

De Weggooitest



(V)MBO

Welkom,

Leuk dat je meedoet aan deze weggooitest!

Met deze test kom jij erachter hoeveel eten jij weggooit.

De test bestaat uit 2 delen:

Deel 1: een vragenlijst die je maar 1 keer moet invullen

Deel 2: een dagboek die je 3 dagen moet invullen

Deel 1: Wat moet je doen?

- Bij elke vraag 1 antwoord geven of aankruisen, behalve bij vraag 7.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Succes!

Nieuwsgierig over voedselverspilling en wat je er zelf aan kan doen?

Kijk op www.EtenisomopteEten.nl !

1.0 Algemene vragen

Ik ben een...

- ☐ ...jongen
- ☐ ...meisje

Hoe oud ben je?

Ik ben _____ jaar

Wat is de naam van je school?

In welk jaar zit je?

- ☐ 1^e jaar
- ☐ 2^e jaar
- ☐ 3^e jaar
- ☐ 4^e jaar

Met wie woon je samen?

- ☐ Ik woon alleen bij mijn ouders
- ☐ Ik woon bij mijn ouders met mijn broers en/of zussen
- ☐ Anders, namelijk _____

Uit hoeveel personen bestaat je gezin?

- ☐ 2 personen
- ☐ 3 personen
- ☐ 4 personen
- ☐ 5 personen
- ☐ 6 personen
- ☐ meer dan 6 personen

2.0 Wat denk jij?

1. Vind je voedselverspilling een interessant onderwerp?

- ☐ Ja
- ☐ Een beetje
- ☐ Nee

2. Vind je het belangrijk om te weten hoeveel voedsel je zelf verspilt?

- ☐ Ja, want _____
- ☐ Nee, want _____

3. Ik denk dat ik...

- ☐ ...al mijn eten weggooi
- ☐ ...driekwart van mijn eten weggooi
- ☐ ...de helft van mijn eten weggooi
- ☐ ...een kwart van mijn eten weggooi
- ☐ ...bijna niks van mijn eten weggooi
- ☐ ...mijn eten niet weggooi

4. Wat voor eten gooi je het meeste weg? _____

Waarom gooi je dat het meeste weg?

Omdat _____

5. Ik denk dat ik...

- ☐ ...Minder eten weggooi dan mijn klasgenootjes
- ☐ ...Evenveel eten weggooi als mijn klasgenootjes
- ☐ ...Meer eten weggooi dan mijn klasgenootjes

6. Als iets over de houdbaarheidsdatum is, gooi je het dan weg?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

7. Waarom vind jij voedselverspilling zonde? Je kan meer dan 1 antwoord kiezen.

- ☐ Ik vind het niet zonde
- ☐ Het is geldverspilling
- ☐ Weggooien van eten geeft me een slecht gevoel
- ☐ Er is al zo veel honger op de wereld
- ☐ Door voedsel weg te gooien verspil ik onnodig energie
- ☐ Het maakt mij niet uit hoeveel voedsel ik weggooi
- ☐ Minder weggooien betekent minder afval en dat is beter voor het milieu
- ☐ Anders, namelijk _____

Stellingen

Geef bij elke zin met een kruisje aan of je die **met ja** of **met nee** wil beantwoorden. Als je antwoord **ja** is, zet je een kruisje onder **Ja**, als je antwoord **nee** is, zet je een kruisje onder **Nee**. Als je het niet weet, zet een kruisje onder **Weet niet**. De eerste stelling is een voorbeeld.

	Ja	Nee	Weet niet
Ik kijk altijd naar de houdbaarheidsdatum als ik een product koop.	X		
Als mijn ouders boodschappen doen, weten ze precies wat ze nodig hebben.			
Nederlanders gooien jaarlijks ruim 50 kilo voedsel weg.			
Als de datum van “tenminste houdbaar tot” is verstreken, gooi ik het product weg.			
Als de datum van “te gebruiken tot” is verstreken, gooi ik het product weg.			
Restjes zijn er om weg te gooien.			
Eieren moet je in de koelkast bewaren, want dan zijn ze langer houdbaar.			
Voedselverspilling is niet mijn probleem.			

2.0 Wat doe jij?

1. Hoeveel keer per week doe je boodschappen met je ouders?
 - ☐ Nooit
 - ☐ 1 keer per week
 - ☐ 2 à 3 keer per week
 - ☐ 4 à 5 keer per week
 - ☐ Elke dag

2. Maak jij of je ouders een boodschappenlijstje wanneer jullie boodschappen gaan doen?
 - ☐ Ik maak nooit een boodschappenlijstje
 - ☐ Soms maak ik een boodschappenlijstje
 - ☐ Ik maak meestal een boodschappenlijstje
 - ☐ Ik maak altijd een boodschappenlijstje

3. Maak jij zelf je avondeten klaar?
 - ☐ Ja, (bijna) altijd
 - ☐ Nee, (bijna) nooit
 - ☐ Af en toe

4. Vind je het leuk om te koken?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nee
 - ☐ Af en toe
 - ☐ Anders, namelijk _____

5. Zoek jij informatie op (bijvoorbeeld op internet) over hoe je eten het beste kan bewaren?
 - ☐ Ja, (bijna) altijd
 - ☐ Nee, (bijna) nooit
 - ☐ Af en toe
 - ☐ Alleen bij speciale producten zoals bij _____
 - ☐ Anders, namelijk _____

Deel 2

Dagboek

Instructie

- Vul elke tabel elke dag 1 keer in
- Er zijn 4 tabellen:
 1. Ontbijt
 2. Lunch
 3. Avondeten en
 4. tussendoor.
- De test duurt 3 dagen.
- Je hoeft alleen het eten wat je zelf weggooit op te schrijven.

let op!

Schillen, stronkjes en botjes die overblijven hoef je niet op te schrijven in de tabel.

Succes!

Manieren van meten

Hieronder zijn 2 voorbeelden hoe je kunt meten hoeveel voedsel je weggooit.

VOORBEELD 1

Voor 'hele' voedselproducten zoals chocolade repen, appels, etc. kan je het volgende doen

Geef aan hoeveel je weggooit:

- Helemaal
- Driekwart
- De helft
- Een kwart
- Minder dan een kwart



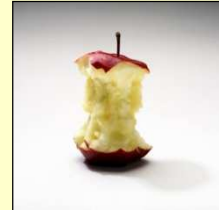
Helemaal



De helft



Een kwart



Minder dan een
kwart

VOORBEELD 2

Bij bijvoorbeeld rijst, pasta of soep kan je ervoor kiezen om het zo op te schrijven:

- Een theelepel
- Een lepel
- Een kleine hand vol
- Een grote hand vol



Een lepel



Een klein handje vol

Ontbijt : Hoeveel eten gooi je in de ochtend weg?

Als je deze tabel niet hebt ingevuld, waarom is dat dan:

- ☐ Ik heb niets verspilt
 - ☐ Ik heb buiten de deur gegeten
 - ☐ Ik heb deze maaltijd overgeslagen
 - ☐ Anders, namelijk
-

DAG	WAT?	HOEVEELHEID?	WAAR?	WAAROM?
	Wat gooi je weg?	Hoeveel gooi je weg? (zie bladzijde 8)	Waar gooi je het weg? (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid? (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)
1				
2				
3				

Lunch: Hoeveel eten gooi je na de lunch weg?

Als je deze tabel niet hebt ingevuld, waarom is dat dan:

- ☐ Ik heb niets verspilt
 - ☐ Ik heb buiten de deur gegeten
 - ☐ Ik heb deze maaltijd overgeslagen
 - ☐ Anders, namelijk
-

DAG	WAT?	HOEEVEELHEID?	WAAR?	WAAROM?
	Wat gooi je weg?	Hoeveel gooi je weg? (zie bladzijde 8)	Waar gooi je het weg? (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid? (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)
1				
2				
3				

Avondeten : Hoeveel eten gooi je na het avondeten weg?

Als je deze tabel niet hebt ingevuld, waarom is dat dan:

- ☐ Ik heb niets verspilt
☐ Ik heb buiten de deur gegeten
☐ Ik heb deze maaltijd overgeslagen
☐ Anders, namelijk _____

DAG	WAT?	HOEEVEELHEID?	WAAR?	WAAROM?
	Wat gooi je weg?	Hoeveel gooi je weg? (zie bladzijde 8)	Waar gooi je het weg? (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid? (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)
1				
2				
3				

Tussendoor : Wat gooide je tussendoor nog weg?

DAG	WAT?	HOEEVEELHEID?	WAAR?	WAAROM?
Datum	Wat gooi je weg?	Hoeveel gooi je weg? (zie bladzijde 8)	Waar gooi je het weg? (bijvoorbeeld in de vuilnisbak, in de groene bak, in de wasbak)	Waarom je het hebt weggegooid? (bijvoorbeeld: het was niet meer op te eten, over de datum, smaakte slecht)
1				
2				
3				

Rekenmethode – hoeveel Euro heb ik weggegooid?

Soort voedsel	Hoeveelheid gram in totaal weggegooid? (1 milliliter is 1 gram, 1 liter is 1000 gram)	Hoeveel Kilogram per jaar? Formule: (Aantal gram x 121,7) / 1000	Hoeveel Euro weggegooid? Formule: Prijs product per Kg x Aantal Kg
Melk, yoghurt, vla			Prijs per Kg: € 0,80
Sap, fris, bier			Prijs per Kg: € 0,38
Vlees(waren), vis, ei			Prijs per Kg: € 4,57
Kaas			Prijs per Kg: € 8,58
Aardappelen			Prijs per Kg: € 0,74
Groente en Fruit			Prijs per Kg: € 2,99
Brood			Prijs per Kg: € 1,99
Pasta			Prijs per Kg: € 1,34
Rijst			Prijs per Kg: € 2,03
Overig			Prijs per Kg: € 3,43

(Prijsberekening & indeling voedselwaren gebaseerd op het rekenmodel van Milieu Centraal)

In welke prijscategorie valt de hoeveelheid die je hebt weggegooid?

Hoeveel Euro weggegooid?	Dat is gelijk aan...
€ 10 tot € 50	... Een mooie CD of een geweldige game voor op de Xbox 360!
€ 50 tot € 100	... Een wellness arrangement met massage en een body treatment of een luxe kookboek!
€ 100 tot € 150	... Een goed Navigatiesysteem voor in de auto of een viool!
€ 150 (gemiddelde van Nederland)	... Een mooie Android Telefoon of een kristallen sieradenset!
€ 150 tot € 200	... Een mooie 14 Karaat gouden ring of een titanium herenhorloge!
Boven de € 200	... Tsja, als je zóveel verspild kan je beter bij jezelf te rade gaan waarom...