



ACTIE KLIMAAT: Red de (brood)doos

Wat is er aan de hand?

Waar is de tijd dat MOS scholen begeleidde bij het opstarten van brooddozenacties? De in aluminiumfolie verpakte lunchpakketjes zijn ondertussen zo goed als volledig uit het schoolbeeld verdwenen. En gelukkig maar, want de productie van aluminium(folie), afkomstig van het mineraal bauxiet, vréét massa's energie en zorgt voor afval dat zeer moeilijk te vernietigen is.

Probleem netjes opgelost, denk je dan? Jammer genoeg niet. Want waar begin 2000 het thema bij afvalpreventie lag, verplaatst het zich vandaag naar voeding. Uit onderzoek blijkt dat 15 à 20% van de lagerschoolkinderen worstelt met overgewicht. Gewiekste reclamecampagnes, het verleidelijke aanbod van snacks, fastfood en frisdranken en laat ons eerlijk wezen, een opvoedingsprobleem, zijn daarbij grote boosdoeners.

Bovendien komt niet zelden het spook van de (kans)armoede om de hoek piepen. In België groeien gemiddeld 25% van de kinderen en jongeren op in een kansarm gezin. Deze gezinnen beschikken soms simpelweg niet over de (financiële) middelen om hun kinderen een fatsoenlijke lunch mee naar school te geven. Hallucinant, niet?

Wist je dat...

Wist je dat... slechts 7% van de Vlaamse kinderen tussen 6 en 14 jaar dagelijks voldoende fruit en groenten eet? En slechts 27% drinkt de dagelijks aanbevolen hoeveelheid water.





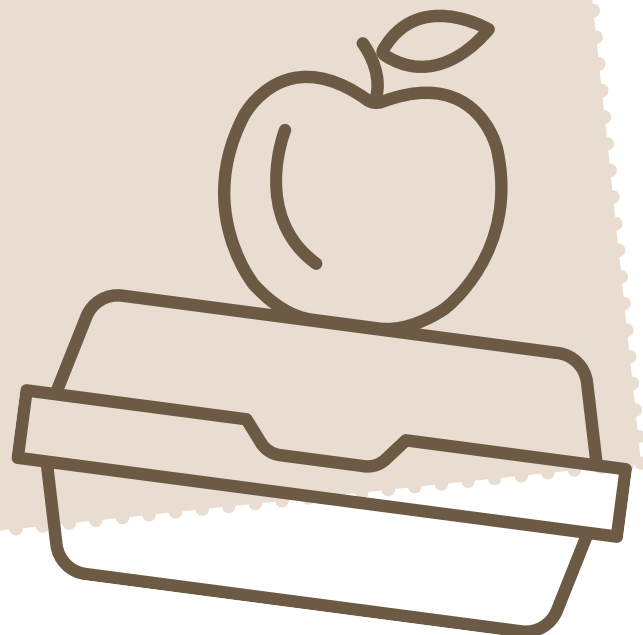
duurzame
school
straffe
school

MOS

Hoe zit het in elkaar?

De leerlingen onderzoeken (volgens niveau) de inhoud van hun brooddozen. Onderstaande vragen (niet limitatief!) kunnen de leerlingen prikkelen om de inhoud van hun brooddozen te onderzoeken.

- Wat breng je meestal mee als lunch? Waarom?
- Mag je zelf de inhoud van je lunch kiezen? Waarom wel/niet?
- Wie maakt je lunchpakket? Als je het niet zelf maakt, zou je het ook zelf kunnen maken?
- Waar komen de ingrediënten van je lunch vandaan (winkel, tuin, ...)?
- Uit welke landen komen de ingrediënten?
- Wanneer werd brood, couscous, ... uitgevonden? Door wie?
- Waarvan worden bepaalde ingrediënten (bv. brood, couscous, humus, kaas, charcuterie, ...) gemaakt?
- Wat betekenen de E-nummers op sommige etiketten van verpakkingen?
- Kunnen we achterhalen hoeveel vetten, suiker(s), zout in je lunch, hamburger, broodje werkt werden?
- Wat is de gemiddelde kostprijs van je lunch? Vind je dat veel/weinig/gemiddeld?
- Wat is de (gemiddelde) kostprijs van bv. een hamburger? Een broodje uit de broodjeszaak?
- Welke soorten brooddozen vinden we? → hier kunnen ze tevens hun brooddoos met elkaar vergelijken.
- Zijn de brooddozen zoals wij die kennen overal in de wereld hetzelfde? Hoe dan wel? Kunnen we dat achterhalen?
- Wat betekent 'brooddoos' in een andere taal? → anderstalige leerlingen aanspreken/laten opschrijven.
- Wat is een 'gezonde' lunch? Uit welke ingrediënten bestaat die dan? Hoe komen we dat te weten?
- ...





duurzame
school
straffe
school

MOS

Wat gaan WIJ eraan doen?

De school onderneemt acties om de brooddozen leuker te maken en in beeld te brengen. Volgende acties kunnen hierbij inspireren:

- Laat de kinderen hun brooddoos personaliseren door ze bv. een gezichtje te geven, een naam die ze zelf mogen kiezen, ... Geef de brooddoos van de kinderen regelmatig een forum in de klas (bv. tijdens een kringgesprek/ praatronde). Prikkel de fantasie van de kinderen en laat ze zelf verhalen verzinnen over de avonturen van hun brooddoos en het voedsel dat zij dagelijks vervoert. Bewaak dat de kinderen de door hen gegeven naam van hun brooddoos gebruiken. Zo kweken ze een relatie met hun brooddoos.
- Delen is het nieuwe hebben. Gooi open die brooddozen en organiseer een brooddozenpotluck! Spreek dit vooraf wel goed af met de ouders en collega's. Maak duidelijke afspraken met ouders en kinderen wat er wel/niet in de brooddozen mag (bv. snoep, koek, ...). Laat je leiden door de omgekeerde [voedingsdriehoek](#). De brooddozenpotluck is een leuke manier om elkaars voedselcultuur en andere smaken te ontdekken. Herhaal deze actie regelmatig (bv. met de seizoenen).
- Doe mee met de [brooddozenbattle](#) en daag de kinderen uit om de gezondste, duurzaamste, kleurrijkste, lekkerste, ... gevulde brooddoos mee naar school te brengen.
- Zin om soep met de kinderen te maken? Doe het eens anders en ga aan de slag met de [MOS-actiefiche 'Soep met ballen!'](#).
- Maak van het (jaarlijkse) schoolontbijt een gezond feest. Laat charcuterie en zoet broodbeleg achterwege en trek voluit de kaart van groente en fruit. Ambitieuw? Ga dan voor een duurzaam ontbijt met weinig voedselkilometers en kies voor lokale en seizoensgebonden producten.

Wie doet mee? Wie kan helpen?

- Onderschat je voorbeeldfunctie als leerkracht/opvoeder niet! Leerlingen kijken niet alleen (veelal) letterlijk, maar ook figuurlijk naar je op. Als de school een gezondheidsbeleid voert, dan hou je je er evengoed als leerkracht ook aan. Het knabbelen op een wortel inspireert jouw leerlingen op een positieve manier om je voorbeeld te volgen.
- (groot)Ouders zijn een belangrijke schakel om van de vooropgestelde acties een succes te maken. Betrek hen van bij het begin bij de plannen, geef hen inspraak, laat hen mee de doelen bepalen.
- Mogelijke MOS-schakels: een dokter, voedingsdeskundige, natuurvoedings- en/of dieetwinkel, plaatselijke (bio-)groenteboerderij, de plaatselijke [Velt-afdeling](#) (bij de aanleg van een schoolmoestuin), ...



duurzame
school
straffe
school

MOS

Iedereen mag het weten!

- Organiseer een proefmoment met je klas/school waarbij leerlingen (en leerkrachten) blind proeven van verschillende soorten groenten, fruit, noten, brood, ... en proberen te raden wat ze proeven. Pret gegarandeerd! Nodig zeker de ouders en de pers uit.
- Maak met de leerlingen een receptenboekje met leuke voorbeelden en foto's van gezonde (en duurzame) brooddozen. Verkoop of deel uit op oudercontaten, schoolfeest, open deur, ...
- Geef het thema regelmatig een (ere)plaats op de schoolwebsite, het krantje, de sociale media,
- Deel je ervaringen binnen de scholengemeenschap en/of andere scholen waarmee je contact hebt (bvb. op het gemeentelijk Lokaal OverlegPlatform).

Gouden tip!

Het kaMOSHibai-verhaal 'Red de brooddoos' gaat over de avonturen van Red en haar vriendjes Worteltje Oranje, Paprikaatje Geel, Tomaatje Rood, Peertje Groen, en Broodje Bruin. Het verhaal is geschikt vanaf de kleinste kleuters en is een ideaal inleefmoment om rond de brooddoos en gezonde voeding te werken. 'Red de brooddoos' is gratis te downloaden via www.mosvlaanderen.be en www.vlaamsbrabant.be/mos.

Let op!

Elke school kent het wel: het fenomeen van de lege brooddoos. Kinderarmoede blijft ook in Vlaanderen hardnekkig aanwezig, waardoor sommige ouders hun kinderen zelfs geen fatsoenlijke middaglunch mee naar school kunnen geven. Armoede is echter een thema dat met de nodige voorzichtigheid moet worden aangekaart of bespreekbaar gemaakt. Kinderen kunnen en mogen hiervan niet (nog meer) het slachtoffer worden. Iedereen verdient respect, zeker en vast ook een kind dat noodgedwongen in armoede opgroeit.

Aanknopingen met ODET

Kleuteronderwijs

- Mens en maatschappij: 2.5
- Natuur: 1.1
- Gezondheid: 1.10, 1.11, 1.12
- Milieu: 1.13

Basisonderwijs

- Maatschappij: 2.4, 2.5, 2.7, 2.8
- Ruimte: 4.11
- Gezondheid: 1.17
- Milieu: 1.24, 1.26

Interessante links

- unicef.be: kinderen die in België opgroeien in armoede
- klasse.be: 12 brillen om naar kinderarmoede te kijken
- gezondleven.be: bevraging over het eetgedrag van Belgische kleuters
- gezondleven.be: info over gezondheidsbeleid op school
- gezondleven.be: uitleg over de voedingsdriehoek
- gezondleven.be: wat eten de Vlaamse kinderen
- onderwijs.vlaanderen.be: tips over gezond eten op school
- voedselverlies.be: wat kan je doen tegen voedselverlies?
- [filmpje](#) over een jongetje die geen brood in zijn lunchbox heeft.