De voedselbank

Oog voor voedsel · Hart voor mensen

Handleiding voor de leerkracht

VOEDSELBANKEN.NL

Inhoudsopgave

1. Doelen, doelgroep en planning 3

2. Tips per thema:

Thema 1 Wat doet de voedselbank? 4

Thema 2 Armoede in Nederland 5

Thema 3 Voedselverspilling en voedselveiligheid 9

Thema 4 Hoe werkt de voedselbank? 12

3. Tips en suggesties voor projecten na de lessen 14

Bijlagen: extra werk 15

Dit lespakket is een uitgave van Voedselbanken Nederland.
Eindredactie: Nadia Abouzia (vrijwilliger bij Voedselbanken Nederland)
Vormgeving: Richard Viguurs (vrijwilliger bij Voedselbanken Nederland)

Met dank aan: EMC Performancer voor hun vrijwillige bijdrage, en met name Annemiek van Kaam. Dank ook aan diverse vrijwilligers bij de voedselbanken.

© Vereniging Voedselbanken Nederland

Meidoornkade 22, 3992 AE Houten
E-mail: welkom@voedselbankennederland.nl
www.voedselbankennederland.nl

Overname van artikelen in andere publicaties is toegestaan. Vermelding van Nieuwsbrief Voedselbanken Nederland als bron wordt daarbij op prijs gesteld.

1 Doelen, doelgroep en planning

Doelen

Dit lessenpakket sluit aan bij de volgende kerndoelen van het primaire onderwijs:
34 De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
35 De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.
37 De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.

Zie ook de volgende link:
http://tule.slo.nl/OrientatieOpJezelfEnWereld/F-KDOrientatieJezelfEnWereld.html

Na de lessenreeks zijn de leerlingen zich bewust van het bestaan, nut en noodzaak van de voedselbank en onderkennen zij het belang om (verborgen) armoede en voedselverspilling te bestrijden. Ook kunnen zij de activiteiten van de voedselbank noemen en toelichten.

Inhoud

De lessen zijn verdeeld in 4 thema's:
1. Oriëntatie op de voedselbank: wat is de voedselbank, wat doet de voedselbank, wat zijn sponsors en vrijwilligers (evt. aan te vullen met een gastles van een vrijwilliger van de voedselbank).
2. (Verborgen) armoede (in Nederland), wat is leefgeld, mogelijke oorzaken van armoede.
3. Voedsel, voedselverspilling en voedselveiligheid.
4. Werken bij de voedselbank: meer in detail het proces van voedsel ophalen t/m voedseluitgifte, vrijwilligers en sponsoring/fondsenwerving (evt. aan te vullen met een bezoek aan de lokale voedselbank).

Doelgroep

groep 7 en 8 van de basisschool

Planning

De lessenreeks bestaat uit 4 thema's, 2 à 3 uur per thema, bestaande uit een werkboek voor de leerlingen en aanvullende suggesties en informatie in deze handleiding. Hoeveel tijd de lessen daadwerkelijk kosten hangt uiteraard ook af van de wijze waarop je het werkboek gebruikt. Laat je de opdrachten vaak individueel uitwerken met een korte klassikale bespreking? Of doe je alles plenair? Ook kun je er in je voorbereiding voor kiezen bepaalde opdrachten weg te laten.

Thema's 2 en 3 staan op zichzelf. Dat betekent dat je één of beide thema's bij tijdgebrek kunt overslaan of op een ander moment in het jaar kunt doen.

De lessen zijn gebaseerd op het werkboek voor de leerlingen. Hierbij is het mogelijk een vrijwilliger van de voedselbank uit te nodigen voor een gastles en/of een bezoekje te brengen aan een voedselbank in de buurt. De voedselbank bij jou in de buurt vindt het erg prettig als zij de uitnodiging voor een gastles op tijd ontvangen. Ook het afstemmen van een klasbezoek wordt zeer gewaardeerd.
Zie voor een voedselbank in de buurt: *http://voedselbankennederland.nl/overzicht-voedselbanken-in-nl/*

Na de lessen is er nog een mogelijkheid om een project te doen. Suggesties en ideeën hiervoor vind je ook in deze handleiding.

In de bijlage bij deze handleiding vind je nog wat werkbladen voor reken- en taallessen in de sfeer van de voedselbank, puzzels en nog veel meer. Je kunt deze naar eigen inzicht gebruiken voor de gehele klas of als extra werk voor de snelle leerlingen.

2 Tips per thema

Thema 1: Wat doet de voedselbank? (2 uur)

Het eerste thema geeft een algemene oriëntatie op doel en werk van de voedselbank. Binnen dit thema past een gastles van een vrijwilliger van de voedselbank. Als je dit wilt doen met de klas kun je het beste de voedselbank op tijd bellen om een afspraak te maken. Zie voor een voedselbank in de buurt:
http://voedselbankennederland.nl/overzicht-voedselbanken-in-nl/

Leerdoelen

Na de lessen van thema 1 te hebben doorlopen, kunnen de leerlingen:
- benoemen wat de voedselbank is en benoemen wat het nut en de noodzaak van de voedselbank is;
- uitleggen wat het verschil is tussen een bank (zoals de Rabobank of ING) en de voedselbank;
- vertellen wat de voedselbank doet.

Inhoud van de lessen

Het werkboekje geeft de inhoud van de lessen weer.
Thema 1 begint met een stukje tekst over Eva. Om een beeld te schetsen van de doelgroep van de voedselbank. Laat één van de leerlingen deze tekst hardop voorlezen en vraag de leerlingen om een reactie. Kent iemand de voedselbank? Zo ja, waarvan?

• Opdracht 1: wat is een voedselbank?

Omdat het woord 'voedselbank' kinderen vaak doet denken aan een bank die geld beheert, is opdracht 1 in het werkboekje een vergelijking tussen deze twee organisaties. Laat de leerlingen hierover discussiëren, klassikaal of in groepjes van 4.

• Opdracht 2: filmpje en belangrijke woorden

Bekijk klassikaal het filmpje over de voedselbank uit het programma Koffietijd: *http://voedselbankennederland.nl/*.
Vraag de leerlingen in hun werkboekje de woorden op te schrijven die ze niet kennen (opdracht 2). Vraag na afloop welke woorden dat zijn en schrijf ze op. Vul het lijstje zo nodig aan met de volgende woorden:
Voedselbank *Distributiecentrum* *Arme mensen*
Vrijwilligers *Gesorteerd*
Houdbaarheidstermijn *Voedselverspilling*
Bespreek met de leerlingen de betekenis van deze woorden. Laat hen hun lijst in hun werkboekje compleet maken.

• Opdracht 3: vragen bij het filmpje

Lees met de leerlingen de vragen in opdracht 3 door. Dit zijn vragen bij het filmpje dat zij eerder gezien hebben. Laat het filmpje nu nogmaals zien en vraag hen de antwoorden op de vragen na afloop op te schrijven in hun boekje.

• Opdracht 4: woordweb

Opdracht 4 vraagt de leerlingen een woordweb te maken met de woorden die zij in opdracht 2 hebben geleerd. Op basis van hun eigen woordweb gaan de leerlingen in teams van 4 een groepswoordweb maken op een groot vel papier. Het is de bedoeling dat ze er iets moois van maken, met veel kleur en tekeningen. Het zou leuk zijn als de woorden in het web op een bepaalde manier geordend zijn Bijvoorbeeld woorden bij elkaar die iets zeggen over wat er bij de voedselbank inkomt (supermarkten, vrijwilligers, sponsors). En woorden bij elkaar over wat er uitkomt (armoede, voedselverspilling tegengaan, hulp, voedselpakket).

2 Tips per thema

De werkstukken worden klassikaal besproken: elk team presenteert voor de klas hun woordweb. De andere leerlingen mogen vragen stellen.

• Gastles van een vrijwilliger van een lokale voedselbank

Wanneer je in deze lessen een gastles van een vrijwilliger hebt kunnen regelen bereid je de leerlingen voor door hen vragen te laten bedenken die zij willen stellen.
voor de snelle leerlingen.

Thema 2: armoede in Nederland

Leerdoelen

Na de lessen van thema 2 te hebben doorlopen kunnen de leerlingen:

- benoemen wat armoede is en hoe armoede in Nederland eruitziet;
- uitleggen wat verborgen armoede en relatieve armoede is;
- uitleggen wat het voor kinderen betekent als zij opgroeien in armoede in Nederland;
- vertellen welke gevolgen armoede kan hebben voor kinderen in zowel praktische zin als in emotionele zin;
- uitleggen wat leefgeld is;
- beschrijven wanneer iemand in aanmerking komt voor een voedselpakket van de voedselbank.

Achtergrondinformatie voor de leerkracht

Voordat je het thema armoede in Nederland in de klas gaat bespreken, willen we je graag wat achtergrond-informatie geven over dit onderwerp. Zie voor meer informatie de bronnen, weergegeven onder deze informatie.

• Hoe groot is het armoedeprobleem?

Ruim 1 op de 9 kinderen in Nederland leeft onder de armoedegrens. In de grote steden, zoals in Amsterdam, is dit 1 op de 4 kinderen. Deze kinderen worden dagelijks geconfronteerd met de gevolgen van geldgebrek. Niet elke dag warm eten bijvoorbeeld. Geen fiets om mee naar school te kunnen. Maar ook zorgen over hoe het verder moet. Dat ontwrichte leven geeft veel stress: bij kinderen en ouders. In Nederland is er dus armoede. Die valt niet erg op, daarom noem je dat: verborgen of stille armoede.

• De gevolgen

Armoede leidt niet automatisch tot problemen in de ontwikkeling van kinderen. Zeker niet als de armoede tijdelijk is en ouders goed met de situatie kunnen omgaan. Dat ligt anders bij gezinnen die meerdere problemen hebben en langduriger in armoede leven. Een opeenstapeling van factoren waar de gezinnen onder lijden, maakt dat ze elke dag bezig zijn te overleven. Er kan bij de kinderen een voedingsbodem ontstaan voor problemen in hun ontwikkeling. Zeker als er veel tegelijkertijd tegenzit in het gezin.

• Taboe

Armoede is nog steeds een groot taboe in Nederland. Niet alleen praten kinderen weinig met hun ouders over de armoede thuis, kinderen praten hierover ook bijna niet met anderen. Thuis weinig geld hebben is niet een onderwerp dat kinderen en jongeren in die situatie openlijk met vrienden bespreken. Op school en zelfs onder beste vrienden is armoede een taboeonderwerp. Anderzijds willen jongeren wel dat er meer aandacht komt voor deze problematiek.

2 Tips per thema

• Hoe kinderen overleven

Uit diverse onderzoeken blijkt dat opgroeien in armoede veel effecten kan hebben op kinderen. Onderzoeken rapporteren bijvoorbeeld over kinderen die zich ongelukkig voelen, minder presteren op school, minder vriendjes hebben en minder toegang hebben tot informatie, sport en recreatie. Hoe langer het gezin in armoede leeft, hoe meer gevoelens van zorgen en angst er kunnen ontstaan.
Ook mijden kinderen vaak situaties waarin hun armoede zichtbaar wordt. Ze praten weinig met hun ouders over geld en laten niet merken dat ze graag iets willen wat geld kost. Sommige kinderen hebben het gevoel dat de situatie onveranderbaar is. Ze schamen zich, of voelen verdriet en woede. Andere kinderen nemen de zorgen van hun ouders over.
Kinderen hebben ook inventieve oplossingen. Als kinderen oud genoeg zijn hebben zij bijvoorbeeld een bijbaantje of proberen te sparen. Ze hebben ook allerlei tips om te bezuinigen, bijvoorbeeld door kleding te ruilen, karweitjes voor mensen te doen, of statiegeldflessen te verzamelen. Daarnaast zijn er genoeg leuke dingen te doen die geen geld kosten, zoals een slaapfeestje op je verjaardag (omdat dat geen geld kost), of bij je opa of oma langs gaan tegen etenstijd.

• Ouders hebben het zwaar

Ouders die hun kinderen moeten opvoeden in armoedesituaties hebben het niet makkelijk. Armoede kan – zeker als die situatie langere tijd duurt – chronische stress veroorzaken bij de ouders. Dat heeft niet alleen een negatieve invloed op hun welzijn, maar ook op hun rol als opvoeder.
Zo kan de stress het moeilijker maken om te reflecteren op het ouderschap. De ouders hebben vaak last van de veroordeling van anderen. Ook ervaren ze weinig sociale steun en toegankelijke hulp. Ze leven in zorgen en er kunnen gevoelens van falen en schuldgevoelens ontstaan. Het zelfbeeld staat onder druk. Door de stress kunnen ouders sneller geïrriteerd en boos raken, wat weer een negatieve invloed heeft op hun kinderen. Sommige ouders reageren door de stress minder gevoelig in de interactie met het kind – of zitten juist bovenop het gedrag van hun kind.

• Tips voor in de klas

Dit onderwerp kan confronterend zijn en emoties oproepen. Voor kinderen die veel herkennen kunnen de lessen zowel schaamte of verdriet oproepen als een gevoel van opluchting dat ze niet de enige zijn. Deze gevoelens kunnen ook andersom gebeuren. Kinderen die het goed hebben kunnen zich door de verhalen van klasgenoten ‘rot’ of ‘schuldig’ voelen omdat zij wel op vakantie gaan en nieuwe kleren krijgen en naar bioscoop kunnen. Terwijl een klasgenootje geen van dit alles heeft. De belangrijkste tip is om hier over te praten en de gevoelens te benoemen.

Gesprekstips

- Neem de tijd.
- Benoem de gevoelens van kinderen
  (blij, boos, bang, verdrietig zijn de vier basisemoties, wat voelt een kind precies).
- Durf als leerkracht een OEN te zijn. Open, Eerlijk en Nieuwsgierig.
- Blijf je verwonderen: ‘Oh vertel eens?’.
- Moedig nieuwsgierigheid, zonder oordeel en mening, naar de verschillende leefwerelden aan.
  (Wat zou je willen weten? Of hoe gaat dat bij jullie thuis als er iemand jarig is?)
- Geef aan het einde een compliment aan de groep.

2 Tips per thema

Bronnen

Dossier Armoede – Nederlands Jeugdinstituut
Dossier Armoede – de Kinderombudsman
Kinderen in armoede in Nederland (2013) – Verwey-Jonker Instituut
http://voedselbankennederland.nl/wp-content/uploads/2016/12/08.03.16Feiten-en-Cijfersper31.12.15.pdf

Inhoud van de lessen

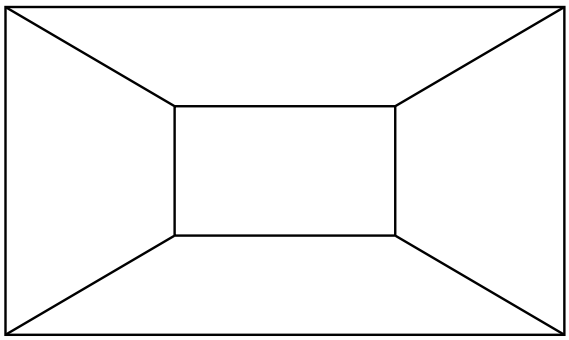
• Opdracht 1: Wat is armoede?

Leerdoelen
De kinderen kunnen aan het einde van de les benoemen:
- wat armoede is en hoe armoede in Nederland eruitziet;
- wat 'verborgen armoede' betekent.

Tijd: +/- 20 minuten. 10 minuten placemat maken en 10 minuten nabespreken.

Uitleg

De placemat is een vorm van zelfstandige verwerking, eventueel ook te gebruiken als voorbereiding op de klassikale verwerking. Elke leerling moet zijn of haar mening / ideeën opschrijven en deze samen met zijn of haar groepje verwerken.
De samenwerkingsvaardigheden die aan bod komen, zijn: luisteren, overleggen en overeenstemming bereiken.



Je kunt de opdracht voorbereiden door voor elk groepje de placemat klaar te maken of je laat dit door de leerlingen zelf doen.

Daarop volgt de klassikale uitwisseling per groepje.

• Opdracht 2: kennismaken met Donovan

Leerdoelen
De leerlingen kunnen:
- uitleggen wat het voor kinderen betekent als zij opgroeien in armoede in Nederland;
- uitleggen wat de term 'verborgen armoede' betekent;
- de vertaalslag maken naar zichzelf; wat zou ik wel of niet kunnen missen?

Tijd: +/- 30 minuten. Waarvan 5 min. filmpje kijken, 5 a 10 minuten nabespreken en de link leggen met het werkblad, 10 minuten werkblad, 5 minuten nabespreken met de klas.

Bekijk het filmpje 'Donovan leeft in armoede',
op *http://www.jouwstad.nl/lespakketten/armoede of https://www.youtube.com/watch?v=vjRNuzVoZ_E*

Laat de leerlingen de vragen in het werkboekje eerst voor zichzelf opschrijven en ga daarna klassikaal in gesprek
Of laat hen eerst in een groepje van 4 leerlingen met elkaar discussiëren.

2 Tips per thema

1. Wat vind je van het filmpje? / Wat viel je op aan het filmpje?
Dingen die kunnen opvallen zijn: Donovan woont in een klein huis. Er ligt een pakje sigaretten op tafel, vader rookt op de achtergrond. Het gezin heeft huisdieren. Er staat een mooie televisie. Vader knuffelt met Donovan. Donovan speelt leuk met zijn zusje. Donovan's moeder spreekt Nederlands met een accent.

2. De vraag over aantallen is bedoeld om de kinderen gevoel te geven voor de hoeveelheid kinderen die in armoede opgroeien. Wat betekent '1 op de 4'?

3. Is Donovan arm of niet? Waarom wel of waarom niet?
Welke conclusies trekken kinderen uit wat ze gezien hebben? Vader rookt, het gezin heeft huisdieren, dat lijken luxe zaken voor een gezin in armoede. Is dit te vergelijken met armoede in bijvoorbeeld Afrika?
Introduceer hier de begrippen 'verborgen armoede' en 'relatieve armoede', en laat de leerlingen dit met de betekenis opschrijven.

Extra vragen voor een klassengesprek:

- Welke zorgen heeft Donovan?
- Kun je je voorstellen dat je zonder ontbijt naar school gaat? Is dat erg denk je?
- Waarom hebben de ouders van Donovan zo weinig geld?
- Wat heeft de moeder gekregen bij de voedselbank?
- Waar hoopt Donovan op?

• Opdracht 3: Wat kun je missen?

Deze opdracht is bedoeld om de leerlingen te laten nadenken over hun eigen situatie: wat is echt nodig om een fijn leven te kunnen leven en wat niet?
Voor de nabespreking is het misschien aardig als je als leerkracht de tabel ook voor jezelf invult en met de klas nagaat of de tabel voor iedereen anders is of dat er ook overeenkomsten zijn.

• Opdracht 4: Wat heb je nodig?

In deze opdracht denken de leerlingen na over wat het belangrijkste is om geld aan uit te geven, in het verlengde van opdracht 3. Ook bedenken zij oorzaken waarom het leefgeld te weinig kan zijn (werkloosheid, ziekte, echtscheiding, schulden e.d.). Stel bij de nabespreking ook eens de vraag aan de klas: kan het iedereen overkomen? Kan het jou overkomen?
Tot slot zoeken zij op de website van de voedselbank op hoeveel leefgeld Eva en haar moeder maximaal hebben, zodat zij in aanmerking komen voor een voedselpakket. Zie link in de opdracht. Bespreek ook deze opdracht na, om er zeker van te zijn dat de leerlingen de informatie goed geïnterpreteerd hebben.

• Opdracht 5: Wat kost het leven?

Om een concreet beeld te krijgen van wat het nu precies kost om boodschappen te doen, in een warm huis te wonen en dergelijke, krijgen de leerlingen de opdracht om de prijzen van één en ander in te schatten en na te gaan. Vervolgens vergelijken zij dit met het leefgeld waar Eva en haar moeder wekelijks de beschikking over hebben.

• Opdracht 6: Moodboard

In groepjes van 4 à 6 maken de leerlingen een collage over leefgeld: hoe ziet in Nederland het leven eruit van iemand met veel en van iemand met weinig leefgeld? De collage/het moodboard wordt samengesteld op basis van plaatjes uit tijdschriften, eigen tekeningen, foto's en afbeeldingen van internet, etc.
Hang de collages op in de klas en bespreek ze klassikaal: laat de teams hun werkstuk toelichten en laat andere leerlingen vragen stellen.

Thema 3: Voedselverspilling en voedselveiligheid

Thema 3 maakt de leerlingen er bewust van dat voedselverspilling in onze samenleving helaas vaak vanzelfsprekend is. Voedselverspilling heeft ook te maken met de houdbaarheid van levensmiddelen. Als de worst over de houdbaarheidsdatum is, neem je liever kaas op je brood en gooi je de worst weg. Voedselverspilling en voedselveiligheid hebben dus met elkaar te maken. In dit thema leren de leerlingen hoe de voedselbank met beide aspecten omgaat.

Leerdoelen

Na de lessen van thema 3 te hebben doorlopen, kunnen de leerlingen:

- uitleggen wat voedselverspilling is en hoe de voedselbank voedselverspilling tegengaat;
- vertellen hoe je zelf voedselverspilling kunt bestrijden;
- uitleggen wat voedselveiligheid is (THT en TGT) en hoe de voedselbank daarmee omgaat.

Achtergrondinformatie bij voedselverspilling

In onderstaande tabel vind je feiten en cijfers over voedselverspilling in Nederland. Hieruit kun je ook aflezen voor hoeveel geld (winkelwaarde) aan voedsel in de pakketten van de voedselbank verstrekt wordt. Ook lees je wat het aandeel is van de voedselbanken in de strijd tegen voedselverspilling.

Kerngegevens: Over voedselverspilling [4]

	kilo	euro
Totale verspilling in NI in 2013	1.8 – 2.7 miljoen ton	± € 5 miljard
Verspilling door consumenten (pp per jaar)	Ca. 50 kilo	€ 150
Geschatte winkelwaarde van 2 miljoen voedselbank pakketten		€ 40 - 80 miljoen
Percentage voedsel dat voedselbanken redden van verspilling		0,8 -1,5%

Uit: *http://voedselbankennederland.nl/wp-content/uploads/2016/12/feiten-en-cijfers-VBNL-per-31-12-2016.pdf*

Wil je meer informatie, zie:
https://www.scientias.nl/voedselverspilling-zo-kunnen-we-er-iets-aan/
https://www.hetkanwel.net/2014/01/14/voedsverspilling-de-harde-feiten/
http://www.globaldiet.nl/duurzaamheid-l-voedselverspilling-wat-is-het-probleem/

2 Tips per thema

Inhoud van de lessen

• Opdracht 1: Voedselverspilling

In deze opdracht oriënteren de leerlingen zich op wat voedselverspilling is, waarom dit niet goed is en hoe zij dit zelf kunnen voorkomen.

Uitleg

De placemat is een vorm van zelfstandige verwerking, eventueel ook te gebruiken als voorbereiding op de klassikale verwerking. Elke leerling moet zijn of haar mening / ideeën opschrijven en deze samen met zijn of haar groepje verwerken. De samenwerkingsvaardigheden die aan bod komen zijn: luisteren, overleggen en overeenstemming bereiken.

Je kunt de opdracht voorbereiden door voor elk groepje de placemat klaar te maken Je kunt dit ook door de leerlingen zelf laten doen.

Daarop volgt de klassikale uitwisseling per groepje. Bespreek klassikaal het probleem van de voedselverspilling vanuit verschillende invalshoeken: kosten (individueel, maar ook voor de samenleving), verdeling van het voedsel/ armoede, het milieu/duurzaamheid en dergelijke.

• Opdracht 2: hoeveel voedsel wordt er verspild?

In deze opdracht doen leerlingen onderzoek naar voedselverspilling in hun eigen omgeving. Laat hen de tabel bij de opdracht overnemen op een A4 en vraag hen deze invullijst thuis neer te leggen in de keuken. Iedere keer als er eten in de vuilnisbak verdwijnt kunnen zij de ouders en eventueel broertjes en zusjes vragen om te helpen bij het invullen van de lijst . Ze mogen ook anderen vragen een lijst bij te houden. Zoals de buren, opa en oma en dergelijke. Na 3 dagen halen ze de lijsten op en beantwoorden voor zichzelf een aantal vragen in het werkboekje. Bespreek de vragen ook klassikaal, om samen na te gaan hoe je thuis voedselverspilling kunt tegengaan.
Vraag 3 stimuleert de leerlingen om tips te formuleren om voedselverspilling tegen te gaan. Bekijk hiervoor ook de volgende website, waarop een aantal tips zijn geformuleerd:
https://www.hetkanwel.net/2014/01/14/voedsverspilling-de-harde-feiten/
Door vraag 4 kun je leerlingen vragen hun creativiteit in te zetten bij het bedenken van gerechten op basis van de kliekjes. Vraag hen bijvoorbeeld wat je nog kunt maken van oud brood (wentelteefjes, toast bij de soep en dergelijke). Restjes groente of gebraden vlees kunnen bijvoorbeeld nog in een salade. Als je tijd hebt, kun je de leerlingen op een A4 een recept laten opschrijven voor hun gerecht (compleet met kopjes als ‘ingrediënten’ en ‘bereiding’). Een tekening van het gerecht maakt hun A4 compleet. Door alle gerechten te verzamelen, kun je een kookboekje maken en dit voor alle leerlingen kopiëren om thuis toe te passen.

• Opdracht 3: voedselveiligheid

Met opdracht 3 leren de leerlingen de informatie op verpakkingen van levensmiddelen op de juiste wijze te interpreteren. Wat kun je wanneer nog eten en waarom wel/niet? Waarom staat er op sommige verpakkingen wel een bewaaradvies en op andere niet?

• Opdracht 4: Te gebruiken tot

Deze opdracht geeft nog extra informatie over voedselveiligheid. Waarom kun je bepaalde levensmiddelen echt niet eten na de aangegeven datum? Hoe kun je voorkomen dat je bijvoorbeeld vlees niet hoeft weg te gooien als de TGT-datum in zicht is?
Met vraag 4 in deze opdracht moeten de leerlingen nadenken over eigen ervaringen met ‘voedselvergiftiging’. Deze informatie zit niet in het filmpje en kun je in een klassikale nabespreking uitwisselen.

2 Tips per thema

Achtergrondinformatie hierbij:
Klachten bij voedselvergiftiging: misselijkheid, braken, buikkrampen en diarree. De klachten starten binnen 48 uur nadat je bedorven voedsel hebt gegeten/gedronken.

• Opdracht 5: Voedselverspilling en voedselveiligheid bij de voedselbank

In deze opdracht herhaal je het filmpje van de website van de voedselbank. Het filmpje waarin Vivian op stap gaat met een vrijwilliger om diepgevroren vlees op te halen bij een supermarkt. Met de kennis die de leerlingen in dit thema hebben opgedaan kunnen zij nu de link leggen tussen voedselveiligheid en voedselverspilling met de voedselbank. Bespreek deze vragen na het (opnieuw) bekijken van het filmpje.

• Opdracht 6: Zoek het uit!

Deze laatste opdracht van dit thema is een creatieve opdracht om bij ouders of bij een supermarkt/winkel/ restaurant uit te zoeken hoe zij voedselverspilling zoveel mogelijk voorkomen. Leerlingen interviewen in groepjes van 2 of 3 ouders óf een winkel of restaurant en verwerken dit in een product dat zij in de klas kunnen vertonen of uitvoeren (in het geval van een rap, lied, of toneelstukje). Laat elk groepje samen bespreken wat zij gaan doen (wie gaat interviewen en wie werkt het interview uit). Verzamel deze informatie in een lijst.

Laat de leerlingen bijvoorbeeld intekenen op een lijst als de volgende, waarbij je in de laatste kolom zelf als laatste de groepjes inplant in de lessen:

Namen van de leerlingen in je groepje:	Wie gaan jullie interviewen:	Wat gaan jullie laten zien in de klas?	Wanneer zijn jullie aan de beurt?

Laat zo elk groepje verspreid over enkele dagen/weken ‘optreden’. Leerlingen mogen elkaar vragen stellen, en complimenten geven.

2 Tips per thema

Thema 4: Werken bij de voedselbank

In thema 4 leren de leerlingen hoe de voedselbank werkt. Daarbij grijpt dit thema hier en daar terug op de begrippen die al uitgelegd zijn in thema 2 en 3 en op de oriëntatie op de voedselbank in thema 1. Ook wordt het verhaal van Eva en haar moeder weer opgepikt.
De leerlingen leren dat de voedselbank werkt met vrijwilligers en sponsoring en hoe voedsel-pakketten worden samengesteld en uitgegeven.
In dit thema is ook ruimte voor een bezoek aan de voedselbank. Fijn als je dit ruim van tevoren inplant. Zie voor een voedselbank in de buurt: http://voedselbankennederland.nl/overzicht-voedselbanken-in-nl/

Leerdoelen

Na de lessen van thema 4 te hebben doorlopen, kunnen de leerlingen:
- benoemen hoe de voedselbank ervoor zorgt dat ze kunnen (blijven) bestaan;
- uitleggen wat een vrijwilliger is en waarom mensen vrijwilligerswerk doen;
- uitleggen waarom de voedselbank vrijwilligers nodig heeft;
- uitleggen hoe het werkt bij de Voedselbank: wanneer krijgt iemand een voedselpakket, wat is het ideale boodschappenlijstje, wat zit er in het voedselpakket, welke weg legt het voedsel af van leverancier tot klant.

Inhoud van de lessen

De opdrachten 1 t/m 4 bevatten vragen over de voedselbank die de klas ook kan stellen aan een vrijwilliger van de voedselbank tijdens een bezoek aan de voedselbank. Zo zou je de volgende vragen kunnen ‘bewaren’ voor het bezoek aan de voedselbank:
Opdracht 1: vraag 3 en 4
Opdracht 2: vraag 5
Opdracht 3: vraag 2
Opdracht 4: vraag 1
Mogelijk komen de antwoorden al aan bod tijdens een rondleiding in de voedselbank of is er gelegenheid voor de leerlingen om deze vragen te stellen. Laat de leerlingen in dat geval hun werkboek meenemen en bereid hen voor op het stellen van de vragen, eventueel aangevuld met andere vragen.

• Opdracht 1: wat zit er in een voedselpakket?

In de infographic is veel informatie opgenomen. Vraag 1 is hier direct in terug te vinden, vraag 2 doet een beroep op de rekenvaardigheden van de leerlingen (40 miljoen : 25 = 1,6 miljoen). Aanvullend hierop zou je de leerlingen nog kunnen vragen wat de kosten zijn van het samenstellen van 1,6 miljoen pakketten (x €5,-). De vragen 3 en 4 betreffen het ideale boodschappenlijstje dat gebruikt wordt door vrijwilligers om voedsel in te zamelen. De samenstelling hiervan heeft te maken met de voedingsstoffen in de producten (maaltijdschijf) en de houdbaarheid ervan. Via de link http://www.gelukuiteenpakket.nl/430501952 kun je de leerlingen een voorbeeld laten zien van de inhoud van een pakket.

• Opdracht 2: hoe werkt het bij de voedselbank?

Door de leerlingen eerst de vragen te laten doornemen, kunnen zij het filmpje gericht bekijken. Eventueel kun je de vragen verdelen onder de leerlingen. De vragen 1, 2 en 4 grijpen terug op thema 3. Hier kun je het begrip ‘voedselveiligheid’ herhalen. Vraag 3 gaat over vrijwilligers, opdracht 4 gaat hier nog dieper op in. Vraag 5 gaat over sponsors en fondsenwerving en maakt duidelijk dat de voedselbank ook ondersteund wordt met geld. Vraag 6 borduurt hier op voort. In deze vraag vind je een korte uitleg over sponsors en geeft de leerlingen een zoekopdracht op de website van de voedselbank.

2 Tips per thema

• Opdracht 3: de weg van het pak pannenkoekenmeel

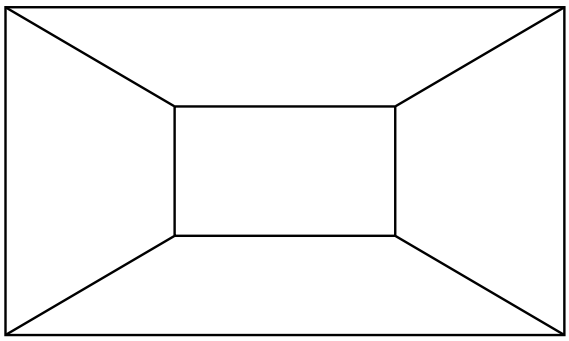
In opdracht 3 wordt het verhaal van Eva en haar moeder weer opgepakt. Zij hebben van de voedselbank onder meer pannenkoekenmeel gekregen. Om na te gaan waar dit vandaan komt en welke weg dit heeft afgelegd van leverancier naar klant, maken de leerlingen deze weg visueel in een tekening of collage.
Vraag 3 en 4 gaan hierbij in op het onderdeel 'organisatie' in de infographic. Maak in een klassikale bespreking duidelijk dat er minder distributiecentra zijn dan uitgiftepunten. In het distributiecentrum worden uit een hele regio voedsel verzameld, dat verdeeld wordt over verschillende uitgiftepunten. In vraag 3 kunnen de leerlingen met hun postcode op de website uitzoeken hoeveel uitgiftepunten de voedselbank bij hen in de buurt heeft. Omdat het voor de klanten niet al te lastig moet zijn om het voedselpakket op te halen, zijn er meer uitgiftepunten. Zo is er altijd een uitgiftepunt in de buurt.

• Opdracht 4: Vrijwilligers

Om duidelijk te maken waarom vrijwilligers 'voor niets' zouden willen werken, laat opdracht 4 de leerlingen samen bespreken wat dan een reden zou kunnen zijn voor deze mensen om zich in te zetten. Door hen na te laten gaan of er in hun familie ook vrijwilligers zijn, komen zij er wellicht achter dat je dit werk ook kunt doen omdat je het belangrijk vindt je in te zetten voor je medemens. Of gewoon omdat je het werk leuk vindt, omdat je graag samenwerkt met anderen, enzovoort. Denk bij vrijwilligerswerk in het algemeen ook aan hulp op de sportvereniging van de kinderen (trainer of teamleider van het voetbalteam, hulp in de kantine) en aan hulp op school.
Het filmpje over vrijwilliger Martin geeft de leerlingen na deze opdracht een idee van de beweegredenen van de vrijwilligers bij de voedselbank.

Uitleg

De placemat is een vorm van zelfstandige verwerking, eventueel ook te gebruiken als voorbereiding op de klassikale verwerking. Elke leerling moet zijn of haar mening / ideeën opschrijven en deze samen met zijn of haar groepje verwerken. De samenwerkingsvaardigheden die aan bod komen zijn: luisteren, overleggen en overeenstemming bereiken.



Je kunt de opdracht voorbereiden door voor elk groepje de placemat klaar te maken. Je kunt dit ook door de leerlingen zelf laten doen.

Daarop volgt de klassikale uitwisseling per groepje. Bespreek klassikaal het probleem van de voedselverspilling vanuit verschillende invalshoeken: kosten (individueel, maar ook voor de samenleving), verdeling van het voedsel/ armoede, het milieu/duurzaamheid en dergelijke.

• Opdracht 5: maak een spel

In deze opdracht komt alle verworven kennis over de voedselbank, voedselverspilling, voedselveiligheid en armoede bij elkaar. Dit is een opdracht waar je de leerlingen in groepjes, bijvoorbeeld 4 weken lang elke vrijdagmiddag, aan kan laten werken. Ideeën voor spellen zijn bijvoorbeeld een kwartet met thema's uit het werkboek. Of een bordspel waarin vrijwilligers tegen elkaar strijden voor de meeste voedselpakketten en ze tegenslagen te verwerken hebben op het gebied van voedselveiligheid en dergelijke. Je kunt deze opdracht afsluiten door de spellen in de klas te laten uitwisselen en te spelen.

3 Tips en suggesties voor projecten na de les

Het is mogelijk om in samenwerking met de voedselbank bij jou in de buurt een project op te zetten waarbij de leerlingen voedsel of geld inzamelen. Vraag hen bijvoorbeeld voor de start van het project waar de meeste behoefte aan is.

In teams bedenken de leerlingen nu een plan om iets te doen voor de voedselbank: ophaalacties voor de voedselbank (gebruik hierbij het ideale boodschappenlijst) of geld verdienen voor de voedselbank. Het beste plan wordt door de leerkracht (of door de vrijwilliger van de voedselbank die een gastles heeft verzorgd) gekozen om met de hele klas uit te voeren. Dit gedurende een periode van 4 weken.
Laat de leerlingen bijvoorbeeld in een plan noteren:

- Wat ze willen bereiken in 4 weken (bijv. 15 volle voedselpakketten voor de voedselbank, of € 50,- voor de Voedselbank).
- Hoe ze dat willen doen.

Elk team presenteert zijn plan. De leerkracht kiest er één uit waaraan de hele klas gaat werken de komende 4 weken.

Bijlagen: Extra werk

Rekenles 1

1. De voedselbank krijgt 2163 blikken erwten om uit te delen. Ze verdelen dit over 360 kratten. Hoeveel blikken komen er in een krat? _____ blikken.
   Welke som ga je uitrekenen? _____
   Hoeveel blikken hou je nog over? _____blikken.

2. De voedselbank heeft in 52 kratten 6 pakken sap gedaan. Ze houden nog 2 pakken sap over.
   Welke som ga je uitrekenen? _____
   Hoeveel pakken sap had de voedselbank? _____pakken sap.

3. De voedselbank gaat om 10.15 uur open. Mieke wil een pakket ophalen.
   Ze staat om 9.38 uur voor de deur te wachten.
   Hoe lang moet Mieke nog wachten? _____ minuten.
   Welke som ga je uitrekenen? _____

4. Een boer doneert 138 kilo appels aan een voedselbank. Die week rekent de voedselbank op 98 klanten.
   Vrijwilligers bij de voedselbank wegen de appels af. Elke klant krijgt precies 1,5 kilo appels.
   Er is _____ gram te veel / te weinig.

5. Marije koopt 3 potten pindakaas van €2,95 per stuk, en 3 pakken macaroni van €1,75 per stuk voor de voedselbank.
   Hoeveel moet Marije betalen? _____ euro.
   Welke som ga je uitrekenen? _____

6. Peter telt het aantal pakjes boter die verdeeld worden over de kratten. Tel verder.
   382 – 385 – 388 - _____ - _____ - _____ - _____
   126 – 139 – 142 - _____ - _____ - _____ - _____
   78 – 93 – 108 - _____ - _____ - _____ - _____

7. Op dinsdag kwamen er 587 mensen een voedselpakket ophalen. Op woensdag kwamen er 399 mensen en op donderdag kwamen er 601 mensen voor een pakket.
   Hoeveel mensen hebben deze week een pakket opgehaald? _____ mensen.
   Welke som ga je uitrekenen? _____

8. Maandag: 64 pakketten. Dinsdag: 62 pakketten. Woensdag 70 pakketten. Donderdag 48 pakketten.
   Hoeveel pakketten werden er gemiddeld per dag uitgedeeld? _____ pakketten.
   Welke som ga je uitrekenen? _____
   Welke schatting maak je? _____

9. De rolbank is 4,5 m lang. Een krant is in de lengte 80 cm lang.
   Hoeveel kratten kunnen er naast elkaar op de rolbank staan? _____ kratten.
   Welke som ga je uitrekenen? _____

10. De voedselbank krijgt van een sponsor 550 repen chocolade. Er moeten 86 kratten gevuld worden.
    Hoeveel repen chocolade kunnen er in iedere krat? _____ repen
    Welke som ga je uitrekenen? _____
    Hoeveel repen chocolade hou je nog over? _____

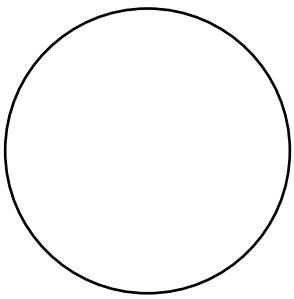
Rekenles 2

1. Julia heeft voedsel ingezameld voor de voedselbank. Ze verzamelde 34 blikken soep, 18 pakken waspoeder, 40 potten pindakaas, 33 pakken macaroni, en 9 blikken erwten.
   Hoeveel producten heeft Julia verzameld? _____ producten
   Welke som ga je uitrekenen? _____

2. De voedselbank is op maandag geopend van 8.00 uur tot 12.30 uur en op dinsdag van 8.30 uur tot 14.00 uur.
   Hoeveel uur is de voedselbank deze week open? _____ uur
   Welke som ga je uitrekenen? _____

3. Er zijn 400 producten binnengekomen bij de voedselbank. Als de medewerkers het sorteren blijkt ¼ deel potten pasta te zijn, 30% van de producten zijn blikjes tonijn, 1 op de 5 producten zijn rookworsten en de rest zijn pakken hagelslag.
   Hoeveel producten zijn er van elke soort?
   _____ potten pasta _____ blikjes tonijn
   _____ rookworsten _____ pakken hagelslag

Teken de percentages in een cirkeldiagram.



☐ pasta
☐ tonijn
☐ rookworst
☐ hagelslag

4. In 2014 zijn er 14500 producten bij de voedselbank weggegeven. In 2015 was dat 25% meer.
   Welke som ga je uitrekenen? _____

5. 1582 ingeleverde voedingsmiddelen worden door 14 vrijwilligers uitgezocht.
   Hoeveel voedingsmiddelen zoekt een vrijwilliger gemiddeld uit? _____ voedingsmiddelen.
   Welke som ga je uitrekenen? _____

6. Vandaag is het donderdag 3 maart. Op 25 maart wordt er een nieuwe voedselbank geopend.
   Op welke dag wordt er een nieuwe voedselbank geopend?
   Op _____

Bijlagen: Extra werk

7. Teun zoekt om geld uit te sparen naar aanbiedingen. Hij ziet een grote zak aardappels die eerst 13,00 euro kostte. Nu is er 15% korting.
   Hoeveel euro korting krijgt Teun? _____euro
   Welke som ga je uitrekenen? _____
   Hoeveel moet Teun nog betalen? _____euro
   Welke som ga je uitrekenen? _____
   Teun betaalt met €20. Hoeveel krijgt hij terug? _____ euro
   Welke som ga je uitrekenen? _____

8. Van de 360 voedingsmiddelen die ingeleverd zijn, kan 5% helaas niet gebruikt worden.
   Hoeveel voedingsmiddelen kunnen niet gebruikt worden? _____
   Welke som ga je uitrekenen? _____
   Hoeveel voedingsmiddelen kunnen er wel gebruikt worden? _____
   Welke som ga je uitrekenen? _____

9. Op maandag zijn er 24 voedingsmiddelen ingeleverd, op dinsdag 33 en op woensdag 18.
   Hoeveel voedingsmiddelen werden er gemiddeld per dag ingeleverd? _____
   Welke som ga je uitrekenen? _____

Bijlagen: Extra werk

Taalles 1

Lees eerst de tekst. Onderstreep de woorden waarvan je de betekenis niet weet.

Geschiedenis van de voedselbank

Eén op de zeven Amerikanen is afhankelijk van de voedselbank, zo werd maandag 18 augustus 2014 bekend gemaakt naar aanleiding van een grootschalig onderzoek door Feeding America, een netwerk van 200 voedselbanken. In 1967 ontstond in de Verenigde Staten het idee voor deze vorm van noodhulp, waarna het zich al snel verspreidde over andere landen en uiteindelijk in 2002 in Nederland werd geïntroduceerd.

De eerste voedselbank ter wereld

De eerste voedselbank ter wereld ontstond in de staat Arizona. John van Hengel deed vrijwilligerswerk bij de plaatselijke kerk, de St. Vincent DePaul, waar hij maaltijden uitdeelde aan mensen in nood. Een moeder vertelde hem dat ze haar kinderen voedde met eten uit de gaarkeukens en de resten uit de vuilnisbakken bij de supermarkt. Deze resten waren vaak van goede kwaliteit, vertelde ze hem. Ook van anderen hoorde Van Hengel dat supermarkten grote hoeveelheden voedsel weggooiden, bijvoorbeeld omdat de verpakking was beschadigd of de houdbaarheidsdatum net was verstreken. Hij begon dit voedsel te verzamelen voor het voedselprogramma waar hij deel van uitmaakte en had al snel veel meer voedsel dan hij nodig had om de mensen in zijn buurt te voeden. Daarop ontwikkelde hij het idee van een centrum waar al het afgeschreven voedsel naartoe kon worden gebracht, om vervolgens te worden gedistribueerd in de rest van de stad.

Drieduizend dollar startkapitaal

Van de lokale parochie kreeg hij drieduizend dollar om zijn idee te realiseren, waarop hij in 1967 een verlaten gebouw betrok en verschillende supermarkten, boerderijen en tuinderijen aanmoedigde hun ‘overtollige’ voedsel te doneren, waarop het eten kon worden uitgedeeld aan mensen met die te weinig te eten hadden. De eerste voedselbank was geboren. Ze kreeg de naam St. Mary’s, naar de parochie die het initiatief had gesteund met eigen geld.

America’s Second Harvest

In 1975 werd St Mary’s gevraagd om de overheid te assisteren bij het oprichten van voedselbanken door heel Amerika. In 1976 ontstond een op zichzelf staande non-profit organisatie, de voorloper van Feeding America: America’s Second Harvest. Vele Amerikaanse steden kregen een eigen voedselbank en ook in Canada werd het initiatief overgenomen.

Verdere verspreiding internationaal

Sinds het begin van de jaren tachtig heeft het fenomeen voedselbank zich in rap tempo over de hele wereld verspreid. De eerste Europese voedselbank werd geopend in 1984, in Frankrijk. In 1989 volgde Spanje en de eerste Nederlandse voedselbank werd in 2002 opgericht. Na de economische crisis van 2008 steeg het aantal voedselbanken flink. Inmiddels zijn 25 Landen over de hele wereld aangesloten bij The Global Foodbanking Network.

Twee soorten voedselbanken

Er bestaan twee typen voedselbanken. Voedselbanken die volgens het warehouse-model werken, zijn een soort distributiecentrum. Al het voedsel wordt bij de voedselbank verzameld en vervolgens verdeeld over verschillende hulporganisaties in de stad, die het voedsel (bereid of onbereid) op verschillende manieren aan de armen aanbieden. In Nederland wordt gewerkt met het front line-model: het voedsel wordt door de voedselbank zelf aan de armen verstrekt, via uitgiftepunten die bemand worden door medewerkers van de voedselbank.

Bijlagen: Extra werk

De voedselbank in Nederland

De eerste Nederlandse voedselbank werd in 2002 geopend in Rotterdam door Sjaak en Clara Sies.
Op dit moment zijn er in Nederland 168 voedselbanken actief. De Nederlandse voedselbanken voeden jaarlijks ruim 100.000 mensen. Via acht regionale distributiecentra gaat voedsel naar de 168 voedselbanken die het via 535 uitgiftepunten verspreiden. Het merendeel van al het voedsel (zo'n 70%) wordt lokaal ingezameld.
Deze enorme organisatie wordt gedragen door zo'n 11.000 vrijwilligers. Waar één op de zeven Amerikaanse huishoudens hulp ontvangt via de voedselbank, ligt dit cijfer in Nederland nog steeds een stuk lager. Toch blijkt uit de groeiende vraag naar voedselbankhulp dat de crisis voor veel Nederlandse gezinnen nog lang niet voorbij is.

Beantwoord de vragen.

1. Waar ontstond de eerste voedselbank ter wereld? _____

2. Wie deed daar vrijwilligerswerk? _____

3. Welk voedsel ging hij verzamelen om uit te delen? _____

_____

4. Van welke soorten bedrijven probeerde hij voedsel te krijgen? _____

_____

5. Hoe heette de eerste voedselbank? _____

6. Sinds welke tijd verspreidden de voedselbanken zich snel over de hele wereld? _____

7. Wanneer kwam er voor het eerst een voedselbank in Europa, en in welk land?_____

_____

8. Wanneer kwam er voor het eerst een voedselbank in Nederland? _____

9. Welke twee soorten van voedselbanken zijn er? _____

_____

_____

10. Bedenk een passende titel voor deze tekst.

_____

Taalles 2

Denk goed na. Is het een persoonsvorm? In welke tijd staat de zin? Vul de werkwoorden in.

1. De medewerker _____ Julia dat ze aan de beurt was. (gebaren)

2. Myrthe _____ afgelopen vrijdag naar de voedselbank. (fietsen)

3. Dirk heeft dit jaar al 23 keer een voedselpakket _____. (krijgen)

4. De _____ krat werd geruild voor een nieuwe. (breken)

5. Jantine kreeg een krat waar kauwgom aan _____. (kleven)

6. Joop is in totaal zes jaar vrijwilliger _____. (zijn)

7. De _____ kratten zagen er vrolijk uit. (kleuren)

8. _____ op met dat geschreeuw, gebood de medewerker. (houden)

9. Sofieke _____ blij toen ze het pakket in ontvangst nam. (lachen)

10. De medewerker _____ het plastic weg. (snijden)

11. _____ de voedselbank ook voedsel? (verspillen)

12. De man _____ de fles drinken snel weg. (grissen)

13. Vorig jaar _____ hij niet dat hij hulp nodig had. (verwachten)

14. De medewerkers hebben een groot spandoek _____. (ophangen)

15. Met het pakket achterop de fiets _____ Lia weg. (rijden)

16. _____ je even bij de balie als je voor het eerst komt. (melden)

17. De man _____ voor openingstijd al op de deur. (bonken)

18. De vakkenvullers van de supermarkt _____ een lading fruit. (brengen)

19. De lang _____ voorraad is eindelijk binnengekomen. (verwachten)

20. De voedselbank heeft nieuwe kratten _____. (aanschaffen)

Taalles 3

Je hebt inmiddels al veel geleerd over de voedselbank. Schrijf nu een verhaal waarin je hoofdpersoon te maken krijgt met de voedselbank. In het verhaal moet een probleem en een oplossing voorkomen. Het verhaal moet in ieder geval zo lang zijn als de regels op deze bladzijde. Het mag maximaal zo lang zijn als de regels op deze bladzijde en de volgende bladzijde.

Kies eerst:
… schrijf je vanuit een ik- of een hij-perspectief? _____
… schrijf je in de tegenwoordige tijd of verleden tijd? _____
… waarom of waardoor krijgt je hoofdpersoon met de voedselbank te maken?

_____

_____

_____

Schrijf nu het verhaal. Let op leestekens (hoofdletters, punten, aanhalingstekens).

Titel: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

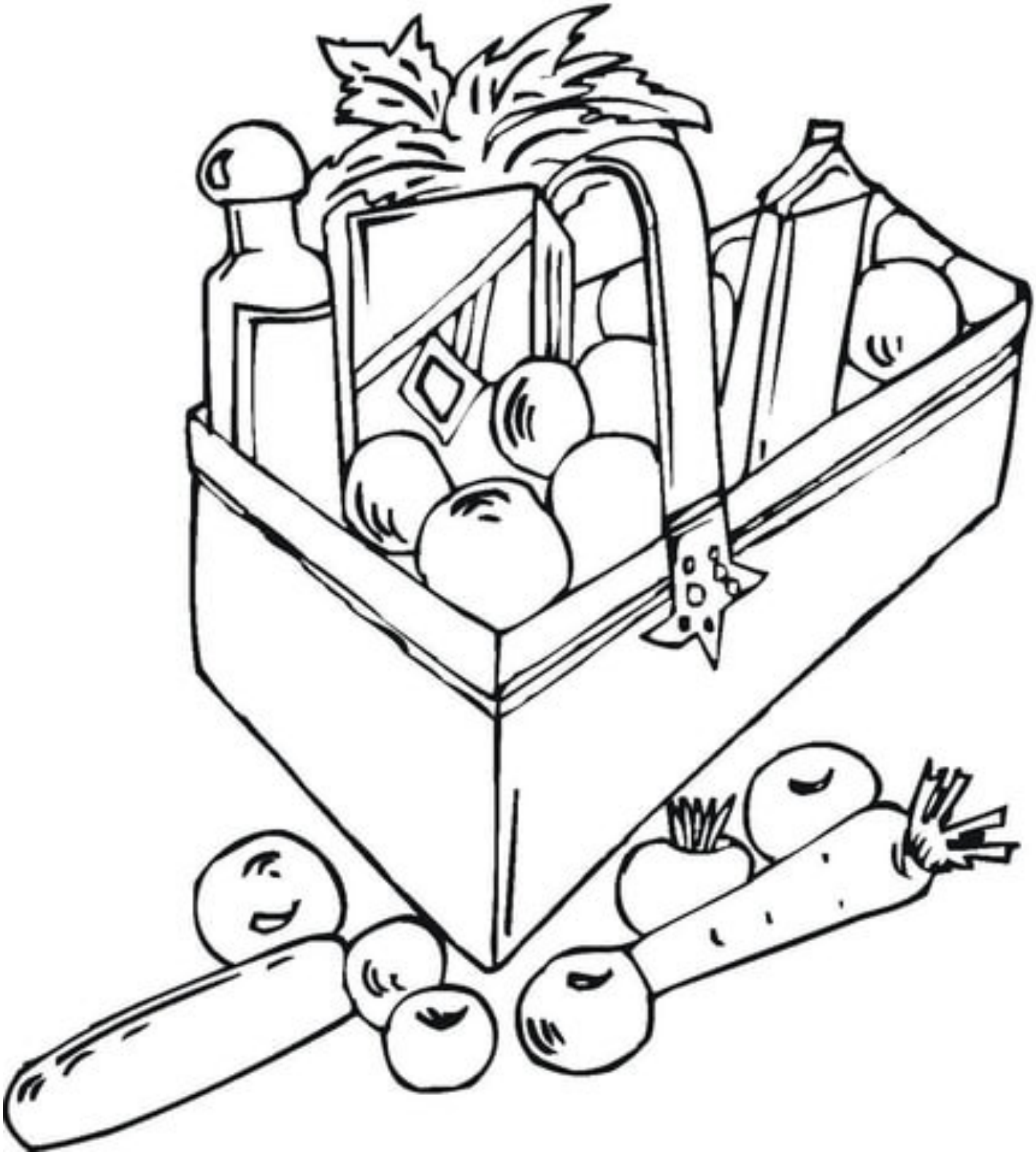
_____

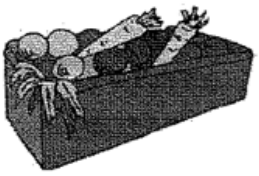
_____

_____

Bijlagen: Extra werk

Overige: Kleurplaat





Woordzoeker 40 groenten

S P I N A Z I E T R A D I J S B
M B R O C C O L I K Z P A H S O
S K O S H S N I J B O O N O J O
L T D P A P R I K A C O F U A N
B L O E M K O O L E H J L K L S
M A P J P S A V O O I E K O O L
S Q E E I P R E I R N Y R M T A
T P R O G A R L E A E Q A K T N
U O W B N U T D K B S K D O E D
I M T B O B L S O A E O I M N I
C P E I N E W L O R K O J M K J
I O N T S R R A L B O L S E N V
O E U L U G P E A E O R B R O I
C N O R T I W A N R L A E A F E
R N T U G N N I K K T B R K L L
K E S B I E T B T S O I G S O E
T O M A A A T T T O L O O S P O R
W O R T E L W T R N O I L J K W
C A A R D A P P E L E F A O O T
P E U L T J E S A V E N K E L K

Zoek de volgende woorden:

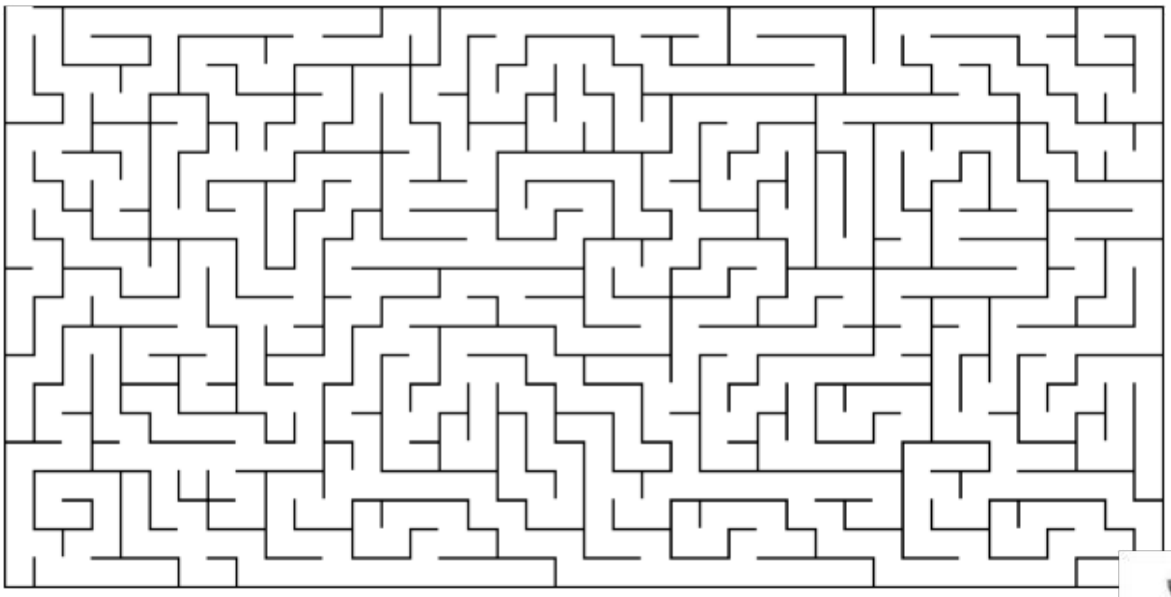
AARDAPPEL
ANDIJVIE
ARTISJOK
AUBERGINE
BLOEMKOOL
BOON
BOERENKOOL
BROCCOLI

BIET
CHAMPIGNONS
CHINESE KOOL
COURGETTE
DOPERWTEN
ERWT
IJSBERGSLA
KNOFLOOK

KNOLSELDERIJ
KOMKOMMER
KOOL
KOOLRABI
PAKSOI
PAPRIKA
PEULTJES

POMPOEN
PREI
RABARBER
RADIJS
SAVOOIEKOOL
SJALOTTEN
SLA
SNIJBOON

SPINAZIE
SAVOOIEKOOL
TOMAAT
TUINBONEN
UI
VELDSLA
VENKEL
WITLOF
WORTEL

Overige: Doolhof

Breng het voedsel naar de krat,
en de kleding in de zak.