



# NOVEMBER

## Zero verspilling

15 kilo voedsel. Dat is de gemiddelde hoeveelheid voedsel die elke Brusselaar jaarlijks bij het afval gooit. Als deze kilo's worden opgeteld komt dit neer op 15 000 ton per jaar voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, wat genoeg is om 30 000 mensen gedurende een volledig jaar te voorzien van drie maaltijden per dag. Naast deze duizelingwekkende cijfers komt ook nog de impact van de productieketen waardoor onze voeding grote ecologische, sociale en economische gevolgen heeft. Volgens sommige wetenschappers staat het verminderen van voedselverspilling op de 3e plaats van de oplossingen om de gevolgen van de klimaatverandering te verminderen<sup>1</sup>. Er is dus wel degelijk een hefboom voor verbetering.

Op school is voedselverspilling verantwoordelijk voor een kwart van het afval, wat neerkomt op 7 kilo per leerling op jaarbasis. Warme maaltijden die nauwelijks werden aangeraakt, boterhammen die maar deels zijn opgegeten, restjes fruit of koekjes en zelfs onaangeroerde tussendoortjes belanden bij het schoolafval. Ingrijpen op school én thuis is essentieel. Het **Jim Wortel**-project nodigt u uit om porties en gedrag aan te pakken door kinderen, ouders, de inrichtende macht en de koks erbij te betrekken.



### 1/ MAAK GEBRUIK VAN HET THEMA VAN DE MAAND

#### Cognitieve activiteiten

##### Een sprekende affiche

Gebruik de campagne "[Minder weggooien wat men eet, is beter voor onze planeet](#)" van Leefmilieu Brussel ([leefmilieu.brussels > thema's > voeding > op school > leermiddelen - thema voeding - affiches "voor de kantine", kleuter- en lagere school](#)) om taalactiviteiten te organiseren die het bewustzijn rond de juiste en foute gebaren tegen verspilling vergroten.

##### Een foto zegt meer dan duizend woorden.

Vergelijk, aan de hand van afbeeldingen, de weg die een groente uit de moestuin aflegt en de weg die een verpakte groente uit de winkel volgt. Het voedsel doorloopt zo veel verschillende stappen, die werk en energie vergen, voordat het op ons bord en in onze buikjes terechtkomt of, zoals veel te vaak, in de vuilnisbak. Een andere mogelijkheid is om te ontdekken wat er allemaal nodig is om een brood te bakken. Dat gaat van het voorbereiden van de grond om de tarwe te zaaien, tot de aanwezigheid van brood in onze supermarkten en bij onze bakkers via het oogsten van de tarwe, het bewerken ervan, het transport, enz.



##### De school in de kijker

Leg tijdens een normale schooldag alles opzij wat de kinderen niet hebben opgegeten. Op die manier krijgen ze een concreet beeld van de voedselverspilling. Deze waarneming kan worden uitgebreid naar een enquête over verspilling op school. Ligt er veel eten in de vuilnisbakken? Na de speeltijd? In de refter? In de klassen? Dankzij de enquête zullen de leerlingen ontdekken waarom er verspilling is op school en hoe ze die kunnen verminderen. Maak van de gelegenheid gebruik om aan de slag te gaan met meetkunde die past binnen het programma, zoals het berekenen van de inhoud en het wegen van volumes.



<sup>1</sup> Drawdown. Het meest veelomvattende plan ooit om klimaatontwrichting te keren, P. Hawken, MauritsGroen\*MGMC, 2018.



## Verkennde activiteiten

### Genieten van elk stukje van een groente

Zet alle delen van groenten in de verf, dus ook de schil, de pitten en het loof die heel vaak in de vuilnisbak of op de composthoop belanden. Maak daar samen met de kinderen lekkere gerechtjes mee. Gebruik het groenteafval om, bijvoorbeeld, een bouillon, chips, groentepoeders, pesto's of geroosterde en gekruide zaden te maken. Of gebruik het voor iets anders. Wist u bijvoorbeeld dat u kamerplanten kan laten stralen door de bladeren af te vegen met een bananenschil?

### Verwen de kippen

Sommige scholen houden kippen. Geef uw leerlingen de opdracht om hen etensrestjes te geven.



## Creatieve activiteiten

### Sensibiliseringscampagne

Doe een beroep op de creativiteit van uw leerlingen om de boodschap over voedselverspilling over te brengen aan de rest van de school.

- Met de jongsten: speel met emoticons. Associeer een 'goed' of 'slecht' gebaar met een bepaalde emotie.
- Met de oudsten: bedenk slogans of een grappig concept rond "lelijk" fruit en "mislukte" groenten.

### *Inspiratie: Jim Wortel in actie*

Grote Smileys-actie op de Sint-Joost-school. Het doel? Leerlingen en hun ouders bewust maken van voedselverspilling. Na het eten (maar dit kan ook voor de tussendoortjes) werden Smileys in de brooddozen gestopt die afhankelijk waren van de overgebleven inhoud: blij (alles opgegeten), redelijk blij (er zijn nog restjes), helemaal niet blij (er zijn nog veel restjes). Als een leerling niet alles opat, vroegen de leerkrachten hem waarom. Was het een kwestie van smaak? Of een kwestie van hoeveelheid? Dienden de restjes als een soort 'reserve' voor na schooltijd? Elk kind nam vervolgens zijn smiley mee naar huis om dit met zijn ouders te bespreken.

Deze actie, die tot stand is gekomen in de Homborch-school, is ook toepasbaar bij de allerkleinsten door te variëren met de kaartjes. In plaats van zich te richten op de hoeveelheid restjes, kunnen de kaartjes wijzen op de redenen waarom iets niet werd opgegeten.





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

Scheur samen met de leerlingen de bladzijde van de ouderkalender af en ontdek samen de nieuwe uitdaging van Jim Wortel: een tussendoortje of een lunchpakket maken met restjes. Vraag de kinderen of zij ideeën hebben om te kokkerellen met restjes en maak hen bewust van het belang om de juiste porties in de boekentas te stoppen.

## 3/ BRENG MEER GOOD FOOD NAAR SCHOOL

Om ervoor te zorgen dat de leerlingen een gewoonte maken van minder voedselverspilling, zetten we een aantal voorstellen op een rijtje.

### Met uw leerlingen

Verspilling staat in rechtstreeks verband met de hoeveelheid tijd die op school aan voeding wordt besteed. De omgeving kan een invloed hebben op de consumptie. Zo is de kans bijvoorbeeld groter dat een tussendoortje volledig opgegeten wordt als het voor de pauze in de rustige omgeving van de klas kan worden opgegeten. Als de leerlingen in de klas lunchen, let dan op de algemene sfeer (waarom geen ontspannende muziek opzetten?), op wat er nog in hun brooddoos zit voordat ze gaan spelen (probeer zelf de *Smileys*-actie eens uit).

### In de refter (warme en koude maaltijden)

De inrichting van de refter is van essentieel belang. Er is vaak veel lawaai wat het voor de leerlingen onprettig maakt om er te eten. Hun stress kan zelfs toenemen. Met als gevolg dat de kinderen minder eten en hun bord niet leegeten. Stel aan de directie en de ouders voor om deze lunchomgeving te verbeteren: herbekijk de akoestiek en de organisatie van de ruimte. Er kunnen geluidsabsorberende panelen geplaatst worden of er kunnen tennisballen aan de poten van de stoelen worden aangebracht. Gebruik placemats, maak een beurtrol waarbij er iedere keer een andere verantwoordelijke wordt aangesteld per kleine tafel. Versier de muren, plaats groene planten, enz.

### In de refter (warme maaltijden)

#### • Van tevoren

Maak een inschatting van de hoeveelheid restjes, de oorzaken ervan en van de personen die zouden kunnen helpen om restjes te verminderen. Weeg de restjes wanneer de borden teruggebracht worden naar de keuken. Op basis van deze volledige analyse kan u de directie hierop aanspreken.

#### • Op het terrein

Geef kinderen de kans om zich uit te spreken over hun honger (weinig, gemiddeld, veel) tijdens het opdienen en laat hen ook de mogelijkheid om nog bij te scheppen. Is het mogelijk dat de kinderen zelf hun eten opscheppen?

## MEER WETEN

### Aanvullende referenties:

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





## 4/RECEPT VAN DE MAAND

Er zijn veel verschillende ideeën om uw leerlingen te leren restjes koken. Maak eens broodpudding, een typisch Belgisch gebak gemaakt van broodrestjes, verloren brood, compotes, soep, enz. Het recept van de maand is een lekker en gezond alternatief voor chips uit de winkel.



# CHIPS VAN GROENTESCHILLEN

### Ingrediënten

Schillen van biologische groenten (om pesticiden te vermijden):

- wortelen
- aardappelen
- bieten
- rapen
- aardperen
- enz.

1. Was de schillen en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
2. Bestrijk ze met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Bak gedurende 15 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven maar hou de chips in de gaten zodat ze niet te hard bakken.

**SMAKELIJK!**