



# APRIL

## Jim Wortels goede raad, laten we even recapituleren!

**Jim Wortel** is nu al meer dan zeven maanden jullie gids. Er is nu al een hele weg afgelegd in de wereld van Good Food. Samen hebben jullie het al gehad over lokale en seizoensgebonden groenten en fruit, zero waste, zelfgemaakte producten, het belang van kraantjeswater, veggie eten, de biologische moestuin, enz. Wat een leerrijke ervaring! Sinds het begin van het schooljaar hebben jullie het waarschijnlijk ook gehad over evenwichtige voeding en tips voor een goede gezondheid zoals bijvoorbeeld letten op het zout-, suiker- en vetgehalte in de dagelijkse voeding. Onze gewoontes aanpassen is geen gemakkelijke opdracht, dus laten we van deze maand april gebruik maken om even terug te komen op die goede tips. Worden ze toegepast? Is de inhoud van de boekentas en de brooddozen veranderd? Worden er andere tussendoortjes meegegeven? De lente is het seizoen bij uitstek om nog eens alle Good Food-praktijken, op school én thuis, op een rijtje te zetten.



### 1/ GEBRUIK HET THEMA VAN DE MAAND






#### Cognitieve activiteiten

##### Zelf samenstellen

Vraag de leerlingen om, met behulp van foto's, afbeeldingen of tekeningen, zelf een Good Food-tussendoortje of -lunchpakket samen te stellen. Een handige manier om te kijken of de verschillende inzichten verworven zijn.

##### Het analyseschema

Stel uw leerlingen voor om de rol van kleine detectives op te nemen. Laat hen op basis van de onderstaande tabel de inhoud van een tussendoortje of lunchpakket analyseren (wat er in hun eigen brooddoos zit, hun eigen tussendoortje of een fictief voorbeeld). Pas de tabel aan naargelang de realiteit in uw klas.

DE SAMENSTELLING VAN HET TUSSENDOORTJE OF DE BROODDOOS			
Het Good Food-criterium	Ik weet het niet  	Niet goed 	Goed 
Evenwichtig (bijv. zonder overmatige suiker, met voldoende groenten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zelfgemaakt/ weinig verwerkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met lokale groenten en/of fruit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met seizoensgebonden groenten en/of fruit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geen verspilling (bijvoorbeeld: alles kan worden opgegeten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met plantaardige eiwitten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met voedsel van biologische oorsprong	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onverpakt of in een herbruikbare verpakking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Verkennde activiteiten

### Komen eten: de Good Food-editie

Stel, op basis van de tabel, een maaltijd samen die alle Good Food-wortels afvinkt. Stel, aan de hand van foto's van verschillende gerechten, ingrediënten of ideeën van leerlingen, het menu samen en verdeel de taken. Wat heeft u liever? In de klas een kookworkshop organiseren of een 'Bring your own'-feestje in de klas suggereren waarbij ouders en kinderen hun eigen gerechtjes meebrengen om met iedereen te delen? Volwassenen kunnen ook deelnemen aan het feestmaal.

### Zich inzetten voor de planeet

In deze fase kunnen de leerlingen een of meer gewoonten aanwijzen die moeten worden aangepast om meer Good Food toe te voegen aan hun dagelijkse voeding. Wat willen ze veranderen? Geef ze wat tijd om hierover na te denken en om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Nodig ze uit om een 'voedingscontract' ([leefmilieu.brussels.be/thema's > voeding > op school > leermiddelen](https://leefmilieu.brussels.be/thema's/voeding/op-school/leermiddelen) - "Engagementscontract") te ondertekenen om hen aan te moedigen de uitdaging aan te gaan. Een document dat ze vervolgens met hun gezin kunnen delen.



## Creatieve activiteiten

### Hun eetgerei personaliseren

Een placemat, een menukaart, een boterhammenzakje... Versier de accessoires die voor de maaltijd gebruikt worden. Voor de placemat kunnen de kinderen een Good Food-tekening maken, een recept uitschrijven, het bord, het bestek en/of het glas natekenen voordat hun werk geplastificeerd wordt. Om het boterhammenzakje te versieren kunnen de kinderen gebruik maken van textielstiften. Daarna moet de stof gewassen en in bijenwas gedrenkt worden. Aan jullie om te beslissen of jullie het willen naaien of niet.



### Met plezier communiceren

Hoe kunnen uw leerlingen het goede advies van **Jim Wortel** delen met de andere klassen?

- Door een affiche te maken.
- Door **Jim Wortel**-kostuums en plakaten met Good Food-slogans te maken. Het doel? Paraderen op de speelplaats, in de refter of zelfs wanneer ze na school terug naar huis gaan.
- Door een liedje te schrijven, een kinderrimpje te bedenken of het maken van een show voor het schoolfeest.





### Inspiratie: Jim Wortel in actie

Op de basisschool Mater Dei in Sint-Pieters-Woluwe hebben de leerlingen ervoor gekozen om hun nieuwe inzichten en ontdekkingen wat duurzame voeding betreft, te markeren: het proces om appels te persen, een bezoek aan een moestuin, het ontwikkelen van Good Food-maaltijden, kennis van productiemethoden, de organisatie van een actieweek inclusief een vegetarische dag ... Al deze thematische activiteiten waren bedoeld om kinderen te laten zien dat elk gebaar een impact heeft op het milieu.



## 2/ GOOD FOOD-LEKKERNIJEN IN MIJN BOEKENTAS!

Op de aprilpagina van de thuiskalender nodigt **Jim Wortel** de ouders uit om een schooldag te kiezen waarop alles in de boekentas van hun kind voldoet aan de Good Food-criteria. Centraliseer de actie door een gemeenschappelijke datum voor te stellen aan uw leerlingen. Vooraf kan u de Good Food-tabel delen met elke ouder als jullie deze hebben ingevuld op basis van een tussendoortje of lunchpakket. Wat kan het ouder-leerling-duo beter doen om meer Good Food-criteria af te vinken? Als de kinderen zichzelf een doel vooropgesteld hebben door middel van een voedingscontract, maak dan de link tussen dit engagement en de dag die in het teken zal staan van Good Food.

## 3/ MEER GOOD FOOD OP SCHOOL

### Binnen de school

Kent u het 'Good Food kantine'-label ([leefmilieu.brussels > thema's > voeding > restaurant en grootkeukens > Het Good Food Kantine-label](#))? Om de Brusselse kantines in collectiviteiten die evolueren naar een duurzaam beheer te ondersteunen, heeft Leefmilieu Brussel dit gratis label ingevoerd. Het is zowel een erkenning van de inspanningen als een zichtbaar element van duurzaamheid. Dien uw kandidatuur in! Het kan bijdragen om ook op uw school een verschil te maken.

### Met de ouders

Dit is een geschikt moment om de invoering van een gemeenschappelijk tussendoortje voor te stellen, als dit nog niet het geval is. Er zijn verschillende mogelijkheden: u kan dit via de school organiseren of een beurtrol voorzien waarbij elke ouder afwisselend een tussendoortje voor de klas voorziet. Waarom doen jullie dit niet één of twee keer per week? Bezorg ze ook de tips die verzameld zijn in de fiche 'Good Food, een kwestie van evenwicht (qua voeding)'.

## MEER WETEN

### Aanvullende referenties:

raadpleeg onze infofiche rond het thema om ideeën te vinden voor jeugdboeken, pedagogische tools, handige contacten, enz.



## 4/RECEPT VAN DE MAAND

De radijsjes die jullie vorige maand geplant hebben, zijn bijna klaar voor de oogst. We delen dan ook graag een receptje om de leerlingen zin te geven om hun eigen teelt te proeven.



# RADIJZEN MET SESAMZAADJES

### Ingrediënten

- Goed schoongemaakte radijsjes
- 100 g verse kaas
- 5 el Griekse yoghurt
- 50 g sesamzaadjes
- 50 g maanzaad
- Fleur de sel
- Peper

1. *Begin met het goed schoonmaken van de radijsjes.*
2. *Klop de verse kaas samen met de Griekse yoghurt tot een romig geheel.*
3. *Voeg 3 snuffjes 'fleur de sel' toe aan het sesam- en maanzaad, en geef hierover 4 keer een draai aan de pepermolen.*
4. *Snijd het onderste uiteinde van de radijs af, doop het in het romige kaasmengsel en dan in de sesamzaadjes.*
5. *Wissel af met maanzaad zodat je twee soorten radijsjes hebt.*

**SMAKELIJK!**