

# Project Voeding ABC

## Week 1ABC: Ons voedsel

### Info: Waarom eten en drinken we?

Je lijf heeft eten en drinken nodig; eet en drink je niet, dan ga je dood.

Eetgewoontes verschillen per land.

In India eten mensen veel scherpe kruiden.

In China eten mensen met stokjes.

In sommige gezinnen wordt er gebeden voor het eten.

Voedsel is onze brandstof en geeft ons energie.

**Alleen C:** Van voedsel met veel calorieën, zoals frites en chocolade, krijg je veel energie.

Jouw lichaam heeft bouwstoffen nodig om te groeien.

In vlees, vis, eieren, melk en bonen zitten bouwstoffen.

In fruit en groentes zitten vitamines en mineralen.

Dat zijn beschermende stoffen.

En die zorgen ervoor dat je lichaam goed werkt.

**Alleen BC:** *Drinken is heel belangrijk.*

*Ons bloed is voor het grootste deel water.*

*Afvalstoffen gaan uit je bloed naar de nieren en naar je blaas.*

*De afvalstoffen plas je uit.*

*Je verliest ook water door zweten en ademen.*

### **Extra Info: Jouw lijf is gebouwd op wat je eet**

Mensen zijn alleseters, we eten groente, granen, eieren en vlees.

Dieren die jagen zijn vleeseters.

Vleeseters hebben een lijf met veel spieren.

In vlees zitten veel voedingsstoffen; een vleeseter eet af en toe een dier.

Dieren die planten eten, zijn planteneters.

Planteneters hebben vaak een grote buik; planten verteren langzaam.

In planten zitten weinig voedingsstoffen.

Wij hebben maar één maag, maar een koe heeft vier magen om al het gras te verteren; een koe eet bijna heel de dag door.

**Alleen BC:** *Het duurt een dag voordat je het eten weer uitpoept.*

*Alleseters poepen een drol.*

*Planteneters poepen keutels of een vlaai.*

**Alleen C:** Vleeseters hebben knipkiezen die goed vlees kunnen verscheuren en hoektanden om de prooi vast te houden.

Koeien malen met plooi kiezen het gras fijn.

Wij hebben snijtanden om eten af te happen en kiezen met ribbeltjes om voedsel fijn te malen.

# Week 2ABC: Gezond of ongezond

## Info: Gezond

Alles wat jij te veel eet, wordt in jouw lijf bewaard.

Jouw lijf bewaart dat als vet.

Je wordt dan dikker.

Teveel vet is niet gezond.

Als je erg dik bent, krijgt je lijf daar last van.

Te weinig eten is ook niet gezond.

Want je kunt dan ondervoed raken.

De schijf van vijf helpt je om gezond te eten:

1. Groente en fruit
2. Brood, aardappelen rijst en pasta
3. Zuivel, vlees, vis en ei
4. Vet en olie
5. Dranken

Het is goed om iedere dag iets uit elk vak te eten.

Gezond eten is belangrijk, maar ook genoeg bewegen.

Als je beweegt, krijg je een goede conditie.

Iedere dag één uur bewegen of meer is goed.

Het is ook goed om twee keer per week te sporten.

## Extra Info: Ongezond

Het is ongezond als je te snel eet.

Kauw goed, dan komt er speeksel bij het eten.

Het speeksel is goed voor de spijsvertering.

Er komen steeds meer dikke mensen.

Als je te veel eet, word je dik.

Of als je te weinig beweegt.

Tips:

Eet op vaste tijden iets gezonds.

Drink niet te veel frisdrank.

**Alleen BC:** *Er zijn ook mensen die te weinig eten.*

*Ze zijn zo bang dat ze dik worden.*

*Ze gaan door met afvallen.*

*Dit is ongezond.*

*Verslaafd zijn aan roken, alcohol of drugs is erg ongezond.*

**Alleen C:** Mensen die roken, hoesten meer en zijn meestal minder fit.

# Week 3ABC: Waar komt ons voedsel vandaan?

## Info: Waar komt ons voedsel vandaan?

Al ons voedsel komt uit de natuur, vaak van boerderijen.

De dieren van de boer noemen we vee.

Er zijn meer soorten veehouderijen:

- melkveehouderij: met koeien of geiten die melk geven;
- vleesveehouderij: met koeien, schapen en varkens die worden gefokt voor het vlees;
- pluimveehouderij: met kippen, kalkoenen of ganzen.

**Alleen C:** Aan de cijfers en letters op een ei kun je zien van welke boerderij het ei komt.

Vis wordt gevangen op zee, rivieren en in kweekvijvers.

**Alleen C:** Soms wordt zoveel vis gevangen dat vissoorten uitsterven. Dat is overbevissing.

Akkerbouw: een boer die bijvoorbeeld aardappels laat groeien.

Tuinbouw: een boer die o.a. sla en tomaten laat groeien in een kas.

**Alleen C:** Boeren spuiten soms gif op planten. Daarom moet je het eten goed wassen.

Fruitteelt: vruchten die groeien aan planten, struiken en bomen.

Zoals aardbeien, bramen, appels en pruimen.

**Alleen C:** De boom of plant maakt fruit om dieren te lokken. Die poepen de zaadjes uit en daar kan een nieuwe plant of boom groeien.

**Alleen BC:** *Een biologische boer gebruikt geen gif en geeft veel ruimte aan dieren.*

**Alleen C:** Als dieren meer ruimte hebben, kan een boer minder dieren houden. Hij verdient dus minder. Daarom is biologisch vlees duurder.

## **Extra Info: Koken, eten en poepen**

Voordat je gaat eten koken, moet je handen wassen.

Van de bacteriën op jouw handen, kun je ziek worden.

Veel groente kun je rauw eten.

Als je het kookt, verteert het makkelijker.

Jouw lichaam haalt er dan de belangrijke stoffen gemakkelijker uit.

Rauwe aardappelen zijn een beetje giftig.

Je moet ze daarom koken, bakken of poffen.

Gedroogde rijstkorrels en harde pasta moet je koken.

Vlees en vis kun je koken of bakken.

De bacteriën die erin zitten, gaan zo dood.

**Alleen BC:** *Met kruiden maak je de smaak van gerechten lekkerder.*

*In ieder land worden andere kruiden gebruikt.*

*Restjes eten kunnen in de groenbak en worden compost.*

**Alleen C:** Soms is jouw poep te hard. Dan beweeg je bijvoorbeeld te weinig of drink je weinig. Of je hebt stress. Het helpt als je voedsel met veel vezels eet, zoals bruinbrood of roggebrood. Als je poep te dun is, dan heb je misschien een infectie.

# Week 4ABC: Voedsel kopen en verkopen

## Info: Groente en fruit, het hele jaar door

Vroeger aten mensen in de winter vooral kool.  
Nu kun je meer soorten groente en fruit kopen dan vroeger.  
We kunnen nu ons voedsel sneller vervoeren.  
Bijvoorbeeld met het vliegtuig.  
Maar het vervoer is duur en slecht voor de natuur.

**Alleen BC:** *Voedsel uit verre landen is soms goedkoper.  
De boeren verdienen er erg weinig geld.*

Door bacteriën en schimmels kan voedsel bederven.  
Nu weten we hoe we voedsel langer kunnen bewaren, door:

- inblikken
- wecken
- vacuüm verpakken
- pasteuriseren
- koelen en vriezen
- drogen
- zout, zoet of zuur erbij doen

Ook zijn er nieuwe uitvindingen gedaan.  
Tuinders verbouwen veel groenten in kassen.  
's Winters worden de kassen warm gestookt.  
Hierdoor groeien planten het hele jaar.

## Extra Info: Kiezen

Als je boodschappen doet, kun je letten op:

- de prijs: goedkope en dure boodschappen
- de smaak: je koopt wat jij lekker vindt
- zorg voor mens en natuur: je kiest voor voedsel met een keurmerk

Supermarkten willen veel voedsel verkopen.  
Hiervoor hebben ze slimme trucjes:

- grote boodschappenkarretjes
- acties
- 2 voor de prijs van 1
- cadeautjes
- **Alleen C:** Producten die mensen het vaakst kopen, liggen in de hoeken van de winkel. Zo loopt iedereen door de hele winkel.

# Week 5ABC: Voedsel in andere landen

## Info: Vreemde eetgewoontes

Overall in de wereld zijn er andere eetgewoontes.

Dat heeft te maken met:

- *de cultuur, bijvoorbeeld:*
  - in Mexico eten mensen gebakken sprinkhaan;
  - wij eten met een lepel, vork en mes van een bord;
  - in China en Japan eten mensen met stokjes uit een kom.
- *het geloof, bijvoorbeeld:*
  - moslims en joden eten geen varkensvlees;
  - sommige mensen eten een tijdje niet om hun geloof (vasten).
- het klimaat op de plek waar je woont, bijvoorbeeld:
  - in warme landen groeien andere planten en vruchten dan bij ons;
  - als er geen water is, is het moeilijk om voedsel te laten groeien;
  - tijdens overstromingen spoelen planten weg.

Veel mensen op de wereld hebben honger; veel kinderen zijn ondervoed.  
Dat komt omdat ze te weinig eten.

Maar ook als er alleen rijst gegeten wordt.

Als je ondervoed bent, word je sneller ziek of groei je niet goed.

**Alleen BC:** *In rijke landen is genoeg eten.*

*In arme landen hebben mensen vaak te weinig.*

*Dat komt doordat oogsten mislukken, bijvoorbeeld door droogte, overstromingen, insectenplagen of oorlog.*

## **Extra Info: Eten in de wereld**

*Eten in Vietnam: op feestdagen staat er een bord met eten voor de huizen, voor de geesten van hun voorouders.*

*Eten in Nederland: meestal 2 x per dag brood en 1 x warm eten.*

*Eten in Turkije: bij iedere maaltijd wordt er brood gegeten.*

*Eten in Gambia: er wordt vooral rijst gegeten, vlees op feestdagen.*

**Alleen BC:** *Eten in Iran: met Nieuwjaar een groot feest: Nowruz.*

*Na twaalf uur middernacht wordt er een speciale rijstschotel gegeten.*

**Alleen C:** **Eten in India:** de meeste hindoes eten vegetarisch. Er wordt geen rundvlees gegeten, want koeien en stieren zijn heilig.

**Eten in China:** er wordt met stokjes gegeten en vele gerechten worden opgeslurpt.  
Als je een boer laat, laat je merken dat je het lekker vindt.