



**KOSTBARE
KOST**



**GA SAMEN MET DE LEERLINGEN
EN HET SCHOOLTEAM AAN DE SLAG
VOOR MINDER VOEDSELVERLIES OP SCHOOL!**

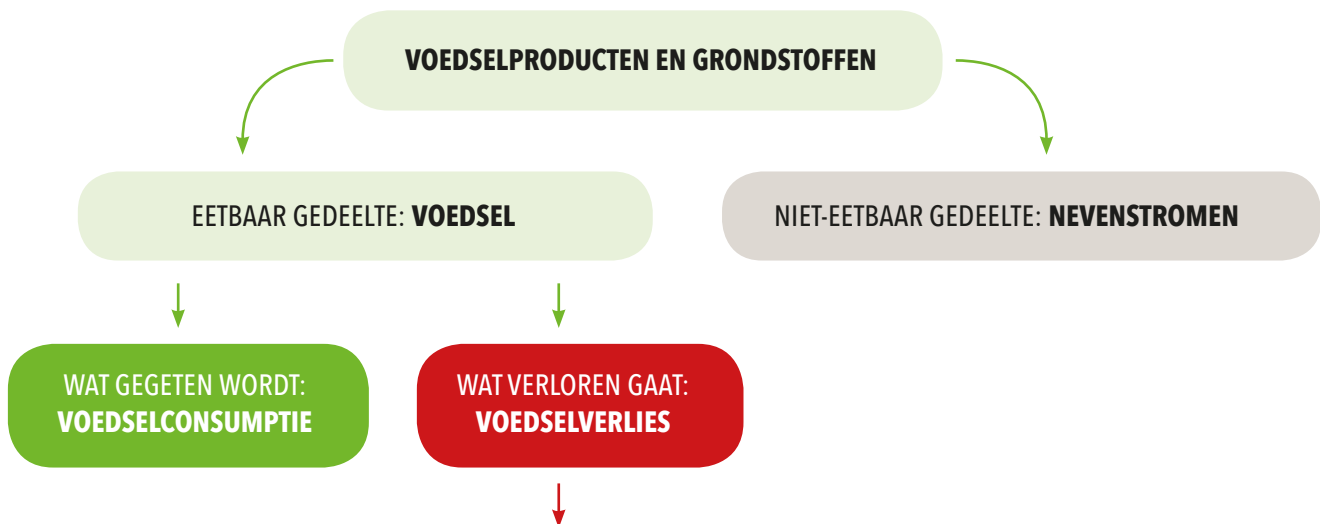


1. VOEDSELVERLIES EN DUURZAME VOEDING

1.1. Wat is voedselverlies?

Wist je dat er in Vlaanderen elk jaar zo'n 907 000 ton voedsel verloren gaat? In de Vlaamse huishoudens gaat jaarlijks zo'n 33 kg de vuilnisbak in. Per dag is er dus per persoon 90 gram perfect eetbaar voedsel dat niet opgegeten wordt. Wat een verlies ... Tijd om in actie te schieten!

Een voedingsproduct bestaat uit een eetbaar gedeelte en een niet-eetbaar gedeelte, bv. schillen, pitten, beenderen ... Het eetbare gedeelte is **voedsel**. De niet-eetbare fractie die vrijkomt tijdens de productie, verwerking of consumptie noemen we **nevenstromen**. Als voedsel verloren gaat voor menselijke consumptie, spreken we over **voedselverlies**. Dat gebeurt in de volledige voedselketen, van boer tot consument. Perfect eetbaar voedsel wordt weggegooid, bederft, wordt aangevreten door ongedierte, gaat verloren in het productieproces, enzovoort.



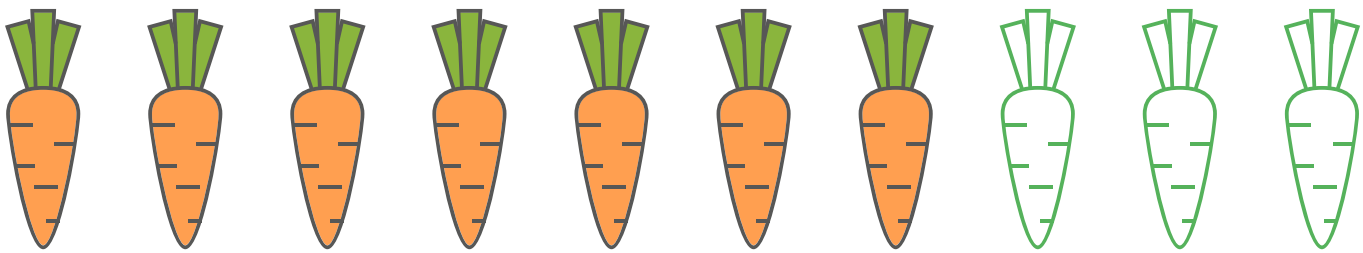
Het weggegooid voedsel kan op verschillende manieren toch nog gebruikt worden, bv. als voeder voor dieren, als grondstof voor compost, of om te verbranden. De beste keuze is om het voedsel zo hoog mogelijk te valoriseren. Dat zie je in de cascade van waardebehoud.

VOEDSELVERLIES OF VOEDSELVERSPILLING?
 De termen voedselverlies en voedselverspilling worden vaak door elkaar gebruikt. In dit actiepakket gebruiken wij voedselverlies voor al het voedsel dat verloren gaat voor menselijke consumptie. Voedselverspilling houdt eerder een component van bewust menselijk handelen in en omvat dus slechts een gedeelte van al het voedselverlies.



1.2. Waarom is voedselverlies een probleem?

Van al het voedsel dat gekweekt en geproduceerd wordt, gaat zo'n 30% ergens onderweg verloren. Op het veld, tijdens het productie- of verwerkingsproces, tijdens het bewaren, bij het koken, niet alles wordt opgegeten ...



Dat is enorm veel, zeker als je weet dat er momenteel voldoende voedsel geproduceerd wordt om alle monden te voeden, maar dat er wereldwijd ongeveer een miljard mensen elke avond met honger naar bed gaan. De opdracht om iedereen aan voedsel te helpen, zal de komende decennia bovendien nog een pak zwaarder worden. Er wordt verwacht dat onze aarde tegen 2050 bewoond zal worden door zo'n 9,8 miljard mensen. Dat is twee à drie miljard meer dan nu. Tegen 2050 zullen we dus veel meer voedsel nodig hebben dan nu om de groeiende wereldbevolking eten te geven.¹

De voedselproductie moet dus omhoog, maar wel op een milieubewuste, duurzame manier. **De productie van voeding is namelijk een van de zwaarste lasten voor onze aarde.**

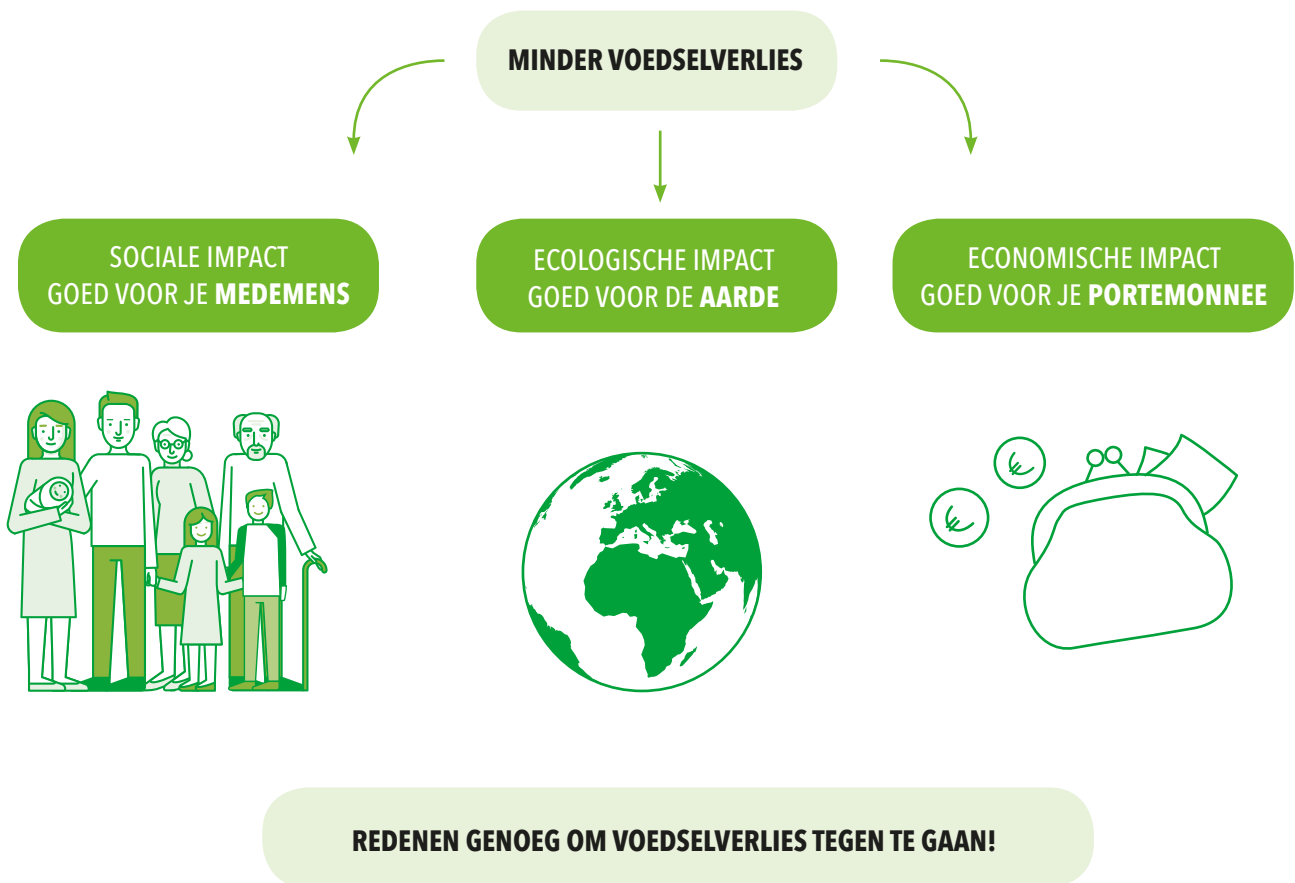
- ➔ Om voedsel te produceren, is landbouwgrond nodig. De stijgende vraag naar landbouwgrond leidt tot het ontginnen van natuurgebieden en dat brengt de **biodiversiteit** – en de stabiliteit van ons ecosysteem – in het gedrang. Belangrijk: zuivelproducten en vlees vragen veel meer landbouwoppervlak dan plantaardige voeding. Dat komt o.a. door de ruimte die nodig is voor de productie van diervoer.
- ➔ Voedselproductie brengt ook **CO₂-uitstoot** met zich mee en dat is nefast voor de klimaatverandering. De CO₂-impact van zuivel- en vleesproductie blijkt vier keer groter dan die van fruit- en groenteproduktie.
- ➔ De landbouwsector is bovendien een grote **waterverbruiker**. Dat leidt tot problemen in gebieden waar water schaars is. De productie van een kilo vlees vraagt 50 à 100 keer meer water dan de productie van een kilo groenten.
- ➔ **Bestrijdingsmiddelen** beschermen gewassen tegen ongedierte en onkruid en gaan zo verlies van productie tegen, maar ze kunnen ook schadelijk zijn voor het bodem- en waterleven en voor onze bestuivers. Ook **verzuring** en **vermesting** zijn belastend voor het milieu.

¹ Bron: <https://eostrace.be/artikelen/met-deze-5-doelstellingen-kunnen-we-9-8-miljard-mensen-voeden-en-de-planeet-redden>



Gewoon méér voedsel produceren is dus niet de oplossing. Er moet rekening gehouden worden met de draagkracht van onze aarde. Het is logisch dat we dus ook inzetten op het maximaal benutten van het geproduceerde voedsel. **Voedselverlies vermijden** is dus één van de sporen om tegen 2050 alle monden te kunnen voeden, op een duurzame en milieuvriendelijke manier.

En dan is er nog de **economische impact** van voedsel dat verloren gaat. In Vlaanderen spenderen we gemiddeld 15% van het gezinsbudget aan voeding. Het is zonde om daar 30% gewoon van in de vuilnisbak te gooien! Dat afval moet bovendien ingezameld en verwerkt worden. Ook dat kost geld, zowel voor de overheid, als voor de consument.



2. VOEDSELVERLIES OP SCHOOL

Uit onderzoek² blijkt dat bij cateringservice op scholen (zowel basis- als secundair onderwijs) per dag zo'n 180 gram per leerling wordt weggegooid. Het grootste gedeelte daarvan (75%) komt terecht bij het brandbaar afval en vervult geen enkele functie meer in de voedselketen. Het is dus zonder twijfel belangrijk én zinvol om in te zetten op het verminderen of vermijden van voedselverlies op school. Samen kunnen we het verschil maken!

2.1. Werken aan gedragsverandering

Voedselverlies op school tegengaan vraagt om inspanningen, zowel van het schoolteam als van de leerlingen. Werken aan gedragsverandering is niet evident. Gedrag wordt beïnvloed door tal van factoren en goede intenties zijn niet altijd een garantie op succes. Om leerlingen aan te zetten om minder voedsel weg te gooien, kunnen we het best zorgen dat:

- ➔ ze een negatieve attitude hebben tegenover voedsel weggooien ('ik vind dat niet kunnen');
- ➔ ze positief voorbeeldgedrag kunnen waarnemen;
- ➔ ze beloond worden voor niet weggooien en dat ze gesanctioneerd worden voor weggooien;
- ➔ ze overtuigd zijn dat ze er zelf iets aan kunnen doen;
- ➔ de omgeving zo ingericht wordt dat voedselverlies beperkt of onmogelijk gemaakt wordt.

2.2. Werkgroep als motor

'Samen sterk' geldt ook als je wil werken aan positieve verandering. Vele handen maken licht werk, en bovendien werkt verandering het best wanneer je er zelf bij betrokken bent. Probeer dus een werkgroep van geëngageerde directieleden, leerkrachten, keukenpersoneelsleden, leerlingen, ouders ... op te starten die focust op voedselverlies. Of zet het thema op de agenda van de MOS-werkgroep! Het kan interessant zijn om af en toe extra actoren te laten aansluiten, bv. een MOS-begeleider, een CLB-medewerker, de cateraar ...

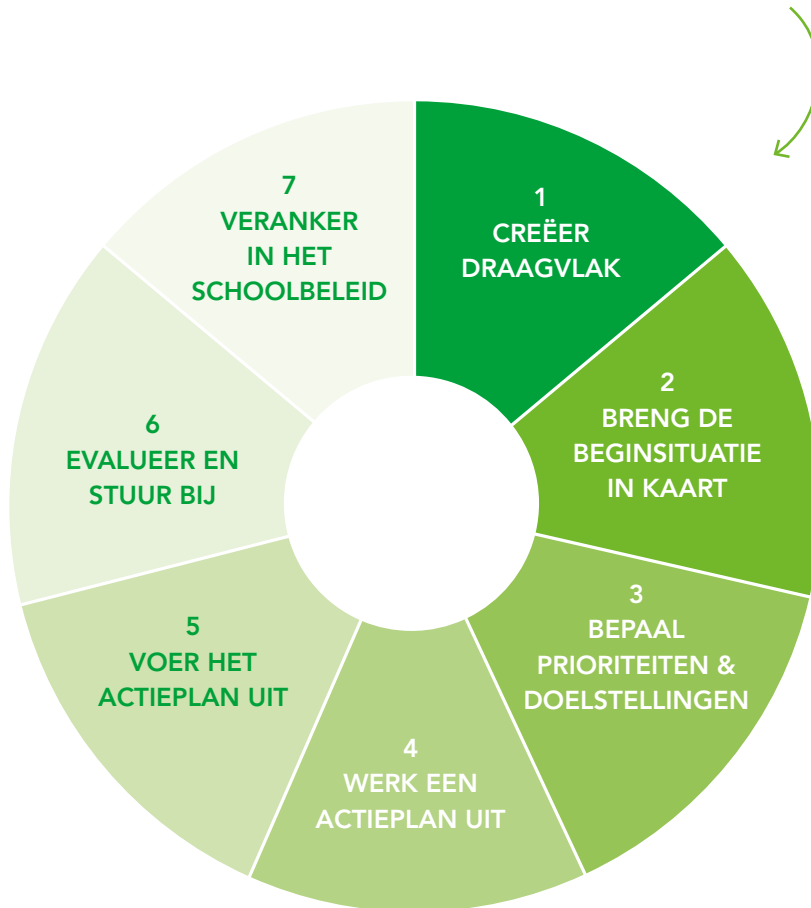
Uit **onderzoek** blijkt dat de installatie van een geëngageerde werkgroep één van de sleutels tot succes is. Het is essentieel om alle betrokken actoren een eigen plek te geven binnen de werkgroep. Zo creëer je draagvlak, en vergroot de kans dat 'verandering' door iedereen als doelstelling wordt aanvaard. Probeer er een aangename werkgroep van te maken, met een gezellige overlegruimte, een gezond en duurzaam tussendoortje, een sterke agenda en een goed verslag bij elk overleg. Zo zorg je voor gemotiveerde vrijwillige werkgroepleden!

² Bron: www.voedselverlies.be/sites/default/files/atoms/files/Educatieve%20tool_Deel%201_Weten_0.pdf



2.3 Voedselverlies vermijden in het schoolbeleid

Om voedselverlies op een duurzame manier tegen te gaan op school, worden de acties die in **Kostbare kost** voorgesteld worden natuurlijk het best verankerd. Een beleid uitrollen is een langdurig proces waarin je samen met het schoolteam, de leerlingen en de ouders stap voor stap evolueert van losse acties naar een samenhangend geheel. De **Kwaliteitscirkel** van het Vlaams Instituut Gezond Leven kan helpen om dat proces te stroomlijnen. Vraag gerust ondersteuning bij de **MOS-begeleiders!**



© Vlaams Instituut Gezond Leven



MEER LESMATERIAAL OVER DUURZAME VOEDING?
<https://www.klascement.net/gezondeduurzamevoeding>

3. OVER KOSTBARE KOST

Met **Kostbare kost** kan je aan de slag met je leerlingen, met het schoolteam én met actoren in de schoolomgeving, om voedselverlies op school terug te dringen. Het actiepakket bestaat uit deze achtergrondinformatie voor het schoolteam, inspirerende praktijkvoorbeelden en concrete, kant-en-klare acties op maat van de doelgroep.

De acties volgen inhoudelijk een logische opbouw.

In actie 1 verkennen de leerlingen het probleem van voedselverlies (TOON).

Actie 2 en 3 zetten aan om voedselverlies op school te verminderen (VERMIJD).

Actie 4, 5, 6 en 7 inspireren om het resterende voedselverlies zo goed mogelijk te valoriseren (VERWERK).

Niet alle acties zijn bedoeld om met de leerlingen te ondernemen. Er zijn ook acties die inspelen op het schoolniveau, of op de schoolomgeving.



De acties op klasniveau krijgen bovenaan een picto van leerlingen.



De acties op het niveau van de school of de schoolomgeving, krijgen een schoolpicto.

Aanknopingspunten met ODET

Natuur: 1.1, 1.2, 1.13

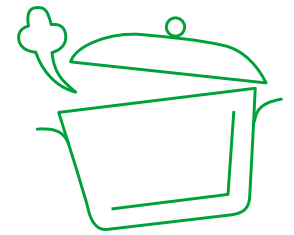
Techniek: 2.6

Inhoud

ACHTERGRONDINFO	2
SUPERSOEP TEGEN LEGE BROODDOZEN	8
SAMEN TUINIEREN OP SCHOOL	9
ACTIE 1 VOEDSELVERLIES ONDER DE LOEP	10
ACTIE 2 LOLLIG LEKKER	13
ACTIE 3 GEZELLIG SAMEN SMULLEN	15
ACTIE 4 COMPOSTEREN MET WORMENBAK	16
ACTIE 5 DE HANDEN IN ELKAAR	19
ACTIE 6 AAN DE SLAG MET KLIKJES	21
ACTIE 7 KOKEN MET RESTJES	23



SUPERSOEP TEGEN LEGE BROODDOZEN



SCHOOL ▶ Basisschool De Vlinders
PLAATS ▶ Antwerpen
AANTAL LEERLINGEN ▶ +/- 380
DIT TYPEERT ONZE SCHOOL ▶ "Onze school staat open voor alle leerlingen!"
ACTIE ▶ Tijdens de wintermaanden bood Basisschool De Vlinders – in samenwerking met het buurtrestaurant – al haar leerlingen Supersoep, gemaakt van groenten die niet verkocht raakten op de veiling.

OVERSCHOT VAN GROENTEN

"Tijdens de duur van het project kregen al onze leerlingen een kommetje *Supersoep* bij de lunch," vertelt directeur van De Vlinders, Iny Hofstede. "De soep werd gemaakt door Met Sense, een sociale economie onderneming in de buurt. Zij kochten de groenten op de veiling op, net voor die als overschot werden bestempeld."

TEGEN LEGE BROODDOZEN

"Op school merken we geregeld dat er kinderen zonder brooddoos naar school komen. Omdat we werken aan een ecologische, gezonde school, wilden we al onze leerlingen 's middags een portie warme, lekkere en gezonde soep bieden. Met *Supersoep* streden we mee tegen voedselverspilling, maar we gingen ook voor sociale impact én voor gezonde voeding."

LOGISTIEKE INSPANNING

Hetty Leuverink, medewerker van Met Sense, staat helemaal achter de insteek van het project, maar durft ook drempels te benoemen. "Voor ons was het een behoorlijke logistieke inspanning. De groenten moesten opgehaald worden, je wist

vooraf niet welke groenten aangeboden zouden worden en we verwerkten alles met de hand. Dat maakte het proces erg arbeidsintensief. Ideaal zou zijn als zo'n project grootschaliger aangepakt kan worden. Verse soep maken in een professionele productiekeuken, met voldoende variatie in producten die je op de veiling kan krijgen."

LEKKER GEZELLIG!

"Voor onze school betekende het niet veel extra werklast," vertelt Iny Hofstede. "Het buurtrestaurant leverde de soep op temperatuur en haalde ook alles weer op. De samenwerking verliep heel vlot. Onze kleuters aten hun soepje samen in de klas tijdens de middagpauze. In de lagere school aten de leerlingen de soep in de refter op. En de kinderen? Die vonden het vooral gezellig, samen smullen van een kommetje warme soep!"

ZELF CONSTRUCTIEF AAN DE SLAG MET PARTNERS IN DE SCHOOLOMGEVING?

Ga naar [actie 5!](#)



SAMEN TUINIEREN OP SCHOOL



Wil je zelf starten met een schoolmoestuin op school of ben je op zoek naar tips en zaaigoed? Kijk bij de **groeipakketten van GoodPlanet!**



SCHOOL ▶ Basisschool Onze-Lieve-Vrouw

PLAATS ▶ Scherpenheuvel

AANTAL LEERLINGEN ▶ +/- 400

DIT TYPEERT ONZE SCHOOL ▶ “Met ons dynamisch schoolteam gaan wij voluit voor het speelplezier en de uitdaging voor onze kinderen.”

ACTIE ▶ Het schoolteam en de leerlingen van Basisschool Onze-Lieve-Vrouw Scherpenheuvel onderhouden samen een moestuin op school.

NAAR HARTENLUST ZAAIEN EN PLANTEN

Enkele jaren geleden kreeg het schoolteam van Basisschool Onze-Lieve-Vrouw het idee om het braakliggend stukje grond achter de school om te toveren tot een gezellige plek. Ze ruimden het verwilderde lapje grond op, richtten een werkgroep op en pakten elk jaar een nieuw stukje aan. “Momenteel hebben we al een wilgenhut, een leuke picknickplaats en een heuse moestuin,” vertelt meester Lorenz Suffeleers. “Elk leerjaar, van de kleuters tot het zesde, heeft twee moestuinbakken ter beschikking. Met de steun van de directie en de ouderraad krijgen de leerlingen zaa- en plantgoed en gereedschap om in het voorjaar naar hartenlust te zaaien en te planten. Samen met het schoolteam onderhouden ze de tuin.”

HEERLIJK VUIL NAAR HUIS

De moestuin sluit aan bij de lagere school. De kleuterschool bevindt zich in een andere vestiging, op ongeveer 1 km wandelen. De oudste kleuters komen geregeld op bezoek in de moestuin, om te picknicken, in de tuin te werken én groenten te oogsten. Maar ook in de kleuterschool zelf vind je mobiele moestuinbakken. “De

kleuters zaaien en oogsten, maar ze hebben bv. ook al insectenhuisjes gebouwd. De kinderen helpen met veel plezier mee in de tuin. Ze vinden het super om de handen uit de mouwen te steken en heerlijk vuil naar huis te gaan!”

LEKKER SMULLEN

En wat met de oogst? “Wat in de zomervakantie geoogst wordt, wordt met veel plezier opgegeten door het schoolteam,” vertelt Lorenz, “maar tijdens het schooljaar gaan de leerlingen er zelf mee aan de slag. Deze week hebben het derde en het vierde leerjaar nog gezellig gepicknickt met de zelf geoogste groenten uit hun moestuin.”

“Volgend jaar willen we starten met composteren én een plekje creëren voor kippen. Daar kunnen we terecht met onze voedselresten. Het is juist zoeken naar een manier om de marters te slim af te zijn (lacht).”

MEER OVER EEN (KRINGLOOP)TUIN OP SCHOOL?

Ga naar [actie 4!](#)



ACTIE 1: VOEDSELVERLIES ONDER DE LOEP

Voedselverlies is geen eenvoudig begrip om uit te leggen aan kleuters. Wel kan je hen laten ervaren dat er eetbaar voedsel verloren gaat. Je kan ingaan op hoe dat gebeurt en hen laten stilstaan bij de hoeveelheid voedsel die verloren gaat. Zo maak je je kleuters bewust van de problematiek.

IN DE KLAS veel of weinig voedselverlies?

Organiseer een klassikaal fruitmoment.
Ga samen met de kleuters na:

- Welke schil kan je eten? Welke niet? (appel, peer, banaan, aardbei ...)
- Als wij de schil niet eten, kan iemand anders die dan opeten? Wie?
- Zijn er dieren die schillen eten? Welke?
- Kom samen tot het besluit: we gooien eetbaar voedsel weg.

Verzamel de schillen in een kom en laat de kinderen ze bekijken.
Op een grote flap teken je een grote verticale pijl. Hang de flap op en zet de kom eronder. Vraag wie vindt dat er veel/weinig eetbaar voedsel in zit. De kinderen tekenen een kruisje op de pijl en verklaren waarom ze het veel of weinig vinden.



OP SCHOOL veel of weinig voedselverlies?

Daag iedereen uit om mee na te denken over voedselverlies op school. Engageer het team en de kinderen om hun eetbare voedselresten weg te gooien in eenzelfde vuilbak of transparante bak met krantenpapier om geur en vocht op te vangen. Plaats de (vuil)bak aan het einde van de week op een centrale plek. Baken een zone af aan de muur om te stemmen. Vul eventueel aan met een geschat gewicht van het voedselverlies. Turf op de bak tot hoever hij gevuld is.

Teken een as van heel weinig naar overdreven veel. Laat de ouders en het schoolteam hun mening over de hoeveelheid turven op de as. Hang eventueel een postbus waarin je ideeën of standpunten voedselverlies kan posten.

Laat de kinderen tekeningen maken van de soorten voedselafval en hang de tekeningen links en rechts van de vuilbak.

Gebruik deze enquête als start of uitgangspunt om met de hele school rond voedselverlies te werken of om er afspraken rond te maken.

ENQUÊTE: VIND JE DIT VEEL OF WEINIG VOEDSELVERLIES?

HEEL WEINIG - WEINIG - NORMAAL - VEEL - HEEL VEEL - OVERDREVEN VEEL





Ik zit in de tekening (© Djapo)



Download een foto van eetbaar voedsel in de vuilbak, bv. een appel met hap uit in de vuilbak. Knip het eetbare voedsel uit en kleef het op een flap. Laat de kleuters tekenen waar de appel zich bevindt. Stimuleer hen met hulpvragen:

- *Waar ligt deze appel?*
- *Wat staat, ligt, hangt erboven, ernaast, eronder?*
- *Is er iemand in de buurt?*

Leg de tekeningen zichtbaar in de kring en vergelijk. Laat enkele kinderen het verhaal bij de tekening vertellen. Toon vervolgens de foto van de appel in een vuilbak. Bespreek.

- *Wat vind je ervan dat die appel in de vuilbak ligt?*
- *Heb je dat ook al eens gezien of gedaan?*
- *Hoe komt dat volgens jou?*





Hoe wordt eten gemaakt?

Verzamel een aantal illustraties of foto's in verband met het kweken van voedsel: zon, water, een boer met tractor, een tuinierder op het land ...

Of **download deze prenten!**



Onderzoek samen met de kinderen wat er nodig is voor de moestuin in de klas of op school.

- *Wat hebben groenten en fruit nodig?*
- *Wie zorgt daarvoor?*
- *Wie werkt er om groenten en fruit te laten groeien en bloeien?*

Kweek samen met de kleuters tuinkers en maak een grote hoeveelheid soep. Laat bewust een deel soep over en vertel dat je dit moet weggooien. Verzamel de meningen van de kleuters.

- *Wat vind je daarvan?*
- *Is deze soep verloren? Waarom?*
- *Waarom vind je dat wel/niet oké?*



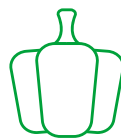
Laat je inspireren op www.gezonduiteigengrond.be



Je kan deze activiteit ook toepassen op fruitsla, pannenkoeken ...
Zorg bewust voor een overschot dat je 'wil weggooien' om het thema voedselverlies aan te kaarten.



Breng een bezoek aan de moestuin van een buur, of aan een lokale groente- of fruitboer. Ga er zeker ook op zoek naar de composthoop of -bak!



MEER WETEN OVER COMPOSTEREN!

Kijk naar [actie 4!](#)





ACTIE 2: LOLLIG LEKKER

Als eten leuk is, wordt er minder weggegooid. Leuk is lekker, aantrekkelijk en het liefst zelfgekozen voedsel. Maar ook de omgeving waarin gegeten wordt is belangrijk: zonder stress of drukte en in een aangename ruimte. Hoeveel eten er weggegooid wordt, hangt dus ook af van wat en waar je eet.

Wat ligt er op mijn bord?

Als het lukt, laat de kleuters dan meewerken aan het eten. Laat ze bv. zelf hun boterham smeren.



MEER KOOKTIPS MET KLEUTERS!
Ga naar [actie 7!](#)

Schenk aandacht aan de presentatie, de geur en de kleur van het eten. Een aantrekkelijk bord zet aan om het leeg te eten. Wees creatief!




© istockphoto

Laat de kinderen mee beslissen hoeveel eten ze opscheppen of meenemen naar school. Niet iedereen heeft (elke dag) evenveel trek. Kunnen de kinderen niet zelf de portie kiezen? Dien schoolmaaltijden dan in kleine porties op. De kinderen kunnen uiteraard om een tweede portie vragen.

HEERLIJK FRUITIG

Je kan het fruitmoment aangrijpen om bovenstaande tips in de praktijk te brengen. Verzamel al het fruit dat de kinderen mee hebben. Ga eerst in gesprek over waar bv. een appel vandaan komt. Was het fruit en snijd het samen met de kleuters in kleine stukjes. Maak heerlijke fruitsla of fruitpap. Laat de kleuters zelf een kommetje vullen. Een blaadje munt maakt de presentatie helemaal af. Het wordt nog leuker als je de kleuters 'restaurantje' laat spelen! Wie dekt de tafel? Wie is de ober? Wie speelt de klant?




- ▶ Deze activiteit is ideaal om over verschillende soorten vruchten te leren en de delen van het fruit (steeltje, klokhuis, schil ...) te benoemen met de kleuters.
- ▶ Vraag de kleuters waarom het fruit gewassen moet worden. Kan de schil opgegeten worden? Van welke vruchten wel/niet?
- ▶  Dit kan natuurlijk ook met heerlijke groenten! Ondersteun je groente-activiteit met het kleurrijke '[Red de Brooddoos](#)'-verhaal voor kleuters.



Gezellig eetmoment

Kinderen klagen vaak over een drukke, ongezellige sfeer in de refter. Dat kan ook anders! Het loont om van de eetplaats een heldere plek te maken met een aangename akoestiek waar het gezellig smullen is. Daar willen de kinderen niet zo snel mogelijk uit weghollen. En wie meer tijd neemt om te eten, gooit minder voedsel weg.

- ➔ Ga met een groep geëngageerde leerkrachten, ouders, het keukenpersoneel en de directie samen aan de slag om een concreet actieplan op te maken. Welke verbeteringen zien jullie mogelijk? Hoe kan het eetmoment efficiënter en aangener georganiseerd worden? Wat is haalbaar?
- ➔ Geef de kleuters voldoende tijd om te eten. Een kind dat minder speeltijd krijgt als hij met smaak zijn appel oppeuzelt, wordt eigenlijk gestimuleerd om na enkele happen een halve appel in de vuilnisbak te gooien.
- ➔ Maak van het eetmoment een gezellig moment.
Dat kan bijvoorbeeld ook door rustig samen met de kinderen in de klas te eten, door een **'open restaurant'** te houden of door in de zomer samen buiten te picknicken. Lees hier  meer tips voor een **positieve beleving van het eetmoment**.
- ➔ Pimp de refter op maat van de kinderen! Betrek je kleuters daarbij. Een refter die echt van hen aanvoelt, maakt het eetmoment een pak aangener. Denk aan mooie gordijnen, leuke posters, een gezellige tafelschikking en ... sfeervolle placemats!

SFEERVOLLE PLACEMATS

Wil je op een leuke manier de eetzaal kleur geven én meer 'van de kleuters' maken? Geef alle kleuters een A3-blad dat ze helemaal mogen vol schilderen, kleuren, plakken ... Bij de oudste kleuters kan je de opdracht geven om bv. allerlei soorten groenten af te beelden of een zelfportret tekenen bij de slogan 'hierop eet ik!'. De jongsten kunnen bv. stempelen. Stempel het symbool of het nummer van de kleuters op het kunstwerk en lamineer. Zo heeft ieder een persoonlijke placemat voor de lunch!





ACTIE 3: GEZELLIG SAMEN SMULLEN

Ook de sociale omgeving of wie ons omringt, beïnvloedt hoeveel eten we verspillen of weggooien. De invloed van de sociale omgeving wordt verklaard door onze drang om te conformeren. Mensen – zeker ook kinderen en jongeren – willen tot een sociale groep behoren en zijn dus geneigd om hun gedrag aan te passen aan de sociale norm. Kleuters aanzetten om minder voedsel te verspillen, kan dus ook door in te spelen op de sociale omgeving!

Het goede voorbeeld

Kleuters aan het eten krijgen is niet altijd een gemakkelijke zaak. Ze laten zich gauw afleiden en zijn nog niet altijd even handig om alleen te eten. De lunchtijd is al snel voorbij en zo krijgen veel kleuters hun bord of brooddoos niet tijdig leeg.

Vraag enkele leerlingen van het vijfde en het zesde leerjaar om ondersteuning te bieden en het goede voorbeeld te geven aan de kleuters. Bereidwillige oudere leerlingen kunnen de kleuters motiveren en helpen waar nodig. Zo krijgen de kleuters hun bord of brooddoos leeg en de vijfde- en zesdeklassers krijgen een mooie vaardigheidstraining.

LET OP!

Als kleuterleider (en als directeur) heb ook jij een heel belangrijke voorbeeldrol! Als jij elke dag een halve appel in de vuilnisbak gooit, zullen kinderen minder belang hechten aan wat je vertelt rond voedselverlies.

Span de ouders voor de kar!

Een kind dat elke dag vier boterhammen meekrijgt terwijl hij er maar twee op kan, kan er zelf niet veel aan doen dat hij eten weggooit ... De ouders spelen met andere woorden een heel belangrijke rol in het eet- en weggooigedrag van kinderen. Wil je kleuters aanzetten om minder voedsel te verspillen? Probeer dan de ouders in het verhaal mee te krijgen!

Laat de ouders bv. gedurende een week de brooddoosoverschotten noteren om het bewustzijn aan te wakkeren. Of maak jullie 'overschot' heel zichtbaar voor de ouders (bv. in een doorzichtige koker op een centrale plek, in de hal of op de speelplaats), communiceer over jullie voornemens en probeer waar nodig individueel bij te sturen wat de kinderen mee naar school krijgen.



Door mensen in de omgeving – collega's, ouders, leveranciers, andere scholen ... – van bij de start op de hoogte te brengen van jullie voornemens om minder voedsel weg te gooien, krijgen jullie niet enkel begrip en steun voor jullie acties. Jullie inspireren wellicht ook anderen om mee te doen. Win-win! Dus: vertel over jullie acties in de schoolkrant of op de schoolblog. Breng het voltallige schoolpersoneel op de hoogte en bespreek je voornemens met de leveranciers.

**MEER WETEN OVER HOE JE
VOEDSELVERLIES IN KAART BRENGT
EN ZICHTBAAR MAAKT?**

Ga naar [actie 1!](#)



ACTIE 4: COMPOSTEREN MET WORMENBAK

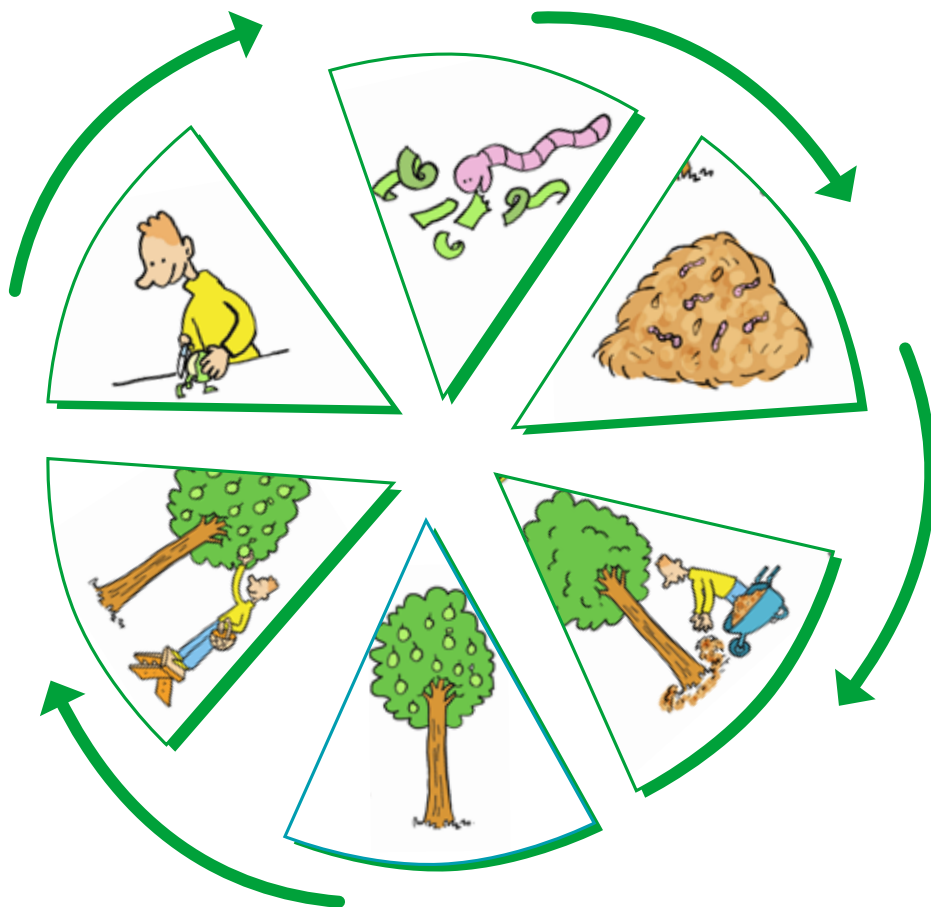
Composteren is de meest ecologische vorm om bereidingsafval te verwerken, omdat het de kringloop van voedingsstoffen sluit. Compost bestaat uit plantaardige resten (bv. groenten, fruitschillen, grasmaaisel, bladeren, snoeihout ...). Compost is geen meststof, maar bodemverbeteraar. Dat wil zeggen dat het de structuur en doorlaatbaarheid van de bodem verbetert. Plantenwortels vinden dan gemakkelijker zuurstof, water en voedsel (onder de vorm van mineralen) en kunnen beter in de bodem dringen. Ontdek en ervaar samen met de kleuters hoe je etensresten kan verwerken tot compost

Taartvertelling (© Djapo)

Wormen maken samen met onzichtbaar kleine diertjes gezonde compost van etensresten. Compost is voedsel voor bloemen en planten. Zo groeien er elk jaar opnieuw appels en ander fruit, groenten, bloemen ... in de (moes)tuin, in de boomgaard en in de tuin. Leg samen de kringloop van *appel > appelschil > compostworm > compost > appelboom* uit.



[Download hier de prenten.](#)





Maak een wormenbak

Voor je begint:

Boor ongeveer twintig gaatjes in een bak.
Leg latjes in een bak en plaats de bakken in elkaar.

MATERIAAL

- boormachine + (hout)boor 6 mm
- twee stapelbakken
- enkele latjes
- 1 deksel
- groencompost, groente- en fruitresten
- houtsnippers, takjes, bladeren
- schaartjes
- compostwormen en een handvol compost
- visueel materiaal van micro-organismen in compost
- zeil om resten uit te spreiden



Raap buiten takjes en blaadjes. Knip of scheur groenten, fruit en karton in snippers. Spreid alles uit op het zeil.

Leg alles in laagjes in de bak: takjes en karton > houtsnippers/schaafsel > compost met wormen > daarboven plantaardige etensresten.



3 Dek af. *Je wormenbak is klaar!*

Laat enkele weken rusten en voeder de wormen af en toe bij met een beetje etensresten. Hark tussendoor het compost wat los. Als alles goed gaat, verwelkom je na enkele weken een nieuwe familie wormen.



Download de uitgebreide klasactiviteit

Meer **info over composteren**



Bekijk **hier** hoe je een wormenhotel maakt!



Compost ruikt alleen slecht wanneer het te vochtig of slecht verlucht is. Open af en toe de bak. Leg er stukjes ongekleurd karton of papier in en hark zachtjes het compost regelmatig los.



Bezoek een tuin van ouders die in de tuin composteren of bezoek een kringlooptuin.

Sorteer en composteer

Richt de keuken en leraarskamer zo in dat het schoolteam onverwerkte groente- en fruitschillen afzonderlijk kan sorteren. Schaf een compostvat of wormenbak aan. Maak een afspraak met een compostmeester. Het verdund percolaat (afgietsel) van de wormenbak vormt uitstekend voedsel voor de schoolmoestuin of ander groen in de klas en op de speelplaats. Laat leerlingen zelf met verdund percolaat in gieters planten begieten.



Wist je dat kippen 150 g keukenresten per dag smullen? Ze lusten bladeren en (de meeste) schillen van groenten en fruit, onkruid, pas gemaaid gras en restjes van plantaardig (bereid) voedsel. Dierlijke voedselresten zet je best niet op het menu! Kippenmest vormt bovendien een rijke toevoeging aan je compost voor de school(moes)tuin.



[Lees hier meer over kippen in de kringlooptuin!](#)



[Download de pictogrammen](#) van Gloop en Teo 'composteren van fruitschillen' en 'broodresten voor de kippen'.



© Djapo



Installeer een kippenhok in de schooltuin. Voeder samen de kippen en verzamel compost.



Let op!
Dieren houden op school betekent dat er vooraf goede afspraken moeten gemaakt worden rond de verzorging en het voederen van de dieren én rond de opvang tijdens de vakantieperiodes.



ACTIE 5: DE HANDEN IN ELKAAR

De strijd tegen voedselverlies moet je niet alleen aangaan, gelukkig maar! De krachten bundelen werkt niet alleen motiverend, het is ook nog eens dubbel zo efficiënt. Het is heel interessant om in de schoolomgeving na te gaan wie hetzelfde doel als jullie school wil nastreven, vanuit een andere invalshoek.

Keukenafspraken

Werkt de school samen met een (externe) cateraar? Ga dan – in samenspraak met de directie – met hen in gesprek en probeer samen op zoek te gaan naar manieren om het voedselverlies op school te beperken.

- ➔ Het is heel belangrijk om het aanbod (de hoeveelheid eten die aangeboden wordt) af te stemmen op de vraag (hoeveel er gegeten wordt). De keuken moet natuurlijk vooraf een idee hebben van hoeveel leerlingen er per dag blijven eten, maar ze maken ook het best een inschatting van welk menu meer of minder populair is. Gegevens verzamelen is essentieel!

MEER OVER VOEDSELVERLIES METEN! Zie [actie 1!](#)

- ➔ Kromkommers, wortelen met twee benen, tomaten met een bult en smalle pastinaken smaken net zo lekker als de 'mooie' variant. En net voor etenswaren op de voedselberg belanden, kunnen ze nog perfect gegeten worden. Tweederangs groenten kunnen zo bijvoorbeeld nog in de soep belanden.

KIJK MAAR NAAR HET INSPIREREND VOORBEELD!

- ➔ Durf met bereidingsrestjes aan de slag te gaan! Te veel pasta of rijst gekookt op maandag? Die kan op dinsdag gerust bij de soep.

VOOR MEER 'RED-DE-RESTJES'-IDEEËN: ga naar [actie 6!](#)

- ➔  De **no food to waste-checklist** is ook interessant voor keukenpersoneel en cateraars.

GOED BEWAREN

Voedsel goed bewaren is essentieel in de strijd tegen voedselverlies. Je vindt alle tips rond bewaring op www.koelkastinorde.be.

Die zijn niet alleen belangrijk in de keuken! Ook in de leraarskamer en elders op school loont het om aandacht te besteden aan de bewaring van voedsel. Gaat de bel na de pauze? Dan gaat de melkbrik terug in de koelkast!



Onderzoek samen met de kleuters wat de koelkast doet. Vul twee bekers met melk. Zet één beker in de koelkast, één in de klas. Vergelijk de melk de volgende dag door te kijken, te ruiken, te proeven? Wat doe je met de 'zure' melk? Peil naar de gevoelens van de kleuter wanneer je de melk weggooit. Laat hen bedenken hoe je dit kan vermijden. Waarvoor dient een koelkast? Wat staat er nog in de koelkast?



Sociale impact

Er zijn nog altijd monden die niet gevoed worden. Wereldwijd, maar ook bij ons. Voedsel dat verloren gaat, komt niet terecht bij de mensen die het wél kunnen gebruiken. De voedselveiligheidsvoorschriften zijn echter zodanig strikt dat voedseloverschotten op school zelden 'doorgegeven' kunnen worden aan andere organisaties. Je kan wel eens bij het stads- of gemeentebestuur te rade gaan of er lokale organisaties zijn voor kansarmen waarmee de school kan samenwerken. Wie weet is een samenwerking met de Voedselbank, de sociale kruidenier of met een lokale welzijnsorganisatie mogelijk? Of misschien kan het lokaal sociaal restaurant aan de slag met voedseloverschotten om maaltijden voor jullie school te maken?

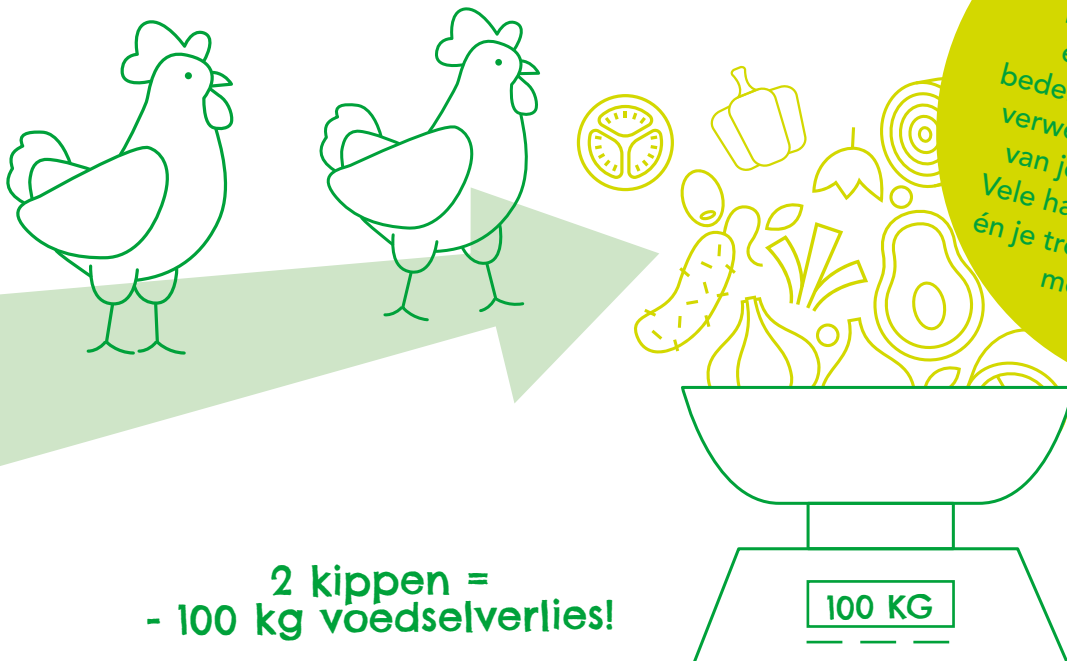
Zie ook het inspirerend voorbeeld:
SUPERSOEP TEGEN LEGE BROODDOZEN!

Boer in de regio

Varkens kunnen een belangrijke rol spelen in het verwerken (of valoriseren) van voedselverlies.

 Je kan natuurlijk **zelf een varken houden** op school, of je kan op zoek gaan naar een boer in de regio die wel weg weet met jullie voedselresten. Misschien zijn er wel **spilvarkens** of stadsvarkens in de buurt!

Twee kippen op school (zie ook **actie 4**) kunnen 100 kg voedselverlies per jaar voorkomen. Heb je geen plaats voor kippen? Zoek dan een school in de buurt, een lokale (kinder)boerderij of een kippenliefhebber die blij is met jullie etensresten!



**2 kippen =
- 100 kg voedselverlies!**



Let op: varkens die voor vleesconsumptie worden gekweekt mogen omwille van gezondheidsrisico's niet gevoerd worden met gekookte en dierlijke etensresten. Informeer je dus bij de varkensboer.



Wil je op school een kippenren bouwen, een compostplaats timmeren in de schoolmoestuin of een innovatief systeem bedenken om voedselresten te verwerken? Betrek de ouders van je kleuters daar dan bij. Vele handen maken licht werk én je trekt de ouders volledig mee in je verhaal!



ACTIE 6: AAN DE SLAG MET KLIJKJES

Vele (niet-)bereide voedseloverschotten kan je hergebruiken. Zowel met leerkrachten en begeleiders als met het keukenpersoneel loont het om ideeën uit te wisselen en afspraken te maken over een optimaal hergebruik.

i Er is een logische volgorde van hoe je de oplossing het best aanpakt: de **cascade van waardebehoud**.

Groot vs. klein (© Djapo)

Brainstorm samen met het schoolteam of werkgroep (leerkrachten en/of leerlingen) over het hergebruik van (niet-)bereide etensresten op school. Verdeel het team in groepjes en laat hen zoveel mogelijk ideeën bedenken om eetbare overschotten te hergebruiken, op post-its. Teken een groot raster.

 Laat het oudercomité of de begeleiders ook hun licht op de ideeën schijnen. Misschien bedenken ze zinvolle aanvullingen of tips!

	GROTE MOEITE	KLEINE MOEITE
GROOT VERSCHIL		
KLEIN VERSCHIL		

Laat elke groep een aantal ideeën in het raster kleven. Bespreek welke ideeën haalbaar zijn. Neem de acties die veel moeite kosten onder de loep. Hoe kan je de ideeën bijsturen zodat ze minder moeite kosten? Kies een aantal concrete ideeën. Stem of beslis welk idee je als eerste zal uitproberen.



NIEUWE VLAAMSE REGELGEVING: SELECTIEVE INZAMELING ETENSRESTEN

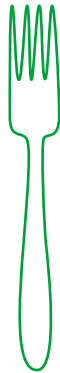
Vanaf 1 januari 2021 zijn scholen met meer dan 300 leerlingen en cateringbedrijven verplicht om keukenafval en etensresten apart in te zamelen. Onder andere broodresten, schillen van fruit en groenten, bordresten en gekookte etensresten mogen vanaf dan dus niet meer bij het restafval, maar moeten ingezameld worden in een afzonderlijke keukenafvalcontainer. De biomassa(rest)stroom kan zo o.a. ingezet worden voor hernieuwbare energie. Op die manier is het geen nutteloos afval.



RED DE RESTJES

Organiseer een workshop rond het verwerken van restjes voor het keukenpersoneel. Nodig eventueel ouders uit. Laat het keukenpersoneel zelf gerechten bedenken. Vraag het personeel om enkele gerechten met de meest voorkomende voedselresten uit te proberen. Voorzie een aantal kookboeken.

 Check bv. het aanbod van Rikolto of Empty the Fridge.

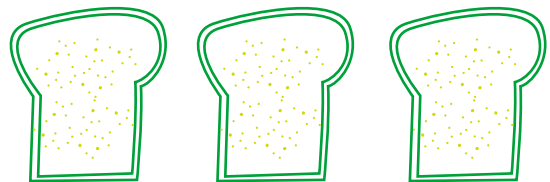


POTLUCK!

Organiseer een potluck lunch met het team waarbij iedereen restjes uit de koelkast meebrengt. Of gebruik de overschot van de maaltijden uit de refter. Eet de rest van de soep bv. tijdens een overleg, crea-moment, speeltijd of personeelsvergadering.


(HER)BRUIKBAAR BROOD

Verzamel oud brood in broodzakken om dieren te voederen voor leerkrachten en ouders.



RESTORESTJES

Stimuleer het personeel om gepersonaliseerde doosjes mee te brengen om overschotten van maaltijden uit de refter mee te nemen. Voorzie ruimte voor de opgevulde meeneemdoosjes in de koelkast. Informeer je bij de cateraar over de koudeketen en maak afspraken op de teamvergadering.

 Bekijk hier de aanbevelingen vanuit het perspectief van voedselveiligheid.



WIL JE HET VOEDSELVERLIES OP SCHOOL IN KAART BRENGEN EN ZICHTBAAR MAKEN?

Ga naar actie 1!

WIL JE DE VOEDSELOVERSCHOTTEN LIEVER DELEN MET EXTERNE PARTNERS?

Ga naar actie 5!



ACTIE 7: KOKEN MET RESTJES

Vaak gooien we eetbare voedselresten weg terwijl er nog lekkere oplossingen te bedenken zijn! Verwerk samen met de kleuters etensresten in eenvoudige, lekkere gerechtjes.



Ga met de kinderen naar de supermarkt, lokale kruidenier of bakker in de buurt van de school. Verzamel oud brood en overrijp fruit dat weggegooid wordt.

TO DO

BRUINE BANANENIJS

Materiaal

- enkele rijpe bananen met bruine vlekjes
- bord en vork per kleuter
- lege doos om in te vriezen

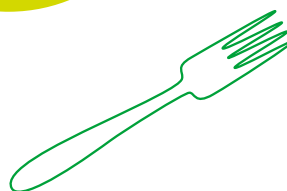
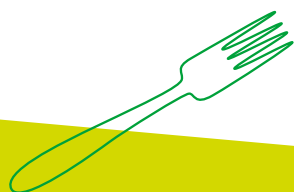
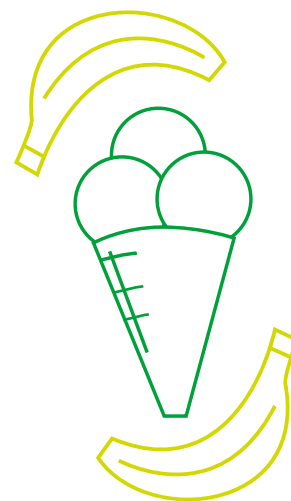
Geef elke kleuter een stuk overrijpe banaan. Laat hen de banaan in stukjes doen in het bord en prakken tot een papje. Verzamel de bananenpap in de doos. Plet nog even tot het glad is. Vries in. Haal het ijs na ongeveer 4 à 5 uur uit de diepvriezer. Strooi er wat besjes, chocoladeschilfers, kokos ... op en smullen maar!



Bekijk hier het recept!



Maak een bananenmilkshake. Voeg een beetje melk of ijs toe aan de bananen en shaken maar!





Broodzak leeg? Buikje vol!

Met oud brood tover je al snel nieuwe gerechten op tafel. Verzamel een week oud brood en korsten (van de kleuters) in een broodzak. Toon de korsten in de kring en peil naar reacties. Vraag wat de kinderen ervan vinden dat je dit moet weggooien. Vertel dat je er nog lekkere gerechten mee kan maken.

WENTELTEEFJES

Materiaal

- melk
- enkele eieren
- 1 bord en bestek per kind
- 1 of 2 sneden oud brood per kind
- zoet beleg zoals confituur, honing, stukjes fruit

Ga samen met (een groepje) kleuters aan tafel zitten. Leg op elk bord een snede oud brood. Houd een kort gesprek:

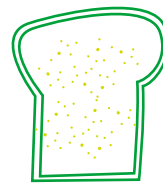
- ➔ Vind je oud brood lekker? Waarom wel/niet?
- ➔ Wat kan je ervan maken zodat het toch lekker is?
- ➔ Kan je hier een lekker dessert van maken?

Vertel dat je dat precies gaat maken. Laat de kleuters melk en eieren in een kom loskloppen. Verwarm de pan en laat hen een sneetje brood in het deeg doppen.

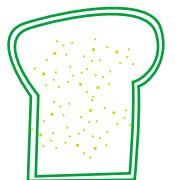
Bak, beleg en smul!

CROUTONS

Laat de kleuters brood in stukjes scheuren en bak er croutons van. Eet ze samen op met een tas soep.



Voorzie restjes van fruit (appel, bruine banaan ...) als beleg. Vertel dat dit restjes fruit zijn.



Reflecteer na de kookactiviteit.

Toon de lege broodzak. Verwijs naar de start toen je je afvroeg of je het brood moest weggooien.

- Wat vond je van het gerecht?
- Wat vind je ervan dat we met oud brood iets hebben gekookt? Waarom vind je dat?
- Zou je nog recepten met oud brood willen maken of proeven? Welke?
- Met welke restjes zou je nog iets willen maken of proeven?



Meer koken met restjes?

- ➔ **Empty the fridge**
- ➔ **Red de restjes**
- ➔ **Love food, hate waste**

Kostbare kost

Uitgegeven door de Vlaamse overheid, 2019.

Dit actiepakket werd ontwikkeld door MOS in samenwerking met Djapo vzw (tekst) en ImpessantPlus (vormgeving en illustraties).

De acties werden gebaseerd op de VIVES-studie: Duurzaam tegen de (voedselverlies)stroom in!

Beelden: Shutterstock tenzij anders vermeld

Verantwoordelijke uitgever: Peter Cabus, secretaris-generaal, Departement Omgeving, Koning Albert II-laan 20 bus 8, 1000 Brussel.

D/2019/3241/189

