

Project Voeding DEF

Week 1DEF: Ons voedsel

Info: Waarom eten en drinken we?

Jouw lijf heeft eten en drinken nodig. Eet en drink je niet, dan ga je dood.

Eetgewoontes verschillen per land. In India eten mensen vaak heel scherpe kruiden. Tafelmanieren verschillen ook. In China eten mensen met stokjes. In sommige gezinnen wordt er gebeden voor het eten.

Voedsel is onze brandstof en geeft ons energie. 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, bonen zitten eiwitten, dat zijn belangrijke bouwstoffen.

In fruit en groentes zitten vitamines en mineralen. Dat zijn beschermende stoffen en die zorgen ervoor dat je lichaam goed werkt.

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. Je moet dus steeds drinken.

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 en hebben een lijf met veel spieren. In vlees zitten veel voedingsstoffen. Een vleeseter eet af en toe een dier.

Alleen EF: *De darmen van een vleeseter zijn kort, want vlees is makkelijk te verteren. De ogen van vleeseters zitten aan de voorkant van hun kop en kunnen scherp zien.*

Dieren die alleen planten eten, zijn planteneters en hebben vaak een grote buik. Planten verteren gaat 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 EF: *De ogen van een planteneter zitten aan de zijkant van hun kop, zo kunnen ze goed in de gaten houden wat er achter hen gebeurt.*

Vleeseters hebben knipkiezen die goed vlees kunnen verscheuren en hoektanden om de prooi vast te houden en dood te bijten. Koeien malen met plooi kiezen het gras fijn. Wij hebben snijtanden om eten af te happen en kiezen met knobbels om voedsel te malen.

Het duurt een dag voordat je het eten weer uitpoept. Alleseters poepen een drol. Planteneters poepen keutels of een vlaai.

Alleen F: Door natuurlijke selectie komt het dat de lichamen van mens en dier zo goed passen bij wat ze eten.

Week 2DEF: Gezond of ongezond?

Info: Gezond

Alles wat jij te veel eet, wordt in jouw lijf bewaard. Jouw lijf bewaart dat als vet en je wordt dan dikker. Een beetje vet in je lichaam is goed, want dan heb je een voorraad als je ziek wordt. Te veel 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.

Het was belangrijk dat onze voorouders genoeg energie binnen kregen. Daarom is ons lichaam zo gemaakt dat het eten met veel energie (zoet en vet) lekker vindt.

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. iets te drinken, bijv. water.

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.

Topsporters hebben veel energie nodig en eten veel voedsel waar zetmeel in zit. Ze drinken ook sportdrankjes met suiker, vitamines en mineralen.

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.

Er zijn ook mensen die te weinig eten. Ze zijn zo bang dat ze dik worden en blijven doorgaan met afvallen. Dit is ongezond. Deze stoornis heet anorexia nervosa.

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

Rokers zijn verslaafd aan nicotine. Dit is een stof die in de tabaksplant zit. Mensen die roken, hoesten meer en zijn meestal minder fit.

Als je alcohol drinkt, verandert je stemming en je gedrag. Je geheugen en concentratie wordt minder. Als je teveel alcohol drinkt, verschrompelt een deel van je hersenen. Vooral het deel dat belangrijk is voor leren en geheugen.

Alleen EF: Door drugs te gebruiken voel, doe en denk je ook anders.

Aan drugs raak je snel verslaafd. Het kost erg veel geld om aan drugs te komen.

Week 3DEF: 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 verschillende soorten veehouderijen:

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

Legkippen worden gehouden om hun eieren. Aan de cijfers en letters op een ei in de winkel, kun je zien van welke boerderij het ei komt. Het eerste cijfer zegt iets over de manier waarop de kippen worden gehouden:

0 = biologisch; de kippen mogen naar buiten en krijgen biologisch voer

1 = vrije uitloop; de kippen mogen naar buiten

2 = scharrel; kippen mogen niet naar buiten

3 = kooi; kippen leven in kooien

Vis wordt gevangen op zee, rivieren en in kweekvijvers. Soms wordt er zoveel vis gevangen dat er vissoorten uitsterven. Dat noem je overbevissing.

Akkerbouw: een boer die bijvoorbeeld aardappels laat groeien.

Tuinbouw: een boer die bijvoorbeeld sla en tomaten kweekt in een kas.

Boeren spuiten soms gif op planten tegen insecten. Daarom moet je eten goed wassen.

Fruitteelt: vruchten die groeien aan planten, struiken en bomen. Zoals aardbeien, bramen, pruimen en appels. De boom of plant maakt fruit om dieren te lokken.

Die poepen de zaadjes uit en daar kan een nieuwe plant of boom groeien.

Een biologische boer gebruikt geen gif en geeft veel ruimte aan dieren. Als dieren meer ruimte hebben, kan een boer minder dieren houden. Hij verdient dus minder.

Daarom is biologisch vlees duurder.

Alleen EF: Een groot probleem voor veeboeren is ziek vee, bijvoorbeeld: de Q-koorts of MKZ. Dit zijn besmettelijke ziekten. Het vlees van besmette dieren mag niet worden verkocht. Soms moeten alle dieren van een bedrijf of gebied daardoor worden geruimd.

Alleen F: Dieren kunnen worden ingeënt tegen besmettelijke ziektes. Het nadeel is dat dan niet meer te testen is of het vlees van een ziek dier komt of van een geënt dier.

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.

Als je groentes kookt, kan je lichaam de voedingsstoffen gemakkelijker opnemen.

Je kunt eten ook stomen of wokken.

Rauwe aardappelen zijn een beetje giftig, vooral de groene plekken. 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.

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 F: Ook in supermarkten wordt veel voedsel weggegooid. Op veel producten staat een houdbaarheidsdatum. De fabrikant garandeert dat het eten tot die datum van goede kwaliteit is.

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 4DEF: Voedsel kopen en verkopen

Info: Groente en fruit, het hele jaar door

Vroeger aten mensen wat er die maand in de buurt groeide. In de winter at je vaak kool. Nu kun je meer soorten groente en fruit kopen dan vroeger. We kunnen nu ons voedsel bijvoorbeeld met een vliegtuig sneller vervoeren. Maar het vervoer is duur en milieuvriendelijk. Voedsel uit verre landen is soms goedkoper, want de boeren verdienen 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
- toevoegen van zout, zoet of zuur

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

Alleen F: Een nieuwe techniek is genetische manipulatie. Er wordt bijvoorbeeld gesleuteld aan de genen van een plant waardoor de plant minder snel ziek wordt of niet wordt opgegeten door insecten.

Na de oogst gaan veel producten naar de veiling. Tijdens de veiling worden de producten aan bijvoorbeeld supermarkten verkocht.

Alleen F: Veilen kan op twee manieren: per afslag of per opbod.

Fair Trade is een keurmerk voor eerlijke handel. De boeren moeten veilig werken, er mag niet gediscrimineerd worden, er mogen geen kinderen werken en er moet voor het milieu gezorgd worden.

Extra Info: Kiezen

Als je boodschappen doet, kun je letten op:

- de prijs: goedkope of dure artikelen;
- 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
- 3 voor de prijs van 2
- cadeautjes
- vriendelijk en gastvrij zijn
- producten op ooghoogte
- producten die mensen het vaakst kopen, liggen in de hoeken van de winkel. Zo loopt iedereen de hele winkel door.

Bij een prijzenoorlog maken supermarkten hun producten steeds goedkoper. Soms zo goedkoop, dat ze er verlies op lijden. De boodschappen worden goedkoper, maar als de prijsverlagingen te lang duren kan de supermarkt failliet gaan.

Week 5DEF: Voedsel in andere landen

Info: Vreemde eetgewoontes

Overal in de wereld zijn 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).
Bijvoorbeeld moslims kennen een maand vastentijd, de ramadan.
Vegetariërs eten geen vlees, omdat ze niet willen dat dieren om hun vlees gedood worden.
- *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 groenten en fruit te laten groeien. Tijdens overstromingen spoelen de planten weg.

Veel mensen op de wereld hebben honger. Veel kinderen zijn ondervoed, doordat 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.

In rijke landen is genoeg eten, maar in arme landen hebben mensen vaak te weinig. Vooral als natuurrampen oogsten vernietigen. Een andere oorzaak is geweld/oorlog. Ook door slecht bestuur kan er te weinig voedsel zijn. Er is wel voedsel, maar dat wordt verkocht aan het buitenland en rijke inwoners van het land.

Extra Info: Eten in de wereld

Eten in Vietnam: op feestdagen staat er een bord met eten voor de huizen. Het is voedsel 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. Oud brood mag vanwege het geloof niet worden weggegooid.

Eten in Gambia: er wordt vooral rijst gegeten met een beetje fruit of groent. Vlees wordt alleen op feestdagen gegeten.

Eten in Iran: met Nieuwjaar een groot feest: Nowruz. Als de klok om middernacht twaalf uur slaat wordt er uit de Koran gelezen. Daarna wordt er een speciale rijstschotel gegeten.

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.