



Leren duurzaam leven



## **ACTIE 7: ORGANISEER EEN AFVALARM TUSSENDOORTJE**

### **Wat?**

We gaan op ontdekkingstocht met al onze zintuigen naar gezonde en afvalarme tussendoortjes!

### **Doelstellingen:**

- De leerlingen bewust maken van het afvalprobleem veroorzaakt door individuele verpakkingen.
- De leerlingen denken na hoe hun tussendoortje afvalarm georganiseerd kan worden.
- De leerlingen sensibiliseren voor 'smaak'.

### **Verwante acties:**

Actie 2: Wie schrijft een leuk artikeltje over deze activiteit?

Actie 6: Combineer het tussendoortje met een lekker drankje. Kijk voor recepten bij actie 6.

Actie 8: Wil je ook graag de drankverpakkingen beperken die de leerlingen in de speeltijd verbruiken? Kijk dan bij actie 8.

### **Materiaal:**

- Afvalarme tussendoortjes
  - o verse en gedroogde vruchten: appels, peren, pompoemes, bananen, wortelen, rozijnen, noten, vijgen,...
  - o granen
  - o brood
  - o gezonde koekjes
- Afvalarm drankje

### **Verloop:**

Vraag de leerlingen om een tussendoortje mee te brengen. De leerlingen kiezen uitsluitend voor gezonde en afvalarme producten (zie materiaal). Stel samen met de klas een lijstje op met wie wat meeneemt of laat ze eventueel zelf kiezen.

De leerkracht legt uit dat een gezond en afvalarm tussendoortje veel voordelen heeft. Voor het tussendoortje uit te delen, gaan we op ontdekking met al onze zintuigen.

### Ontdekkingsspel

In de klas worden 4 hoekjes gemaakt en elk hoekje stelt een zintuig voor (smaak, de reuk, de tastzin en het zicht). De leerlingen worden in groepjes gedeeld en elk groepje bezoekt om beurt een zintuigenhoekje. De leerlingen geven er hun indrukken weer en zoeken woorden voor de vorm, textuur, kleur, geur, smaak van de verschillende groenten en vruchten. Dit spel kan rekenen op veel enthousiasme en nieuwsgierigheid van de leerlingen.

## Omschrijving van de zintuigenhoekjes

### - **De smaak**

Verschillende vruchten worden in kleine stukjes gesneden en op bordjes gelegd. De leerlingen mogen van al de bordjes proeven en zeggen wat ze vinden van de smaak en de textuur. De vruchten werden uiteraard op basis hiervan gekozen, bijvoorbeeld pomelmoes voor bitter, vijgen voor zoet, wortelen voor het krokante, enz...

### - **De geur**

5 verschillende, in stukjes gesneden vruchten worden in ondoorzichtige potjes aan de leerlingen voorgesteld. Door de gaatjes in het deksel trachten ze de vruchten die ze ruiken te benoemen.

### - **De tastzin**

5 groenten en vruchten, heel verschillend van afmeting, vorm en textuur, worden in 5 zakjes (die op een houten plank zijn vastgenageld) verborgen. De leerlingen moeten dan met hun hand in de zak tasten (zonder te kijken) en het fruit of de groente beschrijven zonder ze bij naam te noemen.

### - **Het zicht**

Hier ligt de nadruk op de kleur. De vruchten bevinden zich nu in een kartonnen doos met gaten aan de bovenkant zodat een klein deeltje van elke vrucht zichtbaar is. De leerlingen mogen een ogenblik het doosje bekijken (memory principe) dat daarna wordt afgedekt. Ze brengen op het deksel zelfklevende gekleurde etiketjes aan die moeten overeenstemmen met de kleur van de vruchten. Het deksel wordt daarna weggenomen en het resultaat gecontroleerd. We kunnen ook aan de leerlingen vragen of ze andere vruchten met dezelfde kleur kennen.

## Uitdeling van het gezond tussendoortje en drankje

Na dit ontdekkingsspel vindt het gezamenlijk tussendoortje plaats. De lekkernijen worden in schijven en blokjes gesneden.

Geef aan elk kind een drankje: een glas water, zelfgemaakte thee of limonade (voor recepten zie actie 6).

Maak van de gelegenheid gebruik om aan te tonen wat zo'n tussendoortje meebrengt aan afval: alles voor de GFT- of compostbak! Vergelijk deze afval met afval van koekjes en drankjes die de leerlingen meebrengen naar school. Een wereld van verschil!

## Tips

- Dit gezamenlijke tussendoortje heeft een positieve invloed op gezondheid en leefmilieu. Moedig de leerlingen aan om dit verder te zetten! Deze actie kan ook een aanzet zijn voor het invoeren van gezamenlijke tussendoortjes op school.
- Ken je het project Tutti Frutti al? Tutti frutti zorgt ervoor dat de leerlingen wekelijks een stukje fruit kunnen eten (zie <http://www.fruit-op-school.be>).
- Wil je het nog duurzamer aanpakken? Dan is er de actie Biofruit op school. Bij het aanbod van **Biofruit op school** wordt voorrang gegeven aan biologisch geteeld fruit uit de eigen regio. Op die manier wordt het transport beperkt, wat alweer het milieu ten goede komt. En zo ondersteun je ook de biologische boeren. Zie <http://www.biofruitopschool.be/>
- Naast afvalarme tussendoortjes, kunnen ook de drankjes tijdens de speeltijd afvalarm zijn. Gebruik daarvoor bekers of glazen flesjes met statiegeld (zie ook actie 8). Indien je kiest voor glazen flesjes dan kun je (om het nog duurzamer te maken) kiezen voor fruitsap van eerlijke handel (uit de wereldwinkel) of biologisch appelsap.

Naar een idee van Catherine Gloesener en Laurence Masset van de vzw Zonnebloem

## **Eindtermen**

WO 1.12, 1.14 en 1.18; MV 1.2