



# De verborgen impact van eten

## Opdracht 1

### Wat is nu eigenlijk het probleem?

- a** Je bekijkt zo een filmpje waarin wordt uitgelegd waarom vlees zoveel impact heeft. Daar maak je na het kijken van het filmpje een informatieve poster over. Maak daarom zoveel mogelijk aantekeningen tijdens het kijken!

### Aantekeningen

1 kilo wortels kost \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup> aarde

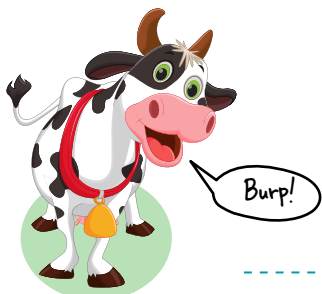
1 kilo biefstuk kost \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup> aarde

Hoe kan dat? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Koeien laten veel boeren, waarom zijn hier ook stukjes land voor nodig?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b** Maak op de achterkant van dit werkblad een poster met de informatie uit het filmpje. Zorg ervoor dat:
- ☐ je poster een titel heeft
  - ☐ je poster leuk is om naar te kijken
  - ☐ je poster duidelijk maakt wat het probleem is
  - ☐ er niet te veel tekst op de poster staat (probeer zoveel mogelijk uit te leggen in plaatjes/tekeningen)

### Aan het einde van de les:

- weet ik ongeveer hoe de productieketen van rundvlees eruitziet
- weet ik ongeveer waar de verborgen impact van eten zit
- weet ik wat we kunnen doen om die impact te verminderen
- weet ik hoe ik duurzamer kan eten





## Opdracht 2 - Mogelijke oplossingen

- a** Teken hieronder een maaltijd met in ieder geval drie ingrediënten. Bijvoorbeeld wat je gisteravond hebt gegeten, je lievelingseten of iets anders. Schrijf de ingrediënten van de maaltijd naast je tekening.

### WEETJE

8 van de 10 Nederlanders eet al niet meer dagelijks vlees. Dat zijn er gelukkig al heel veel!

### Ingrediënten

Lees de tekstjes hieronder.

#### Vlees

Meer dan de helft van de impact van ons voedsel komt door vlees. Het voordeel hiervan: je kunt makkelijk iets veranderen aan wat je eet en daarmee heb je gelijk veel minder schadelijke impact!

- Vlees weglaten of vervangen door een plantaardig product (bijvoorbeeld een vegaburger) = supergoed bezig!
- Liever (biologische) kip dan rundvlees.
- Vlees vervangen door heel weinig vlees = een hele goeie stap!

#### Groente

Niet alle groente groeit het hele jaar door. Wil je duurzaam eten, kies dan een groente die in Nederland in het seizoen is. Dan wordt de groente die je eet niet onnodig uit een ander land gehaald. Heb je toch zin in een groente van buiten het seizoen? Kies er dan voor om deze uit de diepvries of een blikje te halen.

#### Verspilling

Als je eten weggooit is al die schadelijke impact voor niks geweest. Zonde! Schep dus kleine porties op (of vraag je ouders om kleine porties op te scheppen). Je kunt altijd later meer opscheppen of iets anders eten als je toch nog trek hebt.

### WEETJE

Elke dag gooien we in Nederland 10 miljoen boterhammen weg.

- b** Teken dezelfde maaltijd als bij A, maar nu zo duurzaam mogelijk. Misschien met een andere groente of een vleesvervanger. Schrijf de ingrediënten van de maaltijd weer naast de tekening.

Ingrediënten

### Opdracht 3 Wat werkt voor jou?

Kruis de oplossingen aan waarmee jij aan de slag wil. Met elke oplossing heb je positieve impact!

Oplossingen die **heel veel** positief effect hebben:

- ☐ Alleen nog plantaardige vleesvervangers voor mij!
- ☐ Nog maar één of twee dagen in de week vlees eten.
- ☐ Een klein beetje vlees eten (bijvoorbeeld een halve hamburger in plaats van een hele).
- ☐ Voortaan alleen nog vegan!
- ☐ Minderen met zuivel (kaas/melk).

Misschien eet je al super duurzaam? Lekker bezig!

Oplossingen die ook een positief effect hebben:

- ☐ Groente eten uit het seizoen/uit de buurt.
- ☐ Is de groente niet in het seizoen? Kies dan voor een houdbare variant uit de diepvries, glas of blik en het liefst gemaakt in Nederland.
- ☐ Vraag je ouders om producten uit de supermarkt te kopen die bijna over datum zijn, anders gooit de supermarkt ze weg.
- ☐ Kip of varken eten in plaats van rund (rundvlees en lamsvlees hebben de allermeeeste impact).
- ☐ Minder frisdrank.

Oplossingen die een beetje positief effect hebben:

- ☐ Schep kleine porties op en eet je bord helemaal leeg.
- ☐ Let op overbodige verpakkingen, maar overdrijf niet. Verpakkingen die de groenten beschermen tegen beschadiging of bederf zijn juist oké.

