



## Groenten en gezondheid

Weet wat je eet!

We eten elke dag, maar staan zelden of nooit stil bij de oorsprong, de voedingswaarde of productiewijze van onze voeding. Groenten en fruit zijn een belangrijk onderdeel van onze dagelijkse voeding en zijn onontbeerlijk voor een goede gezondheid. Populair zijn ze daarom niet, zeker niet bij jongeren. Via deze rondleiding wil het Groentemuseum jongeren informeren en sensibiliseren rond groenten en gezonde voeding. Niet met het opgestoken vingertje, maar door middel van een interactieve rondleiding doorheen het museum, waarbij de leerlingen zelf de wonderlijke wereld van groenten ontdekken.

### I. Methodiek en doelstellingen

#### Methodiek

Interactieve rondleiding met korte opdrachten in klasverband

Doelgroep: 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad ASO, TSO en BSO

Duur: 2u rondleiding / 4.30u rondleiding en kookworkshop

Tijdens deze rondleiding wordt stil gestaan bij een viertal thema's in het museum met een directe link naar gezondheid en duurzame land- en tuinbouw. Er is aandacht voor de voedingswaarde van groenten, de bewaarmethodes- en processen van groenten en fruit en de medicinale kracht van planten en groenten. Daarnaast krijgen de leerlingen een introductie tot de geïntegreerde gewasbescherming en komen zaken als pesticidengebruik en voedselveiligheid in de hedendaagse tuinbouw aan bod.

Bij elk thema hoort ook een spelopdracht. Per juiste opdracht verdient de klas een kaartje dat op het einde wordt ingeruild voor een echt voorwerp of ingrediënt om een smoothie te maken. Een smoothie is een gezond drankje op basis van fruit en/of groenten, zuivel en ijsblokjes.

De rondleiding kan gecombineerd worden met een kookworkshop aan het kookeiland van 't Grom. Er worden verschillende gerechten gemaakt en ook verschillende kooktechnieken aangeleerd (wokken, stomen, stoven...). Op deze manier krijgen de leerlingen een volledige maaltijd aangeboden in buffetvorm. Er wordt zoveel mogelijk gekookt met seizoensgroenten en groenten of kruiden van bij ons.

#### Doelstellingen:

In het kader van de vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen dient een school gezondheidsgerelateerde doelen na te streven. 't Groentemuseum wil op een ludieke en interactieve wijze jongeren informeren en sensibiliseren rond gezonde voeding met groenten in de hoofdrol.

Via de spelopdrachten leren de leerlingen samenwerken in groep, zelf initiatief nemen, kritisch zijn en een gefundeerde mening vormen.

Op de website <http://gezondopschool> vindt u een opsomming van eindtermen en ontwikkelingsdoelen i.v.m. gezondheid en voeding.

## II. Linken

### Overheid

Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen, Leefmilieu

[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)  
[www.voeding-gezondheid.be](http://www.voeding-gezondheid.be)

Nutrition Information Center

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

Vlaams Instituut voor de Volksgezondheid

[www.vig.be](http://www.vig.be)  
[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)  
[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen

[www.favv.be](http://www.favv.be)

Vlaams Informatiecentrum over Land- en Tuinbouw

[www.vilt.be](http://www.vilt.be)

### Beroepsverenigingen

Boerenbond

[www.boerenbond.be](http://www.boerenbond.be)

Centrum Agrarische Geschiedenis

[www.cagnet.be](http://www.cagnet.be)

Flandria kwaliteitslabel voor groenten en fruit

[www.flandria.vlam.be](http://www.flandria.vlam.be)  
[www.specialtystreet.be](http://www.specialtystreet.be)

### Educatief

<http://gezondopschool.be>  
[www.start2eat.be](http://www.start2eat.be)  
[www.linkeveld.be](http://www.linkeveld.be)  
[www.plattelandsklassen.be](http://www.plattelandsklassen.be)

[www.watetenwemorgen.be](http://www.watetenwemorgen.be)

In het kader van het thema 'groenten en fruit' werden door het CAG (Centrum Agrarische Geschiedenis) enkele themabundels uitgewerkt voor de 3<sup>de</sup> graad van het secundair onderwijs.

U kan alle bundels downloaden van de website [www.watetenwemorgen.be](http://www.watetenwemorgen.be) en gebruiken ter voorbereiding of nabespreking in de klas. Volgende thema's sluiten onmiddellijk aan bij deze rondleiding:

Groenten en fruit:

- Voeding op maat
- Focus op kanker
- Lanceer je eigen product
- Marketing: Waarom eten we wat we eten?
- Gewasbescherming: Gewasda?
- Pesticidenresidu's in onze voeding: Magda?
- Bewaren van groenten en fruit
- Bewaren in het verleden en het fatale lot van Sir John Franklin

In het voorjaar van 2009 zal hier nog het thema voeding en gezondheid aan toegevoegd worden.