

# DOCENTENHANDLEIDING



**SWITCH**  
**SWITCH**

Stimulating the Way In which Teenagers Consider  
Healthy and sustainable dietary behaviour

*Lesmateriaal over gezond en duurzaam eten voor het  
voortgezet onderwijs*



SWITCH lesmateriaal van Wageningen University &  
Research is gelicenseerd onder een Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Licentie.



**WAGENINGEN**  
UNIVERSITY & RESEARCH



# Inleiding

**Waarom nemen leerlingen lunch mee van huis of kiezen ze juist voor een broodje uit de kantine? Denken ze er tijdens het maken van eetkeuzes weleens over na of hun keuze gezond is? En wat betekent duurzaam eten eigenlijk? Voor ons als volwassenen kan gezond en duurzaam eten al best een uitdaging zijn... laat staan voor tieners!**

Tijdens twee lessen gaan leerlingen met elkaar in gesprek over hun eetgewoonten. En laten ze hun creativiteit los op het bedenken van een aanpak om gezond en duurzaam eten makkelijker te maken. Leerlingen gaan tijdens deze twee lessen nadenken over hun eigen eetgewoonten en hoe zij omgaan met hun eetomgeving. Ze leren ook over gezond en duurzaam eten, en verzinnen zelf het beste idee om gezond en duurzaam eten makkelijker te maken voor hun leeftijdgenoten. Achtergrondinformatie over gezond en duurzaam eten kun je vinden op pagina 8.

Dit lespakket past goed in de vakken biologie en zorg & welzijn, maar past ook goed in een mentoruur of vrije keuze ruimte. Het lespakket bestaat uit twee lessen van (beide) 45 minuten tot 1 uur. De lessen bevatten verschillende werkvormen, waaronder klassikale besprekingen, individuele opdrachten en groepsopdrachten.

## Voor wie?

De les is geschikt voor klas 1-3 van het VO, voor zowel vmbo, havo als vwo.

## OVER SWITCH



Dit lesmateriaal is ontwikkeld in het kader van het SWITCH-project, een onderzoeksproject van Wageningen University & Research. Tijdens dit project, lopend van 2020-2025, wordt onderzocht hoe leerlingen in het voortgezet onderwijs gestimuleerd en ondersteund kunnen worden om gezonder en duurzamer te eten. Dit lesmateriaal is gebruikt om data op te halen bij middelbare scholieren, om te begrijpen hoe zij eetkeuzes maken in hun eigen eetomgeving, en welke ideeën zij hebben om gezond en duurzaam eten makkelijker te maken voor henzelf en leeftijdsgenoten. Leerkrachten kunnen nu dit materiaal zelfstandig inzetten in de klas.

Wil je meer te weten komen over (de resultaten van) het SWITCH-project? Dat kan via deze [link](#).



**Heb je vragen over het lesmateriaal of feedback?**

Neem contact op via:  
**[anouk.mesch@wur.nl](mailto:anouk.mesch@wur.nl)**

# Overzicht lespakket

Onderdeel	Duur	Hoe?	Activiteiten
<b>Introductie les 1</b>	10 min	Klassikaal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introductie van het lespakket en thema</li><li>• Instructie individuele opdracht en groeps gesprek</li></ul>
<b>Individuele opdracht eetomgeving</b>	10 min	Individueel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Invullen werkblad 1</li></ul>
<b>Groepsgesprek</b>	20-25 min	Groepjes van 4-6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Groepsgesprek a.d.h.v. gesprekskaartjes en werkblad 1</li></ul>
<b>Afronding les 1</b>	5 min	Klassikaal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nabespreking van opdracht en groeps gesprekken</li></ul>
<b>Introductie les 2</b>	10-15 min	Klassikaal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activeren van kennis over gezond en duurzaam eten</li><li>• Instructie poster-opdracht</li></ul>
<b>Poster-opdracht</b>	20 min	Groepjes van 3-4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brainstorm a.d.h.v. werkblad 2</li><li>• Poster maken a.d.h.v. werkblad 3</li></ul>
<b>Pitch</b>	5-10 min	Meerdere groepjes samen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Groepjes pitchen hun posters aan elkaar</li></ul>
<b>Afronding les 2</b>	5 min	Klassikaal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nabespreking van de posters en de twee lessen</li></ul>

## Materialen

### Lerarenhandleiding

Hierin staan de lesactiviteiten beschreven met doelen, lesduur, benodigde materialen en lesverloop.

### Werkbladen

De werkbladen kun je het beste printen op A3 formaat. Elke leerling heeft individueel werkblad 1 nodig. Elk groepje van 3-4 leerlingen heeft werkblad 2 & 3 per groepje nodig.

### Gesprekskaartjes

Elk groepje van 5-6 leerlingen heeft 1 setje kaartjes nodig. De kaartjes kunnen het beste geprint worden op A6 formaat.

# Les 1: eetkeuzes in de voedselomgeving

In deze les gaan leerlingen zelf ontdekken hoe zij gebruik maken van hun eetomgeving. Ze denken na over waar zij in een gemiddelde schoolweek hun eten vandaan halen: vanuit huis, in de schoolkantine of misschien wel in de supermarkt? Vervolgens gaan leerlingen met elkaar in gesprek over de beweegredenen achter hun eetkeuzes.

## Lesverloop

Introduceer de leerlingen met het onderwerp. De komende twee lessen gaan ze aan de slag met het thema eten, rondom de vraag: welke eetkeuzes maak ik eigenlijk en waarom?

### Individuele opdracht

De les start met een individuele opdracht. Elke leerling heeft daarvoor werkblad 1 nodig. De leerlingen gaan het werkblad invullen aan de hand van de vraag: Waar haal jij je eten en drinken vandaan? Vink de plekken aan waar je tijdens een gemiddelde schoolweek eten haalt of meeneemt.

**Per plek die de leerling aankruist, beantwoordt de leerling de volgende vragen:**

1. Omcirkel **om welke eetmoment(en)** dat gaat: *Ontbijt, lunch, tussendoortje of avondeten*
2. Omcirkel **met wie** je daar bent als je dit eten haalt of meeneemt: *Alleen, familie, vrienden, klasgenoten of anderen*
3. Omcirkel **op welke dagen** je daar eten haalt of meeneemt
4. **Hoeveel sterren** zou je de plek geven? Hoe graag kom je daar?
5. **Hoeveel geld** besteed je ongeveer aan het eten dat je daar koop of haalt?

**Het is handig om deze vragen op het bord te laten zien, zodat leerlingen de vragen erbij hebben.**

## Doelen

De leerlingen:

- Krijgen inzicht in hun eigen eetgewoonten
- Gaan met elkaar open in gesprek over hun eetgewoonten
- Denken na over de beweegredenen achter hun eetgewoonten
- Denken na over of zij gezond en duurzaam eten belangrijk vinden

## Materialen

- Werkblad 1
- Gesprekskaartjes

## Werkvormen

- **Individueel:** opdracht voedselomgeving
- **Groepsgesprek:** hoe maak jij eetkeuzes in jouw omgeving?

# Les 1: eetkeuzes in de voedselomgeving

## **Groepsgesprek**

Als iedereen de opdracht individueel heeft ingevuld, is het tijd om groepjes te maken van 5-6 leerlingen. Per groepje is één leerling de gespreksleider. Deze leerling faciliteert het gesprek door de vragen op de kaarten aan het groepje te stellen. Het doel van het gesprek is om meer te weten te komen over elkaars eetgewoonten en om inzicht te krijgen in wat hun eetgewoonten beïnvloedt. Aan het eind van het gesprek, hebben leerlingen het ook over gezond en duurzaam eten.

**Trek 20-25 minuten uit voor het groepsgesprek.**

## **Afsluiting**

Praat met de leerlingen na over waar zij het over hebben gehad.

## **Vraagsuggesties**

- *Wat viel je op aan waar jij vaak eten haalt?*
- *Wat viel je op in de gesprekken met anderen?*
- *Wat vind jij belangrijk als je je eten kiest?*
- *Wat zorgt er nou voor dat je de ene dag kiest om eten mee te nemen van huis en de andere dag iets in de schoolkantine of supermarkt koopt?*
- *Wie maakt er thuis weleens eten klaar?*



## **Voedselomgeving**

= alle plekken waar eet- en drinkaanbod aanwezig is, maar ook de plaatsen waar je wordt blootgesteld aan (online) beeldmateriaal en reclame van eten (*Voedingscentrum*)

# Les 2: gezond en duurzaam eten

In deze les gaan leerlingen nadenken over gezond en duurzaam eten. Wat is dat eigenlijk en waarom is dat nodig? Ze gaan daarna in groepjes op creatieve manier bedenken wat hun ideale aanpak is om gezond en duurzaam eten makkelijk te maken. Wie verzint het beste idee?

## Lesverloop

### Klassikaal opstarten

Stel deze vragen klassikaal aan de leerlingen om de kennis van leerlingen over gezond en duurzaam eten te activeren:

- Waar denk je aan bij gezond en duurzaam eten?
- Waarom is gezond eten belangrijk?
- Waarom is duurzaam eten belangrijk?

Vul aan door uit te leggen wat gezond en duurzaam eten inhoudt (zie pagina 8).

### Introduceren van de poster-opdracht

Leerlingen gaan na de uitleg in groepjes nadenken over een aanpak om gezond en duurzaam eten te stimuleren. Ze kunnen hierbij nadenken aan verschillende niveaus van invloed. Leg dit uit, bijv. aan de hand van de volgende voorbeelden:

1. Jijzelf: *bijv. voor jezelf doelen stellen om water te drinken in de pauze.*
2. Familie of vrienden: *bijv. met je vrienden afspreken om deze maand niets uit de automaat te halen.*
3. Op eetplekken: *bijv. de schoolkantine of de supermarkt gaat gezondere broodjes verkopen.*
4. Bedrijven, de overheid of marketing: *bijv. de overheid stelt een reclameverbod in voor fastfood.*

## Doelen

De leerlingen:

- Weten wat gezond eten inhoudt
- Weten wat duurzaam eten inhoudt
- Kunnen uitleggen waarom je gezond en duurzaam zou willen eten
- Ontdekken manieren waarop gezond en duurzaam eten gestimuleerd kan worden, zowel binnen als buiten de school

## Materialen

- Werkblad 2 & 3
- Stiften, makers, kleurpotloden

## Werkvormen

- **Klassikaal:** activeren van kennis over gezond en duurzaam eten
- **Groepsopdracht:** het beste idee om gezond en duurzaam eten te stimuleren

# Les 2: gezond en duurzaam eten

## **Poster-opdracht & pitch**

Leerlingen gaan in groepjes (drie of vier leerlingen) nadenken over wat hen zou kunnen helpen om gezonder en duurzamer te eten. Prikkel de leerlingen om het beste idee te bedenken om gezond en duurzaam eten makkelijker te maken. Er zijn hierbij geen restricties. Ze werken eerst werkblad 2 door om hun idee concreet te maken. Dan werken ze hun idee uit op een poster.

Als de leerlingen hun poster af hebben, zet dan twee of drie groepjes bij elkaar. Laat leerlingen a.d.h.v. hun posters aan elkaar hun idee pitchen in 1-2 minuten. Moedig de leerlingen aan om elkaar vragen te stellen:

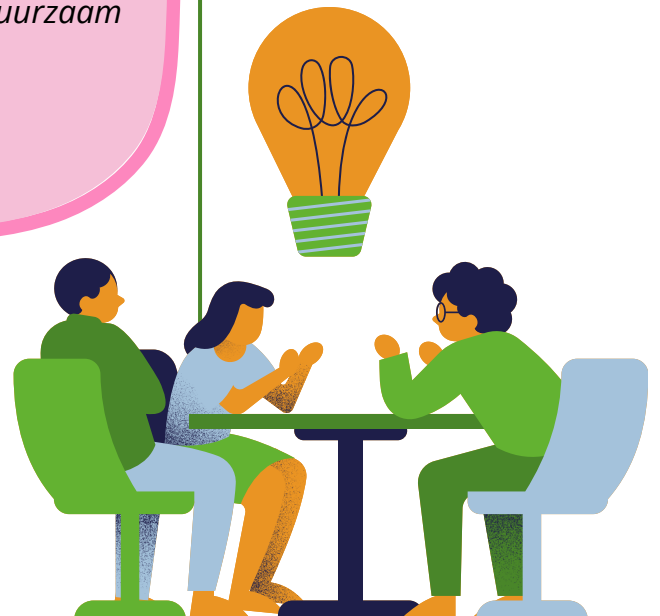
- Wat vinden de andere leerlingen van het idee?
- Zou het hen helpen gezonder en duurzamer te eten?

## **Afsluiting**

Praat met de leerlingen na over de ideeën die zij hebben bedacht.

## **Vraagsuggesties**

- *Wat zou nou echt werken om gezond en duurzaam te eten? En waarom?*
- *Wil je wel altijd gezond en duurzaam eten?*
- *Wat zou de school kunnen doen om gezond en duurzaam eten makkelijker te maken?*
- *En wat kun je zelf gaan veranderen?*



# Achtergrond informatie

## Duurzaam en gezond eten

### Duurzaam eten

Duurzaam eten omvat veel aspecten. Denk daarbij aan meer plantaardig eten, minder vlees en zuivel, kleinere portiegroottes, lokaal eten, biologisch eten, minder bewerkt eten, minder verpakkingen, minder voedselverspilling en fair trade producten. Lees hier tips om duurzamer te eten:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/duurzamereten.aspx>

#### Waarom duurzaam eten?

- Voor het klimaat

*Ons eten heeft impact op het milieu. Denk daarbij aan broeikasgassen en het verbruik van water.*

- Voor dierenwelzijn

*Bij het kiezen van eten kun je letten op dierenwelzijn, bijvoorbeeld door minder dierlijke producten te eten of te letten op keurmerken voor dierenwelzijn.*

- Voor eerlijke handel

*Bij het kiezen van eten kun je letten op eerlijke afspraken met de producenten, bijvoorbeeld door te kijken naar het Fair-Trade keurmerk.*

### Gezond eten

De basis van een gezond eetpatroon wordt in Nederland samengevat in de Schijf van Vijf: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

#### Waarom gezond eten?

- Verkleinen van de kans op ziekten (bijv. diabetes of hart- en vaatziekten)
- Je krijgt de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt, zoals mineralen en eiwitten
- Je voelt je fit en zit lekker in je vel
- Het helpt om een gezond gewicht te behouden

### Meer informatie

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/duurzamereten.aspx>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-gezond-eten-belangrijk.aspx>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoe-eet-je-gezond-en-duurzaam.aspx>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-de-schijf-van-vijf.aspx>