



## **DOORLOPENDE LEERLIJN VOEDING & EETGEDRAG**

voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs



## COLOFON

De leerlijn voeding werd ontwikkeld in het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en werd ook afgetoetst bij een aantal experts in voeding en/of onderwijs, o.a. door Eetexpert vzw, Rikolto (Vredeseilanden), het departement Onderwijs van de Vlaamse overheid, het departement Leefmilieu, Natuur en Energie van de Vlaamse overheid, FOD Economie, pedagogische begeleiders binnen verschillende koepels (GO!, Katholiek Onderwijs, POV) en leerkrachten. In 2021 kreeg de leerlijn een inhoudelijke update, analoog aan de nieuwe aanbevelingen rond gezonde en milieuverantwoorde voeding bij de voedingsdriehoek.



# INTRO

## WAAROM EEN LEERLIJN VOEDING?

Een les over gezonde tussendoortjes? Goed idee, maar liefst meer dan eens! Eenmalig een les geven rond een gezondheidsthema heeft weinig effect. Leerlingen komen best meerdere keren in contact met bepaalde thema's tijdens hun schoolloopbaan.

## VERSPREID OVER LEERGEBIEDEN EN VAKKEN

Resultaten van de indicatorenbevraging van het Vlaams Instituut Gezond Leven in 2019 tonen aan dat evenwichtige voeding als gezondheidsthema in bijna 7 op 10 basisscholen (67%) aan bod komt in elk leerjaar. In de secundaire scholen komt het thema evenwichtige voeding maar in 27% van de scholen in elk leerjaar aan bod. In meer dan 9 op 10 basisscholen (92%) komt het gezondheidsthema evenwichtige voeding aan bod in meerdere leergebieden (bv. in WO, taal, godsdienst/zedenleer, ...). Ook in secundaire scholen werd aangegeven dat in meer dan 8 op de 10 secundaire scholen (87%) het gezondheidsthema evenwichtige voeding aan bod komt in meerdere vakken (bv. biologie, Nederlands, wiskunde, ASV, PAV, BGV). In 8% van het secundair komt voedingseducatie slechts in één vak aan bod.

## VOLDOENDE AFSTEMMEN

Om de educatie over voeding op schoolniveau uit te bouwen is het belangrijk dat een leerkracht op de hoogte is van de lesinhouden hierrond in het leerjaar voor en na het leerjaar waarin hij/zij lesgeeft. Net zoals je ook best op de hoogte bent van de voedingsthema's die aan bod komen in de verschillende leergebieden/vakken. Daarom is het belangrijk dat er binnen het team voldoende afstemming is van de leerinhouden doorheen de verschillende leerjaren en verschillende vakken. 5 op 10 basisscholen (52%) geven aan dat de educatieve activiteiten rond evenwichtige voeding onder leraren op elkaar worden afgestemd tussen de leerjaren. Ruim 4 op de 10 basisscholen (44%) geeft echter aan dat activiteiten voedingseducatie de individuele verantwoordelijkheid zijn van de leraar. In het secundair onderwijs worden lessen, projecten en andere educatieve activiteiten rond evenwichtige voeding maar in minder dan 3 op de 10 secundaire scholen (26%) met het volledige team zowel horizontaal (verschillende vakken) als verticaal (verschillende leerjaren) op elkaar afgestemd. Verder geven ruim 3 op 10 secundaire scholen ook expliciet aan dat hierrond niet wordt afgestemd, maar dat het de individuele verantwoordelijkheid is van de leraar (26%) of dat er enkel tussen vakleraren van dezelfde klas wordt afgestemd (6%).

## VAN KLEUTER TOT SECUNDAIR

Deze leerlijn is er om het thema voeding verticaal en horizontaal te integreren en te verankeren in de onderwijspraktijk. Dat wil zeggen zowel in verschillende leerjaren als in verschillende vakken. De leerlijn voeding is een praktisch instrument dat schoolteams ondersteunt bij het invullen en afstemmen van hun gezondheidseducatie rond het thema voeding. Op de verschillende onderwijsniveaus, gaande van kleuteronderwijs tot secundair onderwijs, en dit in verschillende leergebieden en vakken.

## VOOR WIE?

De leerlijn kan een hulpmiddel zijn voor het ganse schoolteam. Leraren kunnen er beroep op doen om lesinhouden en lesmateriaal te selecteren en controleren, om onderling af te stemmen welke leerinhouden rond voeding wanneer (in welk leerjaar) en in welke vakken aan bod kunnen komen. De directie en de werkgroep gezondheid kunnen de leerlijn gebruiken wanneer er bijvoorbeeld een projectweek of een actie rond gezonde voeding op school wordt uitgewerkt. Pedagogische begeleiders kunnen de leerlijn als hulpmiddel kiezen om leerplannen op te stellen.

# INTRO

## HOE WERD DE LEERLIJN VOEDING ONTWIKKELD?

Op basis van wetenschappelijke studies en al bestaande leerlijnen kwam er een eerste voorstel voor de subthema's en bijhorende leerdoelen. Verder werd zowel de inhoud van de leerlijn voeding (verschillende thema's, op te nemen leerdoelen) als de ordening per onderwijsniveau afgetoetst bij ervaringsdeskundigen. Door een online bevraging bij een 50-tal experts in de verschillende thema's en onderwijs en rondetafelgesprekken met experts.

In 2021 kreeg de leerlijn een inhoudelijke update, analoog aan de nieuwe aanbevelingen rond gezonde en milieuverantwoorde voeding bij de voedingsdriehoek.

## LEERDOELEN

De leerlijn voeding bestaat uit vijf hoofdthema's die elk onderverdeeld zijn in een aantal subthema's. Bij de subthema's zie je de leerdoelen volgens zeven verschillende onderwijsgraden. De leerdoelen bestaan uit een geïntegreerd geheel van kennis, vaardigheden en attitudes. Wanneer welke leerdoelen aan bod komen is afhankelijk van de leeftijd. Per leeftijd zijn er andere klemtonen. De leerdoelen zijn afgestemd op de leeftijdsgebonden noden van de kleuters, kinderen of jongeren. Alles wat de leerlingen in voorgaande graden meekregen blijft een noodzakelijke basis voor de volgende jaren. Uit literatuur blijkt dat aansluiten bij de leefwereld van de leerlingen een essentieel element is van effectieve preventie. Uiteraard kan een leerkracht ervaren dat de inhoud uit de leerlijn niet aansluiten bij de leefwereld van zijn of haar klasgroep. De leerkracht is het best geplaatst om alsnog andere keuzes op het vlak van leerinhouden te maken.

## ONDERWIJSGRADEN EN LEEFTIJD

Per onderwijsgraad wordt telkens ook de overeenkomstige leeftijd van kinderen/jongeren vermeld. Leerkrachten uit bijvoorbeeld het buitengewoon onderwijs kunnen dan een selectie van te behandelen leerdoelen maken op basis van de leeftijd.

## ONTWIKKELINGSDOELEN EN EINDTERMEN

De leerinhouden van de leerlijn zijn gekoppeld aan de ontwikkelingsdoelen (OD) en eindtermen (ET), verbonden met de verschillende subthema's rond voeding. Er werd een selectie gemaakt van de meest relevante OD en (VO)ET met behulp van de website van het departement onderwijs en vorming van de Vlaamse overheid ([ond.vlaanderen.be/curriculum](http://ond.vlaanderen.be/curriculum)). Deze lijst is niet exhaustief.



**Dit is een interactief document, via dit symbool in het document, kom je telkens terecht bij de verbonden eindtermen.**

## HOE AAN DE SLAG ?

Op [www.gezondleven.be/leerlijnen/overzicht](http://www.gezondleven.be/leerlijnen/overzicht) vind je deze leerlijn ook online.

Klik links op deze pagina een (sub)thema naar keuze aan en het onderwijsniveau waarvoor je lesinhouden, invalshoeken of lesmateriaal zoekt. Op basis van deze selectie verschijnen de relevante leerfiches voor jouw selectie. **Deze leerfiches omvatten ook een overzicht van lesmaterialen die je kan toepassen om deze aanbevelingen vorm te geven in de les, tijdens een projectweek, bij het maken van een nieuwe methodiek...**

## EEN BELEIDSMATIGE AANPAK

Een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid rond voeding op school vereist een beleidsmatige aanpak, gekaderd binnen het pedagogisch project van de school, met aandacht voor educatie, omgevingsinterventies, beleid, afspraken en regelgeving en zorg en begeleiding in de schoolcontext. Deze beleidsmatige aanpak is gebaseerd op het principe dat gezondheidsbevordering veranderingen beoogt door gezondheidseducatie en omgevingsinterventies, afspraken en begeleiding (Meer info: Vlaams Instituut Gezond Leven | [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)).

De meerwaarde van de leerlijn voeding situeert zich binnen de pijler educatie. Doelstelling van deze pijler is om alle jongeren op een effectieve manier te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met voeding.

Scholen die ook aan de slag willen om de regelgeving, begeleiding, en omgevingsinterventies in de schoolcontext te verbeteren, vinden info op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be).

## THEMA'S

Het thema voeding is een uitgebreid en complex thema. Het raakt aan verschillende maatschappelijke topics en contexten. Daarom werd de leerlijn opgebouwd rond vijf belangrijke voedingsthema's. De thema's werden geselecteerd op basis van 'de gids rond educatie van het thema voeding op school' van het regionale WHO-comité (World Health Organization) voor Europa. In deze gids komen zeven brede voedingsonderwerpen geschikt voor kinderen en jongeren aan bod. Ze kwamen er na discussies en overleg met voedingsdeskundigen, gezondheidseducators en leerkrachten uit Europese landen.

Om na te gaan of je deze thema's ook kan toepassen in de huidige Vlaamse context werd een panel van een 50-tal Vlaamse experts voeding en/of onderwijs geconsulteerd. Afgestemd op de aanbevelingen bij de voedingsdriehoek leidde dat tot vijf thema's voor de leerlijn voeding in Vlaanderen:

- Gezonde en milieuverantwoorde voeding
- Voeding en duurzaamheid
- Voeding en de sociale, emotionele en culturele context
- Voeding en consumentenaspecten
- Bereiden/bewaren van voeding en voedselveiligheid

De vijf thema's werden verder opgedeeld in verschillende subthema's. Binnen elk subthema werden vervolgens per graad verschillende leerdoelen geformuleerd. Afhankelijk van de moeilijkheidsgraad krijgen de aspecten van voeding een plaats in de verschillende onderwijsniveaus. Het thema gezondheid komt aan bod vanaf het kleuteronderwijs tot de derde graad secundair onderwijs. De andere vier thema's worden behandeld vanaf de eerste graad van het basisonderwijs tot en met de laatste graad van het secundair onderwijs. Door de complexiteit komen deze thema's nog niet aan bod in het kleuteronderwijs. Het subthema smaakontwikkeling komt wel aan bod vanaf het kleuteronderwijs.



## THEMA'S



### GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

Het thema gezonde en milieuverantwoorde voeding gaat in op de relatie tussen voeding en gezondheid en milieu, voedingsgewoonten en eetgedrag. De voedingsdriehoek met de bijhorende uitgangspunten en tips wordt daarbij als basis gebruikt. Zo leren kinderen en jongeren niet alleen wat ze het best eten, maar ook hoe ze dat kunnen doen. De bedoeling is niet om kinderen en jongeren op te leiden tot voedingsexperts die calorieën kunnen tellen of voedingsmiddelen kunnen analyseren. **Wel om jongeren bewust te maken van gezonde en milieuverantwoorde voeding en ze er mee te leren omgaan in het dagelijkse leven.** Het uiteindelijke doel is dat jongeren een geheel zien waarbij ze voeding beoordelen op basis van voedingsstoffen, voedingsmiddelen, voedingspatronen, verzadiging en het eetgedrag van de consument.



### VOEDING EN DUURZAAMHEID

**Gezonde voeding gaat ook over duurzaamheid.** Zowel in tijd (niet alleen nu maar ook in de toekomst) als ruimte (toegankelijk voor iedereen, wereldwijd). Het concept duurzaamheid wordt gekenmerkt door drie pijlers: het milieu, het sociale en het economische aspect. De voedingsdriehoek integreert gezondheid en milieu. Onder dit thema worden een aantal andere duurzaamheidsconcepten geïntroduceerd: afvalvermindering, eerlijke handel en duurzame landbouw. Het is geen 'volledige' lijst. Het belangrijkste is dat kinderen en jongeren kennismaken met de verschillende aspecten van duurzame voeding. En vooral dat ze de complexiteit leren (her)kennen, er kritisch leren mee omgaan en een onderbouwd standpunt kunnen vormen.



### VOEDING EN SOCIALE, EMOTIONELE & CULTURELE CONTEXT

Een derde thema in de leerlijn is **voeding en de sociale, emotionele en culturele context.** Dit thema werd opgesplitst in drie subthema's: smaakontwikkeling, voeding en de sociaal-emotionele en sociaal-culturele context, en diversiteit.



### CONSUMENTENASPECTEN

Het vierde thema consumentenaspecten bestaat uit de subthema's **boodschappen doen en etiketten lezen, en de invloed van reclame en media.**



### BEREIDEN, BEWAREN VAN VOEDSEL & VOEDSELVEILIGHEID

Hier gaat het voornamelijk over vaardigheden rond het bereiden en bewaren van voeding, met daarbij voldoende aandacht voor voedselveiligheid. **Bedoeling is dat kinderen/jongeren inzicht krijgen in het productieproces van voeding. Daarnaast is het doel om leerlingen zelf eenvoudige bereidingen te leren maken en voedsel te bewaren en dit alles op een veilige manier.** Binnen dit thema wordt ook opnieuw teruggekoppeld naar het thema duurzaamheid (rekening houdend met voedselverlies of energieverbruik).



## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

Wanneer we het over voeding hebben, zijn gezondheid en milieu moeilijk van elkaar los te koppelen. Daarom is het belangrijk om beide aspecten van jongs af aan samen te benaderen. Met behulp van de voedingsdriehoek kunnen kinderen en jongeren leren welke voedingskeuzes gezond én milieuverantwoord zijn. In het eerste subthema wordt de voedingsdriehoek geïntroduceerd en wordt voeding gelinkt aan gezondheid en milieu (algemeen). De volgende drie subthema's lichten de drie uitgangspunten bij de voedingsdriehoek toe. De uitgangspunten tonen welke acties het meeste winst opleveren. Tot slot worden er ook handvaten aangereikt over hoe kinderen en jongeren de tips rond gezond en milieuverantwoord eten in de praktijk kunnen omzetten.



### subthema: de voedingsdriehoek: gezond voor jezelf en de planeet

#### KLEUTERONDERWIJS

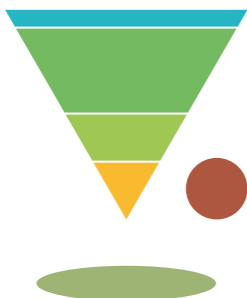
(2,5 - 6j)

##### Kennis

- Kleuters noemen verschillende soorten fruit (appel, banaan, appelsien, ...)
- Kleuters noemen verschillende soorten groenten (wortel, tomaat, ...)
- Kleuters noemen verschillende soorten dranken (water, thee, fruitsap, limonade, ...)

##### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters kunnen bij een voedingsmiddel onderscheiden welke onderdelen eetbaar zijn en welke niet
- Kleuters kunnen voedingsmiddelen met gemeenschappelijke sensorische kenmerken samen plaatsen (taxonomische categorie: vb. wortel en kool zijn groenten)
- Kleuters kunnen voedingsmiddelen groeperen die doorgaans samen of in dezelfde context gegeten worden (vb. cornflakes en melk)
- Kleuters kunnen een onderscheid maken tussen lekkere/niet lekkere voedingsmiddelen, gezonde/niet gezonde voedingsmiddelen (maar zonder een koppeling aan voedingsstoffen of een reden)
- Kleuters drinken voldoende water (aangepast aan hun leeftijd) doorheen de dag



#### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

##### Kennis

- Kinderen vertellen met eigen woorden dat voedsel nodig is om te groeien en om actief en gezond te zijn
- Kinderen identificeren met behulp van de voedingsdriehoek voedingsmiddelen die goed zijn voor de gezondheid (vb. groenten, fruit)
- Kinderen identificeren met behulp van de voedingsdriehoek welke voedingsmiddelen minder goed zijn voor de gezondheid (vb. rood vlees)
- Kinderen identificeren met behulp van de voedingsdriehoek het verschil tussen eten dat we nodig hebben om te voeden en eten dat we niet nodig hebben en eigenlijk enkel om te vullen is (vb. snoep en chips)
- Kinderen identificeren met behulp van de voedingsdriehoek voedingsmiddelen voor de verschillende maaltijden
- Kinderen geven aan dat het belangrijk is om voldoende water te drinken doorheen de dag

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen beschrijven welke dranken en voeding ze zelf drinken en eten op school en thuis
- Kinderen identificeren wat hun familieleden en vrienden eten en drinken
- Kinderen kunnen kiezen tussen verschillende soorten groenten en fruit

#### 2E GRAAD LO

(8-10j)

##### Kennis

- Kinderen geven aan dat de mond, maag en darmen nodig zijn om ons voedsel te verteren
- Kinderen identificeren met behulp van de verschillende zones van de voedingsdriehoek welke voedingsmiddelen ze best meer, minder en zo weinig mogelijk eten:
  - Kinderen onderkennen dat groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten best meer worden gegeten
  - Kinderen onderkennen dat vlees (vooral rood vlees) en boter best minder gegeten worden
  - Kinderen onderkennen dat frisdrank, alcohol, fastfood charcuterie, snoep en koeken best zo mogelijk gegeten worden
  - Kinderen onderkennen dat water vooral als drank dient gekozen te worden

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen plantaardige en dierlijke voeding van elkaar onderscheiden

#### 3E GRAAD LO

(10-12j)

##### Kennis

- Kinderen schetsen hoe voedsel wordt verwerkt in ons lichaam
- Kinderen schetsen dat eiwitten vetten en koolhydraten een bron van energie zijn
- Kinderen schetsen dat we vitamines, mineralen en vezels nodig hebben voor de vertering van ons voedsel
- Kinderen sommen voorbeelden op van voedingsmiddelen die hoofdzakelijk eiwitten, vet of koolhydraten bevatten
- Kinderen leggen met eigen woorden uit dat de voedselbehoefte verschilt tussen personen afhankelijk van factoren als gewicht, lengte, leeftijd, activiteit, ...
- Kinderen sommen op wat en hoeveel kinderen per dag van voedingsmiddelen (niet voedingsstoffen) nodig hebben
- Kinderen leggen met eigen woorden de relatie tussen groei, beweging en eetgewoonten uit
- Kinderen formuleren het belang van gezonde voedingsmiddelen voor het behoud van een goede gezondheid
- Kinderen onderkennen dat een variëteit aan voedingsmiddelen binnen bepaalde productgroepen (vb. verschillende soorten groenten en fruit) nodig zijn voor een goede gezondheid
- Kinderen vertellen in eigen woorden waarom het belangrijk is om onze planeet gezond te houden en kunnen een aantal voorbeelden geven van acties die goed en minder goed zijn voor het milieu (gerelateerd aan voeding)
- Kinderen weten dat gezonde voeding meestal ook goed is voor de planeet

## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

**subthema:** de voedingsdriehoek: gezond voor jezelf en de planeet



### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren kunnen aan de hand van de drie kernboodschappen uitgangspunten van de voedingsdriehoek uitleggen wat een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon inhoudt
  - Jongeren formuleren dat het goed is om in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding te eten
  - Jongeren formuleren dat het goed is om zo weinig mogelijk lege calorieën te eten
  - Jongeren formuleren dat we voedselverlies moeten vermijden en niet meer moeten eten dan nodig
- Jongeren kunnen uitleggen wat de milieu-impact van voeding is en kunnen daarbij een aantal milieu-indicatoren (bv. uitstoot van broeikasgassen, biodiversiteit, water- en grondgebruik) opsommen
- Jongeren identificeren aan de hand van de voedingsdriehoek waaruit een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon bestaat
- Jongeren sommen voorbeelden op van gezonde voedingspatronen

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen opzoeken en aangeven welke voedingsmiddelen welke voedingsstoffen voornamelijk aanbrengen
- Jongeren kunnen de noodzakelijk aanbevelingen van verschillende voedingsstoffen opzoeken en weergeven per leeftijdscategorie
- Jongeren kunnen voedingsmiddelen categoriseren op basis van hun effect op gezondheid
- Jongeren kunnen voedingsmiddelen categoriseren op basis van hun effect op het milieu
- Jongeren sommen met behulp van de voedingsdriehoek op welke voedingsmiddelen/dranken meer gegeten/gedronken moeten worden
- Jongeren sommen met behulp van de voedingsdriehoek op welke voedingsmiddelen/dranken minder gegeten/gedronken moeten worden
- Jongeren sommen met behulp van de voedingsdriehoek op welke voedingsmiddelen/dranken zo weinig mogelijk gegeten/gedronken moeten worden
- Jongeren kunnen inschatten en aangeven wat een gezonde en milieuverantwoorde portie groenten/vlees/aardappelen/fruit/... is
- Jongeren kunnen gezond snacken
- Jongeren kunnen de link toelichten tussen voeding en beweging/sedentair gedrag

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren herkennen dat een gebalanceerde voeding bestaande uit een variëteit van voedingsmiddelen binnen verschillende productcategorieën belangrijk is
- Jongeren classificeren verschillende soorten bewerkingsgraden van voedsel
- Jongeren signaleren dat er aandacht moet besteed worden aan de mogelijke gezondheids- en milieueffecten (zowel positief als negatief) van de mate waarin voedingsmiddelen bewerkt zijn (zie ook Bereidingen)
- Jongeren geven aan dat portiegroottes vergroot zijn door de jaren heen en genormaliseerd worden
- Jongeren leggen uit dat portiegroottes van voedingsmiddelen/maaltijden een belangrijk rol spelen m.b.t. gezondheid en milieu
- Jongeren identificeren de gevolgen van ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn
- Jongeren karakteriseren labels en mythes over voeding

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren analyseren hun eigen voedingspatroon en dat van anderen en leggen de link met de aanbevelingen en hun toekomstige gezondheid en die van de planeet
- Jongeren demonstreren wat een gezonde en milieuverantwoorde portie is voor verschillende voedingsmiddelen voor verschillende personen
- Jongeren concluderen dat veel mensen waaronder jongeren geen gezonde voedingsgewoontes hebben (bv. hoge frisdrankconsumptie bij jongeren, lage consumptie groenten en fruit) en geven aan dat dit beschouwd wordt als een risicofactor voor gezondheidsproblemen

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren vatten samen dat de gezondheid van voeding best wordt beoordeeld op basis van verschillende aspecten samen zoals de aanbreng van nutriënten, de verzadiging, de bewerkingsgraad en ruimer het eetgedrag van de consument (= holistische visie gezonde voeding)
- Jongeren vatten samen dat de milieu-impact van voeding het best wordt beoordeeld door verschillende milieu-indicatoren doorheen het proces (productie, verwerking, transport) in rekening te brengen

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen zelf juiste info opzoeken en selecteren over gezonde voeding
- Jongeren lichten de kennis/vaardigheden die ze reeds opgedaan hebben rond gezonde en milieuverantwoorde voeding verder kritisch door
- Jongeren zien in dat ongezonde voeding een risicofactor is voor overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes, kanker
- Jongeren construeren waarom de relatie tussen voeding en gezondheid vanuit een holistische visie dient te worden bekeken
- Jongeren argumenteren waarom gezondere voedingspatronen vaak ook een milieuvoordeel hebben ten opzichte van ongezonde voedingspatronen
- Jongeren kunnen ook uitleggen dat een gezond voedingspatroon en een milieuverantwoord voedingspatroon niet altijd samen gaan (bv. vis en frisdrank) en geven aan hoe je daarmee om kan gaan





## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

### subthema: plantaardige en dierlijke voeding



Het eerste uitgangspunt bij de voedingsdriehoek is 'Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding'. Hier maken kinderen kennis met de oorsprong van voeding: welke voeding is plantaardig, welke voeding is dierlijk? Bij groenten en fruit kunnen ze betere keuzes maken door seizoensgebonden én lokale producten te kiezen. Daarom ontdekken ze hier ook wanneer welke groente- en fruitsoorten in het seizoen zijn, wat lokaal geteeld kan worden en wat meestal met de boot of het vliegtuig overgebracht wordt. In het secundair wordt dit gekoppeld aan het maken van betere voedingskeuzes: zowel voor de gezondheid als het milieu.

#### 1E GRAAD LO (6-8j)

##### Kennis

- Kinderen geven aan waar voedsel vandaan komt, van planten of dieren
- Kinderen classificeren de oorsprong, afkomst en/of groeiwijze van verschillende voedingsmiddelen

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen eten groenten en fruit (vb. tijdens een gezamenlijk klasmoment)
- Kinderen helpen fruit van de bomen plukken
- Kinderen maken kennis met de moestuin
- Kinderen kunnen basisproducten van planten zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten (bv. brood, ontbijtgranen, pasta) categoriseren
- Kinderen leren ook minder gekende plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten (bv. kikkererwten en linzen) en noten en zaden eten

#### 2E GRAAD LO (8-10j)

##### Kennis

- Kinderen illustreren welk voedsel van planten of dieren wordt bewerkt in de fabriek
- Kinderen geven weer welk voedsel van de boerderij, de visserij of uit de fabriek komt

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen beschrijven welke voedingsmiddelen geproduceerd zijn in hun eigen land
- Kinderen kunnen de groei van plantaardig voedsel volgen, bv. via een schooltuintje
- Kinderen kunnen een seizoenskalender gebruiken voor groenten, fruit en vis

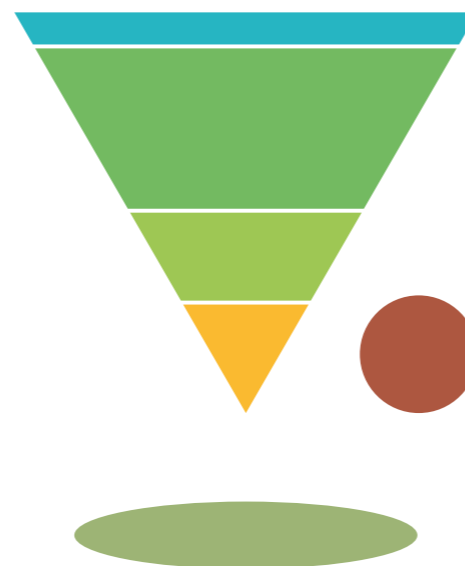
#### 3E GRAAD LO (10-12j)

##### Kennis

- Kinderen argumenteren dat het goed is om meer onbewerkte, plantaardige voedingsmiddelen te eten dan dierlijke voedingsmiddelen
- Kinderen zien in dat per boot aangevoerde producten te verkiezen zijn boven vliegtuigproducten

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen producten opnoemen die plantaardige eiwitbronnen zijn (peulvruchten, granen, noten, zaden)
- Kinderen kunnen de herkomst van de basisproducten opsommen
- Kinderen kunnen aangeven wat lokale producten zijn
- Kinderen kunnen aangeven wat seizoensgebonden producten zijn



## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

**subthema:** plantaardige en dierlijke voeding



### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren kennen de drie pijlers van duurzaamheid (milieu, sociaal, economisch) en kunnen het verschil tussen duurzame en milieuverantwoorde voeding uitleggen

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren leggen het milieuconcept rond de verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding uit
- Jongeren discussiëren over de voordelen van minder vlees en vis eten vanuit een milieustandpunt
- Jongeren sommen voldoende alternatieven op om vlees op een volwaardige manier te vervangen
- Jongeren weten welke plantaardige vervangproducten de voorkeur genieten boven andere (bv. verrijkte sojadrink natuur, tofu, tempeh, seitan...)
- Jongeren kunnen een vegetarisch recept naar keuze beschrijven waarin ze op een volwaardige manier vlees vervangen door (onbewerkte) plantaardige voedingsmiddelen
- Jongeren formuleren de definitie van lokaal- of korteketenvoedsel
- Jongeren kunnen voorbeelden geven van lokale en ingevoerde producten
- Jongeren kunnen een seizoenskalender gebruiken om aan te geven welke soort groenten en fruit in welk seizoen gegeten worden
- Jongeren leggen uit dat lokale producten ook seizoensgebonden moeten zijn om als milieuverantwoord beschouwd te worden

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren leggen uit dat aandacht voor de verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding bijdraagt tot zowel gezondheid als milieu
- Jongeren geven aan dat het beter is voor het milieu om groenten en fruit uit het seizoen te kopen en dat het tegelijk lekkerder en goedkoper is
- Jongeren formuleren het duurzaamheidsconcept 'lokaal' en 'seizoensgebonden voedingsmiddelen'

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen de impact vergelijken tussen het consumeren van plantaardige versus dierlijke voeding
- Jongeren reflecteren kritisch over een vegetarisch of veganistische voeding
- Jongeren reflecteren kritisch over de plaats van vis in een milieuverantwoorde voeding
- Jongeren kunnen de duurzame vislabels ASC en MSC herkennen en uitleggen waar ze voor staan
- Jongeren leggen de principes van de WWF viswijzer uit en kunnen deze viswijzer ook hanteren
- Jongeren herkennen de sociale meerwaarde van lokale voeding (bv. het rechtstreeks in contact brengen van consument en boer, waardoor consumenten weten waarvoor ze betalen en waardoor ze weten waar hun voedsel vandaan komt)
- Jongeren staan ook kritisch t.o.v. de concepten lokale en seizoensgebonden voeding en leggen ook verbanden met andere milieuaspecten (bv. groenten/fruit die wel lokaal gekweekt worden maar in verwarmde serres of gedurende maanden in frigo's bewaard moeten worden)

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen hun standpunt rond een goede verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding verdedigen
- Jongeren kunnen beargumenteren dat een goede verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kiezen zelf bewust voor een voedingspatroon met een goede verhouding tussen dierlijke en plantaardige voeding
- Jongeren kunnen verschillende oplossingen en acties aanreiken waaruit ze kunnen kiezen om te eten en te koken met meer seizoensgebonden (en lokale) ingrediënten
- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept seizoensgebonden (en lokale) voeding verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat milieuverantwoorde voeding (seizoensgebonden (en lokale) groenten/fruit) op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kiezen zelf bewust voor seizoensgebonden (en lokale) producten



## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

### subthema: lege calorieën en ultrabewerkte voeding



Het tweede uitgangspunt is 'Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën'. Hier ontdekken kinderen welke voedingsmiddelen in de rode bol staan en dat we die het best niet te vaak en in kleine porties eten. Ze leren gezonde alternatieven te bedenken voor deze voedingsmiddelen. In het secundair worden de termen 'lege calorieën' en 'ultrabewerkte voeding' geïntroduceerd en leren ze de Nutri-Score kennen. Alcoholische dranken worden ook als lege calorieën beschouwd, maar worden hier niet besproken omdat dit in een aparte [leerlijn 'verslavingspreventie'](#) opgenomen werd.

#### 1E GRAAD LO (6-8j)

##### Kennis

- Kinderen kunnen aan de hand van de rode bol aangeven welke voedingsmiddelen we het best zo weinig mogelijk consumeren

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen begrijpen dat we af en toe weleens voedingsmiddelen uit de rode bol mogen eten, maar niet te vaak en niet te veel

#### 2E GRAAD LO (8-10j)

##### Kennis

- Kinderen weten welke voedingsmiddelen in de rode bol staan
- Kinderen weten dat we het best zo weinig mogelijk van deze voedingsmiddelen eten omdat ze vaak niet goed zijn voor de gezondheid en de planeet
- Kinderen leggen uit dat extra's zoals snoep, koek, zoute snacks en zoete dranken een aanvulling zijn bovenop de maaltijden en niet de overhand mogen krijgen

#### 3E GRAAD LO (10-12j)

##### Kennis

- Kinderen kunnen aangeven dat voedingsmiddelen uit de rode bol vaak te veel suiker, vet en/of zout bevatten en vaak heel erg bewerkt zijn

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen hun eigen eetpatroon in kaart brengen wat betreft zoete, zoute, vette en grote snacks
- Kinderen kunnen omgaan met snacks (bv. niet te veel en niet te vaak)
- Kinderen kunnen gezonde alternatieven bedenken om ongezonde snacks te vervangen
- Kinderen kunnen gezonde alternatieven bedenken voor frisdranken: water, thee, ongezoete melk

#### 2E GRAAD SO (14-16j)

##### Kennis

- Jongeren leggen uit dat het voorkomen van een overmatige energienname en het voorkomen van een overconsumptie van vette, zoete en zoutrijke voedingsmiddelen bijdraagt aan zowel een gezond als milieuverantwoord voedselpatroon
- Jongeren kunnen uitleggen wat een verstandige consumptie van energiedranken inhoudt
- Jongeren beschrijven de kenmerken van lege calorieën en ultrabewerkt voedsel
- Jongeren kunnen uitleggen hoe volgende begrippen zich tot elkaar verhouden: lege calorieën, rode bol en ultrabewerkte voeding
- Jongeren leggen uit waarom lege calorieën en ultrabewerkt voedsel een negatieve invloed op de gezondheid en het milieu kunnen hebben

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren hebben een verstandige consumptie van lege calorieën en energiedranken

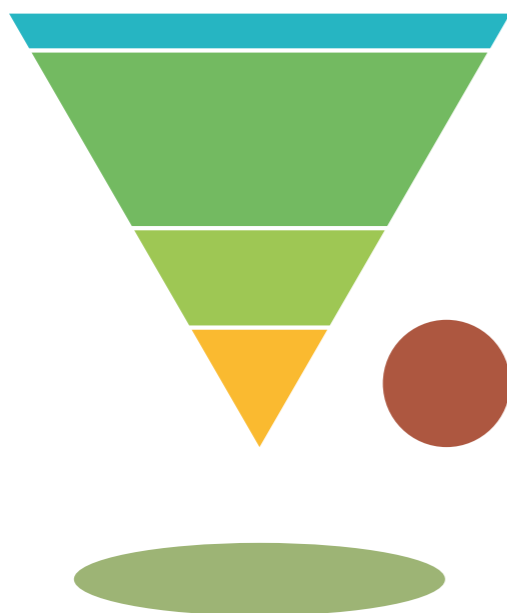
#### 3E GRAAD SO (16-18j)

##### Kennis

- Jongeren kunnen uitleggen wat de Nutri-Score is en hoe we die kunnen gebruiken
- Jongeren weten dat de Nutri-Score vooral handig is voor het onderling vergelijken van bewerkte producten met toevoeging van suiker, vet en/of zout en samengestelde producten zoals kant-en-klaarmaaltijden

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren gebruiken de Nutri-Score aanvullend op de voedingsdriehoek en vergelijken enkel voedingsmiddelen uit eenzelfde productcategorie



## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

### subthema: voedselverlies en overconsumptie



Het derde uitgangspunt is tweeledig: 'Vermijd voedselverlies en matig je consumptie'. Dit is een overkoepelend aandachtspunt bij de voedingsdriehoek. Kinderen en jongeren leren wat beide aspecten inhouden, wat de link is met gezondheid en milieu en hoe ze hier zelf mee kunnen omgaan.

#### 1E GRAAD LO

(6-8j)

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen leren herkennen welke portie ze nodig hebben/zelf op krijgen en vragen/scheppen niet meer op dan wat ze nodig hebben/op krijgen
- Kinderen nemen voldoende tijd om hun bord of brooddoos leeg te eten

#### 2E GRAAD LO

(8-10j)

##### Kennis

- Kinderen leggen uit dat ze niet meer moeten eten dan ze nodig hebben omdat dit goed is voor de gezondheid maar ook voor de planeet

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen begrijpen dat het maken van een weekmenu en boodschappenlijstje kan helpen om voedselverlies en overconsumptie tegen te gaan

#### 3E GRAAD LO

(10-12j)

##### Kennis

- Kinderen leggen uit wat zij zelf kunnen doen om voedselverlies tegen te gaan (bv. koken met restjes, niet meer opscheppen dan nodig)

#### 1E GRAAD SO

(12-14j)

##### Kennis

- Jongeren leggen het duurzaamheidsconcept voedselverlies uit
- Jongeren identificeren hoeveel voedsel we verspillen en waar/wanneer vooral (in het productieproces, bij aankoop, voor, tijdens, na consumptie)
- Jongeren kunnen drie vormen van voedselafval en dus voedselverlies onderscheiden (te vermijden, mogelijks te vermijden en onvermijdbaar voedselafval)

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren stellen het vermijden van voedselverlies als een prioriteit

#### 2E GRAAD SO

(14-16j)

##### Kennis

- Jongeren leggen uit dat het voorkomen van een overmatige energie-inname en het voorkomen van een overconsumptie van vette, zoete en zoutrijke voedingsmiddelen bijdraagt aan zowel een gezond als milieuverantwoord voedselpatroon
- Jongeren kennen het verschil tussen 'ten minste houdbaar tot' en 'te gebruiken tot' (zie ook Boodschappen doen en etiketten lezen, thema 4)

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren sommen voorbeelden op van handelingen om voedselverlies te voorkomen
- Jongeren kunnen kritisch nadenken over de link tussen voedselveiligheid (zie ook Voedselveiligheid, thema 5) en voedselverlies (bv. voedsel dat uit angst wordt weggegooid (appel met rotte plek, yoghurt die één dag over tijd is, ...))
- Jongeren kunnen ook bij de aankoop van voedingsmiddelen reeds voedselverlies trachten te voorkomen (bv. door rekening te houden met de houdbaarheidsdatum, door doordacht te plannen wat men wanneer zal kopen)
- Jongeren kunnen een weekmenu en boodschappenlijstje gebruiken om voedselverlies te vermijden

#### 3E GRAAD SO

(16-18j)

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept voedselverlies verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat voedselverlies en overconsumptie op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft



## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

### subthema: hoe gezond en milieuverantwoord eten



In dit subthema worden handvaten aangereikt om de adviezen rond gezonde en milieuverantwoorde voeding om te zetten in de praktijk. De tips bij de voedingsdriehoek vormen hiervoor de basis. Het gaat o.a. over (on)gezonde voedingspatronen, maaltijdpatronen, gewoontes en eetgedrag.

#### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

##### Kennis

- Kleuters vertellen met eigen woorden dat er niet op elk moment van de dag gegeten wordt omdat hun maagje moet kunnen rusten
- Kleuters vertellen met eigen woorden dat er op vaste tijdstippen ('s morgens, 's middags, tussendoortje, 's avonds) gegeten wordt
- Kleuters zijn zich bewust van bepaalde gebruiken zoals aanvaardbare smaakcombinaties en geschikte voedingsmiddelen naar gelang het moment (vb. geen frietjes als ontbijt)
- Kleuters vertellen met eigen woorden dat snoep en frisdranken beter niet regelmatig gegeten worden maar dat dit wel eens kan op een speciale gelegenheid (vb. feestje)

##### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters kunnen vertellen wanneer ze honger hebben
- Kleuters kunnen zelf inschatten hoeveel ze kunnen eten
- Kleuters kunnen zelfstandig eten
- Kleuters kunnen zelf kiezen wanneer men hen een paar eenvoudige keuzes geeft (vb. water of melk, kiwi of appel)

#### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

##### Kennis

- Kinderen geven aan dat een regelmatig eetpatroon op persoonlijke maar vaste tijdstippen belangrijk is
- Kinderen geven aan dat ze goed moeten kauwen op hun eten en langzaam moeten eten voor een betere vertering
- Kinderen geven aan wat honger en verzadiging is
- Kinderen geven aan dat groenten ook als tussendoortje kunnen gegeten worden

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen leggen uit hoe zij regelmatig eten
- Kinderen vertrouwen op hun gevoel van honger en verzadiging (vb. bij verzadigd gevoel stoppen met eten)

#### 2E GRAAD LO

(8-10j)

##### Kennis

- Kinderen geven aan hoeveel keer per dag ze eten, wanneer, waar en of dit eten om te voeden is of eten om te vullen
- Kinderen schatten de hoeveelheden eten in die hun eigen leeftijdsgroep nodig heeft

#### 3E GRAAD LO

(10-12j)

##### Kennis

- Kinderen herkennen dat het belangrijk is om bewust te eten (bv. zonder afleiding van TV of Smartphone)

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen de aanbevelingen vergelijken met hun eigen voedingsgewoonten
- Kinderen kunnen mogelijkheden bedenken om gevarieerd te eten
- Kinderen kunnen geleidelijk aan hun eigen eetgewoonten verbeteren



## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

**subthema:** hoe gezond en milieuverantwoord eten



### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren kennen de tips bij de voedingsdriehoek die aangeven hoe je het best eet:
  - Varieer en zoek alternatieven
  - Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen
  - Eet bewust en met mate
  - Pas je omgeving aan
  - Werk stapsgewijs
  - Geniet van wat je eet!

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen de vergelijking tussen de aanbevelingen/ basisregels en hun eetgewoonten maken en hierover kritisch reflecteren
- Jongeren motiveren waarom variatie binnen één voedingsgroep belangrijk is
- Jongeren snacken niet de ganse dag door
- Jongeren kunnen aangeven hoe frequent verschillende voedingsmiddelen het best worden gegeten
- Jongeren leggen uit waarom je bepaalde voedingsmiddelen elke dag mag eten en andere (beter) niet

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren identificeren de gevaren van extreem lijnen, maaltijden overslaan, ...
- Jongeren illustreren hoe de omgeving invloed uitoefent op hun eetgedrag/voedingskeuzes
- Jongeren kunnen voorbeelden geven van hoe ze hun eigen eetomgeving gezonder kunnen maken (bv. op school, thuis, studeeromgeving)

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren hebben een kritische blik tegenover hun eigen voedingsgewoontes
- Jongeren kunnen hun eigen keuzes maken rond voedsel dat ze eten
- Jongeren kunnen de principes van variatie, bewust eten, op regelmatige tijdstippen eten en genieten toepassen in hun eigen voedingsgewoontes
- Jongeren merken omgevingsfactoren op die toedragen tot het eten van ongezonde voeding
- Jongeren kunnen aangeven wat fabels en mythes zijn m.b.t. voeding
- Jongeren kunnen kritisch reflecteren over verschillende diëten

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren leggen uit welke omgevingsfactoren van invloed zijn op het eetpatroon
- Jongeren schetsen dat kleine en haalbare verbeteringen in hun eetpatroon beter vol te houden zijn dan drastische veranderingen

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren zijn gericht op variatie binnen het eigen voedingspatroon
- Jongeren kunnen verantwoorde en geïnformeerde voedselkeuzes maken
- Jongeren kunnen een persoonlijk plan maken om gezond te eten (vb. opstellen van een eigen weekmenu, eigen doelen om fruit en groenten te eten, ...)
- Jongeren kunnen oplossingen bedenken om te anticiperen op moeilijkheden of zaken die hen verhinderen gezonder te eten
- Jongeren herkennen een obesogene omgeving en kunnen aangeven wat de factoren zijn die hiertoe leiden





Afvalvermindering is een actiepoint binnen het kader van voeding en duurzaamheid, maar biedt minder milieuwinst dan we zouden denken. Bovendien hebben verpakkingen ook hun nut in het kader van bewaring en voedselveiligheid, wat voedselverlies kan tegengaan. Het is belangrijk om de voor- en nadelen van verpakkingen te bespreken wanneer het over afvalvermindering gaat.

**1E GRAAD LO**

(6 - 8j)

**Vaardigheden & attitudes**

- Kinderen maken er een gewoonte van om kraanwater te drinken
- Kinderen maken er een gewoonte van om een drinkbus te gebruiken
- Kinderen maken er een gewoonte van om een boterhamendoos te gebruiken
- Kinderen maken er een gewoonte van om geen individueel verpakte snacks mee te brengen

**2E GRAAD LO**

(8-10j)

**Kennis**

- Kinderen hebben inzicht in waarom ze beter kraanwater drinken
- Kinderen hebben inzicht in waarom een drinkbus gebruiken goed is
- Kinderen hebben inzicht in waarom een boterhamendoos gebruiken goed is

**Vaardigheden & attitudes**

- Kinderen identificeren effecten van voedselverpakking op de omgeving (vb. vervuilde speelplaats, vervuiling in het bos/de natuur)

**3E GRAAD LO**

(10-12j)

**Kennis**

- Kinderen formuleren oplossingen om zelf minder verpakking te gebruiken

**Vaardigheden & attitudes**

- Kinderen kunnen afval correct sorteren

**1E GRAAD SO**

(12 - 14j)

**Kennis**

- Jongeren analyseren het duurzaamheidsconcept verpakkingsarm

**2E GRAAD SO**

(14-16j)

**Vaardigheden & attitudes**

- Jongeren kunnen voorbeelden geven van handelingen om afval te verminderen
- Jongeren kunnen manieren formuleren voor het vermijden van verpakking

**3E GRAAD SO**

(16-18j)

**Vaardigheden & attitudes**

- Jongeren kunnen de milieu-impact van verpakking staven (zowel positief als negatief)
- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept verpakkingsarm verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat afvalvermindering op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kunnen de volgorde van belangrijkheid motiveren voor het vermijden van voedselverlies, het hergebruiken van voedselresten, het recyclen van voedselafval en het tegengaan van overbodige verpakkingen (vb. verpakking kan nodig zijn om voedselverlies tegen te gaan)





**1E GRAAD SO**

(12 - 14j)

**Vaardigheden & attitudes**

- Jongeren kunnen de kenmerken van eerlijke handel beschrijven
- Jongeren kennen het duurzaamheidsconcept fair trade
- Jongeren hebben kennis over voedselverdeling (armoede en overvloed, Noord-Zuid problematiek)

**2E GRAAD SO**

(14-16j)

**Vaardigheden & attitudes**

- Jongeren kunnen onderbouwen waarom een faire prijs voor voeding voor de boer van belang is
- Jongeren herkennen het duurzaamheidslabel voor fair trade op voeding
- Jongeren staan ook kritisch t.o.v. het fair trade concept en leggen ook verbanden met andere duurzaamheidsaspecten (vb. vaak tropische producten die per vliegtuig getransporteerd worden, voor de kweek van fair trade producten kan ook ontbossing nodig zijn, zijn fair trade producten altijd gezond?)
- Jongeren hebben kennis over de politieke invloed op het aanbod van voedingsmiddelen

**3E GRAAD SO**

(16-18j)

**Vaardigheden & attitudes**

- Jongeren kunnen kritisch nadenken over hun rol als consument van voedingsproducten
- Jongeren kunnen hun standpunt rond het duurzaamheidsconcept eerlijke landbouw verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat eerlijke landbouw op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft





### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren beargumenteren het duurzaamheidsconcept duurzame landbouw (bijvoorbeeld bio)

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen het Europese en Belgische biolabel herkennen en uitleggen waar ze voor staan

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen een standpunt formuleren over de toepassing van duurzame landbouw (bv. houden ook rekening met hoeveelheid land nodig bij bioteelt, bv. geen uitsluitel over mogelijke gezondheidsvoordelen van biologische t.o.v. conventionele voeding)
- Jongeren kunnen een standpunt vormen over het gebruik van gentechologie
- Jongeren kunnen een standpunt vormen over het gebruik van pesticides
- Jongeren reflecteren kritisch over dierenwelzijn in het kader van duurzaamheid

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen hun standpunten rond duurzame landbouw verdedigen
- Jongeren kunnen aantonen dat biologische voeding op maatschappelijk, economisch, ecologisch en sociaal vlak gevolgen heeft
- Jongeren kiezen zelf bewust voor producten van duurzame landbouw, (bijvoorbeeld bio)



## VOEDING EN DE SOCIALE, EMOTIONELE & CULTURELE CONTEXT

subthema: smaakontwikkeling



### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Kennis

- Kleuters herkennen bepaalde gebruiken zoals aanvaardbare smaakcombinaties

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters zijn bereid om verschillende voedingsmiddelen te proeven
- Kleuters ruiken/proeven/betasten verschillende voedingsmiddelen
- Kleuters appreciëren de smaak van water en witte melk zonder toegevoegde suikers

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen kunnen de verschillende zintuigen (zien, horen, ruiken, voelen, smaken) in verband brengen met voeding (vb. de kleur, het gevoel, de geur en de smaak van een kiwi).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ruiken/proeven/betasten verschillende voedingsmiddelen
- Kinderen proeven, ervaren en benoemen primaire smaken
- Kinderen appreciëren de smaak van water en witte melk zonder toegevoegde suikers

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen herkennen verschillende smaken: zoet, zout, zuur, bitter, en umami

#### Vaardigheden

- Kinderen kunnen de hoofdsmaken benoemen
- Kinderen proeven nieuwe smaken

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ontdekken dat de verschillende zintuigen invloed kunnen hebben op de smaak
- Kinderen benoemen hoe zintuigen onze voedingsinname kunnen beïnvloeden

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

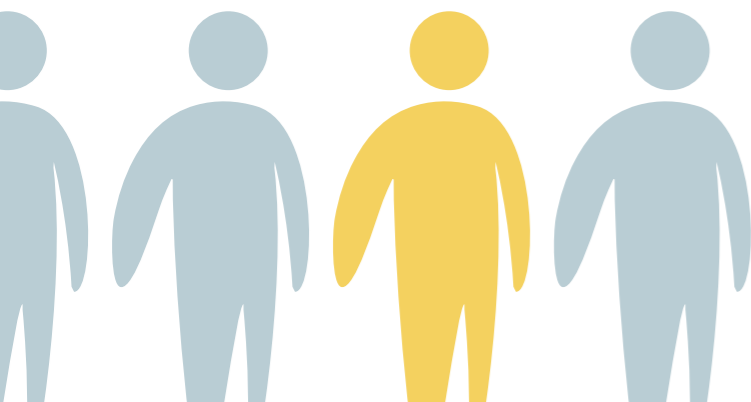
- Jongeren realiseren zich dat percepties rond smaak kunnen verschillen en zo voedselkeuzes kunnen beïnvloeden
- Jongeren beseffen dat ze hun voorkeur voor een smaak en dus voedsel kunnen veranderen

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zijn zich er van bewust dat hun eigen smaakvoorkeuren veranderen





### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen onderkennen dat ze verschillende gevoelens kunnen ervaren (boos/blij/ontgoocheld) tijdens het eten

#### Vaardigheden & attitude

- Kinderen beseffen dat we niet alleen eten om te groeien/spelen maar ook omdat het lekker en gezellig is
- Kinderen vinden het belangrijk dat ze kunnen genieten van eten
- Kinderen vinden het belangrijk om geen TV/sociale media te gebruiken tijdens het eten

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen motiveren dat een gezond voedingspatroon essentieel is om je goed te voelen
- Kinderen onderkennen dat positieve of negatieve gevoelens kunnen gekoppeld worden aan voeding

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen geven aan dat er ook persoonlijke factoren zijn die de voedselkeuzes beïnvloeden
- Kinderen laten zich niet enkel leiden door externe factoren zoals smaak, geur en uitzicht van voedsel

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen hun gevoelens rond eten en drinken bespreken
- Kinderen ontwikkelen normen ten aanzien van gezonde voeding
- Kinderen kunnen omgaan met hun emoties los van voeding (vb. geen snack als beloning)





#### 1E GRAAD SO

(12-14j)

##### Kennis

- Jongeren geven aan dat het voedingspatroon een invloed kan hebben op zelfbeeld, zelfvertrouwen en welbevinden
- Jongeren argumenteren dat groepsdruk door leeftijdsgenoten hun eigen eetpatroon kan beïnvloeden

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren identificeren de link tussen hun eigen zelfbeeld, zelfvertrouwen, welbevinden en hun voedingspatroon
- Jongeren zijn zich bewust van de sfeer waarin wordt gegeten en de invloed die dit heeft op wat en hoeveel gegeten wordt
- Jongeren kunnen stimulansen voor eigen eetgewoontes identificeren
- Jongeren kunnen emotionele aanleidingen om te eten identificeren

#### 2E GRAAD SO

(14-16j)

##### Kennis

- Jongeren argumenteren welke voedingsgewoontes een positieve en negatieve invloed kunnen hebben op het welbevinden
- Jongeren beseffen dat het een eetpatroon kan verschillen naargelang hun gemoedstoestand
- Jongeren sommen oplossingen op om om te gaan met hoe ze moeten omgaan met groepsdruk en sociale druk
- Jongeren leggen alternatieven voor om meer invloed te hebben op eigen voedselkeuzes

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zien zelf in dat het noodzakelijk is om hun voedingspatroon te veranderen (zelf-evaluatie van het eetpatroon)
- Jongeren ontwikkelen zelfmanagement vaardigheden (nemen van beslissingen, omgaan met sociale druk) om hun eigen voedselpatroon te regelen
- Jongeren hebben zelfvertrouwen om hun eigen eetpatroon te veranderen (wat, waarom, hoe en wanneer)

#### 3E GRAAD SO

(16-18j)

##### Kennis

- Jongeren duiden een emotionele eetstijl aan en kunnen hier correct met omgaan
- Jongeren geven aan dat het zelfbeeld, zelfwaardering en/of emotioneel welzijn een invloed kan hebben op het voedingspatroon
- Jongeren begrijpen de connectie tussen emotionele problemen en voeding
- Jongeren sommen tips en manieren op om te voorkomen dat stress en psychisch onwelzijn bijdraagt tot overconsumptie of eenzijdige consumptiepatronen

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren bouwen aan een eigen 'voedingsidentiteit' door eigen voedselkeuzes te maken
- Jongeren nemen de verantwoordelijkheid voor hun eigen voedselkeuzes
- Jongeren gaan constructief om met groepsdruk
- Jongeren kunnen anderen overtuigen van gezonde voedingsgewoontes







### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen geven weer dat eetgewoontes veranderd zijn van vroeger tot nu
- Kinderen zijn op de hoogte van de groente- en fruitconsumptie van hun vriendenkring en leeftijdsgenootjes
- Kinderen sporen op dat hun ouders soms andere dingen eten drinken
- Kinderen typeren dat bij speciale gelegenheden speciaal voedsel hoort (vb. chips en snoep mogen eens op een feestje)
- Kinderen typeren dat in andere families soms andere dingen gegeten/gedronken worden

#### Vaardigheden & attitude

- Kinderen herkennen de verschillen in eetgewoontes bij vriendjes/vriendinnen/klasgenoten
- Kinderen herkennen verschillende tafelmanieren thuis en bij anderen
- Kinderen vergelijken de eetgewoontes van hun (groot)ouders met hun eigen eetgewoontes
- Kinderen vinden het belangrijk om samen te eten
- Kinderen beleven plezier aan het samen eten met anderen
- Kinderen gaan respectvol om met verschillende voedingsgewoontes van vriendjes of vriendinnetjes

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen typeren hun voedselvoorkeuren en die van anderen
- Kinderen schetsen dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van levensovertuigingen/ ideologieën
- Kinderen illustreren dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van religie
- Kinderen illustreren dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van cultuur
- Kinderen illustreren dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van land van herkomst
- Kinderen illustreren dat sommige voedselkeuzes afhankelijk zijn van gezinscultuur
- Kinderen illustreren dat eetgewoontes op festiviteiten en speciale momenten in het leven (vb. suikerbonen bij geboorte) een sociale functie hebben
- Kinderen illustreren dat er op verschillende manieren feestelijk gegeten wordt in verschillende landen
- Kinderen zijn zich bewust van de status van zoete, zoute en vette etenswaren en snacks bij traditionele feesten en culturen

#### Vaardigheden & attitudes

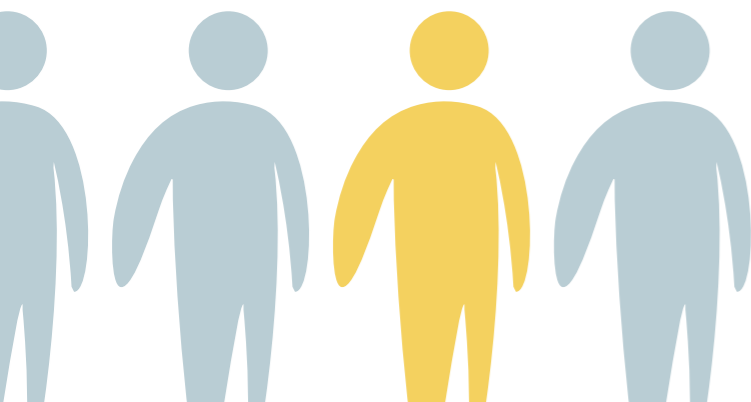
- Kinderen herkennen voedingsgewoontes gekoppeld aan geslacht
- Kinderen herkennen voedingsgewoontes gekoppeld aan de leeftijd
- Kinderen herkennen voedingsgewoontes gekoppeld aan sociaaleconomische status
- Kinderen kunnen beschrijven op welke manier eten mensen samenbrengt
- Kinderen identificeren voor zichzelf verschillende sociale settings waarin gegeten wordt
- Kinderen appreciëren dat verschillende sociale settings leiden tot verschillende eetgewoontes

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen aangeven welke invloed de eigen familiecultuur heeft op eigen voedselkeuzes
- Kinderen identificeren welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan de culturele afkomst
- Kinderen identificeren welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan het land van herkomst
- Kinderen identificeren welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan religie
- Kinderen identificeren welke voedingsgewoonten gekoppeld zijn aan gezinscultuur
- Kinderen kunnen regionale factoren identificeren die de eetgewoontes beïnvloeden
- Kinderen helpen elkaar bij het ontwikkelen van een gezonde levensstijl
- Kinderen kunnen kritische commentaar geven op sociale invloed waarbij vet en suikerrijke voedingsmiddelen gepromoot worden



## VOEDING EN DE SOCIALE, EMOTIONELE & CULTURELE CONTEXT

**subthema:** sociaal-culturele context & diversiteit



### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren beoordelen dat voedselkeuzes en de manier waarop voedsel bereid wordt, geëvolueerd zijn over verschillende generaties heen
- Jongeren noemen de betekenis van verschillende voedingsgewoontes voor verschillende festiviteiten

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen verschillende voedselgewoontes binnen verschillende culturen, religies, etnische groepen en regionale groepen benoemen
- Jongeren komen in aanraking met andere culturen en andere eetgewoonten
- Jongeren kunnen voedseltrends herkennen in eigen leeftijds- en culturele groep

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Vaardigheden & attitudes

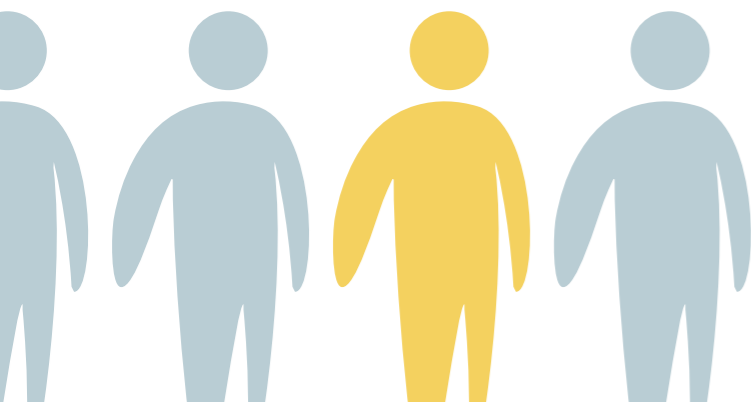
- Jongeren gaan respectvol om met heersende voedselnormen in diverse culturele groepen
- Jongeren gaan respectvol om met verschillen tussen culturen en hun eetgewoonten
- Jongeren motiveren hoe rolpatronen de voedingsgewoontes kunnen beïnvloeden (vb. vader kookt ook)
- Jongeren kunnen onderhandelen met hun ouders en broers en zussen over wat er gegeten wordt

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren herkennen verschillen tussen culturen wat betreft voeding en gaan daar respectvol met om
- Jongeren geven aan dat er op vele manieren gegeten kan worden met behoud van religieuze, culturele, of persoonlijke invulling zoals vegetarisch, koosjer, halal, biologisch



## CONSUMENTENASPECTEN

**subthema:** boodschappen doen & etiketten lezen



### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen sommen op welke producten in welke soorten winkels worden verkocht

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen aangeven wat je kan kopen bij de bakker, de slager, de melkboer, de groentewinkel
- Kinderen kunnen aangeven dat in de groothandel/ supermarkten alle soorten voedsel wordt verkocht

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen kunnen de houdbaarheidsdatum op een verpakking vinden

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen het bewaaradvies op een verpakking vinden
- Kinderen kunnen de ingrediëntenlijst op een verpakking vinden

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren lijsten de prijzen op van basisvoedsel en van extra's
- Jongeren weten dat een etiket de ingrediënten en voedingswaarde van een product weergeeft

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen het bewaaradvies op een etiket lezen. Door producten te kopen die voldoende lang houdbaar zijn, leren ze zo ook voedselverlies tegen te gaan (zie ook Voedselverlies en overconsumptie, thema 1)
- Jongeren kunnen de ingrediëntenlijst lezen
- Jongeren kunnen de voedingswaarde op een verpakking vinden

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren formuleren dat wanneer ze boodschappen doen ze aandacht moeten hebben voor de prijs/kwaliteitsverhouding van een product door rekening te houden met de versheid, smaak, herkomst
- Jongeren kunnen de prijs en kwaliteit van verse producten vergelijken met kant- en klare producten
- Jongeren geven aan wat claims op etiketten zijn
- Jongeren geven aan wat keurmerken zijn

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren weten hoe ze een boodschappenlijst moeten opstellen
- Jongeren weten hoe ze moeten berekenen hoeveel ze nodig hebben als ze een boodschappenlijst opstellen en kunnen zo ook voedselverlies tegengaan door niet te veel te kopen/te bereiden ( Voedselverlies en overconsumptie, thema 1)
- Jongeren leren omgaan met (zak)geld om het evenwichtig te besteden aan basisvoeding (groente, fruit) en suiker-, zout- of vetrijke
- Jongeren herkennen keurmerken

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren verdiepen zich in kennis over ingrediëntendeclaratie, additieven, voedingswaarde en keurmerken vermeld op etiketten

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren lezen en interpreteren een etiket
- Jongeren kunnen budgetvriendelijk winkelen



## CONSUMENTENASPECTEN

**subthema:** invloed van reclame & media



### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen geven aan dat reclame bestaat (vb. op verpakkingen, op TV, op sociale media, in games, ...)

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen worden zich bewust van reclame overall

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Jongeren benoemen verschillende reclames voor snacks, snoep en dranken op TV, in verschillende publieke (straat) en semi-publieke ruimtes (station), op sociale media, in games, ...

#### Vaardigheden en attitudes

- Kinderen herkennen reclame rond voeding op verpakking/op TV/op de radio/op sociale media/in games/op merkwebsites/op hun mobiel





#### 1E GRAAD SO

(12-14j)

##### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen het onderscheid maken tussen reclame (vb. televisiecommercials, banners op websites) en media-inhoud (vb. een televisieprogramma, website-inhoud)
- Jongeren worden zich ervan bewust dat reclame er niet is om ons iets te leren, maar om ons dingen te laten kopen

#### 2E GRAAD SO

(14-16j)

##### Kennis

- Jongeren herkennen de invloed van reclame op tv, op sociale media, in games en in de winkel op hun eigen eetgedrag
- Jongeren herkennen dat reclame doelgroepgericht is voor beïnvloeding
- Jongeren formuleren wat voedingshypes zijn

##### Vaardigheden en attitudes

- Jongeren bespreken verschillende reclametechnieken en maken zo ook kennis met verborgen reclametechnieken
- Jongeren herkennen verschillende reclames en technieken (vb. product placement, advergames, merkwebsites, mobiele marketing)
- Jongeren herkennen reclame in de supermarkten (producten op ooghoogte en aan de kassa, kortingen, acties)
- Jongeren komen in contact met marketingtechnieken
- Jongeren worden zich bewust dat ze meer beïnvloed worden door reclame dan ze denken

#### 3E GRAAD SO

(16-18j)

##### Kennis

- Jongeren onderkennen de kennis van de commerciële intentie van verschillende reclamevormen: verkopen (verkoopsintentie) versus beïnvloeden (persuasieve intentie)
- Jongeren duiden overtuigende technieken aan die reclamemakers gebruiken
- Jongeren herkennen de doelgroep van reclame
- Jongeren beoordelen dat reclame inspeelt op de gevoelens van de consument
- Jongeren verduidelijken de reclamewetgeving op de bescherming van de consument

##### Vaardigheden en attitudes

- Jongeren zijn “mediaweerbaar” en kunnen reclameboodschappen rond voeding grondig en kritisch verwerken
- Jongeren kunnen commerciële boodschappen onderscheiden van de media-inhoud
- Jongeren stellen zich vragen bij de eerlijkheid, geloofwaardigheid en betrouwbaarheid van reclameboodschappen
- Jongeren staan kritisch tegenover idealistische mediavoorstellingen (vb. vergelijken zichzelf niet met sterren uit modeblaadjes)
- Jongeren kunnen door middel van participatie in de klas een discussie voeren over het waardevolle of het nutteloze van reclame
- Jongeren kunnen gezondheidsclaims en kwaliteitsclaims kritisch verwerken
- Jongeren kunnen de communicatie van de media rond suiker, vet en zout kritisch analyseren
- Jongeren kunnen hypes rond voeding kritisch verwerken
- Jongeren kunnen aangeven waarom bepaalde labels en mythes rond voeding bestaan
- Jongeren kunnen een kritische keuze maken uit verschillende producten zonder zich te laten beïnvloeden door de reclame



## BEREIDEN/BEWAREN VAN VOEDING & VOEDSELVEILIGHEID



subthema: bereiden

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen geven aan dat sommige voedingsmiddelen bereid moeten worden voor ze gegeten kunnen worden
- Kinderen lijsten het verschil op tussen rauwe en bereide voeding

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen participeren in het voorbereidend werk om voedsel te bereiden (vb. groenten klaarleggen)
- Kinderen kunnen vers fruit pellen en helpen klaarmaken
- Kinderen kunnen een boterham besmeren en beleggen
- Kinderen helpen om eenvoudige drankjes te bereiden
- Kinderen helpen bij het dekken van de tafel
- Kinderen scheppen zelf hun eten op (onder begeleiding)

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen een recept lezen
- Kinderen kunnen een broodlunch/boterhamendoos samenstellen
- Kinderen kunnen zelf een fruitsalade maken
- Kinderen kunnen kruiden gebruiken

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen formuleren dat sommige producten bereid zijn uit verschillende voedingsmiddelen en in verschillende fases (vb. brood uit bloem en bloem uit tarwe)
- Kinderen ordenen de fases die sommige (rauwe) producten moeten ondergaan om tot het uiteindelijke eindproduct te komen

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen een recept lezen en uitvoeren
- Kinderen kunnen een eenvoudig gerecht klaar maken
- Kinderen kunnen een recept lezen en uitvoeren
- Kinderen kunnen een paar simpele kooktechnieken toepassen zoals snijden, smeren, bakken en koken
- Kinderen respecteren veiligheidsvoorschriften bij het bereiden van voeding (vb. messen, verwarming, schoonmaakmiddelen)





## BEREIDEN/BEWAREN VAN VOEDING & VOEDSELVEILIGHEID



subthema: productie & bereiding van voeding

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren geven aan dat sommige voedingsmiddelen eerst een proces ondergaan hebben om meer smakelijk en eetbaar te zijn

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen een gezonde (brood)lunch/ boterhammendoos samenstellen
- Jongeren kunnen voor verschillende voedingsmiddelen de juiste portiegrootte gebruiken wanneer ze een lunch/ broodmaaltijd samenstellen
- Jongeren kunnen een juiste bordverdeling toepassen wanneer ze een lunch opscheppen
- Jongeren kunnen keukengerei goed gebruiken

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren lijsten verschillende methodes op om voedsel langer te bewaren zoals koken, steriliseren, invriezen, drogen en inblikken (zie ook Bewaren, thema 5)
- Jongeren geven het verschil aan tussen ambachtelijke versus industriële productie
- Jongeren signaleren dat er aandacht moet besteed worden aan de mogelijke gezondheids- en milieueffecten (zowel positief als negatief) van de mate waarin voedingsmiddelen bewerkt zijn
- Jongeren maken een onderscheid tussen bewerkte en ultrabewerkte voeding
- Jongeren lijsten productietechnieken op die de gezondheid kunnen beïnvloeden (vb. frituren maakt product vetter, vb. door te stomen worden vitamines behouden)

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen recepten lezen en toepassen
- Jongeren kunnen voedselbereiding plannen en kunnen hiervoor een weekmenu gebruiken
- Jongeren kunnen verschillende bereidingstechnieken toepassen zoals koken, bakken, braden, stoven
- Jongeren kunnen op een energie efficiënte manier voedsel klaarmaken (link duurzaamheid)
- Jongeren kunnen een maaltijd aantrekkelijk serveren

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren duiden aan dat voor de bereiding van sommige voedingsmiddelen traditionele biotechnologische technieken nodig zijn (vb. bereiding van yoghurt)
- Jongeren kunnen een aantal complexe industriële processen opsommen die toegepast worden voor de productie van ultrabewerkte voedingsmiddelen (bv. fractionering, chemische modificatie, extrusie...)

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen een menu plannen voor een groep mensen
- Jongeren kunnen de juiste porties (niet te groot) kopen en bereiden (link duurzaamheid)
- Jongeren kunnen rekening houden met andere bereidingswijzen en voedingspatronen
- Jongeren kunnen een volwaardige maaltijd zonder vlees bereiden (zie ook Plantaardige en dierlijke voeding, thema 1)



## BEREIDEN/BEWAREN VAN VOEDING & VOEDSELVEILIGHEID

subthema: bewaren



### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen duiden aan dat voedsel kan bederven als het te lang of niet goed bewaard wordt
- Kinderen kunnen aangeven wat er in de koelkast moet worden bewaard en wat niet

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen illustreren hoe ze verschillende voedingsmiddelen kunnen bewaren
- Kinderen beargumenteren dat het verpakken van voedsel nodig is om het te bewaren

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen kunnen de houdbaarheidsdatum op een voedingsmiddelenetiket vinden

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen waarom sommige voedingsmiddelen koud bewaard moeten worden zoals in een frigo of diepvriezer

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren formuleren hoe verschillende voedingsmiddelen bewaard moeten worden (link duurzaamheid)
- Jongeren geven de ideale koelkasttemperatuur aan
- Jongeren leggen het verschil uit tussen 'te gebruiken tot' en 'ten minste houdbaar tot'

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren herkennen aanduidingen op een etiket zoals 'ten minste houdbaar tot'

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat de industrie ook additieven gebruikt om de houdbaarheid van voedingsmiddelen te verlengen

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren formuleren hoe bederf ontstaat door slechte bewaring



# BEREIDEN/BEWAREN VAN VOEDING & VOEDSELVEILIGHEID



subthema: voedselveiligheid & hygiëne

## 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

### Kennis

- Kinderen beargumenteren waarom ze hun handen moeten wassen voor ze eten of eten bereiden
- Kinderen beargumenteren waarom ze fruit of groenten moeten wassen of schillen vooraleer het te eten
- Kinderen beargumenteren dat voedsel kan bederven

### Vaardigheden en attitudes

- Kinderen wassen hun handen voor eten en voedselbereiding

## 2E GRAAD LO

(8-10j)

### Kennis

- Kinderen geven aan hoe snel voedsel kan bederven
- Kinderen beargumenteren dat handen, de keuken, keukengerief en hand/vaatdoeken proper moeten zijn vooraleer voedsel mag bereid worden

### Vaardigheden en attitude

- Kinderen zien het belang in van hygiëne en netheid

## 3E GRAAD LO

(10-12j)

### Kennis

- Kinderen signaleren waardoor voedsel bederft
- Kinderen signaleren waarom verschillende voedingsmiddelen eerst verhit moeten worden vooraleer ze te eten
- Kinderen signaleren dat een goede hygiëne in de keuken belangrijk is

### Vaardigheden en attitude

- Kinderen kunnen hygiënisch omgaan met voedingsmiddelen (rauw en bereid gescheiden) en keukenmateriaal proper werkblad, schone snijplanken)
- Kinderen kunnen de principes van voedsel hygiëne toepassen in het dagelijkse leven

## 1E GRAAD SO

(12-14j)

### Kennis

- Jongeren formuleren waarom en hoe voedselbederf optreedt
- Jongeren lijsten een aantal tips op om voedselbederf te voorkomen (link duurzaamheid)

### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen hygiënisch werken
- Jongeren kunnen voedselbederf herkennen op basis van reuk en uiterlijk (vb. rot ei, bol blik)
- Jongeren kunnen enkele tips toepassen om voedselbederf te voorkomen (link duurzaamheid)

## 2E GRAAD SO

(14-16j)

### Kennis

- Jongeren kunnen hygiëneregels toepassen
- Jongeren formuleren wat kruisbesmetting is en hoe het kan plaatsvinden

## 3E GRAAD SO

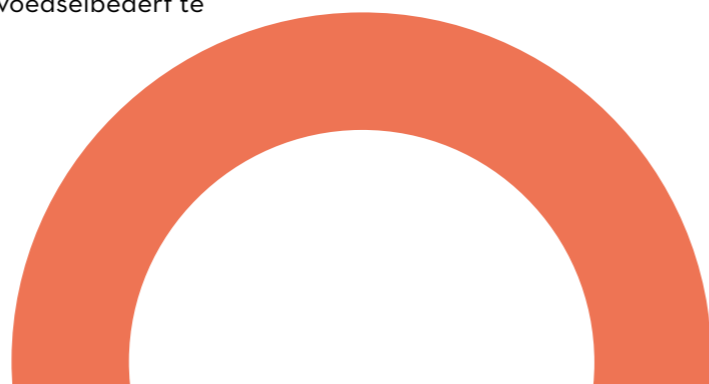
(16-18j)

### Kennis

- Jongeren geven aan dat voedselbederf kan tegengegaan worden door micro-organismen te inactiveren

### Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen de regelgeving rond voedselveiligheid (vb. additieven en hun risico's) opzoeken
- Jongeren kunnen tips uitleggen om voedingsmiddelen te kopen, te bereiden en te bewaren in het kader van voedselveiligheid
- Jongeren kunnen kritische punten van mogelijke contaminatie identificeren en vermijden



## HOE AAN DE SLAG?

**Met welk materiaal gaat men in de basisschool aan de slag?** In 2015 geeft slechts 8% van alle basisscholen aan geen acties of methodieken rond evenwichtige voeding te gebruiken. Gevraagd naar de aanwezigheid van materialen en projecten over dit thema, antwoordden in 2012 bijna 9 op 10 basisscholen (87%) hierop positief. Uit de antwoorden van de indicatorenbevraging blijkt dat de actieve voedingsdriehoek in het basisonderwijs de topper is (54%). Daarnaast worden ook 'het land van Calcimus' (17%), 'Beestig gezond' (13%) en '123 Aan tafel' (12%) vaak aangehaald als gebruikte acties of projecten. 13% gebruikt ook nog andere methodieken.

**Zijn er materialen en projecten rond evenwichtige voeding in de secundaire scholen?** Op die vraag antwoordde in 2015 drie kwart van de secundaire scholen positief. Drie kwart van de scholen geeft dus aan gebruik te maken van methodieken rond evenwichtige voeding. Hieronder vallen zowel projecten als methodieken die werken rond aanbod als rond educatie. Vergeleken met de vorige bevragingen zien we hier een achteruitgang (2009: 93%, 2012: 87%). Dit kan doordat het secundair onderwijs minder vragende partij geworden is voor kant-en-klaar lesmateriaal, maar eerder voor pedagogische dossiers.

### De voedingsdriehoek

In september 2017 werden de nieuwe [voedingsdriehoek](#) en [bewegingsdriehoek](#) gelanceerd. In 2021 werden de aanbevelingen bij de voedingsdriehoek vernieuwd en werden gezondheid en milieu volledig geïntegreerd. Bestaande materialen werden of worden aangepast op basis van deze nieuwe modellen.

### DIDACTIEK

Didactiek, en dus de selectie van werkvormen om de leerdoelen rond voeding te integreren in lessen, is een vrijheid van de lesgever en is context gebonden. De ene klas is al theoretischer gericht dan de andere, de ene klas leert liever al doende en de andere liever luisterend, de ene school heeft meer mogelijkheden op een bepaald vlak dan de andere en ook leerkrachten pakken hun lessen graag op hun eigen manier aan. Daarom worden in deze leerlijn geen vaste methodieken of werkvormen gekoppeld aan de leerdoelen.

### PEDAGOGISCHE DOSSIERS

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft rond verschillende voedingsthema's pedagogische dossiers uitgewerkt. Ze zijn bedoeld om leerkrachten in het secundair onderwijs een basis te geven voor één of meerdere lessen over gezonde voeding. De dossiers hebben een theoretisch stuk, waar leerkrachten het nodige kunnen uit opsteken en waar ze de informatie

kunnen halen die geschikt is voor de specifieke context en doelgroep. Daarnaast bevatten de dossiers ook ideeën en werkwijzen om met het onderwerp aan de slag te gaan. Het zijn zowel manieren om de theoretische informatie over te brengen naar de leerlingen, als manieren om met de verworven kennis aan de slag te gaan. De ideeën en werkwijzen zijn specifiek genoeg om ze zo over te nemen, maar ook open genoeg om zelf aanpassingen en uitwerkingen te maken. In de pedagogische dossiers zijn geen tot in detail uitgewerkte lessen te vinden, maar wel een hoop inspiratie.

### LIJST VAN METHODIEKEN

De toetsing en koppeling van leerinhouden aan concrete didactische materialen is een oefening die de school, pedagogisch begeleider of uitgeverij zelf kan doen met het materiaal waarmee zij werkt/naar doorverwijst.

Op [www.gezondleven.be/leerlijnen/overzicht](http://www.gezondleven.be/leerlijnen/overzicht) vind je deze leerlijn ook online.

Klik links op deze pagina een (sub)thema naar keuze aan en het onderwijsniveau waarvoor je lesinhouden, invalshoeken of lesmaterialen zoekt. Op basis van deze selectie verschijnen de relevante leerfiches voor jouw selectie. Deze leerfiches omvatten ook een overzicht van lesmaterialen die je kan toepassen om deze aanbevelingen vorm te geven in de les, tijdens een projectweek, bij het maken van een nieuwe methodiek ...

## WERKVORMEN

We somden ook een aantal suggesties en ideeën van werkvormen [per leeftijdsgroep](#) en [per vak](#) die mogelijk kunnen worden toegepast om met de verschillende onderwerpen aan de slag te gaan in de les.

### AFKORTINGEN EINDTERMEN

<b>Aadr</b>	Aardrijkskunde
<b>BC</b>	Burgerschapscompetenties
<b>CAT</b>	Competenties in andere talen
<b>CBCE</b>	Cultureel bewustzijn en culturele expressie
<b>DC</b>	Digitale competenties (en mediawijsheid)
<b>DZH</b>	Duurzaamheid
<b>E&amp;F</b>	Economie en financiële competenties
<b>ET</b>	Eindterm
<b>JC</b>	Juridische competenties
<b>LG&amp;GG</b>	Lichamelijke gezondheid en geestelijke gezondheid
<b>LO</b>	Lichamelijke opvoeding
<b>MM</b>	Mens en maatschappij
<b>Ned</b>	Nederlands
<b>NW</b>	Natuurwetenschappen
<b>OD</b>	Onderwijsdoel
<b>OZ</b>	Ondernemingszin
<b>SRC</b>	Sociaal-relatieve competenties
<b>RB</b>	Ruimtelijk bewustzijn
<b>SV</b>	Sociale vaardigheden
<b>VOET</b>	Vakoverschrijdende eindterm
<b>WT</b>	Wetenschappen
<b>ZB</b>	Zelfbewustzijn

# EINDTERMEN

## GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING

### VOEDING EN DUURZAAMHEID

#### KLEUTERONDERWIJS

- OD MM 1.10** Kleuters kunnen in concrete situaties met de hulp van een volwassene afspraken maken
- OD MM 3.2** Kleuters kunnen een beperkt aantal vaste gebeurtenissen in het verloop van hun dag in een juiste volgorde aangeven
- OD MM 3.4** Kleuters kunnen een eenvoudig visueel voorgesteld plan zelfstandig uitvoeren
- OD WT 1.1** Kleuters kunnen verschillen onderscheiden in geluid, geur, kleur, smaak en voelen
- OD WT 1.2** Kleuters tonen een explorerende en experimentele aanpak om meer te weten te komen over de natuur
- OD WT 1.3** Kleuters kunnen met hulp van een volwassene, eenvoudige bronnen hanteren om meer te weten te komen over de natuur
- OD WT 1.4** Kleuters kunnen organismen en gangbare materialen ordenen aan de hand van eenvoudige, zelf gevonden criteria
- OD WT 1.7** Kleuters kunnen bij zichzelf aangeven welk lichaamsdeel instaat voor het horen, zien, ruiken, proeven en voelen
- OD WT 1.10** Kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
- OD WT 1.12** Kleuters weten dat ze door de inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden
- OD WT 1.13** Kleuters tonen een houding van zorg en respect voor de natuur

#### LAGER ONDERWIJS

- ET WT 1.1** Leerlingen kunnen gericht waarnemen met alle zintuigen en kunnen waarnemingen op een systematische wijze noteren
- ET WT 1.3** Leerlingen kunnen in een beperkte verzameling van organismen en gangbare materialen gelijkenissen en verschillen ontdekken en op basis van minstens één criterium een eigen ordening aanbrengen en verantwoorden
- ET WT 1.6** Leerlingen kunnen illustreren dat de mens de aanwezigheid van organismen beïnvloedt
- ET WT 1.7** Leerlingen kunnen de wet van eten en gegeten worden illustreren aan de hand van minstens twee met elkaar verbonden voedselketens
- ET WT 1.8** Leerlingen kunnen de functie van belangrijke organen die betrokken zijn bij ademhaling, spijsvertering en bloedsomloop in het menselijk lichaam verwoorden op een eenvoudige wijze
- ET WT 1.12** Leerlingen kunnen het verband illustreren tussen de leefgewoonten van mensen en het klimaat waarin ze leven
- ET WT 1.16** Leerlingen kunnen met enkele voorbeelden aantonen dat energie nodig is voor het functioneren van levende en niet-levende systemen en kunnen daarvan de energiebronnen benoemen.
- ET WT 1.17** Leerlingen kunnen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam
- ET WT 1.19** Leerlingen beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op ziekten en ongevallen vermindert

- ET WT 1.23** Leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid om in de eigen klas en school zorgvuldig om te gaan met afval, energie, papier, voedsel en water
- ET WT 1.24** Leerlingen kunnen met concrete voorbeelden uit hun omgeving illustreren hoe mensen op positieve, maar ook op negatieve wijze omgaan met het milieu
- ET WT 1.26** Leerlingen tonen respect en zorg voor de natuur vanuit het besef dat de mens voor zijn levensbehoeften afhankelijk is van het natuurlijk leefmilieu
- ET LO 2.3** Leerlingen beleven voldoening aan fysieke activiteit en kennen ook de langetermijneffecten ervan
- VOET SV 1.6** Leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren

#### SECUNDAIR ONDERWIJS

- BC 7.7** De leerlingen onderbouwen een eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen, thema's, trends met betrouwbare informatie en geldige argumenten. (transversaal) (1ste graad - A stroom)
- BC 7.13** De leerlingen verklaren de impact van globale uitdagingen van duurzame ontwikkelingen op het lokale niveau. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- DZH 9.6** De leerlingen onderzoeken ruimtelijke effecten van veranderingen in landschappen op de mens en zijn leefomgeving (1ste graad - A stroom)
- DZH 11.1** De leerlingen beargumenteren hun keuzegedrag bij aankopen rekening houdend met hun behoeften en beïnvloedende factoren. (1ste graad - A stroom, B stroom)
- DZH 15.4** De leerlingen maken onderbouwde keuzes aan de hand van aangereikte criteria en aangereikte strategieën. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- BC DZH 7.11** De leerlingen handelen duurzaam in een schoolse context. (transversaal - attitudinaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- BC DZH 7.12** De leerlingen lichten de complexiteit en verwevenheid van duurzaamheidskwesties toe. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- ET NW 6.15** Leerlingen leggen de functie van het ademhalingsstelsel, het spijsverteringsstelsel, het uitscheidingsstelsel en het transportstelsel uit alsook de ligging van de organen bij de mens. (1ste graad - B stroom)
- LG&GG 1.1** De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl. (1ste graad- A stroom, B stroom)
- LG&GG 1.2** De leerlingen stellen gezondheidsbevorderend gedrag binnen de schoolse context vanuit inzicht in het belang van preventie en mogelijke risicofactoren. (1ste graad- A stroom, B stroom)
- BC 7.7** De leerlingen zijn bereid om in dialoog hun mening te ontwikkelen en bij te sturen. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)
- BC 7.8** De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om op een geïnformeerde wijze in dialoog te gaan over maatschappelijke uitdagingen. (2de graad - A stroom, B stroom)
- BC 7.9** De leerlingen zijn bereid om zich te engageren in de samenleving. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)
- BC 7.10** De leerlingen illustreren hoe men zich individueel en als groepslid kan engageren en actie kan ondernemen bij lokale, regionale, nationale of mondiale kwesties. (2de graad - A stroom, B stroom)

<b>BC 7.11</b>	De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om vormen van inspraak, participatie en besluitvorming toe te passen, rekening houdend met de rechten en plichten van iedereen. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>DZH 6.46</b>	De leerlingen analyseren materie- en energiestromen in een ecosysteem. (2de graad - A stroom)
<b>BC 7.18</b>	De leerlingen beschrijven concrete situaties met betrekking tot mensenrechten. (2de graad - B stroom)	<b>DZH 6.57</b>	De leerlingen onderzoeken aan de hand van concrete maatschappelijke uitdagingen de wisselwerking tussen STEM-disciplines onderling en tussen STEM-disciplines met de maatschappij. (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>BC 7.19</b>	De leerlingen illustreren uitdagingen met betrekking tot sociale rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid binnen een welvaartstaat aan de hand van concrete voorbeelden. (2de graad - B stroom)	<b>DZH 7.12</b>	De leerlingen handelen met het oog op duurzame ontwikkeling. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>BC 7.20</b>	De leerlingen illustreren sociale rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid aan de hand van concrete voorbeelden. (2de graad - A stroom)	<b>DZH 7.13</b>	De leerlingen lichten de betekenis en het belang van duurzame ontwikkeling toe. (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>DZH 6.46</b>	De leerlingen analyseren materie- en energiestromen in een ecosysteem. (2de graad - A stroom)	<b>DZH 7.14</b>	De leerlingen illustreren hoe systeemdenken kan worden toegepast op duurzaamheidskwesties. (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>DZH 6.57</b>	De leerlingen onderzoeken aan de hand van concrete maatschappelijke uitdagingen de wisselwerking tussen STEM-disciplines onderling en tussen STEM-disciplines met de maatschappij. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>DZH 9.5</b>	De leerlingen reflecteren over ruimtelijke gevolgen van demografische en economische processen op verschillende ruimtelijke schaalniveaus. (2de graad - A stroom)
<b>DZH 7.12</b>	De leerlingen handelen met het oog op duurzame ontwikkeling. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>JC 7.16</b>	De leerlingen komen op voor de eerbiediging van de rechten van de mens en het kind en voor sociale rechtvaardigheid. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>DZH 7.13</b>	De leerlingen lichten de betekenis en het belang van duurzame ontwikkeling toe. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>JC 7.18</b>	De leerlingen onderzoeken concrete situaties met betrekking tot mensenrechten. (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>DZH 7.14</b>	De leerlingen illustreren hoe systeemdenken kan worden toegepast op duurzaamheidskwesties. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>LG&amp;GG 1.1</b>	De leerlingen ontwikkelen een gezonde levensstijl. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>DZH 9.5</b>	De leerlingen reflecteren over ruimtelijke gevolgen van demografische en economische processen op verschillende ruimtelijke schaalniveaus. (2de graad - A stroom)	<b>LG&amp;GG 1.3</b>	De leerlingen vergelijken hun eigen gezondheidsgedrag met recente wetenschappelijke inzichten. (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>JC 7.16</b>	De leerlingen komen op voor de eerbiediging van de rechten van de mens en het kind en voor sociale rechtvaardigheid. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>OZ 15.5</b>	De leerlingen maken onderbouwde en duurzame keuzes aan de hand van zelfbepaalde criteria en aangereikte strategieën rekening houdend met de gevolgen van hun keuzes op korte en lange termijn. (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>JC 7.18</b>	De leerlingen onderzoeken concrete situaties met betrekking tot mensenrechten. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>RB 9.3</b>	De leerlingen beschrijven kenmerken en ruimtelijke gevolgen van mondialisering. (2de graad - B stroom)
<b>LG&amp;GG 1.1</b>	De leerlingen ontwikkelen een gezonde levensstijl. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>RB 9.6</b>	De leerlingen analyseren oorzaken en gevolgen van het versterkt broeikaseffect. (2de graad - A stroom)
<b>LG&amp;GG 1.3</b>	De leerlingen vergelijken hun eigen gezondheidsgedrag met recente wetenschappelijke inzichten. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>ZB 1.17</b>	De leerlingen geven feedback over hun eigen gedrag en dat van anderen bij een gebeurtenis aan de hand van aangereikte feedbacktechnieken. (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>OZ 15.5</b>	De leerlingen maken onderbouwde en duurzame keuzes aan de hand van zelfbepaalde criteria en aangereikte strategieën rekening houdend met de gevolgen van hun keuzes op korte en lange termijn. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>ZB 5.5</b>	De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)
<b>RB 9.3</b>	De leerlingen beschrijven kenmerken en ruimtelijke gevolgen van mondialisering. (2de graad - B stroom)	<b>BC 7.7</b>	De leerlingen zijn bereid om in dialoog hun mening te ontwikkelen en bij te sturen. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>RB 9.6</b>	De leerlingen analyseren oorzaken en gevolgen van het versterkt broeikaseffect. (2de graad - A stroom)	<b>BC 7.8</b>	De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om op een geïnformeerde en beargumenteerde wijze in dialoog te gaan over maatschappelijke uitdagingen. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>ZB 1.17</b>	De leerlingen geven feedback over hun eigen gedrag en dat van anderen bij een gebeurtenis aan de hand van aangereikte feedbacktechnieken. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>BC 7.9</b>	De leerlingen zijn bereid om zich te engageren in de samenleving. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>ZB 5.5</b>	De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>BC 7.10</b>	De leerlingen reflecteren kritisch over de manier waarop ze zich individueel en als groepslid kunnen engageren en actie ondernemen omtrent lokale, regionale, nationale of mondiale kwesties en over de mogelijke gevolgen ervan. (3de graad - A stroom)
<b>BC 7.8</b>	De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om op een geïnformeerde wijze in dialoog te gaan over maatschappelijke uitdagingen. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>BC 7.7</b>	De leerlingen zijn bereid om in dialoog hun mening te ontwikkelen en bij te sturen. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>BC 7.9</b>	De leerlingen zijn bereid om zich te engageren in de samenleving. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>BC 7.8</b>	De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om op een geïnformeerde en beargumenteerde wijze in dialoog te gaan over maatschappelijke uitdagingen. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>BC 7.10</b>	De leerlingen illustreren hoe men zich individueel en als groepslid kan engageren en actie kan ondernemen bij lokale, regionale, nationale of mondiale kwesties. (2de graad - A stroom, B stroom)	<b>BC 7.9</b>	De leerlingen zijn bereid om zich te engageren in de samenleving. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>BC 7.11</b>	De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om vormen van inspraak, participatie en besluitvorming toe te passen, rekening houdend met de rechten en plichten van iedereen. (2de graad - A stroom, B stroom)BC 7.18 De leerlingen beschrijven concrete situaties met betrekking tot mensenrechten. (2de graad - B stroom)	<b>BC 7.10</b>	De leerlingen reflecteren kritisch over de manier waarop ze zich individueel en als groepslid kunnen engageren en actie ondernemen omtrent lokale, regionale, nationale of mondiale kwesties en over de mogelijke gevolgen ervan. (3de graad - A stroom)
<b>BC 7.19</b>	De leerlingen illustreren uitdagingen met betrekking tot sociale rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid binnen een welvaartstaat aan de hand van concrete voorbeelden. (2de graad - B stroom)		
<b>BC 7.20</b>	De leerlingen illustreren sociale rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid aan de hand van concrete voorbeelden. (2de graad - A stroom)		

<b>BC 7.11</b>	De leerlingen hanteren strategieën om inspraak, participatie en besluitvorming toe te passen rekening houdend met de rechten en plichten van iedereen. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>BC 7.18</b>	De leerlingen komen op voor de eerbiediging van de rechten van de mens en het kind en voor sociale rechtvaardigheid. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>BC 7.20</b>	De leerlingen onderzoeken in concrete situaties het belang en de impact van mensenrechten. (3de graad - A stroom)
<b>DZH 6.8</b>	De leerlingen beargumenteren duurzaam energie- en grondstoffengebruik. (3de graad - B stroom)
<b>DZH 6.20</b>	De leerlingen beargumenteren het belang van duurzame circulaire chemie binnen het duurzaamheidsvraagstuk. (3de graad - A stroom)
<b>DZH 6.43</b>	De leerlingen onderzoeken aan de hand van concrete maatschappelijke uitdagingen de wisselwerking tussen STEM-disciplines onderling en tussen STEM-disciplines met de maatschappij. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>DZH 7.12</b>	De leerlingen handelen met het oog op duurzame ontwikkeling. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>DZH 7.13</b>	De leerlingen reflecteren kritisch over het belang van en verschillende opvattingen over duurzame ontwikkeling. (3de graad - A stroom)
<b>DZH 7.14</b>	De leerlingen illustreren hoe systeemdenken kan worden toegepast op duurzaamheidskwesties. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>JC 7.18</b>	De leerlingen komen op voor de eerbiediging van de rechten van de mens en het kind en voor sociale rechtvaardigheid. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>JC 7.20</b>	De leerlingen onderzoeken in concrete situaties het belang en de impact van mensenrechten. (3de graad - A stroom)
<b>LG&amp;GG 1.1</b>	De leerlingen ontwikkelen een gezonde levensstijl. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>LG&amp;GG 1.3</b>	De leerlingen beoordelen hun eigen gezondheidsgedrag op basis van recente wetenschappelijke inzichten. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>OZ 15.2</b>	De leerlingen maken onderbouwde en duurzame keuzes aan de hand van zelfbepaalde criteria en zelfbepaalde strategieën rekening houdend met de gevolgen van hun keuzes op korte en lange termijn en het perspectief van anderen. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>RB 9.3</b>	De leerlingen verklaren het voorkomen en de spreiding van natuur- en weerfenomenen en de impact ervan op de ruimte en de maatschappij. (3de graad - B stroom)
<b>NW 6.7</b>	De leerlingen brengen informatie uit product- en materiaallabels in verband met bewust gebruik op het vlak van veiligheid, gezondheid en leefmilieu. (3de graad - B stroom)
<b>NW 6.8</b>	De leerlingen beargumenteren duurzaam energie- en grondstoffengebruik. (3de graad - B stroom)
<b>NW 6.26</b>	De leerlingen leggen het verband tussen celtypen en hun functie in weefsels en organen. (3de graad - A stroom)
<b>NW 6.30</b>	De leerlingen analyseren het overerven van kenmerken. (3de graad - A stroom, B stroom)
<b>ZB 5.1</b>	De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)

## EINDTERMEN

### VOEDING EN DE SOCIALE, EMOTIONELE & CULTURELE CONTEXT

#### LAGER ONDERWIJS

- ET MM 1.1** Leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uit
- ET MM 1.2** Leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatie gebonden zijn
- ET MM 1.4** Leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen
- ET MM 1.5** Leerlingen tonen de bereidheid zich te oefenen in omgangswijzen met anderen waarin ze minder sterk zijn
- ET MM 2.8** Leerlingen kunnen illustreren dat verschillende sociale en culturele groepen verschillende waarden en normen bezitten
- ET MM 3.8** Leerlingen kunnen aan de hand van een voorbeeld illustreren dat een actuele toestand, die voor kinderen herkenbaar is, en die door de geschiedenis beïnvloed werd, vroeger anders was en in de loop der tijden evolueert
- VOET 1.2** Leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen

#### SECUNDAIR ONDERWIJS

- LG&GG 1.1** De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl. (1ste graad - A stroom, B stroom)
- LG&GG 1.15** De leerlingen verwoorden met behulp van richtvragen welke gebeurtenissen hen zelfvertrouwen geven en welke gebeurtenissen hen onzeker maken in het kader van hun welbevinden. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- LG&GG 1.16** De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol. (transversaal - attitudinaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- LG&GG 1.17** De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- CBCE 16.4** De leerlingen brengen kunst- en cultuuruitingen in verband met de context waarin deze voorkomen. (transversaal) (1ste graad, A en B stroom - A stroom, B stroom)
- CB 16.1** De leerlingen tonen interesse voor elkaars kunst- en cultuuruitingen. (attitudinaal) (2de graad - A stroom, B stroom)
- CB 16.2** De leerlingen lichten hun interesse voor kunst- en cultuuruitingen toe. (2de graad - A stroom, B stroom)
- LG&GG 1.17** De leerlingen geven feedback over hun eigen gedrag en dat van anderen bij een gebeurtenis aan de hand van aangereikte feedbacktechnieken. (2de graad - A stroom, B stroom)
- LG&GG 1.18** De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in verband met emotieregulatie. (2de graad - A stroom, B stroom)
- ZB 1.17** De leerlingen geven feedback over hun eigen gedrag en dat van anderen bij een gebeurtenis aan de hand van aangereikte feedbacktechnieken. (2de graad - A stroom, B stroom)
- CAT 3.3** De leerlingen ontwikkelen durf om te communiceren. (attitudinaal) (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- BC 7.2** De leerlingen gaan respectvol en constructief om met individuen en groepen in een diverse samenleving. (attitudinaal) (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)

- BC 7.3** De leerlingen hanteren strategieën om respectvol en constructief om te gaan met individuen en groepen in een diverse samenleving. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- BC 7.4** De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om met vooroordelen, stereotypering, machtsmisbruik en groepsdruk om te gaan. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- BC 7.5** De leerlingen onderscheiden de voordelen en de uitdagingen verbonden aan samenleven en samenwerken in diversiteit. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- BC 7.11** De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om vormen van inspraak, participatie en besluitvorming toe te passen, rekening houdend met de rechten en plichten van iedereen. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- SRC 5.1** De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal) (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- CB 16.1** De leerlingen onderzoeken het maatschappelijk belang van kunst- en cultuuruitingen. (3de graad - A stroom, B stroom)
- LG&GG 1.16** De leerlingen bevorderen de eigen emotieregulatie. (attitudinaal) (3de graad - A stroom, B stroom)



# EINDTERMEN

## CONSUMENTENASPECTEN

### LAGER ONDERWIJS

- ET MM 2.2** Leerlingen kunnen met een zelf gekozen voorbeeld illustreren hoe de prijs van een product tot stand komt
- ET MM 2.5** Leerlingen beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door de reclame en de media

### SECUNDAIR ONDERWIJS

- DC 4.5** De leerlingen lichten de invloed van digitale en niet-digitale media op mens en samenleving toe. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- DC 4.7** De leerlingen evalueren de mogelijkheden en risico's van eigen en andermans mediagedrag. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- E&F 11.1** De leerlingen beargumenteren hun keuzegedrag bij aankopen rekening houdend met hun behoeften en beïnvloedende factoren. (1ste graad - A stroom, B stroom)
- E&F 11.3** De leerlingen ontleden een gezinsbudget. (1ste graad - A stroom)
- E&F 11.3** De leerlingen schetsen inkomsten en uitgaven binnen een gezinsbudget. (1ste graad - B stroom)
- DZH 11.1** De leerlingen beargumenteren hun keuzegedrag bij aankopen rekening houdend met hun behoeften en beïnvloedende factoren. (1ste graad - A stroom, B stroom)
- DZH 15.4** De leerlingen maken onderbouwde keuzes aan de hand van aangereikte criteria en aangereikte strategieën. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)
- DC 4.6** De leerlingen leggen wederzijdse invloeden uit tussen enerzijds het individu en anderzijds de media, digitale infrastructuur en digitale toepassingen. (2de graad - A stroom, B stroom)
- DC 4.8** De leerlingen evalueren mogelijkheden en risico's van hun mediagedrag en dat van anderen. (2de graad - A stroom, B stroom)
- E&F 11.3** De leerlingen maken budgettaire keuzes bij aankopen in functie van een persoonlijk budget en rekening houdend met een gezinsbudget. (2de graad - A stroom, B stroom)
- CAT 3.4** De leerlingen bepalen het onderwerp en de globale inhoud van geschreven en gesproken teksten in functie van doelgerichte communicatie. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- CAT 3.5** De leerlingen bepalen wat de hoofdgedachte en de hoofdpunten zijn in geschreven en gesproken teksten in functie van doelgerichte communicatie. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- CAT 3.6** De leerlingen selecteren relevante informatie in geschreven en gesproken teksten in functie van doelgerichte communicatie. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- Ned 2.6** De leerlingen beoordelen informatie in gesproken en geschreven teksten op betrouwbaarheid, correctheid en bruikbaarheid in functie van doelgerichte informatieverwerking en communicatie. (2de, 3de graad - A stroom, B stroom)
- DC 4.7** De leerlingen beoordelen kritisch wederzijdse invloeden tussen enerzijds het individu en de samenleving en anderzijds media, digitale infrastructuur en digitale toepassingen. (3de graad - A stroom, B stroom)
- E&F 11.3** De leerlingen stellen een gezinsbudget op. (3de graad - A stroom, B stroom)

## EINDTERMEN

### THEMA BEREIDEN, BEWAREN VAN VOEDING EN VOEDSELVEILIGHEID

#### LAGER ONDERWIJS

**OD WT 2.13** Leerlingen kunnen een eenvoudige werktekening of handleiding stap voor stap uitvoeren

**OD WT 2.16** Leerlingen kunnen hygiënisch, veilig en zorgzaam werken

#### SECUNDAIR ONDERWIJS

**LG&GG 1.1** De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl. (1ste graad - A stroom, B stroom)

**LG&GG 1.2** De leerlingen stellen gezondheidsbevorderend gedrag binnen de schoolse context vanuit inzicht in het belang van preventie en mogelijke risicofactoren. (1ste graad - A stroom, B stroom)

**LG&GG 1.14** De leerlingen handelen veilig in een schoolse context. (transversaal) (1ste graad - A stroom, B stroom)

**DZH 6.48** De leerlingen werken op een veilige en duurzame manier met materialen, chemische stoffen en technische en biologische systemen. (2de graad - A stroom, B stroom)

**DZH 6.7** De leerlingen brengen informatie uit product- en materiaallabels in verband met bewust gebruik op het vlak van veiligheid, gezondheid en leefmilieu. (3de graad - B stroom)

**DZH 6.17** De leerlingen brengen biomoleculen en macromoleculen in verband met hun structuurkenmerken, toepassingen en biologische en chemische processen in het dagelijks leven. (3de graad - A stroom)

**DZH 6.35** De leerlingen werken op een veilige en duurzame manier met materialen, chemische stoffen en technische en biologische systemen. (3de graad - A stroom, B stroom)

## EINDTERMEN

### LINK MET TALEN, ONDERZOEKCOMPETENTIES EN SAMENWERKEN

De verschillende subthema's rond voeding kunnen als onderwerp fungeren om invulling te geven aan de eindtermen die zich situeren binnen competenties in het Nederlands, competenties in andere talen en leercompetenties met inbegrip van onderzoekscompetenties, innovatiedenken, creativiteit, probleemoplossend en kritisch denken, systeembdenken, informatieverwerking en samenwerking, ontwikkeling van initiatief, ambitie, ondernemingszin en loopbaancompetenties.

## LITERATUURLIJST

- Eetexpertvzw. (2012). Goed in je vel, werken aan zelfwaardering: lespakket voor leerkrachten van meisjes en jongens tussen 11 en 14 jaar
- Eetexpertvzw. (2014). Groeiwijzer smaakontwikkeling en eetgedrag
- EVAvzw. (sd). Kook het Voort op school. Opgehaald van Kook het Voort: <http://www.kookhetvoort.be/kook-het-voort-op-school/>
- FAO. (2005). Classroom Curriculum Chart: learning objectives for nutrition education in primary schools in developing countries
- HECAT. (2012). Healthy Eating Curriculum. Opgehaald van [https://www.cdc.gov/healthyyouth/hecat/pdf/hecat\\_module\\_he.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/hecat/pdf/hecat_module_he.pdf)
- International Planning Committee (IPC). (1999). HEALTHY EATING FOR YOUNG PEOPLE IN EUROPE: A school-based nutrition education guide. WHO
- Onderwijs Vlaanderen. (2021). Curriculum: Eindtermen, ontwikkelingsdoelen, basiscompetenties en doelen beroepsgerichte vorming
- Rode Kruis. (2014). Leerlijn eerste hulp Rode Kruis-Vlaanderen
- Snel, J. (2012). Voorstel voor doorlopende leerlijn 'Hanteren van een gezond en duurzaam voedingspatroon' voor 4 tot 18-jarigen in primair, voortgezet en onderbouw middelbaar Beroepsonderwijs Nederland: Voedingscentrum
- van der Wel, M. (2010). Rapportage Leerlijn verbrede NME gezonde en duurzame voeding. Rapportage in opdracht van DRO Amsterdam
- Velt. (sd). Voedingsatelier: een duurzame kijk op voeding
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). Eten volgens de voedingsdriehoek: goed voor jezelf en de planeet. I.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid. Laken (Brussel).
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2016). Kieskeurig een voedingsbeleid op school
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). Gezonde school. Opgehaald van Gezonde school: [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). Leerlijn tabak, alcohol en drugs. Opgehaald van Gezonde School: [http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Leerlijn\\_TAD\\_handleiding.pdf](http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Leerlijn_TAD_handleiding.pdf)



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**