
Onderwijsvernieuwingsprogramma - Voedsel & Consument

Een leerarrangement bij de dossiers De beleving van voedsel en Duurzame voedselproductie
& gezonde productsamenstelling

Opdracht 1 Wie ben ik, wat eet ik?

Leerdoel - Leerlingen bewuster maken van hun eigen beleving van voedsel. Voor meer informatie kun je het dossier 'De beleving van voedsel' raadplegen.

Niveau – HBO

Vorbereiding +-10 minuten

1. Print **bijlage 1** uit voor elke leerling
2. Schrijf de volgende lijst op het bord: Vlees, light, afwisseling, creativiteit, ontspanning, duurzaam, gezond, gemak, zout, zelfgemaakt, smaak, natuurlijk, sociaal, verleiding, recepten, multicultureel, groenten, authentiek, diervriendelijk, vegetarisch, anders.

Uitvoering opdracht +-45 minuten

3. Geef aan elke leerling opdracht 1A en laat ze 5 onderwerpen uit de lijst hierop noteren waarvan zijzelf vinden dat het onderwerp bij hun past. Voeg PRIJS toe aan de lijst, verandert er iets aan de keuze van de leerlingen? De 5 onderwerpen samen vormen het voedselprofiel van de leerling.
4. Opdracht 1B. Vraag de leerlingen na te gaan wat hun voedselprofiel over hun zegt en vraag ze bij elk onderwerp een verhaal te bedenken dat verklaart WAAROM het profiel bij hun past.
5. Vraag de leerlingen om zichzelf voor te stellen aan een klasgenoot aan de hand van hun voedselprofiel.
6. Ga klassikaal na hoe vaak welke onderwerpen zijn gekozen, wat valt op? Zijn er bepaalde onderwerpen helemaal niet gekozen?
7. Ga na welk onderwerp het meest is gekozen en vraag de leerlingen waarom dit onderwerp bij hun past. Zijn alle verhalen hetzelfde?
8. Opdracht 1C. Vraag aan de leerlingen om na te gaan wat ze gister hebben gegeten en in welke setting (zelf gekookt, ouders gekookt, afhaal), laat de leerlingen dit kort opschrijven.
9. Opdracht 1D. Verdeel de klas in tweetallen en geef de opdracht te overleggen binnen het tweetal of het eten van de vorige dag past bij hun voedselprofiel van opdracht 1A. Laat de leerlingen opschrijven wat wel goed aansluit en bij welk onderwerp van hun eigen voedselprofiel wat niet, geef hier de leerlingen 5 minuten de tijd voor.
10. Voer een discussie met de klas over of de leerlingen merken dat hun gedrag past bij hun voedselprofiel, of dat de leerlingen merken dat niet alle onderwerpen van het profiel aansluiten bij hun gedrag.

Niveau – MBO

Deze opdracht kan ook worden uitgevoerd op MBO niveau.

Opdracht 2 Voedselkwaliteit, wat vind ik belangrijk?

Leerdoel - Kennis vergroten over voedselkwaliteitswaarden en leerlingen bewuster maken van hun eigen eetgedrag.

Niveau – HBO

Achtergrond - Wanneer een voedingsproduct een toegevoegde waarde heeft spreken we dus van voedselkwaliteitswaarden. Voor meer informatie kun je het dossier 'De beleving van voedsel' raadplegen.

Uitvoering opdracht +-20 minuten in de klas en 4 uur voor de uitwerking van de opdracht

1. Vraag aan de klas om voedselkeurmerken te noemen waarmee ze bekend zijn en schrijf deze op het bord (bijvoorbeeld EKO keurmerk, Beter leven, Ik kies bewust enz.).
2. Hou een discussie met de klas of ze weten wat precies de betekenis is van deze keurmerken.
3. Koppel opdracht 2 terug aan opdracht 1A; wat hebben ze toen opgeschreven?
4. Geef de leerlingen de opdracht op zoek te gaan naar de 2 keurmerken die het beste aansluiten bij hun voedselprofiel uit opdracht 1. Vraag de leerlingen ook thuis te kijken in de koelkast en voorraadkast, staan daar producten met een keurmerk, zo ja welke? Laat ze hun bevindingen uitwerken in een betoog van maximaal 2 A4. Het beoordelingsformulier kan gebruikt worden bij het beoordelen van de leerlingen.

Niveau – MBO

Deze opdracht kan ook in het MBO worden gegeven met wat aanpassingen; print bijlage 1 van het dossier De beleving van voedsel uit, hierin worden diverse keurmerken kort toegelicht en deel deze uit. Welk keurmerk spreekt de leerlingen het meeste aan? Laat leerlingen foto's maken in de supermarkt van producten met het keurmerk dat hun het meeste aanspreekt en vraag ze hier een collage van te maken (op de computer).

Beoordelingsformulier voedselkwaliteit, wat vind ik belangrijk?

Alle onderdelen dienen met een voldoende (>5,5) of voldaan worden beoordeeld. Bij onvoldoende score voor een onderdeel wordt het betoog als geheel als onvoldoende beoordeeld.

Projectgroep		
Beoordeling	Voldoende (score \geq 5,5) / onvoldoende (score < 5,5)	
Beoordelingscriteria		Weging
Betoog(randvoorwaardelijke eisen)		o/v
Structuur verslag, correcte bronvermelding en juiste literatuurlijst.		
Spelling en grammatica: maximaal 5 fouten per pagina.		
Inhoud		100%
Inleiding		
Thuis situatie beschreven		
Gekozen keurmerken benoemd		
Argumentatie voor beide keurmerken		
Lengte max 2 A4.		
	TOTAAL SCORE	...

Opdracht 3 Voedselverspilling

Leerdoel – Leerlingen bewuster maken van hun eigen gedrag betreffende voedselverspilling. Kennis opdoen over het aankopen en bewaren van voedsel om voedselverspilling te verminderen. Voor meer informatie kun je de dossiers 'De beleving van voedsel' en 'Duurzame voedselproductie & gezonde productsamenstelling' raadplegen.

Niveau – HBO

Uitvoering opdracht

1. Introduceer het onderwerp voedselverspilling, je kunt hiervoor het achtergronddossier gebruiken.
2. Dit is een individuele opdracht. Stuur leerlingen naar huis met de opdracht elke dag gedurende 1 week bij te houden wat er in hun gezin/studentenhuis weg wordt gegooid.
3. Kom na een week bij elkaar met de leerlingen en vraag aan elke leerling wat het meeste verspild wordt. Discuseer met de leerlingen over de producten die het meeste verspild worden. Tijdens welke maaltijd wordt het meeste verspild? (ontbijt, lunch, diner)? Zitten er verschillen in de klas, bijvoorbeeld: mannen vs. vrouwen, thuiswonend vs. uitwonend.
4. Probeer oplossingen te bedenken waardoor dit kan worden teruggedrongen (kleinere porties inkopen, beter bewaren/invriezen, kleinere porties koken).
5. Ga naar de website www.etenisomopteeten.nl en klik op: No Waste Challenge. Om voedselverspilling te verminderen gaan de leerlingen voor 1 week de No Waste Challenge doen door in drie categorieën een gedragsaanpassing te maken. Gebruik het antwoordenblad uit de bijlage hiervoor.

Ze kunnen kiezen uit:

Als ik boodschappen ga doen

- gebruik ik een boodschappenlijstje
- controleer ik eerst de voorraad, koelkast en vriezer
- dan koop ik alleen wat ik nodig heb
- dan pak ik de diepvriesgroenten als laatst
- dan berg ik bederfelijke groenten direct in de koelkast op
- anders...

Als ik ga koken

- bekijk ik eerst in mijn koelkast wat snel op moet en daar maak ik een maaltijd mee
- dan weeg ik aardappelen, pasta, rijst eerst af in de juiste hoeveelheden per persoon
- dan bewaar ik wat de volgende dag overblijft om mee te koken
- dan gebruik ik zo veel mogelijk restjes van de vorige dag
- dan bedenk ik eerst hoeveel huisgenoten er mee-eten

Als ik eten bewaar

- bewaar ik de boodschappen op de juiste plek
- en de TGT datum is bereikt dan bereid ik het alvast of vries ik het in

- dan doe ik het in afsluitbare bakjes of een gesloten verpakking
- dan eet ik een kiekje binnen twee dagen op
- dan vries ik brood direct in en ontdooi wat ik nodig heb
- dan zet ik de producten die eerst op moeten vooraan
- in de vriezer, dan zet ik de datum en inhoud erop
- dan leg ik aardappels op een koele, donkere plek

Iedereen moet gebruik maken van de bewaarwijzer!

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/minder-verspillen/over-verspilling/digitale-bewaarwijzer.aspx>

6. Loop met de leerlingen de gedragsregels door zodat iedereen het nut ervan snapt. Laat leerlingen zelf opschrijven welke gedragsregels ze willen gaan toepassen op het antwoordenblad No waste Challenge en geef de opdracht deze thuis op een zichtbare plek op te hangen.
7. Kom een week later bij elkaar en bespreek hoe de No Waste Challenge is verlopen. Welke gedragsregels waren makkelijk en welke waren moeilijk? Welke gedragsregel heeft het meeste effect volgens de leerlingen? Hoe komt dit?

Niveau – MBO

Opdracht 4.1 Nudging (inclusief PowerPointpresentatie)

Leerdoel – Leerlingen kennis laten maken met het onderwerp nudging en op basis van ‘challenged based learning’ aan de slag laten gaan.

Niveau – HBO (jaar 3 – 4)

Achtergrond – ‘Challenged based learning’ is een leerervaring waarin wordt samengewerkt tussen leerlingen en docent om te leren over belangrijke issues, oplossingen te bedenken voor echte problemen en om actie te ondernemen. Nudging is een term dat gebruikt wordt voor marketingtechnieken die consumenten sturen richting gezondere keuzes. Voor meer informatie kun je het dossier ‘De beleving van voedsel’ raadplegen.

Uitvoering opdracht +-2,5 uur + uitvoering experiment

Introduceer het onderwerp nudging, je kunt hiervoor het achtergronddossier gebruiken. Laat voorbeelden zijn, deze kun je zelf meenemen of je kunt afbeeldingen uit het achtergronddossier gebruiken. Laat (een deel van) de volgende film zien in de klas:

From Mindless Eating to Mindlessly Eating Well: Brian Wansink

http://www.youtube.com/watch?v=8Ogsmh_czeY

Verdeel de klas onder in groepjes van 4 of 5 leerlingen en geef de opdracht binnen in de school een nudging experiment te verzinnen. Laat ze de volgende stappen volgen:

1. brainstorm (30 minuten)
2. doelstelling formuleren (30 minuten)
3. onderzoeksopzet formuleren (45 minuten)
4. taakverdeling en planning (15 minuten)

Geef leerlingen 2 uur de tijd om deze stappen te doorlopen en bewaak het proces. Laat de groepjes aan het eind van de 2 uur binnen 5 minuten vertellen wat ze gaan doen.

Het experiment moet in de school of in de directe omgeving worden uitgevoerd en haalbaar zijn.

Uitwerking

Plan een bijeenkomst waarin de leerlingen hun resultaten kunnen presenteren. Wat was het effect van de nudge en wat bevelen zij aan voor het vervolg? Het beoordelingsformulier, onderaan deze opdracht kan gebruikt worden bij het beoordelen van de leerlingen.

Voorbeelden

-waterbron makkelijker toegankelijk maken dan de koffieautomaat door bijvoorbeeld waterflesjes uit te delen

-kantine: plaats aanpassen van de gezondere producten

-kantine: plaats fruit bij de kassa (of gratis aanbieden bij de koffiecorner met snackautomaat)

-naamgeving experiment (ene week fluweelzachte belgische chocolade brownies met poedersuiker en de andere week gewone brownies.)

-bij een klas de ene dag koekjes verspreid over de tafels in bakjes zetten en tellen hoeveel er wordt gegeten vs. een andere klas (met evenveel leerlingen/zelfde leeftijd) of dezelfde klas een

week later terwijl de koekjes in 1 grote schaal vooraan de klas worden aangeboden.

Niveau MBO

Introduceer het onderwerp 'food marketing', voor meer informatie kun je het dossier 'De beleving van voedsel' raadplegen.

Verdeel de klas in drie groepen en verdeel de opdrachten.

Opdrachten

Boter - Tel het aantal boters en het aantal light versies dat op dag 1 wordt verkocht (tussen een bepaalde tijd). Plaats de boter in de kantine op dag 2 meer naar achter en zorg dat light versies beter zichtbaar zijn, tel weer het aantal boters en de light versie en vergelijk de 2 dagen.

Appels - Tel het aantal appels dat wordt verkocht zonder iets te veranderen op dag 1. Zet de appels bij de kassa neer op dag 2 en tel weer. Vergelijk de 2 dagen. (Of zet gratis fruit bij een koffi corner met snackautomaat 1 dag en tel hoeveel appels er worden gegeten en hoeveel snacks er worden verkocht in vergelijking met de situatie zonder fruit)

Brownies – Voor deze opdracht moet het groepje zelf brownies maken. De helft van de brownies worden verdeeld over plastic bordjes en de andere helft over 'echte' borden. Over de brownies op de 'echte' borden wordt ook wat poedersuiker gestrooid. Vraag andere leerlingen te proeven en cijfers tussen de 1-10 te geven over hun verwachting van de smaak, het uiterlijk en de daadwerkelijke smaak.

Koekjes - bij een klas de ene dag koekjes verspreid over de tafels in bakjes zetten en tellen hoeveel er wordt gegeten vs. een andere klas (met evenveel leerlingen/zelfde leeftijd) of dezelfde klas een week later terwijl de koekjes in 1 grote schaal vooraan de klas worden aangeboden.

Bespreek tijdens de volgende les de uitkomsten van de onderzoeken.

Beoordelingsformulier nudging

Alle onderdelen dienen met een voldoende (>5,5) of voldaan worden beoordeeld. Bij onvoldoende score voor een onderdeel wordt het betoog als geheel als onvoldoende beoordeeld.

Projectgroep	
Beoordeling	Voldoende (score \geq 5,5) / onvoldoende (score < 5,5)
Beoordelingscriteria	Weging
Houding	10%
Actieve houding tijdens brainstorm	
Actieve houding tijdens formuleren doelstelling en onderzoeksopzet	
Uitvoering	20%
Uitvoering experiment	
Presentatie	70%
Inleiding en toelichting experiment	
Analyse effect van de nudge	
Aanbevelingen (SMART geformuleerd, sluiten goed aan op het experiment)	
TOTAAL SCORE	...

Opdracht 4.2 Nudging Overloopdebat (incl ppt)

Leerdoel – Leerlingen kennis laten maken met het onderwerp nudging door middel van een overloopdebat.

Niveau – HBO jaar 3-4

Uitvoering opdracht +-30 minuten

De leerlingen zijn al bekend met het onderwerp nudging vanuit opdracht 4.1. Er wordt tijdens deze les gedebatteerd over twee stellingen (of verzin er zelf nog bij):

Stelling 1: Om gezond gedrag te stimuleren is het essentieel nudging technieken toe te passen.

Stelling 2: Nudging technieken toepassen voor het bevorderen van gezond gedrag is manipulatie

Stelling 3: Nudging en marketing zijn hetzelfde

Opzet debat

-Zet tafels en stoelen aan de kant en zorg voor een (denkbeeldige) lijn in het midden, aan de ene kant ben je voor de stelling en aan de andere kant ben je tegen.

-Kies een welbespraakte leerling uit om het debat te leiden of leidt het debat zelf.

-Laat leerlingen kiezen of ze voor of tegen de stelling zijn door aan de linker of rechterkant van de lijn te gaan staan. De debatleider kan op iedereen afstappen om te vragen waarom ze aan een bepaalde kant staan waardoor de discussie op gang komt.

-Belangrijk om de orde te bewaren is dat leerlingen hun hand opsteken als ze iets willen zeggen en dat de debatleider de leerlingen aan het woord laat.

-Leerlingen kunnen elkaar overtuigen met argumenten, wanneer iemand het eens is met een argument laat deze positieve geluiden maken (herehere) en wanneer iemand het ergens totaal niet mee eens is laat deze negatieve geluiden maken (fluiten/boe).

-Wanneer iemand het sterk eens is met een argument van iemand aan de andere kant van de lijn kan deze overstappen.

-Geef voor elke stelling 5 tot 10 minuten discussietijd. Tel na het afronden het aantal voor- en tegenstanders, uiteraard heeft de kant met de meeste leerlingen gewonnen.

-Aan het eind van het debat is er ook een winnaar die met de beste argumenten de meeste leerlingen heeft overtuigd. (Zorg voor een prijs om de discussie te stimuleren.)

Niveau - **MBO**

Introduceer de stellingen en vraag leerlingen hun hand op te steken als ze het er mee eens zijn. Laat een aantal leerlingen aan het woord waarom ze het dan met de stelling wel of niet eens zijn.

Opdracht 5 Segmentering (inclusief PowerPointpresentatie)

Leerdoel – Leerlingen bekend maken met het begrip segmentering en laten onderzoeken in welke categorie zij zouden vallen. Raadpleeg voor meer informatie over segmentering het dossier 'De beleving van voedsel'.

Niveau – HBO

Vorbereiding

Vul zelf de test in op de site van Motivaction zodat je weet wat je kunt verwachten en lees in het achtergrondossier 'De beleving van voedsel' over segmentering. Gebruik ook het rapport 'vijf tinten groen' van Motivaction.

<http://xs.motivaction.nl/s.r4a?extid=200&d=131552936&k=cicqjzpy>

Print per leerling een antwoordenblad uit (bijlage 2).

Uitvoering opdracht

1. Bespreek met de klas de verschillende groepen van motivaction en vraag of ze een beeld hebben wat deze groepen betekenen.
2. Vraag leerlingen bij welke groep zij denken te horen
3. Laat de leerlingen individueel de test invullen en bespreek de uitkomst. Zijn de leerlingen het eens met de uitkomst? Waarom wel of waarom niet?

Niveau - MBO

Deze opdracht kan ook worden uitgevoerd op MBO niveau, maar vereist dan meer begeleiding bij het invullen van de test.

Opdracht 6 Footprint

Leerdoel – Leerlingen bewuster maken van hun eigen footprint. Raadpleeg voor meer informatie over segmentering het dossier 'Duurzame voedselproductie & gezonde productsamenstelling'.

Niveau – MBO (evt. HBO)

Uitvoering opdracht

Er zijn twee manieren om deze opdracht uit te voeren, ofwel via een test van het wereld natuur fonds of een applicatie op de telefoon.

Website

<http://www.wnf.nl/voetafdruktest/>

Laat de leerlingen individueel de test invullen en bespreek de uitkomst.

Applicatie telefoon

Laat de kinderen de applicatie downloaden op hun telefoon en vragen beantwoorden van de app.

Geef de leerlingen de opdracht na te gaan hoe ze hun eigen footprint zouden kunnen verkleinen en laat ze dit individueel uitwerken op 1 A4 of in een pitch van 5 minuten.

Optioneel HBO: Laat leerlingen zelf op zoek gaan naar verschillende testen die de footprint berekenen en geef de opdracht een analyse over de verschillen/gelijkenissen te maken. Wat zijn de verschillen tussen de testen en welke is het beste?

Opdracht 7 Gezondheid van fruitsappen (inclusief PowerPointpresentatie)

Leerdoel – Inzicht verkrijgen in wet- en regelgeving omtrent het gebruiken van gezondheidstermen op verpakkingen en hoe misleidend imago's van producten maar ook verpakkingen kunnen zijn.

Niveau - HBO

Achtergrond

Fruitsappen worden vaak als gezond ervaren. Helaas bevatten fruitsappen vaak veel suiker, ondanks dat het op de verpakking lijkt dat het product gezond is. Raadpleeg voor meer informatie over segmentering het dossier 'De beleving van voedsel'.

Opdracht

1. Introduceer het onderwerp gezondheid – fruitsappen.
2. Laat een groep uitzoeken wat het betekent als er op de verpakking staat 'geen suiker toegevoegd' en wat 'light' inhoudt. Wat voor termen komen ze nog meer tegen op verpakkingen tijdens hun zoektocht en wat betekenen die (geconcentreerd sap/vers)? Deze groep moet dieper ingaan op de wet- en regelgeving omtrent verpakkingen.
3. Geef een tweede groep de opdracht om uit te zoeken wat de meest gezonde fruitsap is en wat zij vinden dat de meest bedriegende verpakking is en waarom ze dit vinden. Deze groep kan naar de dichtstbijzijnde supermarkt. Tip: laat ze foto's maken van de verpakkingen met een smartphone voor de presentatie.
4. Voor het uitwerken van de opdracht krijgen de studenten 3 uur de tijd.
5. Laat ze aan het eind van deze 3 uur in een presentatie van 10 minuten toelichten wat ze hebben gevonden en een discussiepunt aan het eind van de presentatie aanleveren waar verder over kan worden gepraat in de klas. De groep met zelf de discussie leiden. Koppel samen met de leerlingen de resultaten van beide groepen. Voor het beoordelen van de leerlingen kan het beoordelingsformulier worden gebruikt.
6. Voor een korte discussie over de volgende stelling:

Consumenten kunnen beter fruitsappen drinken dan helemaal geen fruit binnenkrijgen.

Beoordelingsformulier gezondheid van fruitsappen

Alle onderdelen dienen met een voldoende (>5,5) of voldaan worden beoordeeld. Bij onvoldoende score voor een onderdeel wordt het betoog als geheel als onvoldoende beoordeeld.

Projectgroep	
Beoordeling	Voldoende (score \geq 5,5) / onvoldoende (score < 5,5)
Beoordelingscriteria	Weging
Fieldresearch	10%
Actieve bijdrage tijdens het veldonderzoek	
Actieve houding tijdens formuleren doelstelling en onderzoeksopzet	
Presentatie	70%
Inleiding, toelichting activiteiten	
Analyse bevindingen	
Gebruik beeldmateriaal (foto's supermarkt)	
Discussiepunt aangeleverd	
Leiden discussie	
Duur presentatie (max 10 minuten)	
Reageren adequaat op vragen uit het publiek	
	TOTAAL SCORE ...

Stellingen

Hier zijn nog een aantal stellingen die in de klas kunnen worden gebruikt om een discussie of debat tot gang te brengen:

- Een duurzame/gezonde planeet is belangrijker dan voedselzekerheid voor iedereen
- De overheid is verantwoordelijk voor de verandering naar een duurzame maatschappij
- De verantwoordelijk om een gezonde leefstijl na te streven ligt bij de consument zelf
- De 'tenminste houdbaar tot' datum moet vervangen worden door de 'geproduceerd op' datum voor alle producten
- Personalised food vind ik een goede ontwikkeling
-

Bijlagen

Bijlage 1 – Opdracht 1 antwoordenblad

Opdracht 1 Wie ben ik, wat eet ik?

1A.

5 centrale thema's

1

2

3

4

5

1B

Waarom sluiten deze thema's aan bij jou?

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

4.....

.....

.....

5.....

.....

.....

.....

1C.

Licht hieronder kort toe wat je gister als avondeten hebt gegeten, met wie en in wat voor setting (thuis aan tafel, voor de tv, uit eten)

Wat heb je gegeten gisteren:

.....

.....

.....

.....

Wet wie heb je samen gegeten:

.....

.....

.....

.....

In wat voor setting heb je gegeten:

.....

.....

.....

.....

1D.

Geef hieronder aan of het eten van gister wel of niet aansluit bij de 5 thema's die jij hebt gekozen aan het begin van de les

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

4.....

.....

.....

5.....

.....

.....

No Waste Challenge

Plak mij op je koelkast!

Als ik boodschappen ga doen

Als ik ga koken

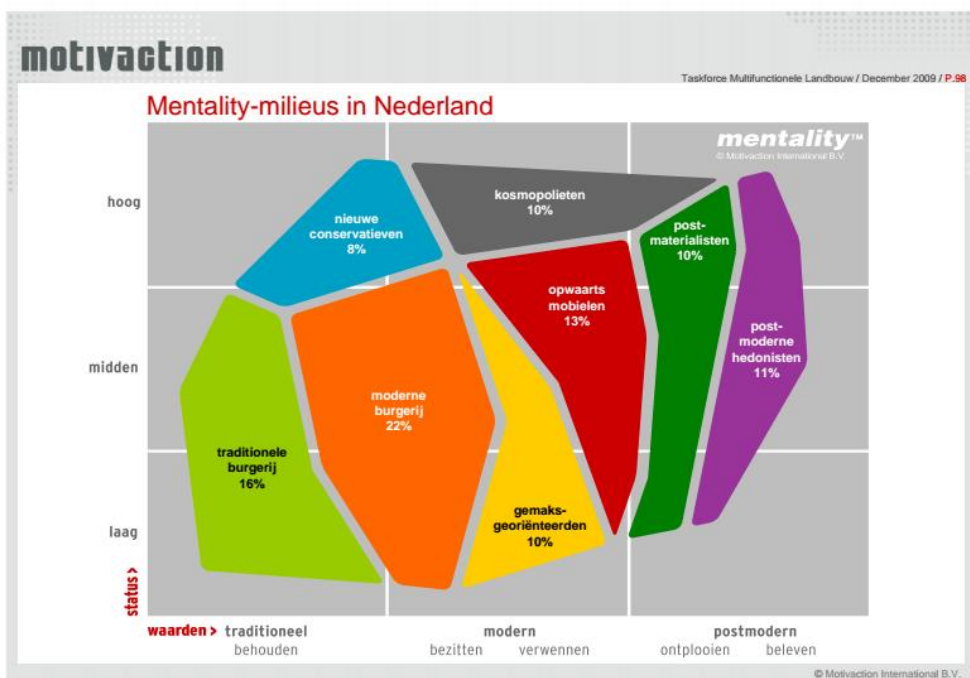
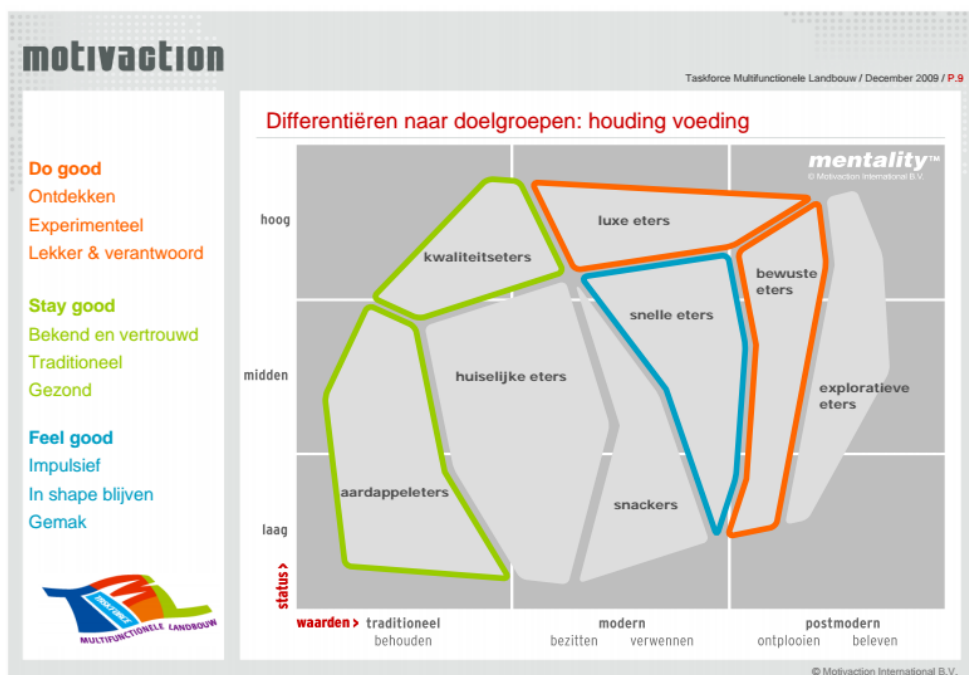
Als ik eten bewaar

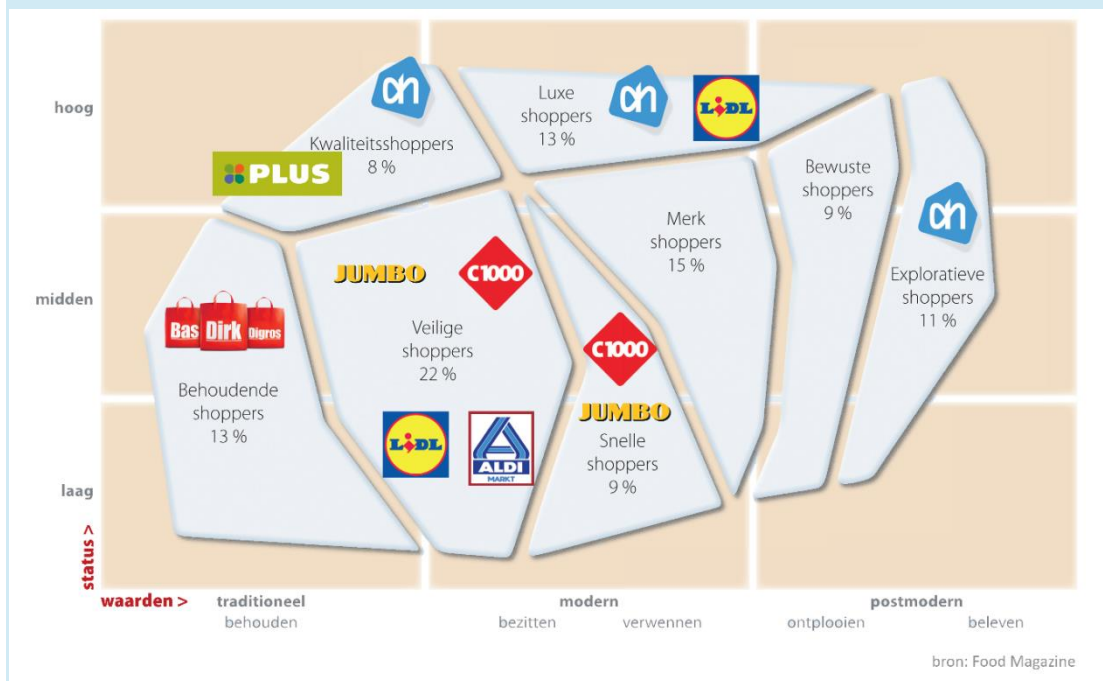
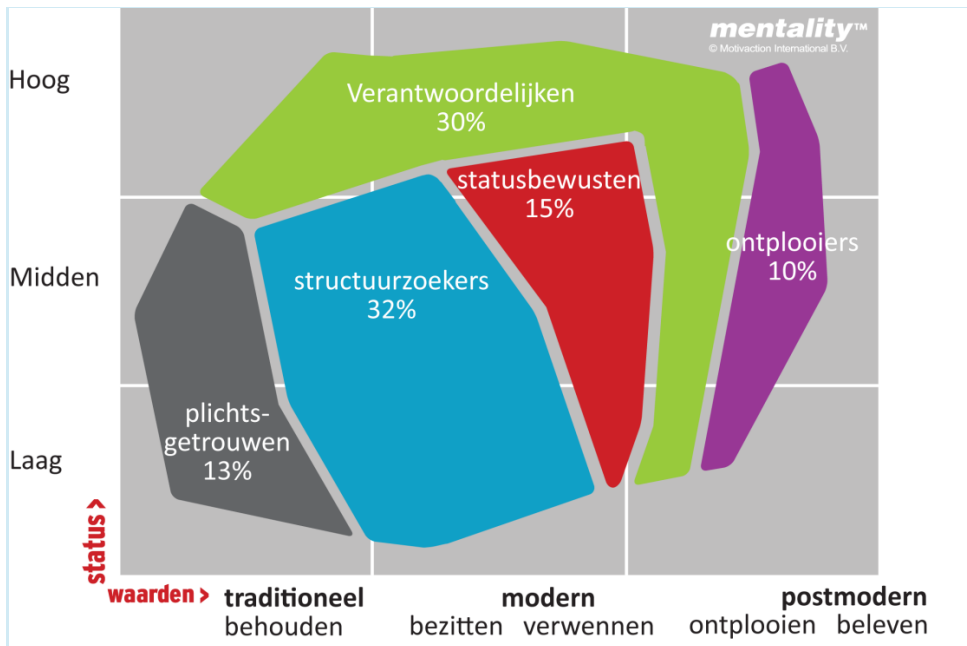
Gebruik de bewaarwijzer!

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/minder-verspillen/over-verspilling/digitale-bewaarwijzer.aspx>

Opdracht 5 Segmentering

1. Kijk naar de onderstaande modellen. In welke groep hoor jij thuis volgens je eigen mening?





2 Vul de test in op:

<http://xs.motivaction.nl/s.r4a?extid=200&d=131552936&k=c1qjzpy>

3 Wat komt er uit de test?

4 Komt de uitslag van de test overeen met de groep die je zelf bij vraag 1 hebt gekozen? Waarom wel of niet denk je?