



DOORLOPENDE LEERLIJN VOEDING & EETGEDRAG

voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs

COLOFON

De leerlijn voeding werd ontwikkeld in het Vlaams Instituut Gezond Leven door Jolien Plaete (stafmedewerker voeding en onderwijs), An Lebacq (stafmedewerker beleidsondersteuning) en Olaf Moens (Programmamanager gezondheidsbevordering, geestelijke gezondheidsbevordering en tabak) .

De leerlijn voeding werd ook afgetoetst bij een aantal experts in voeding en/of onderwijs, o.a. door Eetexpert vzw, Vredeseilanden, Het departement Onderwijs van de Vlaamse overheid, het departement Leefmilieu, Natuur en Energie van de Vlaamse overheid, FOD Economie, pedagogische begeleiders binnen verschillende koepels (GO!, Katholiek Onderwijs, POV) en leerkrachten.



INTRO

WAAROM EEN LEERLIJN VOEDING?

Een les over gezonde tussendoortjes? Goed idee, maar liefst meer dan eens! Eenmalig een les geven rond een gezondheidsthema heeft weinig effect. Leerlingen komen best meerdere keren in contact met bepaalde thema's tijdens hun schoolloopbaan.

VERSPREID OVER LEERGEBIEDEN EN VAKKEN

Resultaten van de indicatorenbevraging van het Vlaams Instituut Gezond Leven in 2015 tonen aan dat evenwichtige voeding als gezondheidsthema in 6 op 10 basisscholen (61%) aan bod komt in elk leerjaar. In de secundaire scholen komt het thema evenwichtige voeding maar in 25% van de scholen in elk leerjaar aan bod. In bijna 8 op 10 basisscholen (78%) komt het gezondheidsthema evenwichtige voeding aan bod in meerdere leergebieden (bv. in WO, taal, godsdienst/zedenleer, ...). Ook in secundaire scholen werd aangegeven dat in meer dan 8 op de 10 secundaire scholen (85%) het gezondheidsthema evenwichtige voeding aan bod komt in meerdere vakken (bv. biologie, Nederlands, wiskunde, ASV, PAV, BGV). In 6% van het secundair komt voedingseducatie slechts in één vak aan bod.

VOLDOENDE AFSTEMMEN

Om de educatie over voeding op schoolniveau uit te bouwen is het belangrijk dat een leerkracht op de hoogte is van de lesinhouden hierrond in het leerjaar voor en na het leerjaar waarin hij/zij lesgeeft. Net zoals je ook best op de hoogte bent van de voedingsthema's die aan bod komen in de verschillende leergebieden/vakken. Daarom is het belangrijk dat er binnen het team voldoende afstemming is van de leerinhouden doorheen de verschillende leerjaren en verschillende vakken. 6 op 10 basisscholen (63%) geven aan dat de educatieve activiteiten rond evenwichtige voeding onder leraren op elkaar worden afgestemd tussen de leerjaren. Ruim 1 op de 3 basisscholen (33%) geeft echter aan dat activiteiten voedingseducatie de individuele verantwoordelijkheid zijn van de leraar. In het secundair onderwijs worden lessen, projecten en andere educatieve activiteiten rond evenwichtige voeding maar in 3 op de 10 secundaire scholen (29 %) met het volledige team zowel horizontaal (verschillende vakken) als verticaal (verschillende leerjaren) op elkaar afgestemd. Verder geven ruim 3 op 10 secundaire scholen ook expliciet aan dat hierrond niet wordt afgestemd, maar dat het de individuele verantwoordelijkheid is van de leraar (31 %) of dat er enkel tussen vakleraren van dezelfde klas wordt afgestemd (4 %).

VAN KLEUTER TOT SECUNDAIR

Deze leerlijn is er om het thema voeding verticaal en horizontaal te integreren en te verankeren in de onderwijspraktijk. Dat wil zeggen zowel in verschillende leerjaren als in verschillende vakken. De leerlijn voeding is een praktisch instrument dat schoolteams ondersteunt bij het invullen en afstemmen van hun gezondheidseducatie rond het thema voeding. Op de verschillende onderwijsniveaus, gaande van kleuteronderwijs tot secundair onderwijs, en dit in verschillende leergebieden en vakken.

VOOR WIE?

De leerlijn kan een hulpmiddel zijn voor het ganse schoolteam. Leraren kunnen er beroep op doen om lesinhouden en lesmateriaal te selecteren en controleren, om onderling af te stemmen welke leerinhouden rond voeding wanneer (in welk leerjaar) en in welke vakken aan bod kunnen komen. De directie en de werkgroep gezondheid kunnen de leerlijn gebruiken wanneer er bijvoorbeeld een projectweek of een actie rond gezonde voeding op school wordt uitgewerkt. Pedagogische begeleiders kunnen de leerlijn als hulpmiddel kiezen om leerplannen op te stellen.

INTRO

HOE WERD DE LEERLIJN VOEDING ONTWIKKELD?

Op basis van wetenschappelijke studies en al bestaande leerlijnen kwam er een eerste voorstel voor de subthema's en bijhorende leerdoelen. Verder werd zowel de inhoud van de leerlijn voeding (verschillende thema's, op te nemen leerdoelen) als de ordening per onderwijsniveau afgetoetst bij ervaringsdeskundigen. Door een online bevraging bij een 50-tal experts in de verschillende thema's en onderwijs en rondetafelgesprekken met experts.

LEERDOELEN

De leerlijn voeding bestaat uit vijf hoofdthema's die elk onderverdeeld zijn in een aantal subthema's. Bij de subthema's zie je de leerdoelen volgens zeven verschillende onderwijsgraden. De leerdoelen bestaan uit een geïntegreerd geheel van kennis, vaardigheden en attitudes. Wanneer welke leerdoelen aan bod komen is afhankelijk van de leeftijd. De inhoud is aangepast op basis van de leeftijd. Per leeftijd zijn er andere klemtonen. De leerdoelen zijn afgestemd op de leeftijdsgebonden noden van de kleuters, kinderen of jongeren. Alles wat de leerlingen in de voorgaande graden meekregen blijft een noodzakelijke basis voor de volgende jaren. Uit literatuur blijkt dat aansluiten bij de leefwereld van de leerlingen een essentieel element is van effectieve preventie. Uiteraard kan een leerkracht ervaren dat de inhoud uit de leerlijn niet aansluiten bij de leefwereld van zijn of haar klasgroep. De leerkracht is het best geplaatst om alsnog andere keuzes op het vlak van leerinhouden te maken.

ONDERWIJSGRADEN EN LEEFTIJD

Per onderwijsgraad wordt telkens ook de overeenkomstige leeftijd van kinderen/jongeren vermeld. Leerkrachten uit bijvoorbeeld het buitengewoon onderwijs kunnen dan een selectie van te behandelen leerdoelen maken op basis van de leeftijd.

ONTWIKKELINGSDOELEN EN EINDTERMEN

De leerinhouden in de leerlijn zijn gekoppeld aan de ontwikkelingsdoelen (OD) en (vakoverschrijdende) eindtermen (VOET), verbonden met de verschillende subthema's rond voeding. Er werd een selectie gemaakt van de meest relevante OD en (VO)ET met behulp van de website van het departement onderwijs en vorming van de Vlaamse overheid (ond.vlaanderen.be/curriculum). Deze lijst is niet exhaustief.



Dit is een interactief document, via dit symbool in het document, kom je telkens terecht bij de verbonden eindtermen.

HOE AAN DE SLAG IN DE KLAS?

Bij elk subthema wordt een olijsting van materialen, pedagogische dossiers en werkvormen gemaakt waarmee leerkrachten aan de slag kunnen in de les. Door te klikken op

HOE AAN DE SLAG?

word je verwezen naar een aantal materialen binnen het thema waarmee je aan de slag kan.

EEN BELEIDSMATIGE AANPAK

Een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid rond voeding op school vereist een beleidsmatige aanpak, gekaderd binnen het pedagogisch project van de school, met aandacht voor educatie, omgevingsinterventies, beleid, afspraken en regelgeving en zorg en begeleiding in de schoolcontext. Deze beleidsmatige aanpak is gebaseerd op het principe dat gezondheidsbevordering veranderingen beoogt door gezondheidseducatie en omgevingsinterventies, afspraken en begeleiding (Meer info: Vlaams Instituut Gezond Leven www.gezondeschool.be).

De meerwaarde van de leerlijn voeding situeert zich binnen de pijler educatie. Doelstelling van deze pijler is om alle jongeren op een effectieve manier te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met voeding.

Scholen die ook aan de slag willen om de regelgeving, begeleiding, en omgevingsinterventies in de schoolcontext te verbeteren, vinden info op www.gezondeschool.be.

THEMA'S

Het thema voeding is een uitgebreid en complex thema. Het raakt aan verschillende maatschappelijke topics en contexten. Daarom werd de leerlijn opgebouwd rond vijf belangrijke voedingsthema's. De thema's werden geselecteerd op basis van 'de gids rond educatie van het thema voeding op school' van het regionale WHO-comité (World Health Organization) voor Europa. In deze gids komen zeven brede voedingsonderwerpen geschikt voor kinderen en jongeren aan bod. Ze kwamen er na discussies en overleg met voedingsdeskundigen, gezondheidseducators en leerkrachten uit Europese landen.

Om na te gaan of je deze thema's ook kan toepassen in de huidige Vlaamse context werd een panel van een 50-tal Vlaamse experts voeding en/of onderwijs geconsulteerd. Dat leidde tot vijf thema's voor de leerlijn voeding in Vlaanderen:

- Voeding en gezondheid
- Voeding en duurzaamheid
- Voeding en de sociale, emotionele en culturele ontwikkeling
- Voeding en consumentenaspecten
- Bereiden/bewaren van voeding en voedselveiligheid

De vijf thema's werden verder opgedeeld in verschillende subthema's. Binnen elk subthema werden vervolgens per graad verschillende leerdoelen geformuleerd. Afhankelijk van de moeilijkheidsgraad krijgen de aspecten van voeding een plaats in de verschillende onderwijsniveaus. Het thema gezondheid komt aan bod vanaf het kleuteronderwijs tot de derde graad secundair onderwijs. De andere vier thema's worden behandeld vanaf de eerste graad van het basisonderwijs tot en met de laatste graad van het secundair onderwijs. Door de complexiteit komen deze thema's nog niet aan bod in het kleuteronderwijs. Het subthema smaakontwikkeling komt wel aan bod vanaf het kleuteronderwijs.



THEMA'S



VOEDING & GEZONDHEID

Het thema voeding en gezondheid gaat in op (on) gezonde voedingsmiddelen, voedingsgewoonten, voedingspatronen en eetgedrag. De bedoeling is niet om kinderen en jongeren op te leiden tot voedingsexperts die calorieën kunnen tellen of voedingsmiddelen kunnen analyseren. **Wel om jongeren bewust te maken van gezonde voeding en ze ermee te leren omgaan in het dagelijkse leven.** Zo hoeven ze dus niet te weten dat 100 gram kipfilet 157 kcal en 30 gram eiwit aanbrengt. Wel belangrijk is dat ze bijvoorbeeld weten dat je voeding van dierlijke oorsprong best met mate eet door er kleinere porties van te eten. Het uiteindelijke doel is dat jongeren een geheel zien waarbij ze voeding beoordelen op zaken als voedingsstoffen, verzadiging en het eetgedrag van de consument.



DUURZAME VOEDING

Gezonde voeding gaat ook over duurzaamheid. Zowel in tijd (niet alleen nu maar ook in de toekomst) als ruimte (toegankelijk voor iedereen wereldwijd). Bij voeding die zowel duurzaam als gezond is, gaat het nog steeds om dezelfde principes maar dan in een globaler kader, waardoor gezonde voeding ook een sociaal en ecologisch aspect krijgt. Maar wat is duurzame voeding? Deze leerlijn bevat een aantal subthema's die je aan duurzaamheid kan linken, het is geen 'volledige' lijst. Een voorbeeld: wat is het meest duurzaam? Een lokale appel die een half jaar wordt bewaard in gekoelde ruimtes en buiten het seizoen wordt gegeten of een fair trade ananas die met de boot naar hier wordt getransporteerd en onmiddellijk in het juiste seizoen wordt gegeten? Het belangrijkste is dus dat kinderen en jongeren kennismaken met de verschillende aspecten van duurzame voeding. En vooral dat ze de complexiteit leren (her)kennen, er kritisch leren mee omgaan en een onderbouwd standpunt kunnen vormen.



VOEDING EN SOCIALE, EMOTIELE & CULTURELE CONTEXT

Een derde thema in de leerlijn is **voeding en de sociale, emotionele en culturele context.** Dit thema werd opgesplitst in twee subthema's. Namelijk voeding en de sociaal-emotionele ontwikkeling en voeding en de sociaal-culturele ontwikkeling en diversiteit.



CONSUMENTENASPECTEN

Het vierde thema consumentenaspecten bestaat uit de subthema's **boodschappen doen en etiketten lezen, en de invloed van reclame en media** op de voeding die we consumeren.



BEREIDEN, BEWAREN VAN VOEDSEL & VOEDSELVEILIGHEID

Hier gaat het voornamelijk over vaardigheden rond het bereiden en bewaren van voeding, met daarbij voldoende aandacht voor voedselveiligheid. **Bedoeling is dat kinderen/jongeren inzicht krijgen in het productieproces van voeding. Daarnaast is het doel om leerlingen zelf eenvoudige bereidingen te leren maken en voedsel te bewaren en dit alles op een veilige manier.** Een leerdoel voor het productieproces is bijvoorbeeld dat kinderen begrijpen dat sommige producten bereid zijn uit verschillende voedingsmiddelen en in verschillende fases (vb. brood uit bloem en bloem uit tarwe). Als het gaat over bereiding van voeding kan het gaan om jongeren aanleren een gezonde (brood) lunch/boterhammendoos samen te stellen. Voedselveiligheid kan zijn: voedselbederf herkennen op basis van reuk en uiterlijk (vb. rot ei, bol blik). Binnen dit thema wordt opnieuw teruggekoppeld naar het thema duurzaamheid (rekening houden met voedselverspilling of energieverbruik bij het koken).



KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

Kennis

- Kleuters kennen verschillende soorten fruit (appel, banaan, appelsien, ...)
- Kleuters kennen verschillende soorten groenten (wortel, tomaat, ...)
- Kleuters kennen verschillende soorten dranken (water, thee, fruitsap, limonade, ...)

Vaardigheden & attitudes

- Kleuters kunnen bij een voedingsmiddel onderscheiden welke onderdelen eetbaar zijn en welke niet
- Kleuters kunnen voedingsmiddelen met gemeenschappelijke sensorische kenmerken samen plaatsen (taxonomische categorie: vb. wortel en kool zijn groenten)
- Kleuters kunnen voedingsmiddelen groeperen die doorgaans samen of in dezelfde context gegeten worden (vb. cornflakes en melk)
- Kleuters kunnen een onderscheid maken tussen lekkere/niet lekkere voedingsmiddelen, gezonde/niet gezonde voedingsmiddelen (maar zonder een koppeling aan voedingsstoffen of een reden)

1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen weten dat voedsel nodig is om te groeien en om actief en gezond te zijn
- Kinderen weten welke voedingsmiddelen goed zijn voor de gezondheid (vb. groenten, fruit)
- Kinderen weten welke voedingsmiddelen minder goed zijn voor de gezondheid (vb. rood vlees)
- Kinderen kennen het verschil tussen eten dat we nodig hebben om te voeden en eten dat we niet nodig hebben en eigenlijk enkel om te vullen is (vb. snoep en chips)
- Kinderen kennen voedingsmiddelen voor de verschillende maaltijden

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen beschrijven welke dranken en voeding ze zelf drinken en eten op school en thuis
- Kinderen identificeren wat hun familieleden en vrienden eten en drinken
- Kinderen kunnen kiezen tussen verschillende soorten groenten en fruit

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen weten dat de mond, maag en darmen nodig zijn om ons voedsel te verteren
- Kinderen weten aan de hand van 'de voedingsdriehoek' welke voedingsmiddelen ze best meer, minder en zo weinig mogelijk eten:
 - Kinderen weten dat groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten best meer worden gegeten
 - Kinderen weten dat vlees (vooral rood vlees) en kaas best minder gegeten worden
 - Kinderen weten dat frisdrank, alcohol, fastfood charcuterie, snoep en koeken best zo weinig mogelijk gegeten worden
 - Kinderen weten dat water vooral als drank dient gekozen te worden

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen plantaardige en dierlijke voeding van elkaar onderscheiden

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen begrijpen hoe voedsel wordt verwerkt in ons lichaam
- Kinderen begrijpen dat eiwitten, vetten en koolhydraten een bron van energie zijn
- Kinderen begrijpen dat we vitaminen, mineralen en vezels nodig hebben voor de vertering van ons voedsel
- Kinderen kennen voorbeelden van voedingsmiddelen die hoofdzakelijk eiwitten, vet of koolhydraten bevatten
- Kinderen weten dat de voedselbehoefte afhankelijk is van de lengte, het gewicht, de leeftijd en de activiteit
- Kinderen weten wat en hoeveel kinderen per dag van voedingsmiddelen (niet voedingsstoffen) nodig hebben
- Kinderen kennen de relatie tussen groei, beweging en eetgewoonten
- Kinderen realiseren zich het belang van gezonde voedingsmiddelen voor het behoud van een goede gezondheid
- Kinderen weten dat een variëteit aan voedingsmiddelen binnen bepaalde productgroepen (vb. verschillende soorten groenten en fruit) nodig zijn voor een goede gezondheid





1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Kennis

- Jongeren kunnen aan de hand van de kernboodschappen van de driehoek voor een gezond leven uitleggen wat gezonde voeding inhoudt

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen opzoeken en aangeven welke voedingsmiddelen welke voedingsstoffen voornamelijk aanbrengen
- Jongeren kunnen de noodzakelijk aanbevelingen van verschillende voedingsstoffen opzoeken en weergeven per leeftijdscategorie
- Jongeren kunnen voedingsmiddelen categoriseren op basis van hun effect op gezondheid
- Jongeren zien in dat plantaardige voedingsmiddelen de basis van elke maaltijd vormen en dat voeding van dierlijke oorsprong een bijrol speelt
- Jongeren sommen op welke voedingsmiddelen/dranken meer gegeten/gedronken moeten worden
- Jongeren sommen op welke voedingsmiddelen/dranken mindere gegeten/gedronken moeten worden
- Jongeren sommen op welke voedingsmiddelen/dranken zo weinig mogelijk gegeten/gedronken moeten worden
- Jongeren kunnen inschatten en aangeven wat een gezonde portie groenten/vlees/aardappelen/fruit is

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren herkennen dat een gebalanceerde voeding bestaande uit een variëteit van voedingsmiddelen binnen verschillende productcategorieën belangrijk is
- Jongeren kennen verschillende soorten bewerkingsgraden van voedsel
- Jongeren weten dat er aandacht moet besteed worden aan de mogelijke gezondheidseffecten van de mate waarin voedingsmiddelen bewerkt zijn
- Jongeren weten dat portiegroottes vergroot zijn door de jaren heen en genormaliseerd worden
- Jongeren weten dat portiegroottes van voedingsmiddelen/maaltijden een belangrijke rol spelen m.b.t. gezondheid

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren herkennen ultrabewerkt voedsel
- Jongeren leggen uit waarom ultrabewerkt voedsel een negatieve invloed op de gezondheid kan hebben
- Jongeren kunnen aangeven wat een gezonde portie is voor verschillende voedingsmiddelen voor verschillende personen
- Jongeren herkennen dat veel mensen waaronder jongeren geen gezonde voedingsgewoontes hebben (vb. Hoge frisdrankconsumptie bij jongeren) en geven aan dat dit beschouwd wordt als een risicofactor voor gezondheidsproblemen

3E GRAAD SO

(16-18j)

Kennis

- Jongeren zien in dat de gezondheid van voeding best wordt beoordeeld op basis van verschillende aspecten samen zoals aanbreng van nutriënten, de verzadiging, de bewerkingsgraad, de toevoeging van additieven en ruimer het eetgedrag van de consument (=holistisch visie op gezonde voeding)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren verdiepen zich in de kennis/vaardigheden/attitudes die ze reeds opgedaan hebben rond gezonde voeding
- Jongeren kunnen uitleggen waarom de relatie tussen voeding en gezondheid vanuit een holistische visie dient te worden bekeken





KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

Kennis

- Kleuters weten dat er niet op elk moment van de dag gegeten wordt omdat hun maagje moet kunnen rusten
- Kleuters weten dat er op vaste tijdstippen ('s morgens, 's middags, tussendoortje, 's avonds) gegeten wordt
- Kleuters zijn zich bewust van bepaalde gebruiken zoals aanvaardbare smaakcombinaties en geschikte voedingsmiddelen naar gelang het moment van de dag (vb. geen frietjes als ontbijt)
- Kleuters weten dat snoep en frisdranken beter niet regelmatig gegeten worden maar dat dit wel eens kan op een speciale gelegenheid (vb. feestje)

Vaardigheden & attitudes

- Kleuters drinken voldoende water (aangepast aan hun leeftijd) doorheen de dag
- Kleuters kunnen vertellen wanneer ze honger hebben
- Kleuters kunnen zelf inschatten hoeveel ze kunnen eten
- Kleuters kunnen zelfstandig eten
- Kleuters kunnen zelf kiezen wanneer men hen een paar eenvoudige keuzes geeft (vb. water of melk, kiwi of appel)

1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen weten dat een regelmatig eetpatroon op persoonlijke maar vaste tijdstippen belangrijk is
- Kinderen weten dat ze goed moeten kauwen op hun eten en langzaam moeten eten voor een betere vertering
- Kinderen weten wat honger en verzadiging is
- Kinderen weten dat het belangrijk is om voldoende water te drinken doorheen de dag
- Kinderen weten dat groenten ook als tussendoortje kunnen gegeten worden

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen leggen uit hoe zij regelmatig eten
- Kinderen vertrouwen op hun gevoel van honger en verzadiging (vb. bij verzadigd gevoel stoppen met eten)

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen geven aan hoeveel keer per dag ze eten, wanneer, waar en of dit eten om te voeden is of eten om te vullen
- Kinderen schatten de hoeveelheden eten in die hun eigen leeftijdsgroep nodig heeft
- Kinderen leggen uit dat extra's zoals snoep, koek, zoute snacks en zoete dranken een aanvulling zijn bovenop de maaltijden en niet de overhand mogen krijgen

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen weten dat het belangrijk is om bewust te eten (bv. zonder afleiding van TV of Smartphone)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen hun eigen eetpatroon in kaart brengen wat betreft zoete, zoute, vette en grote snacks
- Kinderen kunnen de aanbevelingen vergelijken met hun eigen voedingsgewoonten
- Kinderen kunnen gezonde alternatieven bedenken om ongezonde snacks te vervangen
- Kinderen kunnen gezonde alternatieven bedenken voor frisdranken: water, thee, ongezoete melk
- Kinderen kunnen mogelijkheden bedenken om gevarieerd te eten
- Kinderen kunnen omgaan met snacks (vb. niet te veel en niet te vaak)
- Kinderen kunnen geleidelijk aan hun eigen eetgewoonten verbeteren





1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Kennis

- Jongeren weten waaruit een gezond voedingspatroon bestaat
- Jongeren kennen voorbeelden van gezonde voedingspatronen

Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen de vergelijking tussen de aanbevelingen/basisregels en hun eigen eetgewoonten maken en hierover kritisch reflecteren
- Jongeren motiveren waarom variatie binnen één voedingsgroep belangrijk is
- Jongeren snacken niet de ganse dag door
- Jongeren kunnen aangeven hoe frequent verschillende voedingsmiddelen best worden gegeten
- Jongeren kunnen gezond snacken
- Jongeren leggen uit waarom je bepaalde voedingsmiddelen elke dag mag eten en andere (beter) niet
- Jongeren kunnen de link tussen voeding en beweging/sedentair gedrag toelichten

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren hebben kennis van de gevolgen van ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn
- Jongeren kennen de gevaren van extreem lijnen, maaltijden overslaan, ...
- Jongeren weten dat de omgeving invloed uitoefent op hun eetgedrag/voedingskeuzes
- Jongeren kennen fabels en mythes over voeding

Vaardigheden & attitude

- Jongeren analyseren hun eigen voedingspatroon en dat van anderen en leggen de link met de aanbevelingen en hun toekomstige gezondheid
- Jongeren hebben een kritische blik tegenover hun eigen voedingsgewoontes
- Jongeren kunnen eigen keuzes maken rond voedsel dat ze eten
- Jongeren kunnen de principes van variatie, bewust eten, op regelmatige tijdstippen eten en genieten toepassen in hun eigen voedingsgewoontes
- Jongeren merken omgevingsfactoren op die toedragen tot het eten van ongezonde voeding
- Jongeren kunnen aangeven wat fabels en mythes zijn m.b.t. voeding
- Jongeren kunnen kritisch reflecteren over verschillende diëten

3E GRAAD SO

(16-18j)

Kennis

- Jongeren kennen omgevingsfactoren die van invloed zijn op het eetpatroon
- Jongeren weten dat kleine en haalbare verbeteringen in hun eetpatroon beter vol te houden zijn dan drastische veranderingen

Vaardigheden & attitude

- Jongeren zien in dat ongezonde voeding een risicofactor is voor overgewicht, hart- en vaatzieken, diabetes, kanker
- Jongeren zijn gericht op variatie binnen het eigen voedingspatroon
- Jongeren kunnen zelf juiste info opzoeken en selecteren over gezonde voeding
- Jongeren kunnen verantwoorde en geïnformeerde voedselkeuzes maken
- Jongeren kunnen een persoonlijk plan maken om gezond te eten (vb. opstellen van een eigen weekmenu, eigen doelen om fruit en groenten te eten, ...)
- Jongeren kunnen oplossingen bedenken om te anticiperen op moeilijkheden of zaken die hen verhinderen gezonder te eten
- Jongeren kunnen de link leggen tussen gezonde voeding en duurzame voeding (zie ook thema 3)
- Jongeren herkennen een obesogene omgeving en kunnen aangeven wat de factoren zijn die hiertoe leiden



DUURZAME VOEDING

subthema: verhouding plantaardig versus dierlijk



HOE AAN DE SLAG?

1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen hebben inzicht in waar voedsel vandaan komt, van planten of dieren

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen eten groenten en fruit (vb. tijdens een gezamenlijk klasmoment)
- Kinderen kunnen basisproducten van planten zoals groenten, fruit, brood en drinken categoriseren
- Kinderen leren ook minder gekende plantaardige voedingsmiddelen zoals kikkererwten en linzen eten

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen kunnen de groei van plantaardig voedsel volgen bv. via een schooltuintje
- Kinderen weten welk voedsel van planten of dieren wordt bewerkt in de fabriek
- Kinderen (WWF) kunnen de viswijzer gebruiken

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen weten dat het goed is om meer onbewerkte, plantaardige voedingsmiddelen te eten dan dierlijke voedingsmiddelen

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen producten opnoemen die plantaardige eiwitbronnen zijn (groenten, granen, peulvruchten, noten, zaden)

1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Kennis

- Jongeren leggen het duurzaamheidsconcept rond de verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding uit
- Jongeren hebben inzicht in de voordelen van minder vlees en vis eten vanuit een duurzaamheidsstandpunt
- Jongeren sommen voldoende alternatieven op om vlees op een volwaardige manier te vervangen
- Jongeren kunnen een vegetarisch recept naar keuze beschrijven waarin ze op een volwaardige manier vlees vervangen door (onbewerkte) plantaardige voedingsmiddelen

2E GRAAD SO

(14-16j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen de impact vergelijken tussen het consumeren van plantaardige versus dierlijke voeding
- Jongeren reflecteren kritisch over een vegetarisch of veganistische voeding
- Jongeren reflecteren kritisch over dierenwelzijn in het kader van duurzaamheid
- Jongeren reflecteren kritisch over de plaats van vis in een duurzame voeding
- Jongeren kunnen de duurzame vislabels ASC en MSC herkennen en uitleggen waar ze voor staan
- Jongeren leggen de principes van de WWF viswijzer uit en kunnen deze viswijzer ook hanteren

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen hun standpunt rond een goede verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding verdedigen
- Jongeren kunnen beargumenteren dat een goede verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kiezen zelf bewust voor een voedingspatroon met een goede verhouding tussen dierlijke en plantaardige voeding





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen leren herkennen welke portie ze nodig hebben/zelf op krijgen en vragen/scheppen niet meer op dan wat ze nodig hebben/op krijgen
- Kinderen nemen voldoende tijd om hun bord of brooddoos leeg te eten

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen leggen uit dat ze niet meer moeten eten dan ze nodig hebben omdat dit goed is voor de gezondheid maar ook voor de planeet

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen leggen uit wat zij zelf kunnen doen om voedselverspilling tegen te gaan (vb. koken met restjes, niet meer opscheppen dan nodig)

1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Kennis

- Jongeren leggen het duurzaamheidsconcept voedselverspilling uit
- Jongeren weten hoeveel we voedsel verspillen en waar/wanneer vooral (in het productieproces, bij aankoop, voor, tijdens, na consummatie)
- Jongeren kunnen drie vormen van voedselafval en dus verspilling onderscheiden (te vermijden, mogelijks te vermijden en onvermijdbaar voedselafval)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zien in dat er moet worden ingezet op te vermijden voedselafval

2E GRAAD SO

(14-16j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen voorbeelden geven van handelingen om voedselverspilling te voorkomen
- Jongeren kunnen kritisch nadenken over de link tussen voedselveiligheid (zie ook subthema 5) en voedselverspilling (vb. voedsel dat uit angst wordt weggegooid (appel met rotte plek, yoghurt die één dag over tijd is, ...))
- Jongeren kunnen ook bij de aankoop van voedingsmiddelen reeds voedselverspilling trachten te voorkomen (bv. door rekening te houden met de houdbaarheidsdatum, door doordacht te plannen wat men wanneer zal kopen)

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept voedselverspilling verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat voedselverspilling op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen maken er een gewoonte van om kraantjeswater te drinken
- Kinderen maken er een gewoonte van om een drinkbus te gebruiken
- Kinderen maken er een gewoonte van om een boterhammendoos te gebruiken
- Kinderen maken er een gewoonte van om geen individueel verpakte snacks mee te brengen

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen hebben inzicht in waarom ze beter kraantjeswater drinken
- Kinderen hebben inzicht in waarom een drinkbus gebruiken goed is
- Kinderen hebben inzicht in waarom een boterhammendoos gebruiken goed is

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen identificeren effecten van voedselverpakking op de omgeving (vb. vervuilde speelplaats, vervuiling in het bos/de natuur)

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen hebben inzicht in wat zij zelf kunnen doen om minder verpakking te gebruiken

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen afval correct sorteren

1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Kennis

- Jongeren hebben inzicht in het duurzaamheidsconcept verpakkingsarm

2E GRAAD SO

(14-16j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen voorbeelden geven van handelingen om afval te verminderen
- Jongeren kunnen manieren formuleren voor het vermijden van verpakking

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen de milieu-impact van verpakking staven
- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept verpakkingsarm verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat afvalvermindering op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kunnen de volgorde van belangrijkheid motiveren voor het vermijden van voedselverspilling, het hergebruiken van voedselresten, het recyclen van voedselafval en het tegengaan van overbodige verpakkingen (vb. verpakking kan nodig zijn om voedselverspilling tegen te gaan)





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen hebben inzicht in de oorsprong en/of groeiwijze van verschillende voedingsmiddelen

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen helpen fruit van de bomen plukken
- Kinderen maken kennis met de moestuin

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen weten welk voedsel van de boerderij, de visserij of uit de fabriek komt

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen de afkomst van plantaardig en dierlijk voedsel identificeren
- Kinderen kunnen beschrijven welke voedingsmiddelen geproduceerd zijn in hun eigen land
- Kinderen zijn betrokken bij het kweken van groenten en fruit
- Kinderen kunnen de seizoenskalender gebruiken

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen weten dat per boot aangevoerde producten te verkiezen zijn boven vliegtuigproducten

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen de herkomst van de basisproducten opsommen
- Kinderen kunnen aangeven wat lokalen producten zijn
- Kinderen kunnen aangeven wat seizoensgebonden producten zijn

1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Vaardigheden en attitudes

- Jongeren hebben inzicht in de definitie van lokaal of korte keten voedsel
- Jongeren kunnen voorbeelden geven van lokale en ingevoerde producten
- Jongeren kunnen een seizoenskalender gebruiken om aan te geven welke soort groenten en fruit in welk seizoen gegeten worden
- Jongeren leggen uit dat lokale producten ook seizoensgebonden moeten zijn om als milieuvriendelijk aanschouwd te worden

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren hebben inzicht in het duurzaamheidsconcept lokaal en seizoensgebonden voedingsmiddelen
- Jongeren weten dat het goedkoper is om groenten en fruit uit het seizoen te kopen

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren herkennen de sociale meerwaarde van lokale voeding (vb. het rechtstreeks in contact brengen van consument en boer waardoor consumenten weten waarvoor ze betalen, waardoor ze weten waar hun voedsel vandaan komt)
- Jongeren staan ook kritisch t.o.v. de concepten lokale en seizoensgebonden voeding en leggen ook verbanden met andere duurzaamheidsaspecten (vb. groenten/fruit die wel lokaal gekweekt worden maar in verwarmde serres of gedurende maanden in frigo's bewaard moeten worden)

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen verschillende oplossingen en acties aanreiken waaruit ze kunnen kiezen om te eten en te koken met meer lokaal en seizoensgebonden ingrediënten
- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept lokaal en seizoensgebonden voeding verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat duurzame voeding (lokaal en seizoensgebonden groenten/fruit) op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kiezen zelf bewust voor lokale en seizoensgebonden producten



DUURZAME VOEDING

subthema: gezond en duurzaam



HOE AAN DE SLAG?

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren leggen uit dat het voorkomen van een overmatige energie-inname en het voorkomen van een overconsumptie van vette, zoete en zoutrijke voedingsmiddelen bijdraagt aan zowel een gezond als duurzaam voedselpatroon
- Jongeren leggen uit dat aandacht voor de verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding bijdraagt tot zowel gezondheid als duurzaamheid

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren argumenteren waarom gezondere voedingspatronen vaak ook een milieuvoordeel hebben ten opzichte van ongezonde voedingspatronen
- Jongeren kunnen ook uitleggen dat een gezond voedingspatroon en een duurzaam voedingspatroon niet altijd samen gaan

DUURZAME VOEDING

subthema: eerlijke handel



HOE AAN DE SLAG?

1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Vaardigheden en attitudes

- Jongeren kunnen de kenmerken van eerlijke handel beschrijven
- Jongeren kennen het duurzaamheidsconcept fair trade
- Jongeren hebben kennis over voedselverdeling (armoede en overvloed, Noord-Zuid problematiek)

2E GRAAD SO

(14-16j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen onderbouwen waarom een faire prijs voor voeding voor de boer van belang is
- Jongeren herkennen het duurzaamheidslabel voor fair trade op voeding
- Jongeren staan ook kritisch t.o.v. het fair trade concept en leggen ook verbanden met andere duurzaamheidsaspecten (vb. vaak tropische producten die per vliegtuig getransporteerd worden, voor de kweek van fair trade producten kan ook ontbossing nodig zijn, zijn fair trade producten altijd gezond?)
- Jongeren hebben kennis over de politieke invloed op het aanbod van voedingsmiddelen

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen kritisch nadenken over hun rol als consument van voedingsproducten
- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept eerlijke landbouw verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat eerlijke landbouw op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft





1E GRAAD SO

(12 - 14j)

Kennis

- Jongeren kennen het duurzaamheidsconcept duurzame landbouw (bijvoorbeeld bio)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen het Europese en Belgische biolabel herkennen en uitleggen waar ze voor staan

2E GRAAD SO

(14-16j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen een standpunt formuleren over de toepassing van duurzame landbouw (bv. houden ook rekening met hoeveelheid land nodig bij bioteelt, bv. geen uitsluitel over mogelijke gezondheidsvoordelen van biologische t.o.v. conventionele voeding)
- Jongeren kunnen een standpunt vormen over het gebruik van gentechnologie
- Jongeren kunnen een standpunt vormen over het gebruik van pesticides

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen hun standpunten rond duurzame landbouw verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat biologische voeding op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kiezen zelf bewust voor producten van duurzame landbouw, (bijvoorbeeld bio)





KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

Kennis

- Kleuters zijn zich bewust van bepaalde gebruiken zoals aanvaardbare smaakcombinaties

Vaardigheden & attitudes

- Kleuters zijn bereid om verschillende voedingsmiddelen te proeven
- Kleuters ruiken/proeven/betasten verschillende voedingsmiddelen
- Kleuters appreciëren de smaak van water en witte melk zonder toegevoegde suikers

1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen kunnen de verschillende zintuigen (zien, horen, ruiken, voelen, smaken) in verband brengen met voeding (vb. de kleur, het gevoel, de geur en de smaak van een kiwi).

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ruiken/proeven/betasten verschillende voedingsmiddelen
- Kinderen proeven, ervaren en benoemen primaire smaken
- Kinderen appreciëren de smaak van water en witte melk zonder toegevoegde suikers

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen weten dat verschillende smaken bestaan: zoet, zout, zuur, bitter en umami

Vaardigheden

- Kinderen kunnen de hoofdsmaken benoemen
- Kinderen proeven nieuwe smaken

3E GRAAD LO

(10-12j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ontdekken dat de verschillende zintuigen invloed kunnen hebben op de smaak
- Kinderen benoemen hoe zintuigen onze voedingsinname kunnen beïnvloeden

1E GRAAD SO

(12-14j)

Kennis

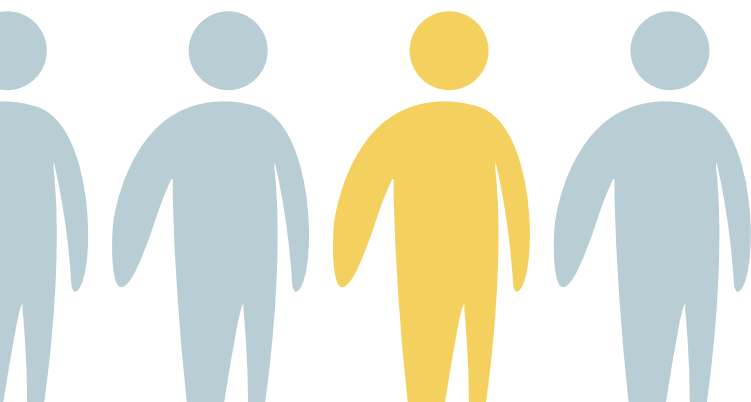
- Jongeren realiseren zich dat percepties rond smaak kunnen verschillen en zo voedselkeuzes kunnen beïnvloeden
- Jongeren beseffen dat ze hun voorkeur voor een smaak en dus voedsel kunnen veranderen

2E GRAAD SO

(14-16j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zijn zich er van bewust dat hun eigen smaakvoorkeuren veranderen





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen beseffen dat ze verschillende gevoelens kunnen ervaren (boos/blij/ontgoocheld) tijdens het eten

Vaardigheden & attitude

- Kinderen beseffen dat we niet alleen eten om te groeien/spelen maar ook omdat het lekker en gezellig is
- Kinderen vinden het belangrijk dat ze kunnen genieten van eten
- Kinderen vinden het belangrijk om geen TV/sociale media te gebruiken tijdens het eten

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen weten dat een gezond voedingspatroon essentieel is om je goed te voelen
- Kinderen hebben inzicht in het feit dat positieve of negatieve gevoelens kunnen gekoppeld worden aan voeding

3E GRAAD LO

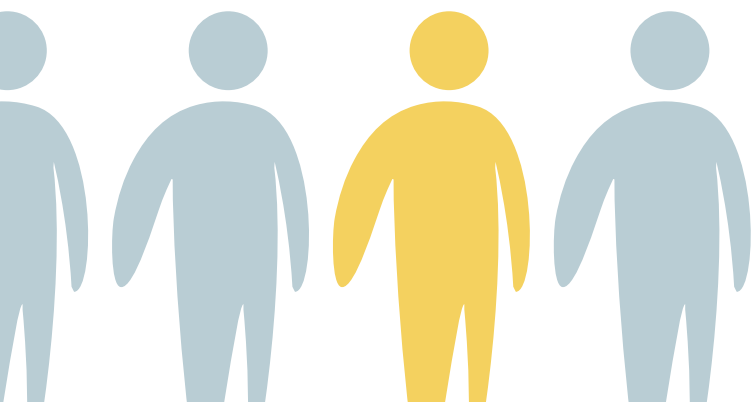
(10-12j)

Kennis

- Kinderen weten dat er ook persoonlijke factoren zijn die de voedselkeuzes beïnvloeden
- Kinderen laten zich niet enkel leiden door externe factoren zoals smaak, geur en uitzicht van voedsel

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen hun gevoelens rond eten en drinken bespreken
- Kinderen ontwikkelen normen ten aanzien van gezonde voeding
- Kinderen kunnen omgaan met hun emoties los van voeding (vb. geen snack als beloning)





1E GRAAD SO

(12-14j)

Kennis

- Jongeren weten dat het voedingspatroon een invloed kan hebben op zelfbeeld, zelfvertrouwen en welbevinden
- Jongeren weten dat groepsdruk door leeftijdsgenoten hun eigen eetpatroon kan beïnvloeden

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren identificeren de link tussen hun eigen zelfbeeld, zelfvertrouwen, welbevinden en hun voedingspatroon
- Jongeren zijn zich bewust van de sfeer waarin wordt gegeten en de invloed die dit heeft op wat en hoeveel gegeten wordt
- Jongeren kunnen stimulansen voor eigen eetgewoontes identificeren
- Jongeren kunnen emotionele aanleidingen om te eten identificeren

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren weten welke voedingsgewoontes een positieve en negatieve invloed kunnen hebben op het welbevinden
- Jongeren beseffen dat het een eetpatroon kan verschillen naargelang hun gemoedstoestand
- Jongeren weten hoe ze moeten omgaan met groepsdruk en sociale druk
- Jongeren leren meer invloed te hebben op eigen voedselkeuzes

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zien zelf in dat het noodzakelijk is om hun voedingspatroon te veranderen (zelf-evaluatie van het eetpatroon)
- Jongeren ontwikkelen zelfmanagement vaardigheden (nemen van beslissingen, omgaan met sociale druk) om hun eigen voedselpatroon te regelen
- Jongeren hebben zelfvertrouwen om hun eigen eetpatroon te veranderen (wat, waarom, hoe en wanneer)

3E GRAAD SO

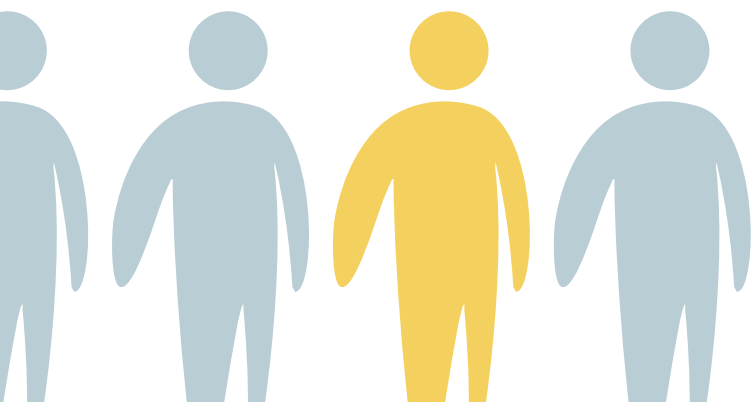
(16-18j)

Kennis

- Jongeren herkennen een emotionele eetstijl en kunnen hier correct met omgaan
- Jongeren weten dat het zelfbeeld, zelfwaardering en/of emotioneel welzijn een invloed kan hebben op het voedingspatroon
- Jongeren begrijpen de connectie tussen emotionele problemen en voeding
- Jongeren kennen tips en manieren om te voorkomen dat stress en psychisch onwelzijn bijdraagt tot overconsumptie of eenzijdige consumptiepatronen

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren bouwen aan een eigen 'voedingsidentiteit' door eigen voedselkeuzes te maken
- Jongeren nemen de verantwoordelijkheid voor hun eigen voedselkeuzes
- Jongeren gaan constructief om met groepsdruk
- Jongeren kunnen anderen overtuigen van gezonde voedingsgewoontes





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen weten dat eetgewoontes veranderd zijn van vroeger tot nu
- Kinderen zijn op de hoogte van de groente- en fruitconsumptie van hun vriendenkring en leeftijdsgenootjes
- Kinderen weten dat hun ouders soms andere dingen eten drinken
- Kinderen weten dat bij speciale gelegenheden speciaal voedsel hoort (vb. chips en snoep mogen eens op een feestje)
- Kinderen weten dat in andere families soms andere dingen gegeten/gedronken worden

Vaardigheden & attitude

- Kinderen herkennen de verschillen in eetgewoontes bij vriendjes/vriendinnen/klasgenoten
- Kinderen herkennen verschillende tafelmanieren thuis en bij anderen
- Kinderen vergelijken de eetgewoontes van hun (groot)ouders met hun eigen eetgewoontes
- Kinderen vinden het belangrijk om samen te eten
- Kinderen beleven plezier aan het samen eten met anderen
- Kinderen gaan respectvol om met verschillende voedingsgewoontes van vriendjes of vriendinnetjes

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen kennen hun voedselvoorkeuren en die van anderen
- Kinderen weten dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van levensovertuigingen/ ideologieën
- Kinderen weten dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van religie
- Kinderen weten dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van cultuur
- Kinderen weten dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van land van herkomst
- Kinderen weten dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van gezinscultuur
- Kinderen weten dat eetgewoonten op festiviteiten en speciale momenten in het leven (vb. suikerbonen bij geboorte) een sociale functie hebben
- Kinderen weten dat er op verschillende manieren feestelijk gegeten wordt in verschillende landen
- Kinderen zijn zich bewust van de status van zoete, zoute en vette etenswaren en snacks bij traditionele feesten en culturen

Vaardigheden & attitudes

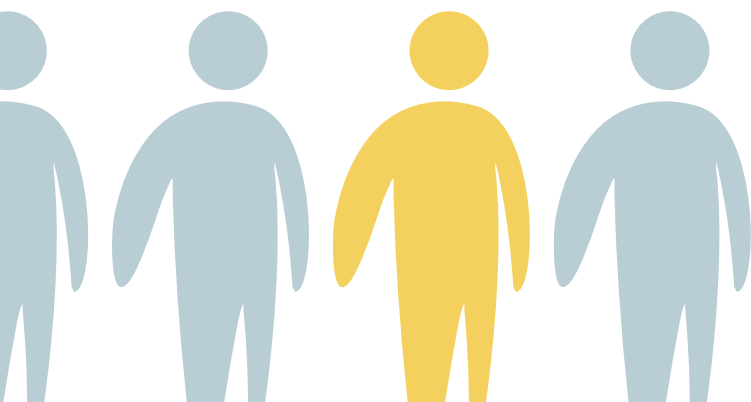
- Kinderen herkennen voedingsgewoonten gekoppeld aan geslacht
- Kinderen herkennen voedingsgewoonten gekoppeld aan de leeftijd
- Kinderen herkennen voedingsgewoonten gekoppeld aan sociaaleconomische status
- Kinderen kunnen beschrijven op welke manier eten mensen samenbrengt
- Kinderen identificeren voor zichzelf verschillende sociale settings waarin gegeten wordt
- Kinderen appreciëren dat verschillende sociale settings leiden tot verschillende eetgewoontes

3E GRAAD LO

(10-12j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen aangeven welke invloed de eigen familiecultuur heeft op eigen voedselkeuzes
- Kinderen weten welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan de culturele afkomst
- Kinderen weten welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan het land van herkomst
- Kinderen weten welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan religie
- Kinderen weten welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan gezinscultuur
- Kinderen kunnen regionale factoren identificeren die de eetgewoontes beïnvloeden
- Kinderen helpen elkaar bij het ontwikkelen van een gezonde levensstijl
- Kinderen kunnen omgaan met sociale invloed waarbij vet en suikerrijke voedingsmiddelen gepromoot worden





1E GRAAD SO

(12-14j)

Kennis

- Jongeren zijn zich er van bewust dat voedselkeuzes en de manier waarop voedsel bereid wordt, geëvolueerd zijn over verschillende generaties heen
- Jongeren kennen de betekenis van verschillende voedingsgewoontes voor verschillende festiviteiten

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen verschillende voedselgewoontes binnen verschillende culturen, religies, etnische groepen en regionale groepen benoemen
- Jongeren komen in aanraking met andere culturen en andere eetgewoonten
- Jongeren kunnen voedseltrends herkennen in eigen leeftijds- en culturele groep

2E GRAAD SO

(14-16j)

Vaardigheden & attitudes

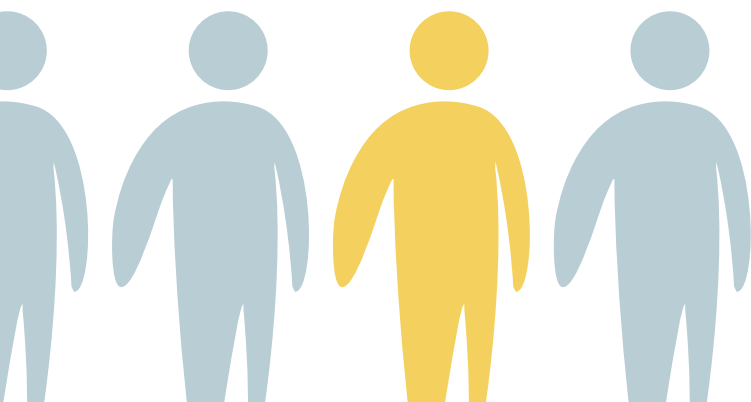
- Jongeren gaan respectvol om met heersende voedselnormen in diverse culturele groepen
- Jongeren gaan respectvol om met verschillen tussen culturen en hun eetgewoonten
- Jongeren denken na over hoe rolpatronen de voedingsgewoontes kunnen beïnvloeden (vb. vader kookt ook)
- Jongeren kunnen onderhandelen met hun ouders en broers en zussen over wat er gegeten wordt

3E GRAAD SO

(16-18j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren herkennen verschillen tussen culturen wat betreft voeding en gaan daar respectvol met om
- Jongeren geven aan dat er op vele manieren gegeten kan worden met behoud van religieuze, culturele, of persoonlijke invulling zoals vegetarisch, koosjer, halal, biologisch





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen weten welke producten in welke soorten winkels worden verkocht

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen aangeven wat je kan kopen bij de bakker, de slager, de melkboer, de groentewinkel
- Kinderen kunnen aangeven dat in de groothandel/supermarkten alle soorten voedsel wordt verkocht

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen kunnen de houdbaarheidsdatum op een verpakking vinden

3E GRAAD LO

(10-12j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen het bewaaradvies op een verpakking vinden
- Kinderen kunnen de ingrediëntenlijst op een verpakking vinden

1E GRAAD SO

(12-14j)

Kennis

- Jongeren kennen de prijzen van basisvoedsel en van extra's
- Jongeren weten dat een etiket de ingrediënten en voedingswaarde van een product weergeeft

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen het bewaaradvies op een etiket lezen. Door producten te kopen die voldoende lang houdbaar zijn leren ze zo ook voedselverspilling tegen te gaan (link duurzaamheid)
- Jongeren kunnen de ingrediëntenlijst lezen
- Jongeren kunnen de voedingswaarde op een verpakking vinden

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren weten dat wanneer ze boodschappen doen ze aandacht moeten hebben voor de prijs/kwaliteitsverhouding van een product door rekening te houden met de versheid, smaak, herkomst
- Jongeren kunnen de prijs en kwaliteit van verse producten vergelijken met kant- en klare producten
- Jongeren weten wat claims op etiketten zijn
- Jongeren weten wat keurmerken zijn

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren weten hoe ze een boodschappenlijst moeten opstellen
- Jongeren weten hoe ze moeten berekenen hoeveel ze nodig hebben als ze een boodschappenlijst opstellen en kunnen zo ook voedselverspilling tegen gaan door niet te veel te kopen/te bereiden (link duurzaamheid)
- Jongeren leren omgaan met (zak)geld om het evenwichtig te besteden aan basisvoeding (groente, fruit) en suiker-, zout, of vetrijke snacks
- Jongeren herkennen keurmerken

3E GRAAD SO

(16-18j)

Kennis

- Jongeren verdiepen zich in kennis over ingrediëntendeclaratie, additieven, voedingswaarde en keurmerken vermeld op etiketten

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren lezen en interpreteren een etiket
- Jongeren kunnen budgetvriendelijk winkelen





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen weten dat reclame bestaat (vb. op verpakkingen, op TV, op sociale media, in games, ...)

2E GRAAD LO

(8-10j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen worden zich bewust van reclame overal

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Jongeren kennen verschillende reclames voor snacks, snoep en dranken op TV, in verschillende publieke (straat) en semi-publieke ruimtes (station), op sociale media, in games, ...

Vaardigheden en attitudes

- Kinderen herkennen reclame rond voeding op verpakking/op TV/op de radio/op sociale media/in games/op merkwebsites/op hun mobiel





1E GRAAD SO

(12-14j)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen het onderscheid maken tussen reclame (vb. televisiecommercials, banners op websites) en media-inhoud (vb. een televisieprogramma, website-inhoud)
- Jongeren worden zich ervan bewust dat reclame er niet is om ons iets te leren, maar om ons dingen te laten kopen

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren kennen de invloed van reclame op tv, op sociale media, in games en in de winkel op hun eigen eetgedrag
- Jongeren weten dat reclame doelgroepgericht is voor beïnvloeding
- Jongeren weten wat voedingshypes zijn

Vaardigheden en attitudes

- Jongeren bespreken verschillende reclametechnieken en maken zo ook kennis met verborgen reclametechnieken
- Jongeren herkennen verschillende reclames en technieken (vb. product placement, advergames, merkwebsites, mobiele marketing)
- Jongeren herkennen reclame in de supermarkten (producten op ooghoogte en aan de kassa, kortingen, acties)
- Jongeren komen in contact met marketingtechnieken
- Jongeren worden zich bewust dat ze meer beïnvloed worden door reclame dan ze denken

3E GRAAD SO

(16-18j)

Kennis

- Jongeren hebben kennis van de commerciële intentie van verschillende reclamevormen: verkopen (verkoopsintentie) versus beïnvloeden (persuasieve intentie)
- Jongeren hebben zicht op de overtuigende technieken die reclamemakers gebruiken
- Jongeren hebben zicht op de doelgroep van reclame
- Jongeren herkennen ook de invloed van lobbywerk vanuit de voedingsindustrie
- Jongeren begrijpen dat reclame inspeelt op de gevoelens van de consument
- Jongeren hebben zicht op de reclamewetgeving en op de bescherming van de consument

Vaardigheden en attitudes

- Jongeren zijn “mediaweerbaar” en kunnen reclameboodschappen rond voeding grondig en kritisch verwerken
- Jongeren kunnen commerciële boodschappen onderscheiden van de media-inhoud
- Jongeren stellen zich vragen bij de eerlijkheid, geloofwaardigheid en betrouwbaarheid van reclameboodschappen
- Jongeren staan kritisch tegenover idealistische mediavoorstellingen (vb. vergelijken zichzelf niet met sterren uit modeblaadjes)
- Jongeren kunnen door middel van participatie in de klas een discussie voeren over het waardevolle of het nutteloze van reclame
- Jongeren kunnen gezondheidsclaims en kwaliteitsclaims kritisch verwerken
- Jongeren kunnen de communicatie van de media rond suiker, vet en zout kritisch analyseren
- Jongeren kunnen hypes rond voeding kritisch verwerken
- Jongeren kunnen aangeven waarom bepaalde fabels en mythes rond voeding bestaan
- Jongeren kunnen een kritische keuze maken uit verschillende producten zonder zich te laten beïnvloeden door de reclame





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen begrijpen dat sommige voedingsmiddelen bereid moeten worden voor ze gegeten kunnen worden
- Kinderen kennen het verschil tussen rauwe en bereide voeding

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen participeren in het voorbereidend werk om voedsel te bereiden (vb. groenten klaarleggen)
- Kinderen kunnen vers fruit pellen en helpen klaarmaken
- Kinderen kunnen een boterham besmeren en beleggen
- Kinderen helpen om eenvoudige drankjes te bereiden
- Kinderen helpen bij het dekken van de tafel
- Kinderen scheppen zelf hun eten op (onder begeleiding)

2E GRAAD LO

(8-10j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen een recept lezen
- Kinderen kunnen een broodlunch/boterhammendoos samenstellen
- Kinderen kunnen zelf een fruitsalade maken
- Kinderen kunnen kruiden gebruiken

3E GRAAD LO

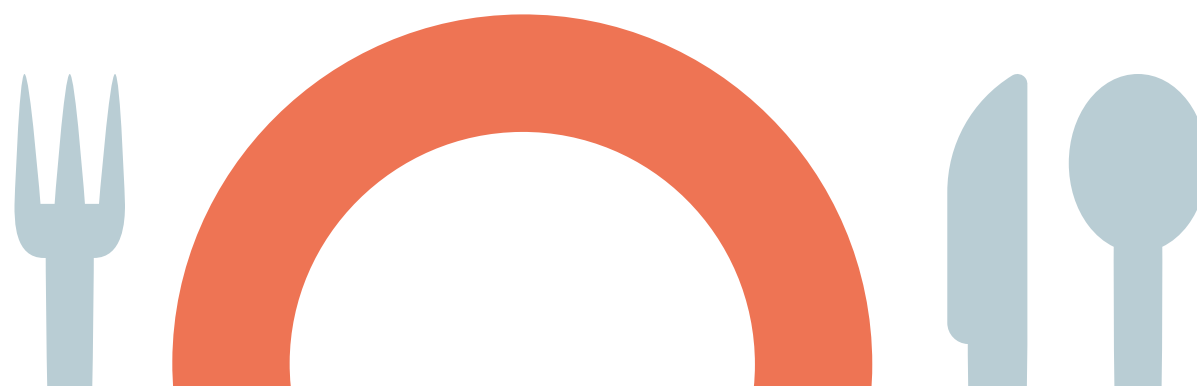
(10-12j)

Kennis

- Kinderen begrijpen dat sommige producten bereid zijn uit verschillende voedingsmiddelen en in verschillende fases (vb. brood uit bloem en bloem uit tarwe)
- Kinderen weten welke fases sommige (rauwe) producten moeten ondergaan om tot het uiteindelijke eindproduct te komen

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen een recept lezen en uitvoeren
- Kinderen kunnen een eenvoudig gerecht klaar maken
- Kinderen kunnen een paar simpele kooktechnieken toepassen zoals snijden, smeren, bakken en koken
- Kinderen respecteren veiligheidsvoorschriften bij het bereiden van voeding (vb. messen, verwarming, schoonmaakmiddelen)





1E GRAAD SO

(12-14j)

Kennis

- Jongeren weten dat sommige voedingsmiddelen eerst een proces ondergaan hebben om meer smakelijk en eetbaar te zijn

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen een gezonde (brood)lunch/ boterhammendoos samenstellen
- Jongeren kunnen voor verschillende voedingsmiddelen de juiste portiegrootte gebruiken wanneer ze een lunch/ broodmaaltijd samenstellen
- Jongeren kunnen een juiste bordverdeling toepassen wanneer ze een lunch opscheppen
- Jongeren kunnen keukengerei goed gebruiken

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

- Jongeren kennen verschillende methodes om voedsel langer te bewaren zoals koken, steriliseren, invriezen, drogen en inblikken
- Jongeren weten dat het bereiden/verwerken van voedsel een impact kan hebben op de voedingswaarde
- Jongeren kennen productietechnieken die de gezondheid kunnen beïnvloeden (vb. frituren maakt product vetter, vb. door te stomen worden vitamines behouden)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen recepten lezen en toepassen
- Jongeren kunnen voedselbereiding plannen
- Jongeren kunnen verschillende bereidingstechnieken toepassen zoals koken, bakken, braden, stoven
- Jongeren kunnen op een energie efficiënte manier voedsel klaarmaken (link duurzaamheid)
- Jongeren kunnen een maaltijd aantrekkelijk serveren

3E GRAAD SO

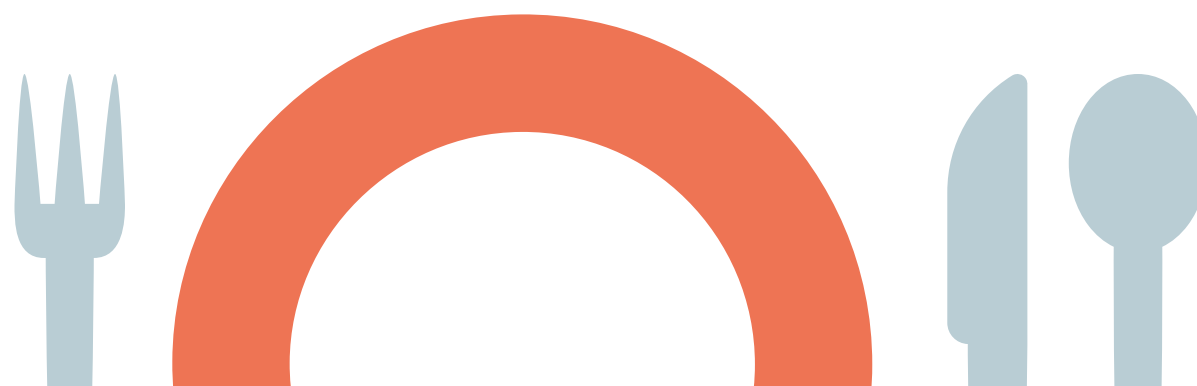
(16-18j)

Kennis

- Jongeren weten dat voor de bereiding van sommige voedingsmiddelen traditionele biotechnologische technieken nodig zijn (vb. bereiding van yoghurt)

Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen een menu plannen voor een groep mensen
- Jongeren kunnen de juiste porties (niet te groot) kopen en bereiden (link duurzaamheid)
- Jongeren kunnen rekening houden met andere bereidingswijzen en voedingspatronen
- Jongeren kunnen een volwaardige maaltijd zonder vlees bereiden (link duurzaamheid)





1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen weten dat voedsel kan bederven als het te lang of niet goed bewaard wordt
- Kinderen kunnen aangeven wat er in de koelkast moet worden bewaard en wat niet

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen weten hoe ze verschillende voedingsmiddelen kunnen bewaren
- Kinderen weten dat het verpakken van voedsel nodig is om het te bewaren

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen de houdbaarheidsdatum op een voedingsmiddelenetiket vinden

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen begrijpen waarom sommige voedingsmiddelen koud bewaard moeten worden zoals in een frigo of diepvriezer

1E GRAAD SO

(12-14j)

Kennis

- Jongeren weten hoe verschillende voedingsmiddelen bewaard moeten worden (link duurzaamheid)
- Jongeren kennen de ideale koelkasttemperatuur
- Jongeren kennen het verschil tussen te gebruiken tot en ten minste houdbaar tot

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren herkennen aanduidingen op een etiket zoals ten minste houdbaar tot

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

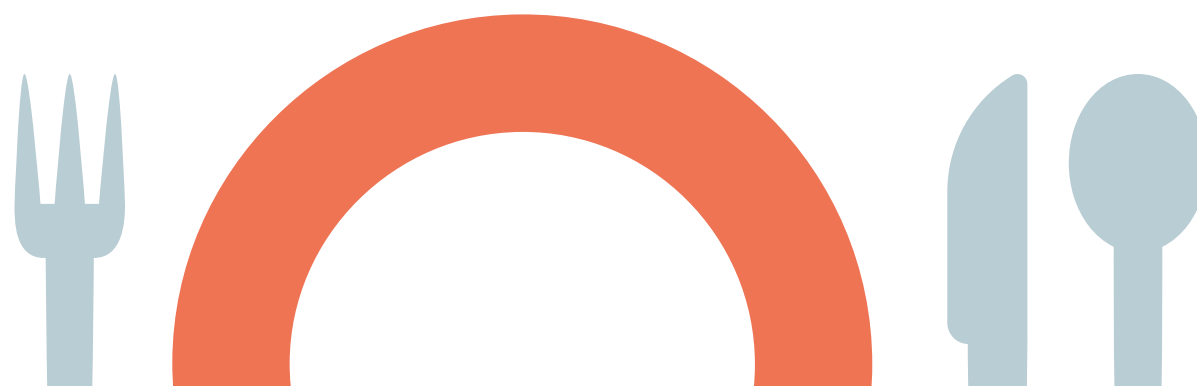
- Jongeren kennen het verschil tussen ambachtelijke versus industriële productie
- Jongeren begrijpen dat de industrie ook additieven gebruikt om houdbaarheid van voedingsmiddelen te verlengen

3E GRAAD SO

(16-18j)

Kennis

- Jongeren weten hoe bederf ontstaat door slechte bewaring



BEREIDEN/BEWAREN VAN VOEDING & VOEDSELVEILIGHEID

subthema: voedselveiligheid & hygiëne



HOE AAN DE SLAG?

1E GRAAD LO

(6 - 8j)

Kennis

- Kinderen weten waarom ze hun handen moeten wassen voor ze eten of eten bereiden
- Kinderen weten waarom ze fruit of groenten moeten wassen of schillen vooraleer het te eten
- Kinderen weten dat voedsel kan bederven

Vaardigheden en attitudes

- Kinderen wassen hun handen voor eten en voedselbereiding

2E GRAAD LO

(8-10j)

Kennis

- Kinderen weten hoe snel voedsel kan bederven
- Kinderen weten dat handen, de keuken, keukengerief en hand/ vaatdoeken proper moeten zijn vooraleer voedsel mag bereid worden

Vaardigheden en attitude

- Kinderen zien het belang in van hygiëne en netheid

3E GRAAD LO

(10-12j)

Kennis

- Kinderen weten waardoor voedsel bederft
- Kinderen weten waarom verschillende voedingsmiddelen eerst verhit moeten worden vooraleer ze te eten
- Kinderen weten dat een goede hygiëne in de keuken belangrijk is

Vaardigheden en attitude

- Kinderen kunnen hygiënisch omgaan met voedingsmiddelen (rauw en bereid gescheiden) en keukenmateriaal proper werkblad, schone snijplanken)
- Kinderen kunnen de principes van voedsel hygiëne toepassen in het dagelijkse leven

1E GRAAD SO

(12-14j)

Kennis

- Jongeren weten waarom en hoe voedselbederf optreedt
- Jongeren kennen een aantal tips om voedselbederf te voorkomen (link duurzaamheid)

Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen hygiënisch werken
- Jongeren kunnen voedselbederf herkennen op basis van reuk en uiterlijk (vb. rot ei, bol blik)
- Jongeren kunnen enkele tips toepassen om voedselbederf te voorkomen (link duurzaamheid)

2E GRAAD SO

(14-16j)

Kennis

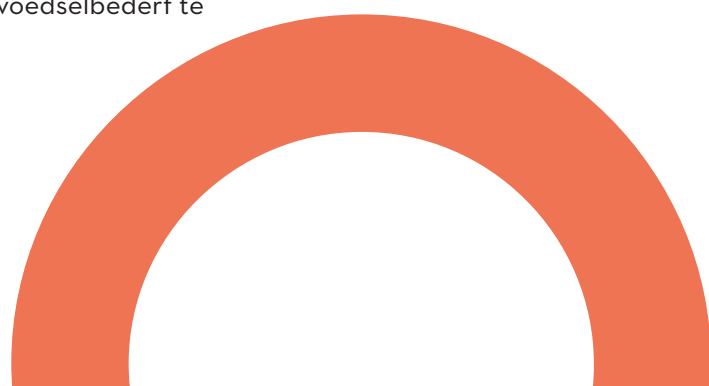
- Jongeren kunnen hygiëneregels toepassen
- Jongeren weten wat kruisbesmetting is en hoe het kan plaatsvinden

Kennis

- Jongeren weten dat voedselbederf kan tegengegaan worden door micro-organismen te inactiveren

Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen de regelgeving rond voedselveiligheid (vb. additieven en hun risico's) opzoeken
- Jongeren kunnen tips uitleggen om voedingsmiddelen te kopen, te bereiden en te bewaren in het kader van voedselveiligheid
- Jongeren kunnen kritische punten van mogelijke contaminatie identificeren en vermijden



HOE AAN DE SLAG?

Met welk materiaal gaat men in de basisschool aan de slag?

In 2015 geeft slechts 8% van alle basisscholen aan geen acties of methodieken rond evenwichtige voeding te gebruiken. Gevraagd naar de aanwezigheid van materialen en projecten over dit thema, antwoordden in 2012 bijna 9 op 10 basisscholen (87 %) hierop positief. Uit de antwoorden van de indicatorenbevraging blijkt dat de actieve voedingsdriehoek in het basisonderwijs de topper is (54 %). Daarnaast worden ook 'het land van Calcimus' (17 %), 'Beestig gezond' (13 %) en '123 Aan tafel' (12 %) vaak aangehaald als gebruikte acties of projecten. 13% gebruikt ook nog andere methodieken.

Zijn er materialen en projecten rond evenwichtige voeding in de secundaire scholen?

Op die vraag antwoordde in 2015 drie kwart van de secundaire scholen positief. Drie kwart van de scholen geeft dus aan gebruik te maken van methodieken rond evenwichtige voeding. Hieronder vallen zowel projecten als methodieken die werken rond aanbod als rond educatie. Vergeleken met de vorige bevestigingen zien we hier een achteruitgang (2009: 93 %, 2012: 87 %). Dit kan doordat het secundair onderwijs minder vragende partij geworden is voor kant-en-klaar lesmateriaal, maar eerder voor pedagogische dossiers.

De nieuwe voedingsdriehoek

In september 2017 werden de nieuwe [voedingsdriehoek](#) en [bewegingsdriehoek](#) gelanceerd. Bestaande materialen werden of worden aangepast op basis van deze nieuwe modellen.

DIDACTIEK

Didactiek, en dus de selectie van werkvormen om de leerdoelen rond voeding te integreren in lessen, is een vrijheid van de lesgever en is context gebonden. De ene klas is al theoretischer gericht dan de andere, de ene klas leert liever al doende en de andere liever luisterend, de ene school heeft meer mogelijkheden op een bepaald vlak dan de andere en ook leerkrachten pakken hun lessen graag op hun eigen manier aan. Daarom worden in deze leerlijn geen vaste methodieken of werkvormen gekoppeld aan de leerdoelen.

PEDAGOGISCHE DOSSIERS

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft rond verschillende voedingsthema's pedagogische dossiers uitgewerkt. Ze zijn bedoeld om leerkrachten in het secundair onderwijs een basis te geven voor één of meerdere lessen over gezonde voeding. De dossiers hebben een theoretisch stuk, waar leerkrachten het nodige kunnen uit opsteken en waar ze de informatie kunnen halen die geschikt is voor de specifieke context en doelgroep. Daarnaast bevatten de dossiers ook ideeën en werkwijzen om met het onderwerp aan de slag te gaan. Het zijn zowel manieren om de theoretische informatie over te brengen naar de leerlingen, als manieren om met de verworven kennis aan de slag te gaan. De ideeën en werkwijzen zijn specifiek genoeg om ze zo over te nemen, maar ook open genoeg om zelf aanpassingen en uitwerkingen te maken. In de pedagogische dossiers zijn geen tot in detail uitgewerkte lessen te vinden, maar wel een hoop inspiratie.

LIJST VAN METHODIEKEN

De toetsing en koppeling van leerinhouden aan concrete didactische materialen is een oefening die de school, pedagogisch begeleider of uitgeverij zelf kan doen met het materiaal waarmee zij werkt/naar doorverwijst. Hieronder wordt een overzicht van materialen opgesteld waarmee per thema uit de leerlijn aan de slag kan gegaan worden. Deze materialen werden ontwikkeld door Vlaams Instituut Gezond Leven en/of andere partners of organisaties zoals VLOR, EVA vzw, NICE, LogoGezond+, VCOV, Gezinsbond, VVK, Kind & Gezin, SVS, Good Planet, Velt, MOS, **De lijst van materialen zal steeds aangevuld en up-to-date gehouden worden.** Suggesties zijn altijd welkom bij Vlaams Instituut Gezond Leven. (jolien.plaete@gezondleven.be)

WERKVORMEN

In deze leerlijn worden ook [een aantal suggesties en ideeën weergegeven van werkvormen](#) die mogelijk kunnen worden toegepast om met de verschillende onderwerpen aan de slag te gaan in de les.

HOE AAN DE SLAG?

VOEDING & GEZONDHEID

KLEUTERONDERWIJS

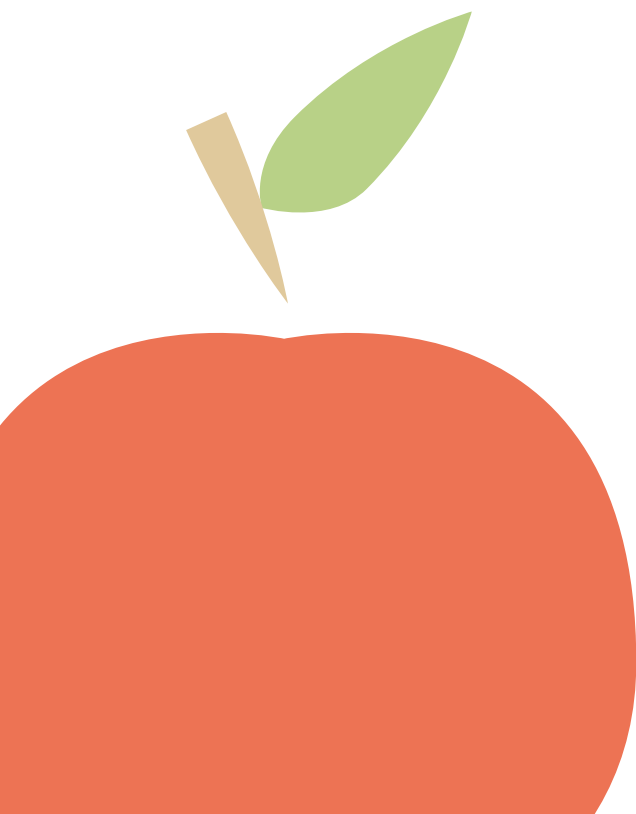
- [De Proefkampioen](#)
- [123 aan tafel \(wordt herzien\)](#)
- [Leve Veggie](#)
- [Educatie water](#)

BASISONDERWIJS

- [De waterpas](#)
- [Wild van water](#)
- [Oog voor lekkers \(wordt herzien\)](#)
- [Een boontje voor](#)
- [123 aan tafel](#)
- [Dip Dobbel Doe](#)
- [Educatie water](#)
- [Gezondheidstests](#)
- [Het land van Calcimus \(wordt herzien\)](#)
- [Cooking class](#)

SECUNDAIR ONDERWIJS

- [Pedagogisch dossier suiker](#)
- [Pedagogisch dossier energiedranken](#)
- [Pedagogisch dossier voedingsdriehoek](#)
(beschikbaar in oktober 2017)
- [Kook het Voort](#)
- [Weet en eet gezond \(BUSO\)](#)
- [Visietekst voedingsdriehoek](#)
- [Gezondheidstests](#)
- [Cooking class](#)



HOE AAN DE SLAG?

DUURZAME VOEDING

BASISONDERWIJS

- [Een boontje voor](#)
- [De ananasboot](#)
- [Mier heeft een probleem](#)
- [Handleiding schoolmoestuin](#)
- [Minimoestuin op school](#)
- [Ecosmossen met Pim Pompoen](#)
- [Inspiratiebundel: 10 op 10 voor duurzame voeding](#)
- [\(On\)kruiden](#)
- [Seizoensgroenten met Pim Pompoen](#)
- [Colette Courgette](#)
- [Voedselverspilling](#)
- [GoodCook, workshops boordevol fruit en groenten](#)
- [Lieve\(lings\)eten](#)
- [Stop de voedselverspilling](#)
- [Klimaat op tafel](#)
- [Good Food @ School](#)
- [Ik drink slim](#)
- [Educatie water](#)
- [Plattelandsklassen](#)

SECUNDAIR ONDERWIJS

- [Pedagogisch dossier duurzame voeding \(beschikbaar in 2018\)](#)
- [Visietekst voedingsdriehoek – duurzaamheid](#)
- [Kook het Voort](#)
- [Donderdag Veggiedag: educatief materiaal over duurzame voeding voor het secundair onderwijs](#)
- [Schoolmoestuin](#)
- [Klimaat op tafel](#)
- [Weet wat je eet](#)
- [Stop de voedselverspilling](#)
- [Good Food @ School](#)
- [Bio met Klasse](#)
- [Het Landbouwschakelspel](#)
- [Voedingsatelier](#)
- [Test Voedselvoetadruk](#)
- [Soep op de stoep](#)
- [Plattelandsklassen](#)



HOE AAN DE SLAG?
VOEDING EN DE SOCIALE, EMOTIONELE EN CULTURELE CONTEXT

KLEUTERONDERWIJS

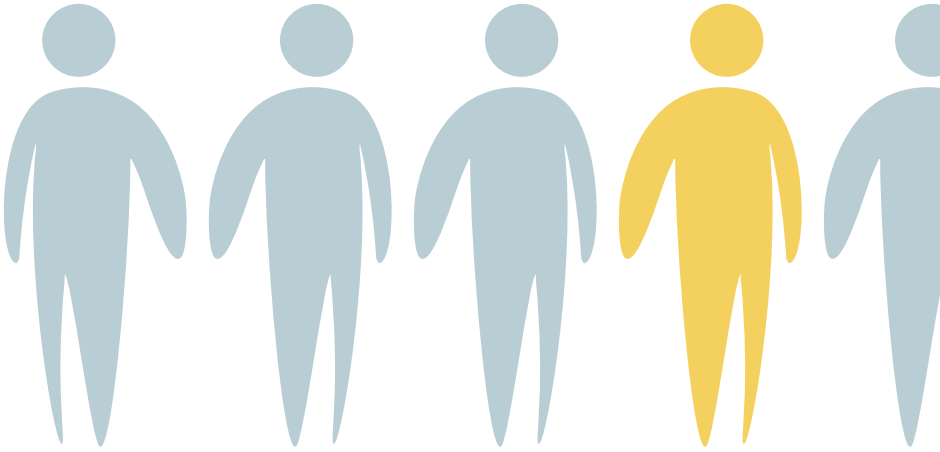
- 📌 [De Proefkampioen](#)
- 📌 [Mier heeft een probleem](#)
- 📌 [123 aan tafel](#)

BASISONDERWIJS

- 📌 [123 aan tafel](#)
- 📌 [Goed in je vel: werken aan zelfwaardering](#)

SECUNDAIR ONDERWIJS

- 📌 [Goed in je vel: werken aan zelfwaardering](#)



HOE AAN DE SLAG?
CONSUMENTENASPECTEN

BASISONDERWIJS

- 📌 [Een boontje voor](#)
- 📌 [Good Food @ School](#)
- 📌 [GoodCook, workshops boordevol fruit en groenten](#)
- 📌 [Cooking class](#)

SECUNDAIR ONDERWIJS

- 📌 [Pedagogisch dossier reclamewijsheid en voeding](#)
- 📌 [Lesmodule: kiezen voor gezonde dranken](#)
- 📌 [De prijs van goedkoop eten](#)
- 📌 [Stop de voedselverspilling](#)
- 📌 [Good Food @ School](#)
- 📌 [Cooking class](#)



HOE AAN DE SLAG?

BEREIDEN, BEWAREN VAN VOEDSEL & VOEDSELVEILIGHEID

BASISONDERWIJS

- [Ontbijt je fit](#)
- [Handleiding schoolmoestuin](#)
- [Minimoestuin op school](#)
- [Ecosmossen met Pim Pompoen](#)
- [Inspiratiebundel: 10 op 10 voor duurzame voeding](#)
- [\(On\)kruiden](#)
- [Seizoensgroenten met Pim Pompoen](#)
- [Colette Courgette](#)
- [Voedselverspilling](#)
- [Een boontje voor](#)
- [Good Food @ School](#)
- [GoodCook, workshops boordevol fruit en groenten](#)
- [Cooking class](#)

SECUNDAIR ONDERWIJS

- [Ontbijt je fit](#)
- [Handleiding schoolmoestuin](#)
- [Minimoestuin op school](#)
- [Good Food @ School](#)
- [GoodCook, workshops boordevol fruit en groenten](#)
- [Kook het Voort](#)
- [Boost op school](#)
- [Cooking class](#)



WERKVORMEN

ideeën per leeftijdsgroep

KLEUTERONDERWIJS

- Gewoontevorming door leerlingen water te laten drinken/fruit te laten eten.
- Doe-activiteiten binnen de thematische werking (proefsessies, fruitsla maken, ...) en het integreren van water drinken en fruit eten in het dagelijkse klasgebeuren (mogelijkheid tot drinken in de klas, klassikaal fruitmoment, ...) dragen sterk bij tot het behalen van de doelstellingen.
- ...

BASISONDERWIJS

- Met doe-activiteiten en praktijkoefeningen technische vaardigheden trainen (bereiden van soep, fruitsla maken, ...).
- Via inleefactiviteiten (interviews, rollenspelen, ...) de sociaal-emotionele motieven (bv. ik snoep als ik me niet lekker voel) en sociale normen (groepsdruk) aankaarten.
- Klassikale opdrachten (enquête afnemen bij medeleerlingen, media analyseren, ...) en participatieve schoolprojecten (fruitverkoop door een klas, ...) kunnen bijdragen tot het herkennen en duiden van maatschappelijke invloeden en sociale normen.
- Educatieve momenten koppelen aan het wekelijks of dagelijks fruit eten en gezonde maaltijden binnen de klas- en schoolcontext in combinatie met de mogelijkheid om water te drinken tijdens de schooldag levert ook sterke leerboodschappen op en draagt rechtstreeks bij tot de gewoontevorming.
- ...

SECUNDAIR ONDERWIJS

- Een actieve werkvorm in het secundair onderwijs waarin de multidisciplinariteit van het thema sterk tot uiting komt, is projectonderwijs (bv. in het kader van de Geïntegreerde Proef of het Project Algemene Vakken). Ook ervaringsmomenten en inleefactiviteiten (bv. inleefstage) kunnen hierin opgenomen worden.
- Het thema rond voeding kan ook doorgetrokken worden naar activiteiten en projecten over andere vakoverschrijdende thema's (bv. milieu – belasting van verpakkingen; mensenrechten – exploitatie en handel van grondstoffen zoals cacao; ...) en omgekeerd.
- Leerlingen actief betrekken bij de uitbouw van een voedingsbeleid op school (inspraak via klasgesprekken, uitbaten van schoolwinkeltje, infocampagne organiseren, ...) draagt sterk bij tot het leerproces. Dit kan een alternatieve leeromgeving bieden voor educatieve activiteiten die bv. technische vaardigheden trainen (richtlijnen voor het bewaren van voedsel toepassen, praktijksessies koken, ...).
- ...

WERKVORMEN

ideeën per vak

- **In alle vakken:** betrek de tablets van uw school in de lessen: laat de leerlingen informatie opzoeken rond het specifieke thema, doe een quiz waarbij ze zo snel mogelijk het antwoord moeten/mogen opzoeken, laat hen moeilijke woorden zelf opzoeken, laat hen zelf een woordenlijst bijhouden, laat hen een groen of een rood scherm omhoog houden bij de stellingen ...
- **In alle vakken:** pas een bestand spel aan het thema aan. Trivial pursuit, denkspelletjes (cryptogrammen, woordzoekers, kruiswoordpuzzels ...), estafette, uitspraakspelletjes ... zijn allemaal aan te passen met een beetje fantasie en creativiteit.
- **In alle vakken:** laat hogere graden of jaren de leerstof op een zelfgekozen en -uitgewerkte manier aan lagere graden of jaren uitleggen. Dat kan in groepjes, via individueel contact of voor een hele klasgroep. Zo gaan de oudere leerlingen intensief en creatief met de leerstof aan de slag, en krijgen de jongere leerlingen eens op een andere manier les. De oudere leerlingen weten vaak ook goed hoe ze kunnen inspelen op de interesses en de leefwereld van de jongere leerlingen.
- **In alle vakken:** organiseer een quiz aan het einde van de lessenreeks met kennisvragen en 'doe-vragen'. Werk eventueel samen met de andere leerkrachten die het thema ook behandeld hebben. Stel vragen uit verschillende vakgebieden en laat de leerlingen percentages berekenen (bv. van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid), een gezond/duurzaam product aanprijzen ... De winnende groep krijgt bijvoorbeeld een mand vol fruit (om te delen met de rest van de klas/groep).
Eenvoudigere versie: stel een kennisquiz op voor uw klasgroep en plan diezelfde quiz aan het begin én aan het einde van de lessenreeks in. Geef tijdens uw lessen geen expliciete antwoorden op de vragen ("Dit is dus het antwoord op vraag 3 van de quiz."), maar zorg er wel voor dat u in uw uitleg zeker het juiste antwoord verwerkt hebt. Als een leerling/groep alle antwoorden juist heeft in de tweede quiz, krijgen ze bijvoorbeeld een extra punt op de volgende test.
- **In alle vakken:** sluit de lessenreeks of themaperiode af met een gezond ontbijt of een gezonde lunch. Die kan door de leerlingen zelf samengesteld, gemaakt en bijvoorbeeld aan lange tafels op de speelplaats opgegeten worden.
- **In Nederlands, andere talen, algemeen vak:** organiseer een denkoefening waarbij de jongeren in de huid van voedingsproducenten kruipen. Ze moeten een product aanprijzen en verdedigen. Ze mogen inspiratie zoeken bij bestaande reclamecampagnes. Tijdens hun voorbereiding anticiperen ze op vragen en kritiek en proberen die zo goed mogelijk tegen te spreken of te omzeilen zonder (te erg) te liegen. Daarna presenteren ze hun product aan de klas en aan de leerkracht, die de rol van de (kritische) consument opnemen en vragen stellen...
- **In Nederlands, andere talen:** laat de leerlingen in groepjes verpakkingen van en reclame voor voedingsmiddelen zoeken en vergelijken. Wat zeggen ze? Wat zeggen ze niet? Zijn ze eerlijk? Hoe zou een eerlijke verpakking/reclame eruitzien? (In de stijl van: "Wat als ... verpakkingen volledig eerlijk waren?") Zijn de verpakkingen en reclamecampagnes min of meer hetzelfde of zijn er ook grote verschillen? Welke argumentatietechnieken gebruiken ze? Welke doelgroep(en) spreken ze aan?
- **In Nederlands, taalvakken, kunstvakken, algemene vakken:** laat de leerlingen aan het einde van de lessenreeks of themaperiode een krantje of 'nieuwsuitzending' maken met verslagjes van de activiteiten die ze gedaan hebben, interessante ontdekkingen, anekdotes, weetjes ... Laat hen tijdens de themaperiode al foto's nemen en kernwoorden opschrijven zodat ze die later kunnen gebruiken.
- **In Engels:** deel de klas op in groepjes en laat elk groepje Engelstalige informatie zoeken over verschillende aspecten van een voedingsthema. De informatie moet van betrouwbare websites komen en het groepje moet daarna lesgeven aan de rest van de klas over wat ze gevonden hebben (na controle door de leerkracht).
- **In taalvakken, algemeen vak:** onderwerp uw school eens aan een kritische inspectie. Bezoek en bespreek het aanbod in de automaten, de schoolkeuken, de eetgelegenheden en winkels in de buurt, de meegebrachte snacks en drankjes ... Probeer dit niet vanuit een bevooroordeelde of veroordelende houding te doen; vertrek vanuit nieuwsgierigheid en observeer objectief.
- **In wiskunde:** ga aan de slag met breuken en procenten. De ADI (aanvaardbare dagelijkse inname), de verhoudingen, de hoeveelheid van een voedingsstof per portie, lichtproducten ("30% minder vet!") ... kunnen een interessante link vormen tussen de wiskundeles op school en de dagelijkse realiteit.
- **In zedenleer, filosofie:** bekijk samen met de leerlingen de ethische kant van de zaak eens. Wat is de rol en/of de verantwoordelijkheid van de producenten, marketeers, winkels, de overheid, de consument, de school ...
- **In geschiedenis:** ga na hoe de evolutie van onze voeding eruitziet doorheen de tijd en link dit aan maatschappelijke fenomenen: rijkdom, vrije tijd, oorlogen ...
- **In de derde graad:** laat de leerlingen zich inbeelden dat ze op kot zitten of alleen gaan wonen en laat hen een weekmenu opstellen. Er zijn geen juiste of foute antwoorden, enkel wat zij denken dat ze waarschijnlijk zullen eten en drinken in een typische week. Ze schrijven ontbijt, lunch, avondeten, tussendoortjes en drank op. Doe deze oefening zowel aan het begin als aan het einde van de lessenreeks. Aan het einde van de lessenreeks kunnen ze een versie maken die haalbaar, maar beter zou zijn. Wat zouden ze beter schrappen of niet teveel consumeren, wat kunnen ze beter toevoegen, wat kunnen ze anders klaarmaken ...? Leerlingen kunnen eventueel ook de opdracht krijgen om een kot student te interviewen.
- **In informatica:** ga aan de slag met de cijfers en informatie uit de andere lessen of met de interviews die de leerlingen afgenomen hebben. Maak tabellen, grafieken, PowerPointpresentaties, logo's ... om de werking en de mogelijkheden van verschillende programma's uit te leggen.
- **In PO, kunstvakken:** laat de leerlingen hun eigen posters ontwerpen in verband met gezonde voeding en hang ze op in de school. Zo krijgen de leerlingen waardering voor hun werk, zijn ze actief bezig geweest met het onderwerp en kan er regelmatig gewisseld worden zodat de nieuwe posters keer op keer de aandacht trekken.
- ...

EINDTERMEN

OD & VOET VOEDING & GEZONDHEID

KLEUTERONDERWIJS

OD MW 1.10	Kleuters kunnen in concrete situaties met de hulp van een volwassene afspraken maken
OD MW 3.2	Kleuters kunnen een beperkt aantal vaste gebeurtenissen in het verloop van hun dag in een juiste volgorde aangeven
OD MW 3.4	Kleuters kunnen een eenvoudig visueel voorgesteld plan zelfstandig uitvoeren
OD WT 1.1	Kleuters kunnen verschillen onderscheiden in geluid, geur, kleur, smaak en voelen
OD WT 1.2	Kleuters tonen een explorerende en experimentele aanpak om meer te weten te komen over de natuur
OD WT 1.3	Kleuters kunnen met hulp van een volwassene, eenvoudige bronnen hanteren om meer te weten te komen over de natuur
OD WT 1.4	Kleuters kunnen organismen en gangbare materialen ordenen aan de hand van eenvoudige, zelf gevonden criteria
OD WT 1.7	Kleuters kunnen bij zichzelf aangeven welk lichaamsdeel instaat voor het horen, zien, ruiken, proeven en voelen
OD WT 1.10	Kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
OD WT 1.12	Kleuters weten dat ze door de inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden

LAGER ONDERWIJS

ET WT 1.1	Leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren
ET WT 1.3	Leerlingen kunnen in een beperkte verzameling van organismen en gangbare materialen gelijkenissen en verschillen ontdekken en op basis van minstens één criterium een eigen ordening aanbrengen en verantwoorden
ET WT 1.8	Leerlingen kunnen de functie van belangrijke organen die betrokken zijn bij ademhaling, spijsvertering en bloedsomloop in het menselijk lichaam verwoorden op een eenvoudige wijze
ET WT 1.16	Leerlingen kunnen met enkele voorbeelden aantonen dat energie nodig is voor het functioneren van levende en niet-levende systemen en kunnen daarvan de energiebronnen benoemen.
ET WT 1.17	Leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam
ET WT 1.19	Leerlingen beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert
ET LO 2.3	Leerlingen beleven voldoening aan fysieke activiteit en kennen ook de langetermijneffecten ervan
VOET SV 1.6	Leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren

SECUNDAIR ONDERWIJS

ET NW 2	Leerlingen kunnen bij de mens de bouw, de werking en de onderlinge samenhang van het spijsverteringsstelsel, het ademhalingsstelsel, het bloed, de bloedsomloop en het uitscheidingsstelsel beschrijven (1e graad – A-stroom)
ET NW 12	Leerlingen kunnen het belang van stofwisseling beschrijven voor de instandhouding van het menselijk lichaam (1e graad – A-stroom)
ET NW 19	Leerlingen kunnen in concrete voorbeelden uit het dagelijks leven aantonen dat energie in verschillende vormen kan voorkomen en kan omgezet worden in een andere energievorm (1e graad – A-stroom)
OD NW 1	Leerlingen kunnen gericht waarnemen met al hun zintuigen en de waarnemingen weergeven (1e graad – B-stroom)
OD NW 7	Leerlingen de wet van eten en gegeten worden illustreren aan de hand van minstens drie met elkaar verbonden voedselketens (1e graad – B-stroom)
OD NW 9	Leerlingen kunnen belangrijke organen die betrokken zijn bij ademhaling, spijsvertering, voortplanting, transport en uitscheiding in het menselijk lichaam, lokaliseren (1e graad – B-stroom)
OD NW 10	Leerlingen kunnen de functie van de belangrijke organen die betrokken zijn bij ademhaling, spijsvertering, voortplanting, transport en uitscheiding in het menselijk lichaam op eenvoudige wijze weergeven
OD NW 13	Leerlingen kunnen waarneembare stofomzettingen met concrete voorbeelden uit de levende en niet-levende natuur illustreren
ET NW 1	Leerlingen kunnen eigen denkbeelden verwoorden en deze confronteren met denkbeelden van anderen, metingen, observaties, onderzoeksresultaten of wetenschappelijke inzichten (3de graad – A stroom)
ET NW 2	Leerlingen kunnen vanuit een onderzoeksvraag een eigen hypothese of verwachting formuleren en relevante variabelen aangeven (3de graad – A stroom)
ET PAV 1	Leerlingen kunnen uit mondelinge en schriftelijke informatie de essentie halen (3de graad – B stroom)
ET PAV 2	Leerlingen kunnen over die informatie reflecteren en ze evalueren (3de graad – B stroom)
ET PAV 3	Leerlingen kunnen ingewonnen informatie mondeling gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 4	Leerlingen kunnen mondeling argumenteren (3de graad – B stroom)
ET PAV 5	Leerlingen kunnen eenvoudige informatie schriftelijk formuleren (3de graad – B stroom)
ET PAV 6	Leerlingen kunnen zich mondeling duidelijk uiten (3de graad – B stroom)
ET PAV 11	Leerlingen kunnen relevante informatie in concrete situaties vinden, selecteren en gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 12	Leerlingen kunnen informatie uit uiteenlopend tekstmateriaal begrijpen en gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 13	Leerlingen kunnen spontaan gebruik maken van voor hen relevante informatie- en communicatietechnologie (3de graad – B stroom)
ET PAV 31	Leerlingen zijn gemotiveerd om te zorgen voor de eigen gezondheid en het eigen welzijn en dat van anderen (3de graad – B stroom)
VOET 12	Leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C1-5	Leerlingen maken gezonde keuzes in hun dagdagelijkse voeding (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C1-10	Leerlingen participeren in het gezondheids- en veiligheidsbeleid op school (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)

EINDTERMEN

OD & VOET DUURZAME VOEDING

LAGER ONDERWIJS

ET WT 1.6	Leerlingen kunnen illustreren dat de mens de aanwezigheid van organismen beïnvloedt
ET WT 1.7	Leerlingen kunnen de wet van eten en gegeten worden illustreren aan de hand van minstens twee met elkaar verbonden voedselketens
ET WT 1.12	Leerlingen kunnen het verband illustreren tussen de leefgewoonten van mensen en het klimaat waarin ze leven
ET WT 1.23	Leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water
ET WT 1.24	Leerlingen kunnen met concrete voorbeelden uit hun omgeving illustreren hoe mensen op positieve, maar ook op negatieve wijze omgaan met het milieu
ET WT 1.26	Leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu

SECUNDAIR ONDERWIJS

ET NW 9	Leerlingen kunnen in een concreet voorbeeld aantonen dat de mens natuur en milieu beïnvloedt en dat hierdoor ecologische evenwichten kunnen gewijzigd worden (1e graad – A-stroom)
ET NW 27	Leerlingen kunnen het belang van biodiversiteit, de schaarste aan grondstoffen en aan fossiele energiebronnen verbinden met een duurzame levensstijl (1e graad – A-stroom)
ET T 26	Leerlingen kunnen in concrete voorbeelden aangeven hoe men duurzaam kan handelen in de verschillende stappen van het technisch proces (1e graad – A-stroom)
ET Aard 22	Leerlingen kunnen milieueffecten opnoemen die in verband kunnen gebracht worden met landbouwactiviteiten (1e graad – A-stroom)
ET Aard 25	Leerlingen kunnen milieueffecten opnoemen die in verband kunnen gebracht worden met industriële activiteiten (1e graad – A-stroom)
ET Aard 14	Leerlingen kunnen de herkomst van een aantal producten in diverse informatiebronnen opzoeken en lokaliseren (2e graad – A-stroom)
ET Aard 22	Leerlingen houden in hun handelen rekening met duurzame ontwikkeling in tijd en ruimte lokaliseren (2e graad – A-stroom)
OD NW 8	Leerlingen kunnen in concrete voorbeelden aantonen hoe de mens natuur en milieu beïnvloedt (1e graad – B-stroom)
ET NW 4	Leerlingen kunnen bij het verduidelijken van en het zoeken naar oplossingen voor duurzaamheidvraagstukken wetenschappelijke principes hanteren die betrekking hebben op grondstoffenverbruik, energieverbruik, biodiversiteit en het leefmilieu (2de graad – A-stroom)
ET PAV 28	Leerlingen kunnen in hun eigen regio de belangrijkste maatschappelijke voorzieningen situeren (2de graad – B-stroom)
ET PAV 31	Leerlingen kunnen belangrijke wereldproblemen bondig omschrijven (2de graad – B-stroom)

ET PAV 34	Leerlingen respecteren het leefmilieu (2de graad – B-stroom)
ET Aard 7	Leerlingen kunnen de invloed van menselijke activiteiten op het milieu zoals: broeikaseffect, natuurrampen, zure regen, waterbeheersing, bodemdegradatie en -verbetering met voorbeelden illustreren (3de graad – A-stroom)
ET Aard 10	Leerlingen kunnen productie en consumptie van voedsel en hulpbronnen in relatie brengen met demografische evolutie en welvaartsniveau in het kader van een duurzame ontwikkeling (3de graad – A-stroom)
ET Aard 27	Leerlingen zijn kritisch tegenover aangeboden informatie zoals die m.b.t. ontwikkelings-, welvaarts- en milieuproblemen (3de graad – A-stroom)
ET Aard 28	Leerlingen zien mogelijkheden om op een positieve manier te participeren in beleidsbeslissingen inzake milieubeleid en ruimtelijke ordening (3de graad – A-stroom)
ET Aard 29	Leerlingen zijn bereid om lokale problemen van milieu en samenleving in een globale context te plaatsen (3de graad – A-stroom)
ET NW 1	Leerlingen kunnen eigen denkbeelden verwoorden en deze confronteren met denkbeelden van anderen, metingen, observaties, onderzoeksresultaten of wetenschappelijke inzichten (3de graad – A stroom)
ET NW 2	Leerlingen kunnen vanuit een onderzoeksvraag een eigen hypothese of verwachting formuleren en relevante variabelen aangeven (3de graad – A stroom)
ET NW 6	Leerlingen kunnen bij het verduidelijken van en het zoeken naar oplossingen voor duurzaamheidvraagstukken wetenschappelijke principes hanteren die betrekking hebben op tenminste grondstoffen, energie, biotechnologie, biodiversiteit en het leefmilieu (3de graad – A stroom)
ET PAV 1	Leerlingen kunnen uit mondelinge en schriftelijke informatie de essentie halen (3de graad – B stroom)
ET PAV 2	Leerlingen kunnen over die informatie reflecteren en ze evalueren (3de graad – B stroom)
ET PAV 3	Leerlingen kunnen ingewonnen informatie mondeling gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 4	Leerlingen kunnen mondeling argumenteren (3de graad – B stroom)
ET PAV 5	Leerlingen kunnen eenvoudige informatie schriftelijk formuleren (3de graad – B stroom)
ET PAV 6	Leerlingen kunnen zich mondeling duidelijk uiten (3de graad – B stroom)
ET PAV 11	Leerlingen kunnen relevante informatie in concrete situaties vinden, selecteren en gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 12	Leerlingen kunnen informatie uit uiteenlopend tekstmateriaal begrijpen en gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 13	Leerlingen kunnen spontaan gebruik maken van voor hen relevante informatie- en communicatietechnologie (3de graad – B stroom)
ET PAV 19	Leerlingen kunnen belangrijke wereldproblemen herkennen en bespreken (3de graad – B stroom)
VOET 17	Leerlingen toetsen de eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen en trends aan verschillende standpunten (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET 27	Leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET 12	Leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C1-5	Leerlingen maken gezonde keuzes in hun dagdagelijkse voeding (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C1-10	Leerlingen participeren in het gezondheids- en veiligheidsbeleid op school (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)



EINDTERMEN

OD & VOET VOEDING EN DE SOCIALE, EMOTIONELE & CULTURELE CONTEXT

LAGER ONDERWIJS

ET MM 1.1	Leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uit
ET MM 1.2	Leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatie gebonden zijn
ET MM 1.4	Leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen
ET MM 1.5	Leerlingen tonen de bereidheid zich te oefenen in omgangswijzen met anderen waarin ze minder sterk zijn
ET MM 2.8	Leerlingen kunnen illustreren dat verschillende sociale en culturele groepen verschillende waarden en normen bezitten
ET MM 3.8	Leerlingen kunnen aan de hand van een voorbeeld illustreren dat een actuele toestand, die voor kinderen herkenbaar is, en die door de geschiedenis beïnvloed werd, vroeger anders was en in de loop der tijden evolueert
VOET 1.2	Leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen

SECUNDAIR ONDERWIJS

ET 7 Aard	Leerlingen kunnen elementen van andere culturen in de eigen omgeving beschrijven (1e graad – A-stroom)
ET 8 Aard	Leerlingen leren respect opbrengen voor de eigenheid en de specifieke leefwijze van mensen uit andere culturen, ook in onze multiculturele samenleving (1e graad – A-stroom)
ET 1.1.1 Gesch	Leerlingen kennen culturele verschijnselen: cultuurgebied, taalgroepen, godsdienst, levensbeschouwing, ethiek, waarden, normen, feesten, levenswijze, leefgewoonten, woning, kleding, voeding, hygiëne, kunst, esthetische zingeving, media, wetenschappen, communicatie (1e graad – A-stroom)
ET 1.1.1 Gesch	Leerlingen kennen sociale verschijnselen: individu, gezinspatroon, groep, samenhang, samenleving, nomadische agrarische en industriële samenlevingsvorm, fabrikant, groothandelaar, arbeider, welvaart, tekort, arm, rijk, werkloosheid, vierde wereld, rollenpatroon, collectieve voorzieningen, migratie, vluchteling, racisme, groepsinteracties (1e graad – A-stroom)
OD 3 PAV	Leerlingen leren respectvol omgaan met verschillende groepen in onze multiculturele samenleving (1e graad – B stroom)
OD 5 PAV	Leerlingen leren kritisch zijn tegenover zichzelf, de medeleerlingen en het maatschappelijk gebeuren (1e graad – B stroom)
OD 7 PAV	Leerlingen leren rekening houden met andere opvattingen en hoeden zich voor vooroordelen (1e graad – B stroom)
OD 15 PAV	Leerlingen kunnen aan de hand van eenvoudig bronnenmateriaal het dagelijks leven van mensen in een andere tijd vergelijken met hun eigen leven. (1e graad – B stroom)
ET Aard 11	Leerlingen kunnen zowel verschuivingen van industrie of tertiaire activiteiten als demografische migraties met voorbeelden illustreren en dit in verband brengen met sociaal-economische of politieke factoren (3de graad – A stroom)

ET PAV 30	Leerlingen kunnen onder begeleiding aspecten van het dagelijks leven van mensen in een andere tijd of op een andere plaats met hun eigen leven vergelijken (2e graad – B stroom)
ET NW 1	Leerlingen kunnen eigen denkbeelden verwoorden en deze confronteren met denkbeelden van anderen, metingen, observaties, onderzoeksresultaten of wetenschappelijke inzichten (3de graad – A stroom)
ET NW 2	Leerlingen kunnen vanuit een onderzoeksvraag een eigen hypothese of verwachting formuleren en relevante variabelen aangeven (3de graad – A stroom)
ET PAV 1	Leerlingen kunnen uit mondelinge en schriftelijke informatie de essentie halen (3de graad – B stroom)
ET PAV 2	Leerlingen kunnen over die informatie reflecteren en ze evalueren (3de graad – B stroom)
ET PAV 3	Leerlingen kunnen ingewonnen informatie mondeling gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 4	Leerlingen kunnen mondeling argumenteren (3de graad – B stroom)
ET PAV 5	Leerlingen kunnen eenvoudige informatie schriftelijk formuleren (3de graad – B stroom)
ET PAV 6	Leerlingen kunnen zich mondeling duidelijk uiten (3de graad – B stroom)
ET PAV 11	Leerlingen kunnen relevante informatie in concrete situaties vinden, selecteren en gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 12	Leerlingen kunnen informatie uit uiteenlopend tekstmateriaal begrijpen en gebruiken (3de graad – B stroom)
ET PAV 13	Leerlingen kunnen spontaan gebruik maken van voor hen relevante informatie- en communicatietechnologie (3de graad – B stroom)
ET PAV 17	Leerlingen zien in op grond van de actualiteit en eigen ervaringen dat er culturele verschillen zijn in het dagelijks leven van mensen
VOET 5	Leerlingen houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET 16	Leerlingen houden rekening met ontwikkelingen bij zichzelf en bij anderen, in samenleving en wereld (1e, 2de graad – A-stroom, B-stroom)
VOET 18	Leerlingen gedragen zich respectvol (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET 22	Leerlingen ontwikkelen een eigen identiteit als authentiek individu, behorend tot verschillende groepen (zelfbeeld) (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET 26	Leerlingen gaan om met verscheidenheid (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C7-1	Leerlingen beschrijven de dynamiek in leef- en omgangsgewoonten, opinies, waarden en normen in eigen en andere sociale en culturele groepen (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C7-2	Leerlingen gaan constructief om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C7-3	Leerlingen illustreren het belang van sociale samenhang en solidariteit (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C7-6	Leerlingen gaan actief om met de cultuur en kunst die hen omringen (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
VOET C7-7	Leerlingen illustreren de wederzijdse beïnvloeding van kunst, cultuur en techniek, politiek, economie, wetenschappen en levensbeschouwing (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)



EINDTERMEN
OD & VOET CONSUMENTENASPECTEN

LAGER ONDERWIJS

- ET MM 2.2

Leerlingen kunnen met een zelf gekozen voorbeeld illustreren hoe de prijs van een product tot stand komt
- ET MM 2.5

Leerlingen beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door de reclame en de media

SECUNDAIR ONDERWIJS

- ET NW 3

Leerlingen kunnen productetiketten interpreteren en veilig en verantwoord omgaan met stoffen (2de graad – A-stroom)
- ET NW 1

Leerlingen kunnen eigen denkbeelden verwoorden en deze confronteren met denkbeelden van anderen, metingen, observaties, onderzoeksresultaten of wetenschappelijke inzichten (3de graad – A stroom)
- ET NW 2

Leerlingen kunnen vanuit een onderzoeksvraag een eigen hypothese of verwachting formuleren en relevante variabelen aangeven (3de graad – A stroom)
- ET PAV 1

Leerlingen kunnen uit mondelinge en schriftelijke informatie de essentie halen (3de graad – B stroom)
- ET PAV 2

Leerlingen kunnen over die informatie reflecteren en ze evalueren (3de graad – B stroom)
- ET PAV 3

Leerlingen kunnen ingewonnen informatie mondeling gebruiken (3de graad – B stroom)
- ET PAV 4

Leerlingen kunnen mondeling argumenteren (3de graad – B stroom)
- ET PAV 5

Leerlingen kunnen eenvoudige informatie schriftelijk formuleren (3de graad – B stroom)
- ET PAV 6

Leerlingen kunnen zich mondeling duidelijk uiten (3de graad – B stroom)
- ET PAV 11

Leerlingen kunnen relevante informatie in concrete situaties vinden, selecteren en gebruiken (3de graad – B stroom)
- ET PAV 12

Leerlingen kunnen informatie uit uiteenlopend tekstmateriaal begrijpen en gebruiken (3de graad – B stroom)
- ET PAV 13

Leerlingen kunnen spontaan gebruik maken van voor hen relevante informatie- en communicatietechnologie (3de graad – B stroom)
- ET PAV 29

Leerlingen zijn ingesteld op een bewust en verantwoord consumentengedrag (3de graad – B stroom)
- VOET 12

Leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
- VOET 14

Leerlingen gaan alert om met media (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
- VOET 15

Leerlingen participeren doordacht via de media aan de publieke ruimte (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
- VOET C2-6

Leerlingen stellen zich weerbaar op (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
- VOET C1-10

Leerlingen participeren aan het gezondheids- en veiligheidsbeleid op school (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)



EINDTERMEN

OD EN VOET THEMA BEREIDEN, BEWAREN VAN VOEDING EN VOEDSELVEILIGHEID

LAGER ONDERWIJS

- OD WT 2.13** Leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren
- OD WT 2.16** Leerlingen kunnen hygiënisch, veilig en zorgzaam werken

SECUNDAIR ONDERWIJS

- OD Techniek 9** Leerlingen kunnen een eenvoudig constructieplan, een stuklijst, een receptuur, kwaliteitseisen en symbolen lezen in functie van een maakopdracht (1ste graad – B-stroom)
- OD Techniek 10** Leerlingen kunnen een logisch stappenplan raadplegen en de te gebruiken hulpmiddelen kiezen in functie van de maakopdracht (1ste graad – B-stroom)
- OD Techniek 11** Leerlingen kunnen een maakopdracht uitvoeren met oog voor vereisten van kwaliteit, veiligheid, ergonomie en milieu (1ste graad – B-stroom)
- OD Techniek 18** technische systemen realiseren in verschillende verkenningengebieden¹ uit de wereld van techniek: informatie- en communicatietechniek, verzorging, voeding, bouw, elektriciteit, hout, metaal, kunststoffen, schilder- en grafische technieken, mode, tuinbouw. (1ste graad – B-stroom)
- ET techniek 6** in concrete voorbeelden uit techniek het nut, aantonen van de gebruikte hulpmiddelen zoals gereedschappen, machines, grondstoffen, materialen, energie, informatie, menselijke inzet, geldmiddelen, tijd; (1ste graad – A-stroom)
- ET techniek 10** technische systemen, het technisch proces, hulpmiddelen en keuzen herkennen in verschillende toepassingsgebieden uit de wereld van techniek waaronder energie, informatie en communicatie, constructie, transport en biochemie. (1ste graad – A-stroom)
- ET PAV 21** individuele opdrachten van beperkte omvang onder begeleiding organiseren, uitvoeren en evalueren (2e graad – B-stroom)
- ET NW 1** Leerlingen kunnen eigen denkbeelden verwoorden en deze confronteren met denkbeelden van anderen, metingen, observaties, onderzoeksresultaten of wetenschappelijke inzichten (3de graad – A stroom)
- ET NW 2** Leerlingen kunnen vanuit een onderzoeksvraag een eigen hypothese of verwachting formuleren en relevante variabelen aangeven (3de graad – A stroom)
- ET PAV 15** Leerlingen kunnen opdrachten zelfstandig plannen, organiseren, uitvoeren, evalueren en indien nodig bijsturen (3de graad – B stroom)
- ET PAV 25** Leerlingen kunnen bij het oplossen van problemen rekening houden met comfort, veiligheid en hygiëne (3de graad – B stroom)
- ET PAV 27** Leerlingen kunnen een gezinsbudget opmaken en reflecteren over het beheer ervan (3de graad – B stroom)
- ET PAV 32** Leerlingen nemen spontaan een veilige houding aan in dagelijkse situaties (3de graad – B stroom)
- VOET C1-6** Leerlingen hanteren richtlijnen voor het hygiënisch omgaan met voeding (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)
- VOET C1-10** Leerlingen participeren aan gezondheids- en veiligheidsbeleid op school (1e,2e,3e graad – A-stroom, B-stroom)

LITERATUURLIJST

- Eetexpertvzw. (2012). Goed in je vel, werken aan zelfwaardering: lespakket voor leerkrachten van meisjes en jongens tussen 11 en 14 jaar
- Eetexpertvzw. (2014). Groeiwijzer smaakontwikkeling en eetgedrag
- EVAvzw. (sd). Kook het Voort op school. Opgehaald van Kook het Voort: <http://www.kookhetvoort.be/kook-het-voort-op-school/>
- FAO. (2005). Classroom Curriculum Chart: learning objectives for nutrition education in primary schools in developing countries
- HECAT. (2012). Healthy Eating Curriculum. Opgehaald van https://www.cdc.gov/healthyyouth/hecat/pdf/hecat_module_he.pdf
- International Planning Committee (IPC). (1999). HEALTHY EATING FOR YOUNG PEOPLE IN EUROPE: A school-based nutrition education guide. WHO
- Onderwijs Vlaanderen. (2016). Curriculum: Eindtermen, ontwikkelingsdoelen, basiscompetenties en doelen beroepsgerichte vorming
- Rode Kruis. (2014). Leerlijn eerste hulp Rode Kruis-Vlaanderen
- Snel, J. (2012). Voorstel voor doorlopende leerlijn 'Hanteren van een gezond en duurzaam voedingspatroon' voor 4 tot 18-jarigen in primair, voortgezet en onderbouw middelbaar Beroepsonderwijs Nederland: Voedingscentrum
- van der Wel, M. (2010). Rapportage Leerlijn verbrede NME gezonde en duurzame voeding. Rapportage in opdracht van DRO Amsterdam
- Velt. (sd). Voedingsatelier: een duurzame kijk op voeding
- Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) Visietekst voeding - de voedingsdriehoek
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2016). Kieskeurig een voedingsbeleid op school
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). Gezonde school. Opgehaald van Gezonde school: www.gezondeschool.be
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). Leerlijn tabak, alcohol en drugs. Opgehaald van Gezonde School: http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Leerlijn_TAD_handleiding.pdf



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**