

WAT KOMT ER OP JE BORD?

Handleiding bij de online applicatie
over lokale, seizoensgebonden voeding voor de tweede
en derde graad basisonderwijs.



INHOUDSOPGAVE

Werken aan voedingseducatie	2
Introductie thema	3
Benodigheden en opstart	3
Voor de tweede graad basisonderwijs	4
<i>Startpunt: Wat komt er op je bord?</i>	4
<i>Thematoepassing tweede graad</i>	6
<i>Wat koken we?</i>	6
<i>Verdiepingsoefeningen</i>	8
Voor de derde graad basisonderwijs	9
<i>Startpunt: Wat komt er op je bord?</i>	9
<i>Thematoepassing derde graad</i>	11
<i>Wat eten we?</i>	11
<i>Verdiepingsoefeningen</i>	12
Naverwerking	13
<i>Menu samenstellen</i>	13
<i>In kaart brengen</i>	13
<i>Onderzoek op school</i>	14
Eindtermen en leerlijn voeding	15
<i>Het gebruik van de applicatie sluit aan bij volgende eindtermen van het basisonderwijs</i>	16

WERKEN AAN VOEDINGSEDUCTIE

Met de online applicaties van 'Wat komt er op je bord?' (www.watkomteropjebord.be) gaan we de digitale weg op en versterken de bestaande lesmogelijkheden rond voeding voor de **tweede en derde graad basisonderwijs**

Zowel in het gedeelte voor tweede graad als voor derde graad maken de leerlingen op een **creatieve en interactieve manier** kennis met het thema '**lokale, seizoensgebonden voeding**'.

Dit is een **belangrijke aanvulling op educatie rond 'gezonde voeding'**. Seizoensgebonden voeding 'van bij ons' heeft immers duidelijke **voordelen voor het klimaat, onze landbouw en de lokale handel**.

De digitale aanpak sluit aan bij de leefwereld van je leerlingen en zal hen beslist aanspreken. Het is voor hen **een leuke en leerrijke ervaring**, terwijl het thema **grondig wordt uitgediept**.

We nodigen de leerlingen uit om in twee stappen mee op ontdekkingstocht te gaan naar lokale, seizoensgebonden voeding. Terwijl zij interactief aan de slag gaan, krijgen ze inzicht in oorsprong van hun voeding. Zo krijgen kinderen opnieuw voeling met wat ze eten.

De kennis over voeding en de herkomst ervan gaat er in het algemeen op achteruit. Daar doe je iets aan met deze applicatie. De kinderen krijgen interactief **opnieuw voeling met hun voeding**.

INTRODUCTIE THEMA

Voor je de kinderen laat starten met de twee methodieken (en de aanvullende oefeningen), leid je best eerst het thema even in. Peil eens naar de leerlingen hun kennis over lokale seizoensgebonden voeding.

BENODIGDHEDEN EN OPSTART



Als je over voldoende computers met internetaansluiting beschikt, verdeel je de klas in teams van 2 tot 3 leerlingen en laat hen surfen naar <https://www.watkomteropjebord.be>. In de verdere toelichting gaan we uit van deze situatie.

Heb je een digitaal schoolbord ter beschikking, dan kan je de methodieken ook klassikaal uitvoeren.

Er wordt in twee stappen aan bewustmaking gewerkt:

- met een startpunt
- met thematoepassingen

VOOR DE TWEEDE GRAAD BASISONDERWIJS

De applicaties 'Aan tafel', 'Wat koken we?' en de aanvullende oefeningen werden uitgewerkt op maat en niveau van leerlingen uit de tweede graad basisonderwijs.

Wil je (sterkere) leerlingen een uitdaging bieden, gebruik dan 'Wat komt er op je bord' voor de **derde graad**, met de applicaties: 'Wat komt er op je bord?', 'Wat eten we?'. Ook hier vind je heel wat uitbreidingsoefeningen.

STARTPUNT: WAT KOMT ER OP JE BORD?

Als opwarmer stellen de leerlingen een dagmenu samen voor een personage. Zij overleggen in team en krijgen de mogelijkheid om hun eigen voorkeuren te projecteren op het personage. Door samen te werken komen er verschillende meningen en gewoonten aan bod.

Zo werkt het:

- De leerlingen klikken op 'Ontdek het hier'.
- Er opent zich een inleidend scherm. Daar klikken ze op 'Ga verder'.
- De leerlingen kiezen een personage.
- Door voedingsproducten naar het personage te slepen, stellen ze een menu samen met ontbijt, tussendoortjes, lunch en avondeten.
- Per categorie krijgen de leerlingen een vraag over alle voedingsproducten die ze kozen. Ze proberen hier zo goed mogelijk op te antwoorden. De applicatie geeft feedback over het antwoord.
- Per categorie krijgen de leerlingen een vraag over alle voedingsproducten die ze kozen. Ze proberen hier zo goed mogelijk op te antwoorden. De applicatie geeft feedback over het antwoord.



Kies jij wat ik vandaag eet?

Wat krijg ik voor ontbijt?

Kies jij wat ik vandaag eet?
Sleep het maar naar hier.
Ik wil ontbijt. En dan middageten en avondeten.
Geef mij ook een knabbeltje tussendoor.



Glas water



Glas melk



Glas sinaasappelsap



Volkoren boterham met sneetje kaas



Bruine boterham met sneetje ham



Volkoren boterham met komkommerslaatje



Gekookt eitje



Omelet



Potje witte yoghurt



Appel



Ananas



Bruine boterham met aardbeienconfituur



Kom ontbijtgranen met melk



Kom havermout



Een sneetje peperkoek

ontbijt

tussendoortje

lunch

vieruurtje

avondeten

Beta v0.01

GA VERDER →

Ontdek meer over je ontbijt

MENU



Drink jij graag melk? Raad eens hoeveel liter melk een koe per dag geeft.

A 10 tot 15 liter

B 25 tot 30 liter

1/3

Beta v0.02

Bespreek op het einde klassikaal wat de leerlingen van de oefening vonden: waren de vragen moeilijk, hebben ze iets bijgeleerd,...

THEMATOEPASSING TWEEDE GRAAD

In het tweede deel wordt dieper ingegaan op het thema lokale en seizoensgebonden voeding.



WAT KOKEN WE?

→ Maak je mee eten klaar voor Linus en Lina. Ze eten liefst lekker van bij ons, in het juiste seizoen.

Ontdek meer

- Vis op reis
- Waar zijn we?
- Patatjes op je bord
- Ken je de appelboom?
- Brood bakken met ...
- Waarvan maken we suiker?
- Welke plant hebben we nodig voor frietjes?
- Teeltwisseling
- Vlees
- De weg van melk
- Van ver

WAT KOKEN WE?

Zo werkt het:

- Eerst klikken de leerlingen hier op **'Maak je mee eten klaar ...'**
- Neem samen de inleidende tekst door en laat de leerlingen dan klikken op 'Aan de slag in de keuken'.
- De leerlingen kiezen opnieuw een personage.



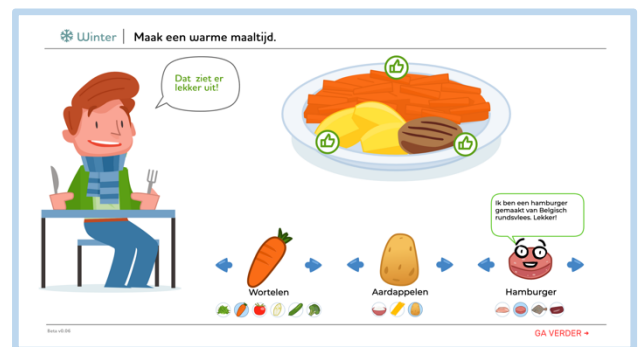
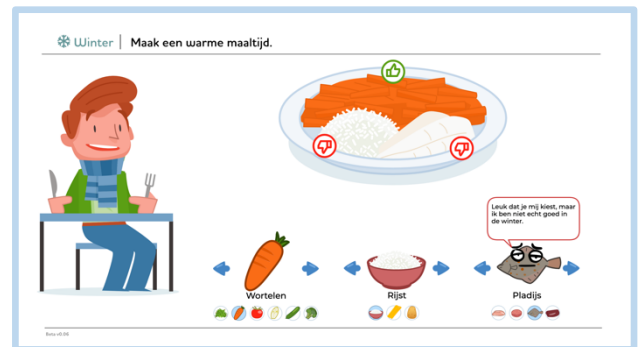
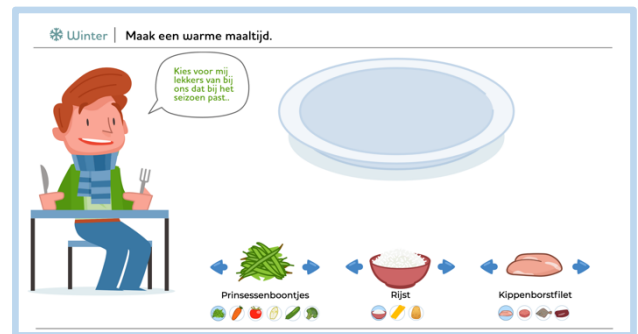
- Op het volgende scherm krijgen zij de opdracht een gerecht te maken voor het figuurtje met lekkers van bij ons en uit het seizoen. Aan het figuurtje en in de titel is te zien in welk seizoen je je bevindt.
- Het is goed om deze opdracht ook klassikaal door te nemen. Het moet goed duidelijk zijn dat er in drie stappen bewust kan worden gekozen:

a. Je navigeert met de pijltjes door de producten, kiest een product en sleept dat naar het bord.

b. Het ingrediënt geeft positieve of negatieve feedback.

c. Bij negatieve feedback kan je het product nog vervangen. Kies een ander product (navigeer met de pijltjes) en sleep het naar het bord.

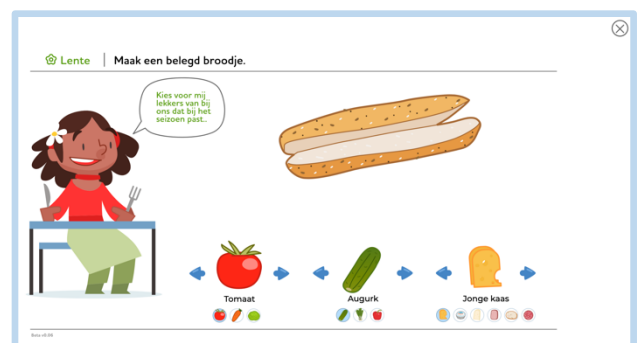
Klik vervolgens op 'Ga verder'



Het doel is om zoveel mogelijk voeding te kiezen die van bij ons komt én bij het seizoen past. Door de direct feedback van het systeem kiezen de kinderen de **juiste voeding in het juiste seizoen**.

Bespreek enkele gerechten klassikaal.

Wie klaar is met deze oefening, **klikt op het kruisje rechtsboven**.



Door dan te klikken op '**Terug naar thema's**' komen de leerlingen op het hoofdscherm waar onder '**Ontdek meer**' de verdiepingsoefeningen staan.

VERDIEPINGSOEFENINGEN

Onder het kopje '**Ontdek meer**' staan verdiepingsoefeningen over een bepaald deelthema dat met seizoensgebonden, lokale voeding te maken heeft.

Je kiest zelf enkele thema's of laat de leerlingen kiezen, eventueel verdeel je verschillende thema's over de verschillende teams.

Ook hier houd je een klassikale nabespreking. Bij elk antwoord hoort een stukje uitleg, neem deze dan ook mee in de nabespreking.

VOOR DE DERDE GRAAD BASISONDERWIJS

De applicaties 'Wat komt er op je bord?', 'Wat eten we?' en de aanvullende oefeningen werden uitgewerkt op maat en niveau van leerlingen uit de derde graad basisonderwijs.

Wil je leerlingen op een eenvoudiger niveau rond deze materie laten werken, gebruik dan 'Wat komt er op je bord' voor de **tweede graad** met de applicaties: 'Aan tafel', 'Wat koken we?' (en extra oefeningen). Deze zijn uitermate geschikt voor, bijvoorbeeld, taalzwakkere leerlingen. Er wordt meer verbeeld dan verwoord en toch komen alle thema's aan bod.

STARTPUNT: WAT KOMT ER OP JE BORD?

Als opwarmer stellen de leerlingen een dagmenu samen voor een personage. Zij overleggen in team en krijgen de mogelijkheid om hun eigen voorkeuren te projecteren op het personage. Door samen te werken komen er verschillende meningen en gewoonten aan bod.



Zo werkt het:

- De leerlingen klikken op 'Ontdek het hier'.
- Er opent zich een inleidend scherm. Daar klikken ze op 'Ga je met ons mee op onderzoek?'
- De leerlingen kiezen een personage.
- Door voedingsproducten naar het personage te slepen, stellen ze een menu samen met ontbijt, tussendoortjes, lunch en avondeten.
- Per categorie krijgen de leerlingen een vraag over alle voedingsproducten die ze kozen. Ze proberen hier zo goed mogelijk op te antwoorden. De applicatie geeft feedback over het antwoord.



Stel het menu samen

Kies en sleep je keuzes naar mij!



Wat krijg ik voor ontbijt?



Glas water



Glas melk



Glas sinaasappelsap



Volkoren boterham met sneetje kaas



Bruine boterham met sneetje ham



Volkoren boterham met komkommerslaatje



Gekookt eitje



Omelet



Potje witte yoghurt



Appel



Ananas



Bruine boterham met aardbeienconfituur



Kom ontbijtgranen met melk



Kom havermout



Een sneetje peperkoek

ontbijt tussendoortje lunch vieruurtje avondeten

Ontdek meer over je ontbijt

MENU



Een boterham met een fris komkommerslaatje is heel lekker. Weet je ook welke groente familie is van de komkommer?

- A Ajuin
- B Courgette
- C Wortel

1/2

Bespreek op het einde klassikaal wat de leerlingen van de oefening vonden: waren de vragen moeilijk, hebben ze iets bijgeleerd,...

THEMATOEPASSING DERDE GRAAD

In het tweede deel wordt dieper ingegaan op het thema lokale en seizoensgebonden voeding.



WAT ETEN WE?

Onderzoeksvraag

→ Welke voeding wordt bij ons geteeld of gemaakt? In welk seizoen kies je welke voeding?

Ontdek meer

- Waar groeien de tomaten?
- Recht van bij de boer
- Zelfplukboerderij
- De weg van prei
- Biovoeding
- De weg van worst
- De melkweg
- Streekproducten
- Korte keten
- Vis de vis
- Exotisch

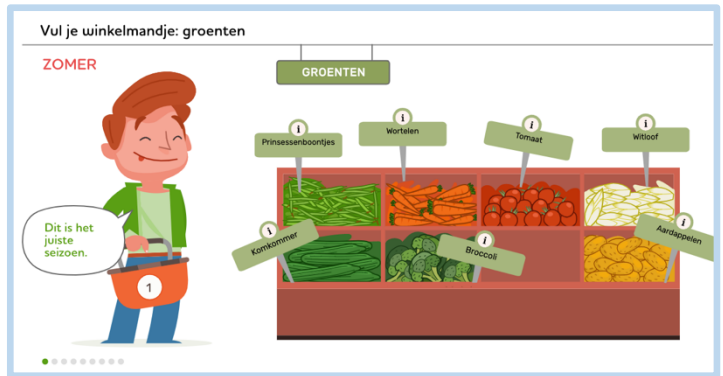
WAT ETEN WE?

Zo werkt het:

- Eerst klikken de leerlingen hier de **onderzoeksvraag** aan.
- Neem samen de inleiding door waarna de leerlingen klikken op 'Ga met ons mee op onderzoek'.
- De leerlingen kiezen opnieuw een personage.
- Vervolgens kiezen zij een seizoen. De aanvoer van lokale voeding is in veel gevallen seizoensafhankelijk.

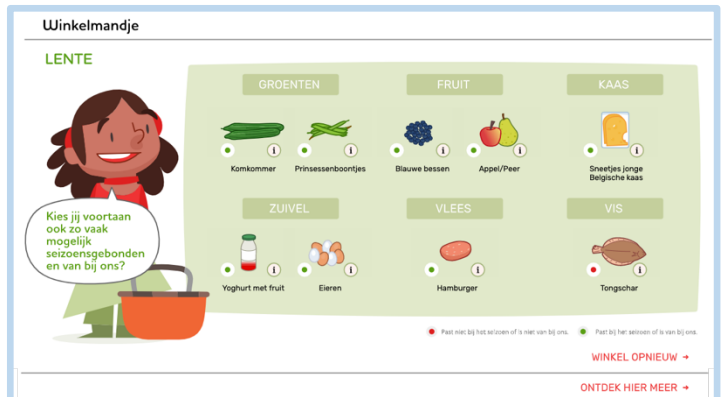


- Op het volgende scherm krijgen zij de opdracht hun winkelmandje te vullen met 9 voedingsproducten die bij dit seizoen passen en van bij ons komen. Het is goed om deze opdracht ook klassikaal door te nemen. Het moet goed duidelijk zijn dat er in twee stappen bewust moet worden gekozen:
 - Je kiest een product + leest eerst de uitleg (i).
 - Je beslist of je het product in je winkelmand legt.



Het doel is om zoveel mogelijk voeding te kiezen die van bij ons komt én bij het seizoen past.

- Het systeem geeft feedback: kies je de juiste voeding in het juiste seizoen, dan krijg je een groen bolletje, anders een rood.



LET OP: de leerlingen kunnen geen voedingsproducten terug in het winkelrek leggen!

Op het overzichtsscherm krijg je een samenvatting van je winkelmand waarbij alle productinformatie nog eens opvraagbaar is.

Bespreek enkele winkelmanden (of je eigen winkelmand) klassikaal.

Door te klikken op **'Ontdek hier meer'** komen de leerlingen bij de verdiepingvragen.

VERDIEPINGSOEFENINGEN

Onder het kopje **'Ontdek meer'** staan verdiepingsoefeningen over een bepaald deelthema dat met seizoensgebonden, lokale voeding te maken heeft.

Je kiest zelf enkele thema's of laat de leerlingen kiezen, eventueel verdeel je verschillende thema's over de verschillende teams.

Ook hier houd je een klassikale nabespreking. Bij elk antwoord hoort een stukje uitleg, neem deze dan ook mee in de nabespreking.

NAVERWERKING

Je laat het thema verder leven in de klas door de leerlingen extra opdrachten te geven.

Enkele suggesties:



MENU SAMENSTELLEN

De leerlingen krijgen als taak een dagmenu samen te stellen voor het schoolrestaurant met lokale, seizoensgebonden voedingsproducten. Dit gebeurt in vijf groepjes zodat er voor elke weekdag een menu is.

De leerlingen kiezen nu louter voor zichzelf in plaats van voor een fictief figuurtje in de applicatie. Smaak en gewoonten zullen hierdoor een grotere rol gaan spelen. Er kan worden gewerkt met tekst, maar ook met collagetechnieken, of zelfs met virtuele tools. Stel ook regels op over smaak, kleur, afwisseling enzovoort.

Zowel de leerlingen uit de tweede als de derde graad lager onderwijs raadplegen voor meer informatie:

- de website www.lekkervanbijons.be,
- de seizoenskalender die je vindt op <https://watkomteropjebord.be/nl/educatief-aanbod> (onderaan). Gebruik deze zeker in de tweede graad.

IN KAART BRENGEN

Jullie hebben nu al veel in de klas en op de computer rond lokale en seizoensgebonden voeding gewerkt.

Tijd om dit thema eens in de praktijk te onderzoeken. Dit doe je bijvoorbeeld door in je gemeente of dorp rond te kijken waar verdeelpunten zijn voor korte keten-producten of op bezoek te gaan bij lokale winkels en daar navraag te doen naar seizoensgebonden voeding van bij ons.

Maak hiervoor de nodige afspraken met organisaties of winkels in de buurt. Bekijk ook of je eventueel een bezoek kan brengen aan een bedrijf, verdeelpunt of organisatie. Dikwijls zijn dit kleinschalige initiatieven, informeer je dus op voorhand via gemeente of internet.

Laat de leerlingen hierover verslag maken of locaties aanduiden op een kaart van de gemeente. Bespreek de resultaten van jullie speurtocht ook: is het moeilijk/makkelijk om aan seizoensgebonden, lokale voeding te geraken? Wat moet je ervoor doen? Waar moet je op letten?

ONDERZOEK OP SCHOOL

Het is interessant om eens een kijkje te nemen in de schoolkeuken of bij de leverancier van het eten op school.

Worden de ingrediënten aangepast aan het seizoen? Zijn het voedingsproducten van bij ons? Wat zouden de leerlingen veranderen met de kennis die ze opdeden? Stimuleer de leerlingen om kritisch na te denken over het eetaanbod.

Ook hier maak je – zeker in de tweede graad – best gebruik van de seizoenskalender onderaan deze pagina: <https://watkomteropjebord.be/nl/educatief-aanbod>

Je kan zelfs overwegen om een werkgroepje op te starten voor meer lokale, seizoensgebonden voeding op school.

EINDTERMEN EN LEERLIJN VOEDING

Deze applicatie sluit aan bij volgende wereldoriëntatiethema's die je vermoedelijk al behandelt:

- gezonde voeding,
- zorg voor de planeet,
- waar komen groenten en fruit vandaan?,
- de boerderij,
- waar komen producten vandaan?,
- de seizoenen,
- België,
- dieren,
- de zee (vissen, visserij ...).

De applicatie legt de nadruk op verdieping en kritisch denken (en kiezen). De leerlingen worden aangezet om te onderzoeken, op te zoeken, te begrijpen, kritisch te denken, verbanden te leggen, verschillende meningen te formuleren en te delen.

Door de app kunnen zij:

- dingen ervaren
- informatie verzamelen, evalueren en begrijpen,
- een link maken met hun eigen gewoonten, meningen en ervaringen,
- diversiteit ontdekken.

“Wat komt er op je bord?” past in de leerlijn voeding van het Vlaams Instituut Gezond Leven waardoor je de applicatie perfect kan inpassen in je lessen, in een projectweek of een actie op school rond voeding.

De applicatie komt tegemoet aan leerdoelen onderwijs in het thema duurzame voeding – subthema lokale en seizoensgebonden voeding in **de leerlijn**:

VOOR DE 2^{DE} GRAAD LAGER ONDERWIJS

Kinderen kunnen:

- beschrijven welke voedingsmiddelen geproduceerd zijn in hun eigen land
- de seizoenskalender gebruiken

VOOR DE 3^{DE} GRAAD LAGER ONDERWIJS

Kinderen kunnen:

- de herkomst van de basisproducten opsommen,
- aangeven wat lokale producten zijn,
- aangeven wat seizoensgebonden producten zijn.

HET GEBRUIK VAN DE APPLICATIE SLUIT AAN BIJ VOLGENDE EINDTERMEN VAN HET BASISONDERWIJS

SOCIALE VAARDIGHEDEN - DOMEIN RELATIEWIJZEN

1. Relatiewijzen
- 1.2. De leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen.
- 1.5. De leerlingen kunnen bij groepstaken leiding geven en onder leiding van een medeleerling meewerken.
- 1.6. De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.

WETENSCHAPPEN EN TECHNIEK

1. Natuur

ALGEMENE VAARDIGHEDEN

- 1.24. De leerlingen kunnen met concrete voorbeelden uit hun omgeving illustreren hoe mensen op positieve, maar ook op negatieve wijze omgaan met het milieu;
- 1.26.° De leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu.

LEREN LEREN

2. De leerlingen kunnen op systematische wijze verschillende informatiebronnen op hun niveau zelfstandig gebruiken.
3. De leerlingen kunnen op systematische wijze samenhangende informatie (ook andere dan teksten) verwerven en gebruiken.
6. Houdingen en overtuigingen

De leerlingen kunnen op hun niveau leren met:

- nauwkeurigheid;
- efficiëntie;
- wil tot zelfstandigheid;
- voldoende zelfvertrouwen;
- houding van openheid;
- kritische zin.

INFORMATIE- EN COMMUNICATIETECHNOLOGIE (ICT)

1. De leerlingen hebben een positieve houding tegenover ICT en zijn bereid ICT te gebruiken om hen te ondersteunen bij het leren.
4. De leerlingen kunnen zelfstandig leren in een door ICT ondersteunde leeromgeving.

www.watkomteropjebord.be

