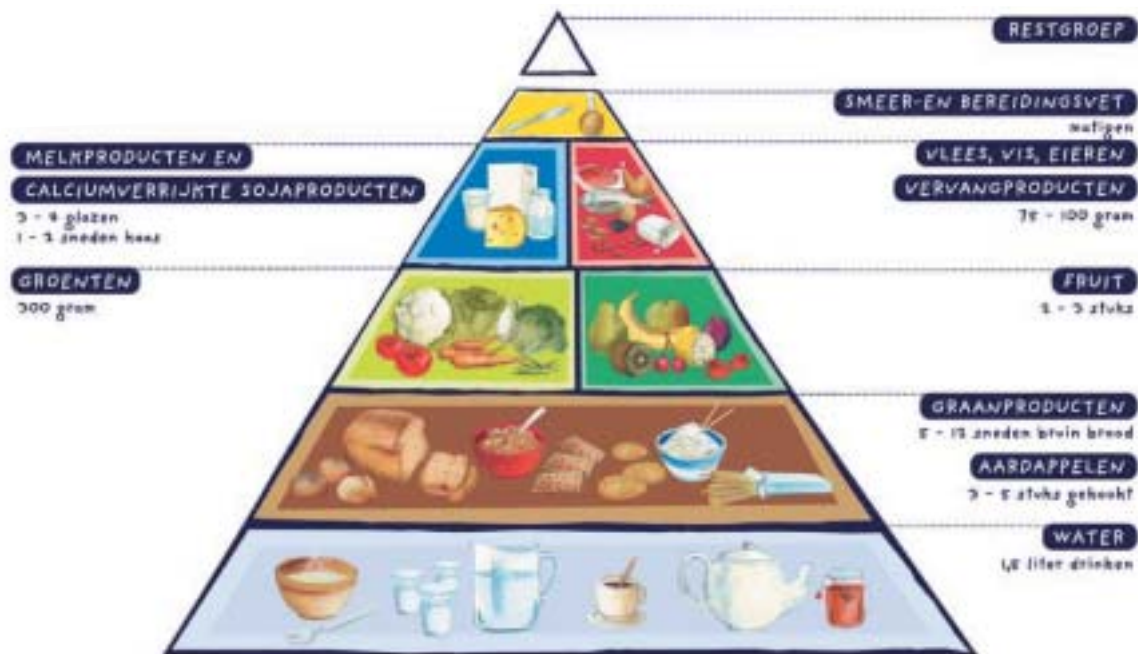
Vervang per dag maximaal 1 stuk vers fruit door een glas vruchtensap.

Activiteit

Breng verpakkingen van vruchtensappen, vruchtendranken en frisdranken mee naar de klas. Lees de etiketten en verdeel de sappen in verschillende groepen: tweede keus, derde keus, geen vruchtensap.



6 Werken met de voedingsdriehoek



Fruit levert net zoals groente (enkelvoudige) koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groente en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom moeten we dagelijks zowel groente als fruit eten. Fruit kan bij het ontbijt, als tussendoortje of snack, als broodbeleg en als dessert gegeten worden, met een minimum van twee stuks per dag. Gebruik liever vers fruit dan blikfruit of gedroogd fruit.

Ideaal eten we dagelijks 2 tot 3 stuks vers fruit, dit komt overeen met 250 tot 375 gram fruit. Vervang bij voorkeur maximaal 1 stuk vers fruit door vruchtensap.

Kinderen leren hoe een maaltijd evenwichtig kan worden samengesteld. Wat heb je nodig?

Opener

Geef alle kinderen een lege voedingsdriehoek en vraag hen de ingrediënten in de voedingsdriehoek te plaatsen.

Onderaan = meest belangrijk en meest nodig om gezond te eten.

Het topje van de driehoek = minst belangrijk en eerder overbodig.

Bespreking

Elk deel van de voedingsdriehoek kan worden besproken. *Mijn e(e)tmaal* (bijlage) kan de nodige praktijkinvulling geven. De theorie wordt dan geconfronteerd met de praktijk.

De leerkracht kan een korte uiteenzetting geven over de voedingsdriehoek.

Zeven groepen van voedingsmiddelen (water; graanproducten en aardappelen; groente; fruit; melk en calciumverrijkte sojaproducten; vlees, vis, eieren en vervangproducten; smeer- en bereidingsvet) **en de restgroep.**

Drie principes van een gezonde voeding: evenwicht, variatie en matigheid.

De leerlingen schrijven de lijst van de opgegeven voedingsmiddelen of wat ze gisteren gegeten hebben op de blinde tekening.

Aan de hand van de voedingsdriehoek kunnen de leerlingen hun oplossing controleren.

Vraagjes

- Heb je die dag uit alle groepen van de voedingsdriehoek gegeten?
- Wat ontbrak in jouw voeding?
- Wat zou je nog kunnen eten om de voedingsdriehoek compleet te maken?
- Van welke groep van de voedingsdriehoek heb je te veel gegeten?
- Wat had je eigenlijk kunnen weglaten?

Extra

Vraag elke leerling een spreekwoord met een voedingsmiddel. Teken een lege voedingsdriehoek. Zoek uit over welk voedingsmiddel het spreekwoord gaat en plaats het in de lege voedingsdriehoek. Zoek voor elke groep van voedingsmiddelen een voorbeeld.

Geef elke leerling een selectie van spreekwoorden en laat ze uit die lijst een spreekwoord per groep van voedingsmiddelen halen.

Inspiratie

Het Gemeentelijk Instituut Brasschaat plaatste als blikvanger een grote houten voedingsdriehoek in de polyvalente zaal. Elke dag van de voedingsweek werd één voedingsgroep belicht. Voor de watergroep bijvoorbeeld kreeg elk kind een fles met anderhalve liter mineraalwater, waarvan het de hele dag door mocht drinken.



1 Gezond ontbijt op school

Kinderen leren de principes van een gezond ontbijt en het belang ervan. Zij helpen bij de organisatie van een gezond ontbijt en leren het zelf samenstellen.

Doelgroep

Leerlingen en leerkrachten van het basisonderwijs en de ouders.

Doelstellingen

Bewustwording:

- De deelnemers bewust maken van het belang van een gezond voedingspatroon en daarbinnen het belang van een gezond ontbijt.

Kennis en vaardigheden:

- De deelnemers leren de kennis en vaardigheden aan die nodig zijn om de voedingsmiddelen, waaruit een gezond ontbijt bestaat, aan te kopen, te bereiden en te consumeren.

Motivatie tot, en inzicht in:

- Het kunnen aanpassen van het eigen voedingspatroon.
- Het kunnen beoordelen of een ontbijt een gezonde samenstelling heeft.

Inhoud

Theorie:

- Aan de hand van verschillende methoden leren wat een gezond voedingspatroon is en hoe belangrijk daarin een gezond ontbijt is.
- Leren wat de samenstelling is van een gezond en evenwichtig ontbijt.

Praktijk:

- Het samenstellen en het bereiden van een gezond ontbijt.

Aandachtspunten

Bij de organisatie van een gezond ontbijt op school is het belangrijk dat aan de onderstaande punten aandacht wordt besteed.

Het ontbijt dat wordt aangeboden, moet een evenwichtige en gezonde samenstelling hebben. Dat ontbijt moet bestaan uit:

- bruin brood, volkorenbeschuitjes, eventueel volkoren crackers of ongesuikerde ontbijtgranen
- halfvolle melk of magere (ongezoete) yoghurt
- plakjes magere harde kaas, magere tot halfvette platte kaas, ham en kipfilet
- confituur, honing of appelstroop
- thee en water of ongezoet vruchtensap
- volkoren of ongesuikerde ontbijtgranen
- fruit, zowel om zo op te eten als om te gebruiken als broodbeleg: bijvoorbeeld banaan, aarbei of peer
- eventueel rauwkost, zoals plakjes radijs en komkommer
- margarine

Er moet voldoende informatie gegeven worden aan de deelnemers over een gezond ontbijt en liever nog over een geheel gezond voedingspatroon. Dit kan perfect met de voedingsdriehoek.

Wie betrekken?

→ Leerkrachten

De leerkrachten moeten het belang van de consumptie van een goed ontbijt inzien, zodat ze volledig meewerken en die kennis goed aan de kinderen kunnen overbrengen.

Een mogelijkheid is een korte vorming voor onderwijzend en keukenpersoneel door een goed opgeleide diëtist. Het Logo kan u doorverwijzen naar voordrachtgevers die dit voor u kunnen verzorgen. Uiteraard zijn deze diëtisten ook beschikbaar voor infomomenten naar de ouders.

→ Ouders

Het is ook zeer belangrijk dat de ouders op de hoogte worden gebracht van het project op school, bijvoorbeeld via een nieuwsbrief. In die nieuwsbrief zou het project kort uitgelegd kunnen worden, met wat algemene informatie over het belang van een goed ontbijt. Als ouders het belang van een gezond ontbijt inzien, kunnen ze hun kind stimuleren om 's morgens, voordat ze naar school vertrekken, een ontbijt te nemen. De ouders zouden ook een helpende hand kunnen bieden bij de organisatie en uitvoering van het 'gezond ontbijt' op school.

Suggestie:

→ Vraag hulp van de ouders bij het organiseren van het ontbijt.

→ Nodig ouders ook eens uit voor een ontbijtbuffet.

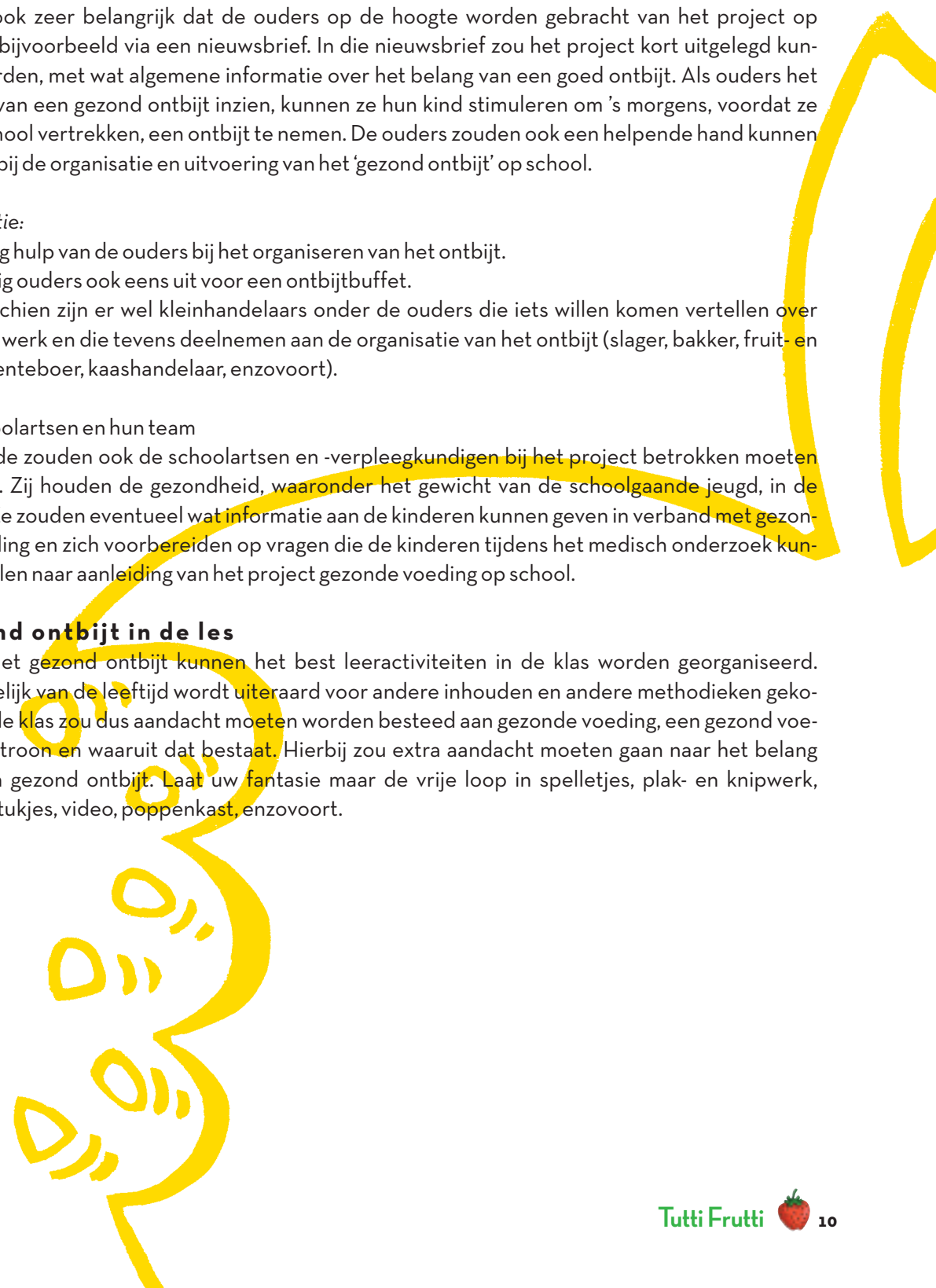
→ Misschien zijn er wel kleinhandelaars onder de ouders die iets willen komen vertellen over hun werk en die tevens deelnemen aan de organisatie van het ontbijt (slager, bakker, fruit- en groenteboer, kaashandelaar, enzovoort).

→ De schoolartsen en hun team

Als derde zouden ook de schoolartsen en -verpleegkundigen bij het project betrokken moeten worden. Zij houden de gezondheid, waaronder het gewicht van de schoolgaande jeugd, in de gaten. Ze zouden eventueel wat informatie aan de kinderen kunnen geven in verband met gezonde voeding en zich voorbereiden op vragen die de kinderen tijdens het medisch onderzoek kunnen stellen naar aanleiding van het project gezonde voeding op school.

Gezond ontbijt in de les

Naast het gezond ontbijt kunnen het best leeractiviteiten in de klas worden georganiseerd. Afhankelijk van de leeftijd wordt uiteraard voor andere inhoud en andere methodieken gekozen. In de klas zou dus aandacht moeten worden besteed aan gezonde voeding, een gezond voedingspatroon en waaruit dat bestaat. Hierbij zou extra aandacht moeten gaan naar het belang van een gezond ontbijt. Laat uw fantasie maar de vrije loop in spelletjes, plak- en knipwerk, toneelstukjes, video, poppenkast, enzovoort.



2 Het gezonde middagmaal

Optimaliseren van het middagmaal, zowel naar de samenstelling als de wijze waarop het kan worden genuttigd. Als dat al ideaal is: inzichten verwerven over een gezond middagmaal zodat die ook thuis toepasbaar zijn.

Doelgroep

Kinderen die op school de warme maaltijd nuttigen.

Doelstellingen

Bewustwording:

- De deelnemers bewust maken van het belang van een evenwichtige voeding.

Kennis en vaardigheden:

- De leerlingen de kennis en vaardigheden aanleren die nodig zijn om gezonde maaltijden te kiezen en te bereiden.

Motivatie tot, en inzicht in:

- Het eigen voedingspatroon kunnen aanpassen en de samenstelling van een maaltijd kunnen beoordelen.

Inhoud

Theorie

- Leren door middel van verschillende methoden wat een evenwichtige maaltijd is.
- Leren wat de samenstelling van een gezonde maaltijd is.

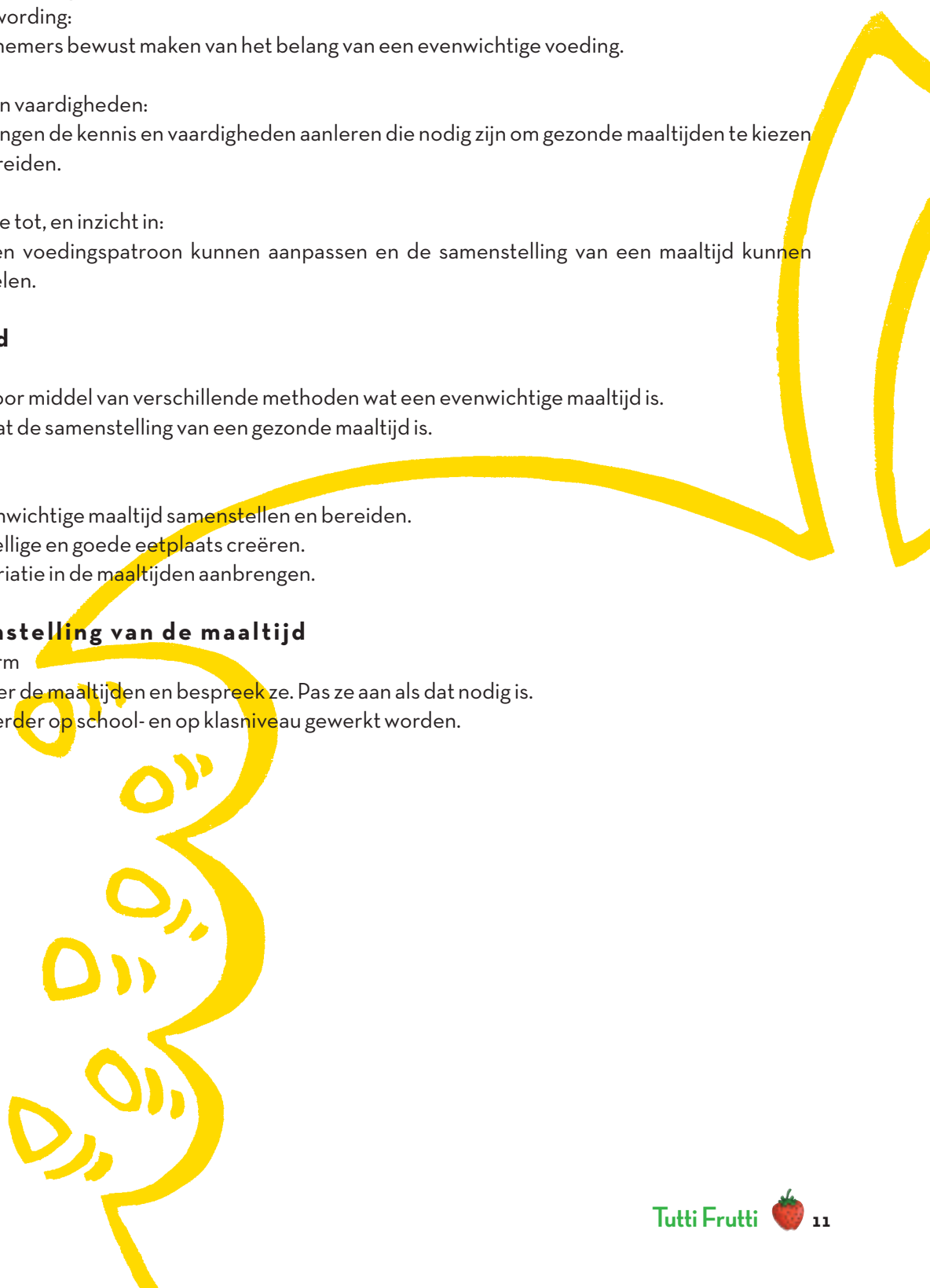
Praktijk

- Een evenwichtige maaltijd samenstellen en bereiden.
- Een gezellige en goede eetplaats creëren.
- Meer variatie in de maaltijden aanbrenen.

Samenstelling van de maaltijd

Werkvorm

- Analyseer de maaltijden en bespreek ze. Pas ze aan als dat nodig is. Er kan verder op school- en op klasniveau gewerkt worden.



TIP

Richtlijnen voor een evenwichtig samengestelde warme maaltijd of boterhammenlunch:

- www.voedings-advies.com
Centrum voor Voedings- en Dieetadvies
- www.vig.be
Doorklikken naar: thema's en doelgroepen, gezonde voeding, de praktische voedingsgids.
- In de bijlagen bij deze map kan je het eetdagboekje en de voedingsdriehoek raadplegen.

Op schoolniveau

- De maaltijden worden geanalyseerd door een diëtist en aangepast aan de adviezen van die diëtist. Dat hoeft niet altijd op het budget te wegen. Als blijkt dat met het uitgetrokken budget geen evenwichtige maaltijd kan worden aangeboden, is het belangrijk dat dat probleem aan de ouders wordt voorgelegd. Voor een analyse kunt u terecht bij het Centrum voor Voedings- en Dieetadvies, 09 240 25 98. Een boek met enkele menusuggesties kunt u eveneens bij het Centrum verkrijgen.
- Als dessert zou er vaker fruit moeten worden aangeboden: een stuk fruit, fruittaart, een fruitsla of yoghurt met stukjes fruit, liefst vers.
- De refter aanpassen zodat het een gezellige zaal is om in te eten.
In een gezellige refter is het aangener om te eten, dat weten we allemaal. Maar hoe kan je dat als school realiseren?

- Zet wat muziek op tijdens de middagpauze. Dat zorgt voor een prettige sfeer en werkt vaak zeer rustgevend.
- Maak er een gezellige ruimte van waar de kinderen graag vertoeven met bijvoorbeeld: tekeningen, tentoonstelling van 'kunstwerkjes' van de leerlingen, leuke kleuren op de muur, eigen ontworpen onderlegger op de tafel (kleurenkopie en lamineerapparaat kunnen wonderen verrichten), tafelkleedjes en -versiering.
- Zet planten in de refter: dat dempt het lawaai.
- Laat de leerlingen rustig eten en praten zodat ze zich op hun gemak voelen. Heel veel kinderen kijken met een angstig gevoel tegen het middagmaal aan en dat willen we vermijden.
- Ouders en leerkrachten kunnen een deel van de klussen voor hun rekening nemen.
- Leerlingen kunnen helpen, eventueel tijdens vakantiedagen.
- Gun de kinderen genoeg tijd om rustig te eten.
- Waarom geen groente- of dessertenbuffet in de refter organiseren?

Op klasniveau

In de klas kan er aandacht besteed worden aan het belang van gezonde voeding en zo zou er een verband kunnen worden gelegd met de schoolmaaltijden. Wanneer de leerlingen meer betrokken worden bij de bereiding en samenstelling van de maaltijden zullen zij waarschijnlijk liever op school eten.

Dat kan op de volgende manieren gebeuren:

- Vraag aan de kinderen wat er veranderd zou kunnen worden, zodat ze graag op school eten: veranderingen van zowel de maaltijden, als de duurtijd, inrichting van de refter, enzovoort.
- Stel bijvoorbeeld per klas een weekmenu samen, waarbij de kinderen goed moeten bekijken of het gezonde maaltijden zijn.
- De refter elke week door een klas versieren, met zelfgemaakte schilder- en knutselwerkjes.
- Hang een suggestiebus op in de school, waarin iedereen suggesties, recepten, enzovoort in verband met gezonde maaltijden op school kan deponeren.

Het is ook belangrijk dat de leerlingen voldoende kennis hebben om een gezonde keuze te maken. Daarom is het noodzakelijk dat de leerlingen voldoende informatie krijgen en voldoende bezig zijn met gezonde voeding.



3 De gezonde snack

Leerlingen en ouders leren kiezen voor gezonde tussendoortjes. Die tussendoortjes worden toegankelijker gemaakt.

Doelgroep

Leerlingen en ouders.

Doelstellingen

Bewustwording:

- De deelnemers bewust maken van het belang van een gezond voedingspatroon en van de positieve en negatieve kanten van tussendoortjes.
- De plaats van tussendoortjes in de voedingsdriehoek leren kennen.

Kennis en vaardigheden:

- De deelnemers de kennis en vaardigheden aanleren die nodig zijn om bewust voor een gezond tussendoortje te kiezen en om zelf gezonde tussendoortjes te bereiden.

Motivatie tot, en inzicht in:

- Het kunnen aanpassen van het eigen voedingspatroon.
- Het kunnen beoordelen van een tussendoortje op haar samenstelling (voedingswaarde).
- Het kunnen beoordelen tot welke groep van de voedingsdriehoek het tussendoortje behoort.

Op een aantrekkelijke manier zorgen voor gezonde tussendoortjes op school.

Inhoud

Theorie

- Leren aan de hand van verschillende methoden wat de voedingswaarde is van tussendoortjes en hoe die passen in een gezond voedingspatroon.
- Leren welke tussendoortjes de voorkeur genieten in een evenwichtige dagvoeding.

Op klasniveau kunnen er afspraken gemaakt worden over wat wel of niet toegestaan is in de brooddoos, of over wat kinderen wel en niet kunnen meebrengen als traktatie als ze jarig zijn.

Organisatie gezonde tussendoortjes

Om een gezond voedingspatroon bij leerlingen en leerkrachten te bewerkstelligen is het belangrijk dat ze de kans krijgen op een gemakkelijke en betaalbare manier voor gezonde tussendoortjes te kiezen. Het is dus zeer belangrijk dat er op school gezonde tussendoortjes aangeboden worden zoals granenkoeken, vers fruit en melkproducten. Dat kan op meerdere manieren gebeuren:

- Breid het aanbod in de refter uit met verse stukken fruit, granenkoeken, vruchtensap, fruityoghurt, wortels, tomaten, enzovoort, tegen een goed betaalbare prijs. Deze prijs zou eigenlijk lager moeten zijn dan de minder gezonde alternatieven, zodat de keuze op dat gebied kan worden vergemakkelijkt.
- Schoolmelk aanbieden
- Plaats drinkwaterfonteinnetjes of zorg voor kannen vers water op de tafels.
- Bied als drank bij voorkeur water, melk, melkdranken en vruchtensap aan. Beperk het aanbod van frisdranken en andere gesuikerde dranken.
- Promoot leidingwater als een gezonde dorstlesser.
- Richt een gezonde toeg op. De leerlingen kunnen dat eventueel zelf doen, met de hulp van een leerkrachten of ander schoolpersoneel.

- Zorg ervoor dat de winkels in de onmiddellijke schoolomgeving ook gezonde alternatieven tegen een gunstige prijs aan de leerlingen aanbieden. Om dit te realiseren is het nodig om contact op te nemen met de uitbaters van die winkels.
- Informatie geven over gezonde tussendoortjes (zie ook de bijlage 'gezonde tussendoortjes').

TIP

Tussendoortips:

Kies voor:

- **Dranken:** water, halfvolle melk, vruchtensappen (sinaasappelsap, appelsap, ...), magere chocomelk. Water is absoluut de beste keuze.
- **Snacks:** belegde boterhammen, granenkoeken, vers fruit, yoghurt en melkdranken, enzovoort.
- **Voor speciale gelegenheden:** milkshake, fruitsaté.
- **Matig het gebruik van:** frisdranken, snoeprepen, wafels, chips, chocolade, enzovoort.

Het is belangrijk dat er niet alleen aandacht wordt besteed aan gezonde tussendoortjes. Het is eveneens noodzakelijk om de leerlingen en ouders voldoende kennis bij te brengen zodat ze bewust kunnen kiezen voor een gezond voedingspatroon.

Aandachtspunten

- Om het voedingspatroon van de leerlingen effectief te verbeteren, is het noodzakelijk dat ook de ouders informatie ontvangen. De ouders bepalen voor een groot deel wat hun kinderen meebrengen naar school, hoeveel geld ze meekrijgen om iets te kopen en wat ze verder nog eten. De ouders kopen ook de traktaties ter gelegenheid van een verjaardag of een andere feestelijke gebeurtenis.
- De informatieverstrekking kan op verschillende manieren gebeuren: de ouders kunnen worden uitgenodigd voor een infoavond waarbij een diëtist het belang van een gezond voedingspatroon komt uitleggen, er kan een brief worden gestuurd of er kan een stukje in de schoolkrant verschijnen.
- Het is de bedoeling dat de kinderen gezondere tussendoortjes naar school meekrijgen en gezonde traktaties uitdelen. Dat kan worden opgenomen in het schoolreglement. Controle hierop is echter noodzakelijk, wil het geen dode letter blijven.

De bereiding van gezonde tussendoortjes

Bij de organisatie van de bereiding van gezonde tussendoortjes is het belangrijk dat er aan de volgende punten aandacht wordt besteed:

- De tussendoortjes die bereid worden, moeten passen in een gezond voedingspatroon.
- De bereiding moet gemakkelijk zijn.
- De ingrediënten moeten gemakkelijk te verkrijgen zijn en mogen niet te duur zijn.
- Ze moeten lekker zijn, zodat kinderen ze ook thuis willen eten.

Uitvoering

- Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen, de beschikbare tijd, het beschikbare materiaal, het geld dat eraan kan besteed worden en het aantal ouders dat een handje helpt, kunnen er op school gezonde tussendoortjes klaargemaakt worden. De tussendoortjes kunnen voor de hele school gemaakt worden of enkel voor de eigen klas (zie 'creatief met fruit').
- De gezonde snack, gemaakt door en voor leerlingen kan een plaats krijgen op oudercontacten, grootouderfeesten, schoolfeesten, eetfestijnen of tijdens een voedingsweek.

4 De gezonde slok

Kinderen leren het belang kennen van vochtinname. Ze leren regelmatig te drinken en drinkwater wordt hierbij als belangrijkste drank gepromoot.

Motivering

Een kind zou gemiddeld anderhalve liter vocht per dag moeten innemen: dat zijn een zevental glazen water en een drietal glazen halfvolle melk (één glas bevat ongeveer 150 ml). Na een inspanning (bijvoorbeeld sporten) is het zeker wenselijk te drinken (bij voorkeur water) daar men dan meer vocht heeft verloren. Toch zien we dat veel kinderen er niet in slagen om zoveel vocht in te nemen via drank of voeding. Kinderen drinken zelden grote hoeveelheden en zullen dus zeer vaak moeten drinken om aan het nodige vocht te komen.

Opener

Laat kinderen raden hoeveel water ze per dag moeten drinken. Zet bekers klaar. De uitkomst is anderhalve liter. Dat visualiseert u door een fles met water te vullen en daarna in glazen te gieten. Hieraan gekoppeld kunt u vragen stellen over de manier waarop we vocht verliezen en hoe we ons vochtgehalte kunnen aanvullen.

Drinkwaterfonteintjes

Een drinkfontein is een handige oplossing. Water is een dorstlesser voor iedereen. Kinderen zullen er even moeten aan wennen, maar na een tijdje raakt een drinkfontein ingeburgerd. En door de lage druk op de fontein bestaat er geen mogelijkheid tot spelen met drinkwater.

Vele scholen opteren voor een ongekoelde drinkfontein. Het installeren van een drinkfontein is een belangrijke stap in het toegankelijker maken van drinkwater. Let wel! Plaats de drinkfontein op gemakkelijk toegankelijke plaatsen en hou rekening met vorst. Het heeft geen zin een drinkfontein te installeren op een plaats die vorstgevoelig is, want dan zal de drinkfontein een groot deel van het schooljaar onbruikbaar zijn.

Een aantal drinkwaterorganisaties heeft voor scholen een gunstig aanbod voor de installatie van drinkfonteintjes.

Alle adressen van drinkwatermaatschappijen zijn te verkrijgen via het 'Waterloket' van de Vlaamse gemeenschap:
www.waterloketvlaanderen.be

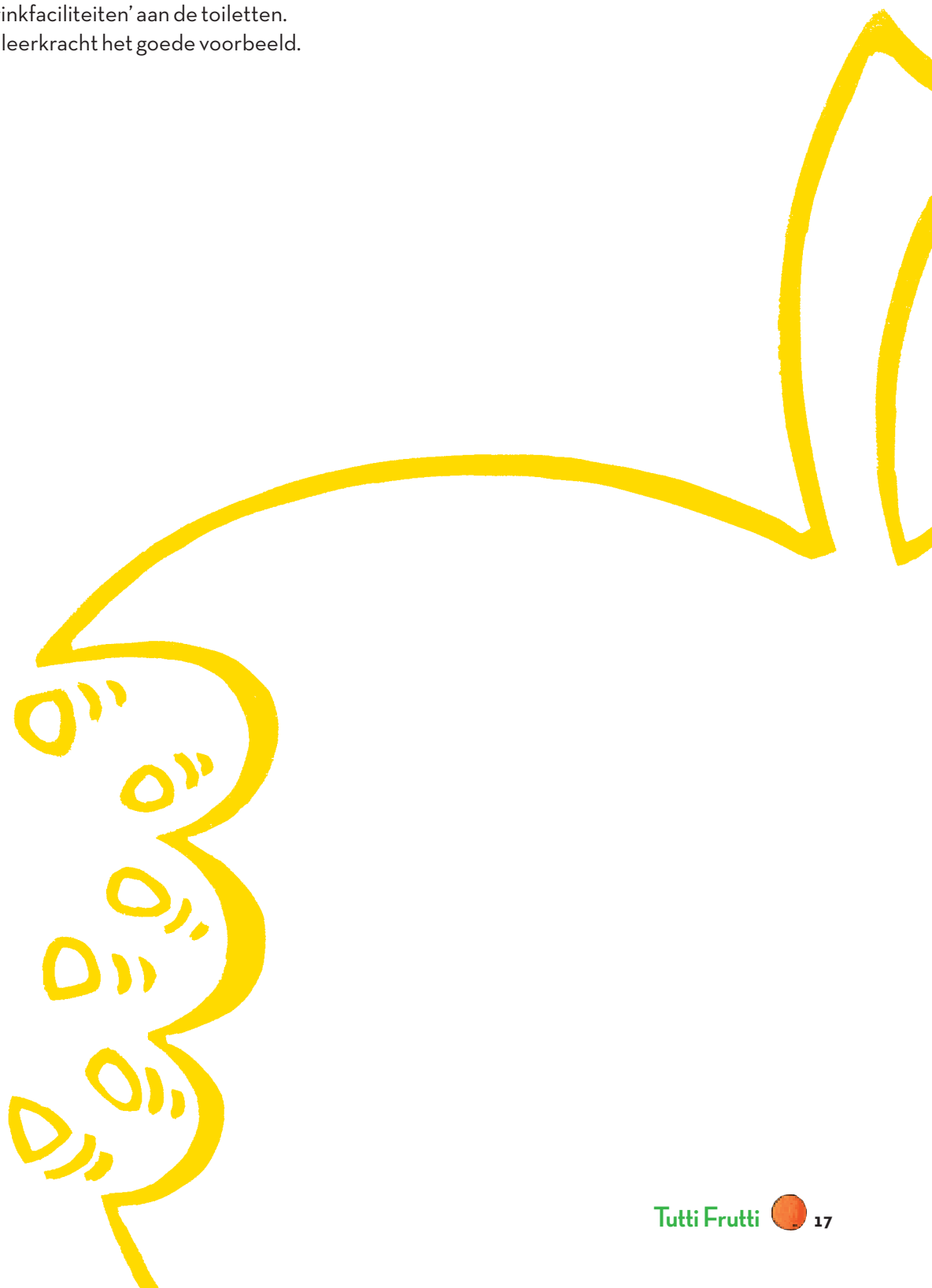
Drinkbekers

Hoe laat je kinderen meer drinken? Door de kat bij de melk te zetten of het water bij het kind. De *Intergemeentelijke Maatschappij der Vlaanderen voor Watervoorziening* promootte al het gebruik van drinkbekers met sportdop om het gebruik van leidingwater te verhogen. Dit initiatief is een interessante piste, die effect heeft op verschillende terreinen. Het gebruik van een drinkbeker is milieuvriendelijk, het drinken van (leiding)water is gezond en goedkoop. Ook in andere landen verschijnen drinkbekers op de lessenaar. Vraag de medewerking van de ouders. De school kan drinkbekers aankopen voor alle leerlingen en de ouders zorgen dagelijks voor het onderhoud ervan, zoals bij de brooddoos. Het is ook mogelijk om de ouders ook te laten instaan voor de aankoop van de drinkbekers.

Vele waterproducenten verkopen drinkwater in een plastic flesje met sportdop. Nadien kan dat flesje met kraantjeswater worden gevuld. De plastic flesjes mogen om hygiënische en gezondheidsredenen niet te vaak hervuld worden en kunnen het best ook vervangen worden zodra ze beschadigd zijn. De drinkflesjes worden thuis en tijdens de dag op school gevuld. Spreek af hoe dat kan worden georganiseerd.

Adviezen

- Bied de mogelijkheid om onbeperkt water te drinken.
- Stimuleer het drinken van water en melk tijdens elke speeltijd, na de sportles en tijdens de maaltijden.
- Weer frisdranken: gashoudende dranken geven snel een verzadigd gevoel en beperken de vochtinname; ook gesuikerde dranken zijn te vermijden.
- Geen 'drinkfaciliteiten' aan de toiletten.
- Geef als leerkracht het goede voorbeeld.



1 Proefjes

Kinderen fruit leren kennen via een onverwachte hoek: de scheikunde.

De vitamine C-proef

Wie heeft er wel eens vitamine C gezien? Wij niet! Maar we hebben wel ontdekt hoe je kan zien dat er in groente en fruit veel vitamine C zit. Zelf ook eens proberen? Neem een appel en een citroen en doe de vitamineproef.

Benodigheden:

1 appel, 1 citroen, een handcitruspers, een mesje, 2 bordjes, klok.

Werkwijze:

Snij de citroen doormidden en pers hem uit. Snij de appel doormidden en haal het klokhuis eruit. Schil de appel en leg elke helft op een bordje. Schenk het citroensap direct over één appelhelft. Laat de appelhelften een half uurtje staan en kijk dan naar het verschil.

De appelhelft zonder citroensap kleurt bruin. De ander blijft mooi wit. Het vitamine C (ascorbi-nezuur) in het citroensap zorgt ervoor dat de appel niet verkleurt. Je kunt dit proefje ook doen met bijvoorbeeld stukjes banaan en plakjes champignons in plaats van met een appel.

Maak je eigen batterij

Benodigheden:

4 citroenen, een meter koperdraad, 1 lampje (1,4 volt), 4 spijkers.

Werkwijze:

Verdeel de koperdraad in vijf stukjes. Maak aan elke spijker een stukje koperdraad vast. Steek in elke citroen een spijker (met koperdraad). Leg de vier citroenen op een rijtje. Neem het losse stukje koperdraad van de eerste citroen en prik dat in de tweede. Neem het losse stukje koperdraad van de tweede citroen en prik dat in de derde. Neem het losse stukje koperdraad van de derde citroen en prik dat in de vierde. Neem het losse stukje koperdraad van de vierde citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Je hebt nog 1 stukje draad over. Prik dat in de laatste citroen en houd dat tegen de fitting van het lampje. Probeer het net zo lang tot het gaat branden.

2 Fruitige kunstenaars

Kinderen ontdekken fruit in de kunst.

Opdracht 1

Ga op zoek naar schilders die fruit afbeeldden in hun werken. In sommige stijlperioden had fruit een symbolische betekenis. Zoek die op. Misschien kan je een bezoek brengen aan een museum om enkele van die werken te bekijken.

Word zelf een kunstenaar en maak varianten op de bestaande werken van bijvoorbeeld:



- 1 Andy Warhol, *Banane*
- 2 Edouard Manet, *Stilleven met meloen en perziken*
- 3 Paul Gauguin, *De maaltijd*
- 4 Jan Davidz. De Heem, *Stilleven met oesters, citroenen, garnalen en fruit*
- 5 René Magritte, *Le fils de l'homme*

Opdracht 2

- Ga ook eens op zoek naar kunstenaars met een fruit- of groentennaam.

Enkele voorbeelden:

Beeldende kunst: Karel Appel, Elke Boon

Literatuur: Louis Paul Boon, Cees Nooteboom, Rene Appel

- Zoek bekende boekentitels met fruit in de titel.

Enkele voorbeelden:

Turks Fruit, Jan Wolkers

De Reuzenperzik, Roald Dahl

Als de banaan zich kromt, Daniël Billiet

De appel, Dick Bruna

Lekker weertje koekepeertje, Carry Slee

3 De fruitkok

Kinderen leren koken met fruit en ontdekken nieuwe smaken en combinaties.

Traktaties hoeven niet per se veel suiker en vet te bevatten. Voor kinderen is het al bijzonder dat ze iets krijgen op school. Het is natuurlijk leuk om iets extra's te doen. Hieronder staan gemakkelijke recepten voor een aantal gezonde en leuke traktaties.

Egel

Benodigdheden: halve meloen, verschillende soorten fruit, satéprikkers, 2 kersen of schijfjes wortel (voor de ogen).

Werkwijze: Snij de meloen doormidden en haal de pitjes met een lepel weg. Snij alle vruchten in blokjes, zodat ze gemakkelijk aan de satéprikkers kunnen blijven hangen. Rijg het fruit aan de stokjes, en steek de stokjes in de halve meloen. Zorg dat er een stevig stukje fruit aan de voorkant en achterkant zit, zodat het fruit er niet allemaal af schuift als een kind de prikker uit de meloen pakt. Zet de kersen of wortelschijfjes met een stukje van een prikker aan de meloen vast, zodat de egel oogjes krijgt.

Yoghurtshake

(voor 4 glazen)

Benodigdheden: 250 gram aardbeien (eventueel kiwi, banaan, perzik), 1 deciliter sinaasappelsap, 0,5 liter yoghurt

Werkwijze: Was de aardbeien. Verwijder de kroontjes. Doe de aardbeien met het sinaasappelsap in een keukenmachine of blender. Pureer de aardbeien. Schenk de yoghurt erbij en laat de machine even draaien. Schenk de shake in 4 glazen. Steek er een rietje in en leg eventueel een aardbei bovenop de shake.

Fruitwrap

(8 stuks)

Benodigdheden: 8 pannenkoekjes, 750 gram fruit (bijvoorbeeld appel, aardbei, kiwi, mandarijn, ananas, banaan, druiven, mango, meloen), citroensap, poedersuiker, 8 vierkante stukken (vetvrij) papier, 8 lage limonadebekers of glazen

Werkwijze: Verwarm de pannenkoekjes in de microgolfoven. Was en schil het fruit. Snij het fruit in stukjes. Besprenkel de stukjes appel en banaan met citroensap. Meng het fruit in een kom. Maak de wraps: vouw een pannenkoekje dubbel, rol het op tot een hoorntje, hou hem in je hand en schep wat fruit erin. Vouw een stuk papier voorzichtig om het pannenkoekje heen. Laat de wrap voor de helft in een beker of glas glijden.

Fruitbowl voor een feestje

(10 personen)

Benodigdheden: 200 gram rode bessen (of klein blikje ananasstukjes), 250 gram aardbeien (of plakjes banaan), 150 gram frambozen (of mangostukjes), 1 kleine meloen, 6 deciliter koude cassis, 3 deciliter spuitwater, 6 eetlepels poedersuiker.

Werkwijze: Spoel de rode bessen in een zeef onder de kraan af. Haal ze dan boven een (bowl)schaal met een vork van de steeltjes. Strooi hier de poedersuiker over. Was de aardbeien en haal de kroontjes weg. Spoel de frambozen in een zeef af en verwijder de kroontjes. Doe de aardbeien en frambozen ook in de schaal. Snij de meloen doormidden en lepel de pitjes eruit. Schep bolletjes uit de meloen met een bolletjeslepel. Doe de meloen ook in de schaal. Meet de cassis en het spuitwater af en schenk die over het fruit. Zet de bowl voor het opdienen afgedekt in de koelkast.

Wentelteefjes met banaan

Benodigdheden: 1 banaan, 1 deciliter sojamelk of halfvolle melk, brood, olie.

Werkwijze: Mix de banaan met de (soja)melk tot een gladde pasta. Giet in een diep bord. Dop het brood erin, laat het uitlekken en bak het aan twee kanten bruin in een lichtgeoliede pan.

Appel-dadel-smoothie

Benodigdheden: 2 bij voorkeur bevroren bananen, 2 appels (geschild en in stukjes), 2 à 4 grote dadels, 25 centiliter vers appelsap

Werkwijze: Meng alle ingrediënten met een staafmixer of in een blender tot het mengsel zeer glad en romig is.

Fruitkebabs

Benodigdheden: 1 rode appel, 2 bananen, citroensap, 2 sinaasappels, 12 blauwe druiven, 50 gram in blokjes gesneden magere kaas, eventueel 1 takje verse munt.

Werkwijze: Was de appels, boor het klokhuis uit en snij in dikke plakken. Pel de bananen en snij in dikke plakken. Strijk een beetje citroensap over de plakken appel en banaan om te voorkomen dat ze verkleuren. Pel de sinaasappels, haal de velletjes eraf en de pitten eruit. Verdeel ze in partjes. Rijg appels, bananen, sinaasappels, druiven en kaas om en om op spiesen. Zet de spiesen 5 minuten in een voorverwarmde oven of op de barbecue. Gooi dan een paar takjes munt over de spiesjes.

Vitaminebommetje

Benodigdheden: 4 kiwi's, 3 deciliter appelsap, 3 deciliter sinaasappelsap.

Werkwijze: Doe alles in een mengbeker en pureer dit mengsel met een staafmixer.

Sapblokjes

Benodigdheden: fruit, bijvoorbeeld druiven of aardbeien, ijsklontjeshouder, vruchtensap, cocktailprikkers.

Werkwijze: Leg in elk plekje voor een ijsklontje een druif of een aardbei. Snij grotere aardbeien doormidden. Steek een cocktailprikker in het fruit. Giet er vervolgens vruchtensap bij. Een paar uur in de diepvries en klaar zijn de sapblokjes. Sapblokjes zijn ook erg lekker in een glas koud water.

4 Een receptenboek met klasse

Kinderen leren elkaars voorkeuren kennen en andere bereidingswijzen van fruit.

Vorbereiding

Alle leerlingen gaan op zoek naar een fruitrecept dat ze lekker vinden en brengen dit mee naar de klas.

Materiaal

- Receptenbladen.
- Twee gekleurde bladen A4-karton: voor- en achterkant van het receptenboek.
- Binder om boek te maken.

Opener

'Wie weggaat, kan geen banaan op het vuur laten.' (Keniaans spreekwoord)
Wat betekent dit? (Als je ergens mee stopt, moet je dat ook goed afsluiten.)

Vertellen

De leerlingen vertellen elkaar welk recept ze hebben meegebracht, hoe het smaakt en waarom ze het lekker vinden. Zijn er leerlingen met hetzelfde gerecht? Hoe verschillend zijn de recepten?

Werkwijze

- Vertel de leerlingen dat deze recepten de basis vormen van een klaskookboek.
- Alle leerlingen krijgen een receptenblaadje.
- Alle leerlingen schrijven hun recept over op het receptenblaadje.
- Eventueel mogen de leerlingen de rand van het blaadje versieren.
- Houd een aantal recepten of kookboeken achter de hand voor leerlingen die de opdracht niet hebben gemaakt. Zij kunnen een recept kiezen uit het kookboek en overschrijven.
- Bind de recepten in.

Bespreking

- Zitten er vruchten in het gerecht? Welke? Vind je ze lekker?
- Voor hoeveel personen is het gerecht?
- Hoe worden zulke vruchten bij jullie thuis meestal klaargemaakt?
- Denk je dat je dit lekker zou vinden?
- Waarom?

Extra

Organiseer een kookles waarbij de leerlingen een of meerdere gerechten uit hun kookboek kunnen bereiden.

Eenvoudig alternatief: een sapfeest. Haal allerlei bekende en minder bekende vruchten in de klas en laat de leerlingen ze pellen of schillen en in stukjes snijden. De leerlingen mogen dan hun eigen sapsmix samenstellen en in de blender mixen.

5 Ik zaai een zaadje

Leerlingen planten een zaadje, pitje of stekje en leren zo spelenderwijs iets over de groeiwijze ervan.

Materiaal

Potgrond, potjes (lege botervlootjes), een zakje zaad, een pitje of een stekje.

Vertellen

De leerlingen vertellen en tonen welk zaadje, pitje of stekje zij gevonden hebben en van welke vrucht/groente het komt. Hebben ze nog bijzondere dingen ontdekt?

Werkwijze

- De leerlingen kiezen van welke groente ze het liefst een zaadje of pitje willen planten of welke fruitsoort ze willen stekken.
- Laat de leerlingen informatie opzoeken over het fruit of de groente die zij hebben geplant.
- Daarop voorspellen ze hoe snel de plant uit de grond zal komen, hoe de plant er zal uitzien en hoe lang het duurt voor er blaadjes aankomen, hoe groot de plant wordt en hoe lang het duurt voordat er vruchten aan groeien.

Actie Plattelandsklassen

Jaarlijks worden 30 klassen gratis geholpen bij het realiseren van een schooltuintje. De vzw Plattelandsklassen zorgt voor:

- Technische informatie: hoe een zaaibedje klaarleggen? Wanneer zaaien ... en oogsten?
- Didactische informatie: het werk vertalen naar de klaspraktijk via de brochures: *'t Schooltuintje* en *Tuinspriet*.
- Een startpakket: bollen, planten, zaaigoed, potjes, schopjes, enzovoort.

TIP

Meer informatie:
tel. 09 379 74 77 of fax 09 379 74 78

6 Fruit op de composthoop

Leerlingen leren groenafval verwerken.

Wat met het klokhuis van de appel, de schil van de kiwi of de wortel?

Waarom niet starten met een composthoop? Het schooltuintje zal er wel bij varen en de school zelf heeft minder restafval.

Veel basisscholen zijn reeds ingeschreven voor het project Milieu op School (MOS). Eén van de onderdelen van dit project is afvalpreventie.

Je maakt kennis met het thema afvalpreventie en gaat op zoek naar mogelijkheden om de afvalberg op school te beperken. Een overzicht van ideeën en activiteiten maakt het gemakkelijker om een actieplan op maat van de school uit te werken.

Een greep uit het aanbod:

- Van klokhuis tot compost!
 - Veel gemeenten hebben eigen compostmeesters. Die kunnen demonstreren hoe je best kan composteren.
 - Gebruik de zelfgemaakte compost voor het bemesten van de schooltuin, het grasveld, de bomen en de aanplantingen van de school.
 - De school kan ook kippen houden om fruitafval en broodresten te 'verwerken'.
- Composteren met kinderen: een educatief pakket over composteren dat bestaat uit 4 leeftijds-modules, met telkens 20 lessen over volgende thema's:
 - Omgaan met organisch afval.
 - Wat kan je composteren en hoe.
 - Bodemdiertjes.
 - Gebruik van compost.
 - ...

MEER INFO

www.milieuzorgopschool.be

www.vlaco.be

(VLACO, Vlaamse Compostorganisatie)

1 Bedrijfsbezoek Veilingen

Belgische Fruitveiling in Sint-Truiden

Kan elke werkdag in de namiddag bezocht worden door groepen vanaf 10 personen. Een rondleiding duurt anderhalf uur en is gratis, maar dient wel twee weken op voorhand te worden gereserveerd.

MEER INFORMATIE

Betty Slingers
011 69 34 11

Brava-veiling in Zellik

Een bezoek aan de veiling Brava in Zellik kan elke dag, maar gebeurt het best op maandag, woensdag of vrijdag in de voormiddag wanneer de veilingklokken in werking zijn. Een rondleiding is gratis en duurt ongeveer 2 uur.

MEER INFORMATIE

Dien Delattre
02 481 08 88

Brava-veiling in Kampenhout

Ook aan de veiling in Kampenhout zijn schoolbezoeken mogelijk. Voor het programma en de praktische afspraken dient men zicht te wenden tot de toeristische dienst van de gemeente Kampenhout.

MEER INFORMATIE

Toeristische dienst Kampenhout
016 65 99 71

Mechelse veilingen

Een gids vertelt u meer over de geschiedenis van het veilingwezen en van de Mechelse veilingen in het bijzonder. Hij leert u hoe het veilingstelsel werkt, vertelt over het traject dat de groenten afleggen van bij de tuinder tot in uw plaatselijke supermarkt en laat u de verkoopactiviteiten met de veilingklokken meemaken.

Een bezoek aan de Mechelse veilingen is gratis.

MEER INFORMATIE:

015 55 11 11

→ Combinatiebezoeken

Als u van het bezoek aan de veiling een volledige daguitstap wilt maken, dan kunt u een bezoek aan de Mechelse veilingen combineren met:

Proefstation voor de groenteteelt, meer informatie: Luc Peeters, 015 55 27 17

Midzeelhoeven, meer informatie: Eric van de Voorde, 015 73 31 13 (gerestaureerde pachthoeven met rondleiding in groentestreek).

Wintertuinen Ursulinenklooster, meer informatie: 015 77 75 28

Dierenpark Planckendael, meer informatie: www.planckendael.be

Technopolis, meer informatie: www.technopolis.be

Veiling Haspengouw in Sint-Truiden

De rondleiding laat u de weg zien die het fruit aflegt vanaf het moment dat het gekeurd wordt, tot het moment van verpakking en verkoop. Om deze bezoeken organisatorisch in goede banen te leiden, werkt de veiling ze samen met de Dienst voor Toerisme van de stad Sint-Truiden.

Kan elke werkdag bezocht worden. Een rondleiding duurt één tot anderhalf uur. U betaalt € 1 per persoon + € 40 voor de gids.

MEER INFORMATIE

Daisy Dierckx - 011 70 18 12
Véronique Coenen - 011 70 18 18
info.toerisme@sint-truiden.be

Veiling Hoogstraten

Scholen kunnen om de 2 jaar gratis een bezoek brengen aan de veiling van Hoogstraten (enkel klassen van tweede en derde graad basisonderwijs). Een gids geeft de kinderen een rondleiding van een uur waarin ze uitleg krijgen over de werking van de veiling en over groente en fruit. Daarna bezoeken de kinderen eventueel ook de proeftuin. Het Logo zorgt voor de praktische afspraken.

MEER INFORMATIE

Dieter Van Staan
03 340 02 44
info@veilinghoogstraten.be
www.veilinghoogstraten.be

Veiling PROFRUCO in Sint-Niklaas

U kunt de veiling in Sint-Niklaas best op dinsdag- of donderdagochtend vanaf 9u een bezoek brengen. Dan draait de simultaanverkoop met de Limburgse veiling en is de klok in werking, hetgeen voor de leerlingen visueel veel aantrekkelijker en aanschouwelijker is.

De rondleiding duurt ongeveer één tot anderhalf uur, afhankelijk van de grootte en de belangstelling van de groep en het aantal vragen dat wordt gesteld.

MEER INFORMATIE

Kurt Van Buynder
03 780 79 79
Marina.Jacobs@profruco.be

VOOR MEER INLICHTINGEN ROND DE VEILING, DE MOGELIJKHEDEN

VOOR SCHOOLBEZOeken EN INITIATIEVEN NAAR HET ONDERWIJS TOE:

Lava: www.lava.be (coöperatieve vennootschap van 7 groente- en fruitveilingen)

Belgische Fruitveiling Sint-Truiden: www.bfv.be

Brava Zellik: www.brava.be

Limburgse Tuinbouwveiling Herk-de Stad: www.ltv.be

Mechelse veilingen: www.vmv.be of www.mechelseveilingen.be

Veiling Borgloon: www.veilingborgloon.be

Veiling Haspengouw: www.veilinghaspengouw.be

Veiling Hoogstraten: www.veilinghoogstraten.be

Veiling REO Roeselare: www.REO.be

2 De boer op

Verschillende agrarische bedrijven stellen hun deuren open voor bezoek. Er wordt gezorgd voor een gevuld programma: sportactiviteiten, verkenning van de streek en bezoek aan het bedrijf.

Bijvoorbeeld: **Het centrum Boerekreek in het Meetjesland.**

Het centrum Boerekreek is een prima uitvalsbasis om de streek te verkennen, enkele landbouwbedrijven te bezoeken, de natuur in te duiken en te sporten. U bent van harte welkom op verschillende landbouwbedrijven waar de bedrijfsleider u met veel 'liefde voor de stiel' meeneemt in zijn dagelijks leven. Een natuurgids fietst met u mee langsheen de krekken. Hier en daar is er een stopplaats van waaruit we meer te weten komen over de typische flora en fauna. Op de Boerekreek kan er ook worden gezeild en gesurft en gekajakt, en de pony's trappelen van ongeduld.

Bijvoorbeeld: **Proeven van het Pajottenland** (vanuit Gooik).

- Bezoek aan een fruitteeltbedrijf: maak kennis met de milieuvriendelijke teelt.
- Wandeling naar melkveebedrijf: hier grazen uw ijsjes!
- Picknick in de schuur van het melkveebedrijf.
- Rondleiding op het bedrijf door de boerin.
- Wandeling en exploratietocht naar de Kesterheide.

Maar je kan ook contact opnemen met een fruitteler in de buurt. Ook biobedrijven ontvangen met plezier klassen.

Hoe bereidt u zich voor op een bezoek?

- Neem ruim op tijd contact op met de fruitteler.
- Maak goede afspraken met de fruitteler (tijd, prijs, activiteiten, begeleiding, enzovoort).
- Nodig eventueel de fruitteler op school uit, zodat hij al **contact** kan maken met de kinderen en kan inschatten hoe hij welke informatie over het bedrijf kan geven.
- Vraag wat de fruitteler gaat vertellen en wil laten zien en probeer de leerstof daarop aan te passen. Laat de fruitteler ook weten wat de kinderen al geleerd hebben.

MEER INFORMATIE

over de agrarische bedrijven die u kan bezoeken:

vzw Plattelandsklassen

tel. 09 379 74 77

fax 09 379 74 78

www.plattelandsklassen.be

3 Op fruittocht in de buurt

Ervaringsgericht leren. Kinderen gaan op stap in de buurt om fruit-handelaars of fruitproducenten te leren kennen.

Organiseer een speurtocht rond uw school met daarin opdrachten over voeding. Verdeel de kinderen in groepjes en geef hen opdrachten en laat hen vragen beantwoorden over voeding. Het groepje dat het grootste aantal opdrachten en antwoorden goed heeft wint een prijs, bijvoorbeeld een stripboek met fruitfiguurtjes.

Uitwerking speurtocht

Elke school zou zijn eigen tocht moeten maken, omdat iedere school in een andere buurt ligt. Het is de bedoeling dat de kinderen in hun eigen buurt blijven en zo de winkels en eventuele producenten in de buurt beter leren kennen. Tijdens de tocht kunnen er vragen gesteld worden over de winkels in de buurt en de eventuele groenten in de tuinen alsook algemene vragen over gezonde voeding.

Doelen

De doelen van de speurtocht kunnen als volgt omschreven worden:

- Kinderen meer kennis bijbrengen over gezonde voeding.
- Kinderen tijdens hun tocht kennis laten maken met de voedingswinkels in hun buurt.
- Kinderen leren een route te lopen met een beschrijving.
- Kinderen krijgen wandelervaring en meer beweging.
- Kinderen laten nadenken over vragen op het gebied van voeding.

Het is de bedoeling dat er een route beschreven wordt en dat de kinderen die route lopen met behulp van de omschrijving en eventueel een kaart. Op deze kaart of op de route kunnen dan de plaatsen worden aangegeven waar de kinderen een opdracht moeten doen. De opdrachten zullen afhankelijk zijn van de grootte van de speurtocht en de hoeveelheid kinderen en leerkrachten (eventueel ouders) die meedoen. Er kan een brief met vragen worden opgesteld en meegegeven, zodat ze die onderweg kunnen oplossen of er kunnen onderweg opdrachten georganiseerd zijn, zoals bijvoorbeeld fruitsatés maken.

Vragen die tijdens de tocht gesteld kunnen worden

- Geef 10 soorten fruit die je in deze supermarkt/winkel kunt kopen.
- Wat voor vruchten komen er aan dit soort boom?
- Waarom kom je in België nooit bomen met bananen, citroenen of sinaasappels tegen?
- Welke fruitsoort wordt in ons land het meest gegeten?
- Welk fruit is het goedkoopst? Welk fruit is het duurst? Vraag aan de handelaar de reden.

Voorbeeldactiviteiten

- Rondleiding in een boomgaard.
- Bezoek aan serres.
- Proevertjes in de fruitwinkel.

De wakkere consument

1 Een verstandige klant

De leerlingen oefenen tijdens de les verschillende vaardigheden die nuttig zijn bij het boodschappen doen.

Materiaal

Verschillende soorten ananas: verse ananas, ananas in eigen sap, ananas in siroop, ananassap, ananas in blik, ananas in een glazen bokaal, enzovoort.

Vragenlijst

Op welke manieren wordt ananas verkocht?
Welke zou jij kopen? Waarom?
Welke kan je het langst bewaren?
Welke is het duurst?
Welke is het goedkoopst?
Waarom is dat zo?
Je wilt graag yoghurt met ananas kopen. Hoeveel ananas zit er in de yoghurt?
Hoeveel ananas eet je dan per potje ananasyoghurt?
Wat is dan slimmer om te doen?

Nabespreking van de antwoorden.

2 Het boodschappenmandje

De leerlingen krijgen inzicht in de fruitbehoeften van een gezin.

Opdracht

Je koopt voor drie dagen fruit. Het gezin bestaat uit vier mensen: vader, moeder en twee kinderen.

- Hoeveel fruit koop je?
Antwoord: 3 dagen x 2 stuks x 4 personen = 24 stuks.
- Welk fruit koop je?
Antwoord: vers fruit, bij voorkeur verschillende soorten, want variatie is belangrijk.
- Hoeveel vruchtensap moet je voor jezelf kopen voor een hele week als je elke dag één glas sap drinkt?
Antwoord: 200 gram x 7 = 1400 gram = 1,5 liter.
- Waarop moet je letten als je vruchtensap koopt om te zien of het 'echt' vruchtensap is?
Antwoord: het staat op het etiket, maar ook vaak elders op de verpakking. Let op de aanduidingen: '100% puur sap', 'ongezoet', of 'gemaakt uit geconcentreerd sap'.

Spelletje

Laat de leerlingen een raadspelletje bedenken rond fruit. Bijvoorbeeld: 'Ik ben rood en rond. Ik ben klein en zoet. Ik heb één grote pit in mijn hart'. De andere leerlingen moeten raden om welke vrucht het gaat. De eerste die zijn boodschappenmandje vol heeft is gewonnen (bijvoorbeeld eigen fruitbehoefte voor drie schooldagen).



3 Het geheim van het etiket

De leerlingen leren begrijpen wat er op een etiket staat.

Materiaal

Enkele etiketten van vruchtensap, fruityoghurt, voorgesneden fruit, fruitconserven, enzovoort.

Werkwijze

- De leerlingen ontlede de informatie van het etiket aan de hand van enkele richtvragen:
 - Hoeveel fruit zit erin (inhoud)?
 - Hoe lang is het houdbaar?
 - Hoe kun je vers voorgesneden fruit het best bewaren?
 - Welke ingrediënten zitten er nog in deze verpakking?
 - Hoe heet het blokje met zwarte streepjes? Waar dient dat voor?
 - Welke informatie staat er verder op het etiket?
- Leerlingen kunnen ook zelf een etiket meebrengen en ontlede.
- Thuisopdracht: ontleed twee etiketten van producten in huis.
- Neem een verpakking en verwijder het etiket. Laat de leerlingen een eigen etiket opmaken en vergelijk het nadien met het originele etiket. Is het hetzelfde? Wat is er eventueel anders? Hoe komt dat?



4 De zoete verleider: reclame

De leerlingen denken na over de functie van reclame. Waar en in welke vormen komt reclame voor? Hoe wordt het koopgedrag erdoor beïnvloed? Hoe herken je de verschillende vormen?

Materiaal

Een video-opname van een reclameblok op televisie over een voedingsmiddel, bij voorkeur met een reclame over een voedingsmiddel met fruit.

Reclame bespreken

Laat de video aan de leerlingen zien en zet hem na elke voedingsreclame even stil. Bespreek de reclame met de leerlingen. Stel daarbij de volgende vragen:

- Wat wil de reclamemaker bereiken met deze reclame?
- Voor wie is deze reclame bestemd?
- Waaraan zie je dat?
- Wat probeert de reclamemaker te zeggen (dat het gezond is, lekker is, niet slecht voor je is, ...)?
- Welk gevoel geeft deze reclame jou? Wat doet deze reclame met jou?
- Wat willen consumenten (de kopers van de producten)?
- Is dit dan een goede reclame?
- Ken je nog andere reclame voor fruit? Welke?
- Zijn er nog andere soorten reclames?

Reclamemaker spelen

Laat de leerlingen per twee of in kleine groepjes reclame bedenken voor een bepaalde soort fruit. Ze bedenken samen hoe ze het product aan de man willen brengen (bijvoorbeeld een poster, een radioboodschap, een televisiespotje) en wat ze in die boodschap willen benadrukken. De reclames worden aan elkaar getoond en besproken. Bij een televisiespot kunnen de kinderen bijvoorbeeld vanuit een poppenkast spelen.

Thuisopdracht

De leerlingen zoeken in de komende week naar reclames over fruit. Ze schrijven ze op in een werkboekje. Bespreek na een week waar ze overall reclame hebben aangetroffen (televisie, radio, krant, bushokje, magazine, sportveld, enzovoort).



De ouders

1 Wie zegt dat?

De leerlingen worden zich tijdens de les bewust van wie bepaalt welk en hoeveel fruit ze eten.

Vragenlijst

Wie beslist wat er bij jullie thuis op tafel komt?
Eten jullie elke dag fruit?
Mag jij zelf kiezen wat er gegeten wordt?
Welk stuk fruit wordt het meest gegeten?
Wie van het gezin vindt dat lekker?
Wie bepaalt hoeveel fruit je eet?
Ben je het daar mee eens? Waarom?
Wanneer mag je zelf kiezen welk fruit er gegeten wordt?

Bespreek de antwoorden. Besluit met de leerlingen dat het heel belangrijk is dat je allerlei soorten fruit proeft: zo kun je leren meer dingen lekker te vinden. Het is belangrijk dat je ouders je daarbij aanmoedigen. Soms helpt het om het fruit anders te bereiden.

Bekijk nu met de leerlingen welke persoon voor de meeste leerlingen de meeste invloed heeft op wat er thuis wordt gegeten. Turf dit op het bord. Het zal meestal de moeder zijn.

2 Actie op het thuisfront

Leerlingen oefenen tijdens de les in een rollenspel hoe ze hierover thuis kunnen onderhandelen

Smaakmaker

Schrijf de volgende zin op het bord: *'Ik wil elke avond na het avondeten een stuk fruit eten.'* Vertel de leerlingen dat dit het actieplan is van een leerling uit een andere school. Praat met de leerlingen over hoe die leerling dit plan kan uitvoeren, met wie hij erover moet onderhandelen en hoe hij dat zou kunnen doen.

Speel nu zelf voor de moeder en laat een paar kinderen spelen dat ze haar over hun wens gaan vertellen en erover onderhandelen. Maak het ze niet te gemakkelijk en kom met tegenargumenten als: na het eten ben je vol, chocolademousse is toch ook een lekker toetje, fruit is duur, als je het niet snel opeet rot het weg en kan ik het weggooien. Tijdens de klasdiscussie kunnen bijvoorbeeld ook de prijzen van fruit vergeleken worden met die van minder gezonde tussendoortjes.

Actieplan uitschrijven

De leerlingen denken na over wat ze willen veranderen en hoe ze dat gaan aanpakken. Dat alles schrijven ze neer. Daarna wordt er geoefend in een rollenspel.

Let op! Probeer rekening te houden met de verschillende thuissituaties. Onderhandelen is niet hetzelfde als 'op fouten wijzen'. Begin met iets kleins en probeer dat vriendelijk en voorzichtig naar voren te brengen.

Hoe ging het?

De leerlingen wisselen hun ervaringen met het onderhandelen uit en gaan na wat er van hun actieplan is terechtgekomen.

- Wat was jouw plan?
- Met wie ging je daarover onderhandelen?
- Wanneer en waar ging je erover praten?
- Hoe reageerde je ouders hierop?
- Had je dat verwacht?
- Vond je het lastig om je aan je plan te houden?
- Wat deed je toen?
- Zouden de andere leerlingen dat ook doen?

Bijsturen

Neem één of meerdere voorbeelden van acties die niet geslaagd zijn en bekijk in groep hoe die acties eventueel bijgesteld of veranderd kunnen worden.

3 Fruitige uitnodiging

De leerlingen betrekken hun ouders actief bij het project en leren hun mening kennen.

Inloopmoment

De leerlingen ontwerpen uitnodigingen. Ze nodigen hun ouders uit om te komen kijken naar waar ze mee bezig zijn. Een half uurtje tot een uur voorstelling is meestal genoeg. De leerlingen denken na over wat ze dan aan hun ouders willen laten zien:

- spreekbeurt van de leerlingen over gezonde voeding,
- 'kunstwerkjes' rond voeding,
- informatieposters,
- reclames,
- kookkunsten.

Leerlingen vragen steun aan de ouders

- Hulp bij het schillen en het verdelen van het fruit.
- Actieve deelname aan één van de activiteiten.
- Gezonde tussendoortjes aan de kinderen meegeven.
- De kinderen de kans geven om thuis gezonder te eten.
- De kinderen gezonde traktaties meegeven naar school.
- Een helpende hand bieden bij de organisatie en uitvoering van de voedingsweek op school.

Leerlingen maken een fruitige nieuwsbrief voor de ouders

- Ingrediënten: korte omschrijving van het project, algemene informatie over het belang van het eten van voldoende groente en fruit, aankondiging fruitavond voor de ouders, foto's van de fruitige klassen, versjes, berichtjes van activiteiten, weetjes, enzovoort.
- Recepten om leuke en gezonde traktaties te bereiden om aan de kinderen mee te geven naar school als ze mogen trakteren, bijvoorbeeld voor hun verjaardag.

Tips voor thuis

- Fruitschaal op een plaats zetten waar de kinderen vaak komen.
- Fruit als dessert of tussendoortje geven.
- Fruit en groente als broodbeleg geven, bijvoorbeeld plakjes banaan, tomaat of komkommer op de boterham.
- Traktaties op school in de vorm van fruit of groente.
- Meer fruit en groente gebruiken in de maaltijd.
- Kinderen van jongs af aan bij het bereiden van de maaltijd betrekken en hen laten meehelpen.
- Kinderen laten wennen aan nieuwe smaken. Het is normaal dat kinderen nieuwe dingen niet willen eten, probeer ze er toch elke keer een beetje van te geven. Nodig hen uit om alles te proeven.
- Fruit schillen en op een bordje leggen, zodat het makkelijk te eten is.
- Lekkere en leuke creaties uitproberen zoals fruitprikkers, mannetjes van tomaten en komkommer.
- Zoveel mogelijk afwisseling brengen in het gebruik van groente en fruit. Kies voor seizoensproducten: dat draagt bij tot variatie en bovendien zijn ze vaak goedkoper.
- De groenten en het fruit pas klaarmaken net voordat u met koken of eten begint.
- Alle groenten en fruit zo goed mogelijk wassen, maar ze nooit in het water laten liggen want hiermee kunnen ze vitamines en mineralen verliezen.
- De groenten niet langer koken dan nodig, met maar een klein beetje water, om het verlies van vitamines tegen te gaan.
- Doe vruchten in de maaltijd, bijvoorbeeld zoetzure saus met ananas, die er pas op het laatste moment worden bijgevoegd.