

Het

?

KIDS

PROEF

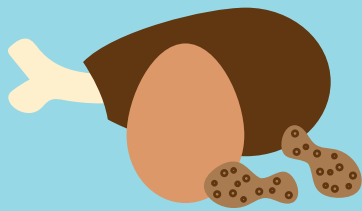
!

# Spreekbeurt pakket

Antwoorden op vragen over de onderdelen van voeding, biologische voeding, suiker en tot slot voeding van de toekomst.



Initiatief van: **Smaakt**<sup>®</sup>  
EVERY BITE MATTERS.



Het KidsProef spreekbeurtpakket helpt je op weg met het maken van jouw eigen spreekbeurt. Op de volgende pagina staan vijf onderwerpen. Je kunt ervoor kiezen om deze allemaal in je spreekbeurt te vertellen, of het onderwerp te kiezen waar jij jouw klas meer over wilt leren.

Achterin het spreekbeurtpakket word je op weg geholpen met websites en boeken die kunnen helpen bij het maken van jouw spreekbeurt!

**Heel veel succes!**



# ONDERWERPEN

1

## Voeding van de toekomst

Hoe gaan we in de toekomst eten?



2

## Voeding

Wat zijn de onderdelen van voeding?

Hoe deel je een gezond bord in?

Welke soorten vetten zijn er?



3

## Biologisch

Hoe kun je biologische producten herkennen?

**BIOLOGISCH?!**

5

## Proeven

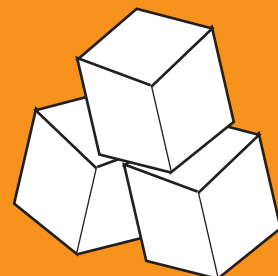


4

## Suiker

Wat is suiker?

Welke producten bevatten veel suiker?



# 1 Voeding van de toekomst

9 miljard mensen 2050...

Een mens eet gemiddeld  
1,9 kilo per dag.

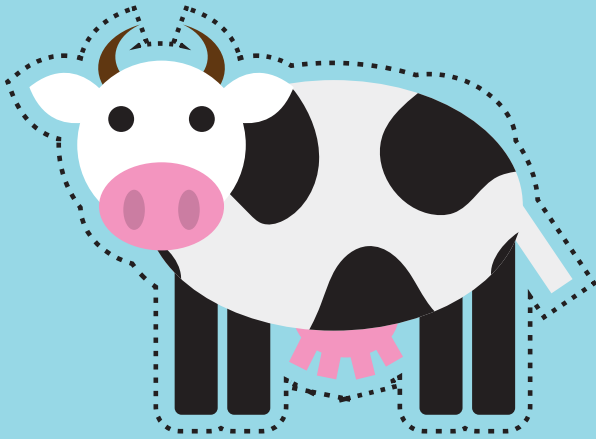
Per jaar is dat 693,5 kilo!



## Hoe gaan we al deze mensen voeden?

Over 33 jaar zijn er naar schatting ongeveer 9 miljard mensen op de aarde. Dat is veel en al deze mensen moeten eten en drinken! Namelijk 1,9 kilo gemiddeld per dag! Hoe gaan we al deze mensen voeden? Want er komen steeds meer mensen bij, maar de aardbol wordt niet groter. Dus steeds meer landbouwgrond wordt gebruikt om huizen op te bouwen, maar zo is er dus steeds minder grond om voedsel op te verbouwen of om koeien te laten grazen. En we hebben juist méér land nodig omdat we meer mensen moeten voeden. Hoe lossen we dat op?

# Verantwoorde keuzes maken in wat je eet en drinkt



**Minder vlees eten**



**Zo min mogelijk  
weggoien**

Het is dus heel belangrijk om verantwoorde keuzes te maken in wat je eet en drinkt. Er zijn bijvoorbeeld mensen die er voor kiezen om geen of minder vlees te eten, dit zijn *vegetariërs*. Dat zorgt voor minder impact op het milieu.

Verder is het belangrijk dat we zo *min mogelijk voedsel verspillen*. Uit de quiz hebben we geleerd dat een volwassen persoon gemiddeld 50 kilo aan eten weggooit per jaar. Als we zorgen dat we beter opletten en niet te veel kopen, hoeven we ook minder weg te gooien. De moestuintjes van de Albert Heijn gebruiken mensen om zelf wat groente en kruiden in hun tuin te verbouwen.

## 2 Voeding

“Voeding is al het eten en drinken wat je eet en bestaat uit producten. In voeding zitten voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om te kunnen leven.”

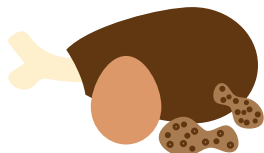
### Wat zijn de onderdelen van voeding?



# Wat ligt er op een gezond bord?

## Eiwitten

Vlees, eieren en noten zijn bronnen van eiwitten. Eiwitten zijn goed voor je spieren en zijn belangrijk voor de groei en herstel van het lichaam. Bodyboulders gebruiken vaak van die eiwitshakes, zodat hun spieren snel kunnen groeien.



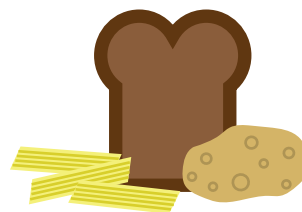
## Vetten

Vetten kun je vinden in olijfolie, zalm en avocado en leveren energie. Het is een reserve voor als je een tijdje niet gaat eten. Er zijn twee soorten vetten: Onverzadigde vetten: goede vetten (zoals olijfolie en zalm) Verzadigde vetten: slechte vetten (zoals friet, kroket).



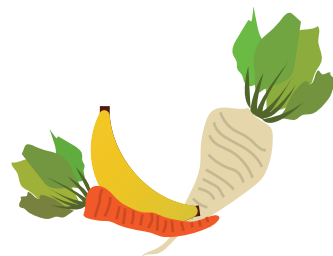
## Koolhydraten

Brood, aardappelen en pasta zijn voorbeelden van koolhydraten. Koolhydraat is een stofje dat je lichaam snel omzet in energie. Bijvoorbeeld voor een gymles of een voetbalwedstrijd kun je goed koolhydraten gebruiken.



## Water

Is belangrijk zodat je niet uitdroogt. Een voorbeeld hiervan is een glas water of komkommer.



## Vitamines en mineralen

Zijn onmisbaar voor je gezondheid en zijn nodig om gezond te blijven. Zitten onder andere in groente en fruit. Goed voor de weerstand, sterke spieren en nog veel meer!

# Happen maar!

## 3 Biologisch

Bij het maken van biologisch eten, wordt er zoveel mogelijk gehouden met het milieu, de dieren en de mensen. Maar hoe weet je of een product biologisch is? Daar zijn keurmerken voor ontwikkeld. Deze helpen je tijdens biologische producten niet alleen in Nederland, maar in heel Europa.

Het keurmerk:



**BIOLOGISCH?!**

### Bio feifjes: Dieren

Wist je dat...

#### **Varkens op een biologische boerderij hun staart en slaglanden mogen houden?**

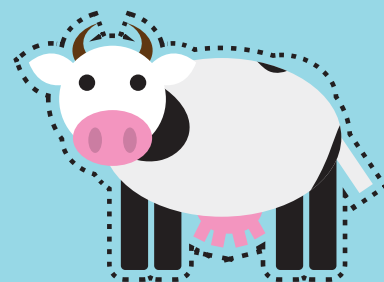
Op een normale boerderij mogen varkens hun staart en slaglanden niet houden. Dit omdat zij weinig plek hebben om te staan en elkaar zullen gaan irriteren. Zij gaan elkaar bijten en tegen elkaar stoten uit verveling. Op een biologische boerderij is dit niet van toepassing, omdat de varkens meer plek hebben om te lopen en genoeg te doen hebben.

#### **Biologische dieren geen medicijnen krijgen om ziekte te voorkomen?**

Als een dier toch ziek wordt, wordt er met de dierenarts overlegd of het dier wel of geen medicijnen krijgt.

#### **Biologische dieren geen hormonen krijgen toe gediend om extra snel te groeien?**

Zij krijgen de tijd om groot te worden op eigen tempo. De plofkip krijgt bijvoorbeeld hormonen toegediend om in korte tijd heel groot te worden. Dit is eigenlijk een jonge kip, in een volwassen lichaam.





# Bio feitjes: milieu en natuur

Wist je dat...

## **Biologische boeren vrijwel geen chemische of kunstmatige bestrijdingsmiddelen gebruiken op hun akkers?**

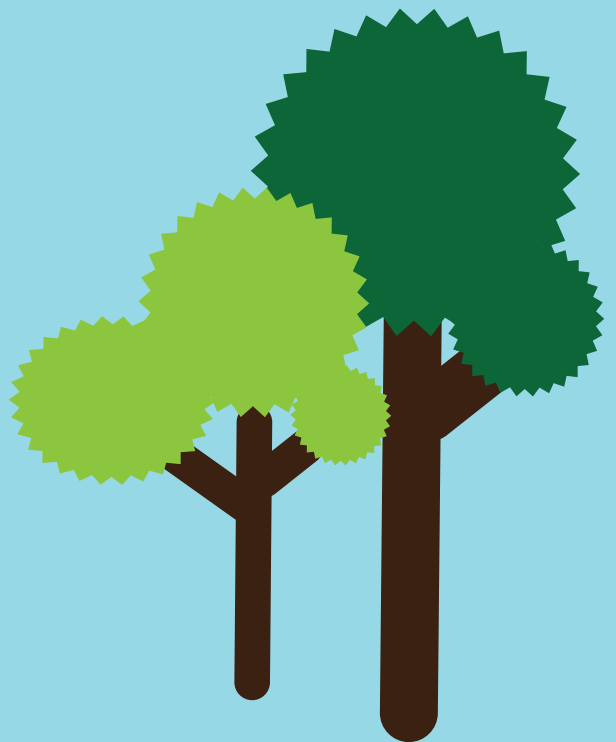
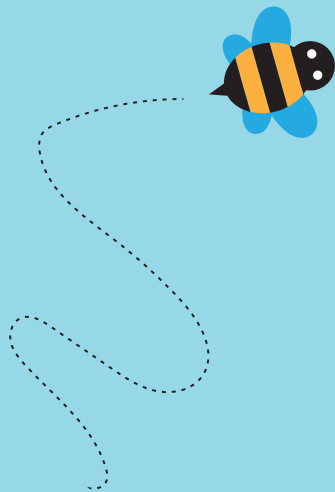
Kunstmatige bestrijdingsmiddelen zijn niet goed afbreekbaar en zijn o.a. slecht voor onze gezondheid. Als producten/gewassen bespoten worden kan het in de grond trekken, waardoor het in het grondwater terecht komt. Via de koe (die het water drinkt) kan het dan uiteindelijk in jouw melk terecht komen en dat willen we natuurlijk niet.

## **Biologische boeren geen kunstmest gebruiken, maar echte mest?**

Echte mest is poep van dieren. Vaak hebben biologische boeren een stuk land waar ze koeien houden en een stuk land waarop ze verbouwen. Op deze manier kan de mest van de koeien op de akker worden gebruikt.

## **Biologische boeren gebruik maken van natuurlijke vijanden om van ongedierte af te komen?**

Een natuurlijke vijand kan zijn: lieveheerstbeestjes voor bladluizen. Uiteraard zijn er nog meer natuurlijke vijanden die boeren gebruiken om van ongedierte af te komen. Ga eens op onderzoek!



## 4 Suiker

### Wat is suiker?

Suiker is een zoete stof die van nature voorkomt in groente, fruit en honing.



Misschien had je niet verwacht dat groente ook suiker bevat. Groente is minder zoet dan fruit, toch bevat het van nature suikers.

Denk maar aan rode paprika, deze is lekker zoet van smaak. Maar bloemkool bevat veel minder suiker en dat proef je! Suikers in groente en fruit zijn niet slecht voor je lichaam, deze heb je juist nodig en geven je energie!

Er zijn veel producten die zijn gezoet met natuurlijke zoetstoffen. Dit zijn producten die zoet zijn van smaak zoals honing, banaan en dadels. Deze worden bijvoorbeeld aan koeken toegevoegd.



## Waarom wordt suiker toegevoegd?

Suiker wordt aan veel producten toegevoegd met een reden. Iedere reden zorgt ervoor dat mensen het product graag willen kopen.

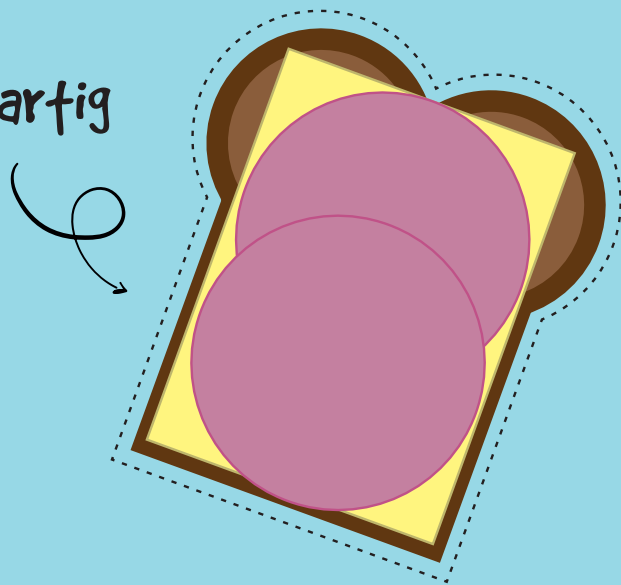
1. Suiker wordt aan producten toegevoegd om het zoeter te maken.
2. Om het langer houdbaar te maken. Denk bijvoorbeeld maar aan jam, jam is eigenlijk gepureerd fruit met suiker. Maar als je een bakje gepureerde aardbeien in de voorraadkast zet, hoe denk je dat die er over een week uitzien? (klopt, niet zo lekker) maar door suiker toe te voegen en het te verhitten kun je het wel lang in de kast laten staan.
3. Ook geeft suiker structuur in voeding, denk bijvoorbeeld aan harde koekjes, deze zijn lekker krokant door de suiker.



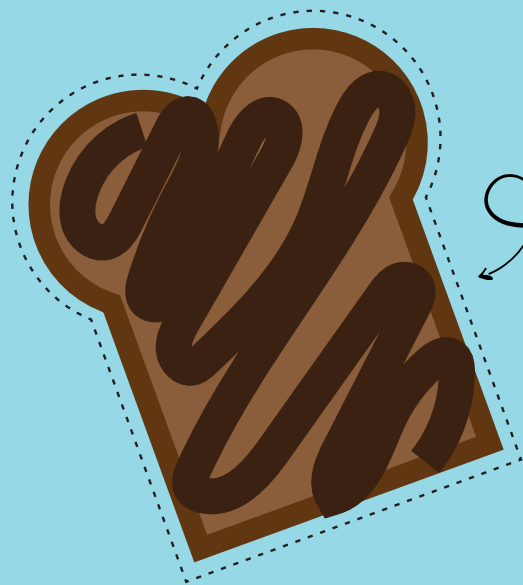
### Wat is het verschil tussen hartig en zoet beleg op de boterham?

Hartig beleg is bijvoorbeeld kaas of boterhammenworst. Zoet kan chocoladepasta of aardbeienjam zijn. Hartig is vaak veel gezonder dan zoet! Wat eet jij altijd en wat zijn de regels op school tijdens het overblijven?

hartig



zoet



## 5 Proeven

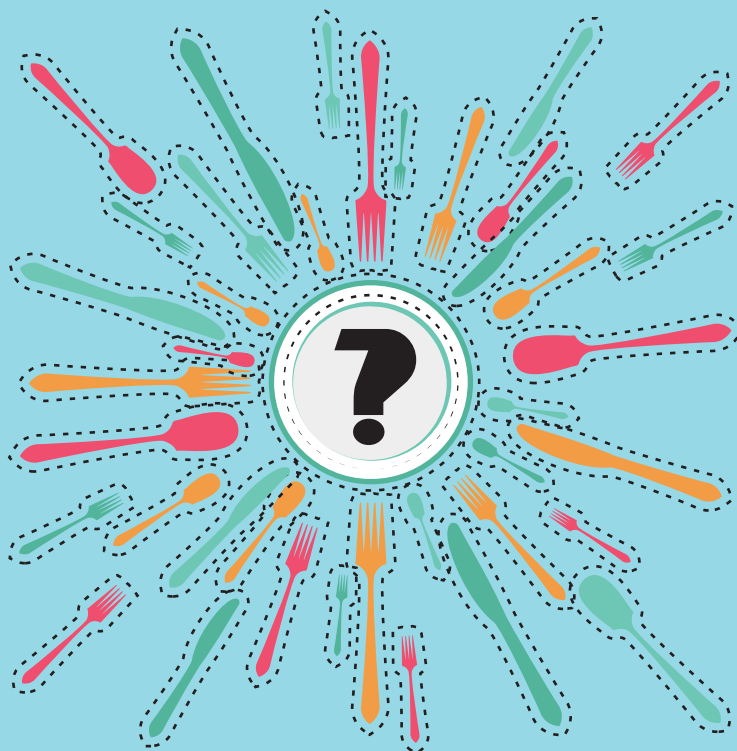
Dit is het laatste onderdeel van het spreekbeurtenpakket!

Door eten te gaan proeven die je gaat bespreken met de klas, kunnen ze de informatie die jij in je spreekbeurt vertelt nog beter onthouden! Sommige producten in de supermarkt zitten vol met slechte suikers, je kunt dus beter voor de variant gaan met minder suiker.

### Voorbeelden om te proeven:

1. Biologische pindakaas zonder suiker versus normale pindakaas met suiker.
2. Biologische noten vruchten muesli zonder toegevoegde suikers versus noten vruchten muesli met toegevoegde suikers.
3. Insecten zoals krekels, meelwormen of sprinkhanen! Heel spannend om jouw klas te laten proeven. Zitten vol met eiwitten en zijn heel gezond! Waarom zijn insecten gezond?

Laat de verpakkingen van de producten geheim, let dus goed op wat je proeft!



# Nu mag jij aan de slag!

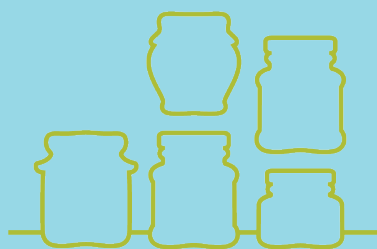
Wij hebben het spits afgebeten, maar nu is het jouw beurt!  
Bronnen die je kunt gebruiken voor je spreekbeurt:

## Websites

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
[www.zozitdat.nl](http://www.zozitdat.nl)  
[www.schooltv.nl](http://www.schooltv.nl)  
[www.hetklokhuis.nl](http://www.hetklokhuis.nl)

## Boeken

Etenstijd - Bas Houseling  
Lekker gezond - Patricia Geis  
Ons mooie voedselboek - Lisette de Jong



# Smaakt<sup>®</sup>

EVERY BITE MATTERS.

## Want elke hap telt!

