



De verborgen impact van eten

Opdracht 1 Receptenopdracht

De smaak van een lekker klimaat

Je ziet hier drie gerechten

1. Spaghetti Bolognese



2. Spaghetti met een beetje spekjes



3. Spaghetti vega



a Welke ingrediënten zitten er allemaal in **gerecht 1** denk je?

b Welk ingrediënt heeft de meeste impact?

c Welke ingrediënten zitten er allemaal in **gerecht 2** denk je?

d Welk ingrediënt heeft de meeste impact?

e Welke ingrediënten zitten er allemaal in **gerecht 3** denk je?

f Welk ingrediënt heeft de meeste impact?

g Welk recept heeft de minste impact denk je? Leg uit waarom je dat denkt.
Welk recept vind jij er het lekkerste uitzien?

Download thuis de Fork-Ranger-app en ontgrendel daarmee dit lekkere duurzame recept! Maak het thuis (samen met je ouder/verzorger). **Tip:** Maak er een foto van en zet het erbij op de ImpactChallengelijst!

Opdracht 2 Verspilling

De afvalemmer op dieet

Jullie gaan een **TIP**-poster maken om verspilling te verminderen. Zoek in de weetjes hieronder op hoeveel voedsel er jaarlijks wordt verspild. En ook hoeveel eten de gemiddelde Nederlander thuis jaarlijks weggooit. Bedenk dan met je groepje zoveel mogelijk manieren en handige tips om deze voedselverspilling tegen te gaan. Maak daar een opvallende kleurrijke tip-poster van, geef jullie poster een goede titel! Hang de poster op in de school (overleg met je leerkracht waar dat kan) of op andere nuttige plekken, denk aan de supermarkt, groenteboer, bakker, bibliotheek of een buurthuis. Deze actie telt mee voor de ImpactChallenge, dus maak foto's van de posters en schrijf ze erbij op de Challenge lijst!

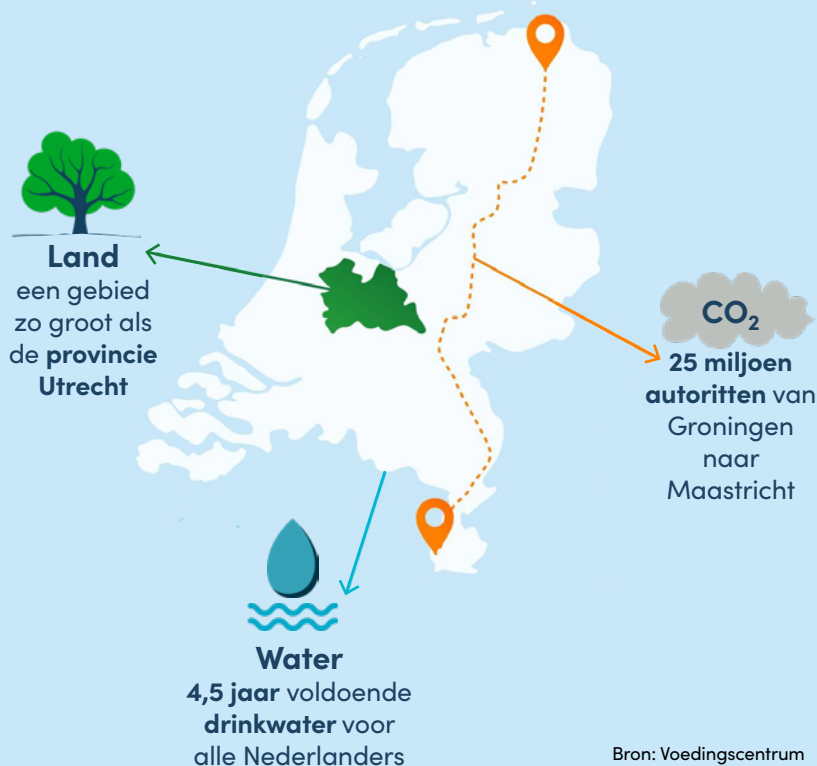
WEETJE

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

Ruim 1/3 van al het voedsel dat er wordt gemaakt gaat verloren. Superzonde van alle impact! Daarover heb je nu veel geleerd. Nederlanders gooien thuis ongeveer 33,4 kilo voedsel per persoon per jaar weg. Brood staat op 1, groente op twee. Ook vlees en zuivel verdwijnen soms in de clico. Belangrijk om deze verspilling te voorkomen. De clico moet op dieet!

Besparing van schadelijke impact als we een jaar geen eten verspillen



Bron: Voedingscentrum