

Het Milieu & ik! 'Bewust met voedsel'

Zuinig met eten

Om eten te maken is energie nodig.

- Voedingsstoffen en mest om planten te laten groeien;
- Benzine voor vrachtwagens die eten naar de winkels brengen;
- Plastic of papier om eten in te doen;
- Gas en water om te koken;

Daarom is het niet goed om eten weg te gooien.



Doe-opdracht

Kijk in de supermarkt naar de datum van producten. Waar staan de producten die nog het langste houdbaar zijn?

Vooraan of achteraan? _____

Welke kun je dan het beste kopen? _____

Waarom? _____

Bekijk een filmpje!

Zoek op YouTube het filmpje 'KASSA GROEN: Wat kun je maken van je wekelijkse klikjes?'.
Bekijk het filmpje met iemand anders en beantwoord daarna de volgende vragen:

1 Wat vinden jullie van het filmpje?

2 Wat hebben jullie geleerd?

3 Wat kunnen jullie zelf doen om zuinig te zijn met eten?

4 Hoe ga je dat samen aanpakken?





Kookopdracht

Let de komende week goed op tijdens het koken.

- 1 Zit er een deksel op de pan? (Mooi zo! Dan wordt het water sneller warm en dat bespaart energie.)
- 2 Is de pan te groot, te klein of precies goed voor wat er in zit? (Precies goed? Top! Als de pan te groot is duurt het lang voordat alles gaar wordt en dat kost veel energie.)
- 3 Worden de restjes van het eten gebruikt voor een nieuwe maaltijd? (Super! De kok is een held.)
- 4 Is er precies genoeg eten voor iedereen? (Goed nieuws! De kok is geen verspiller.)
- 5 Gaat de kraan op tijd uit bij het afspoelen van afwas? (Ja? Dat is zuinig en dus goed.)
- 6 Gaat het gas omlaag als het eten kookt? (Mooi, dan wordt er geen gas verspild!)

WOORDZOEKER

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

Zoek de volgende woorden:

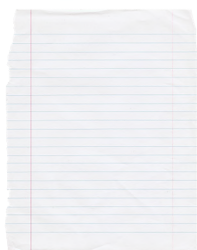
restjes, koken, afval, vegetarisch, bewaarbakje, magnetron, diepvries, porties, groente, fruit, opwarmen, voedselbank, delen, zuinig


 Wist je dat het zelf planten van groentezaadjes in je tuin heel leuk is om te doen? Je groente smaakt dan veel lekkerder! En het is goed voor het milieu, Kijk eens op www.zelfgroentekweken.nl om te kijken hoe je vandaag nog kunt beginnen!

De groenbak, wat mag er in?

Welk eten mag je in de groenbak gooien?

Trek een lijn van het eten naar de groenbak!



- Goede antwoorden:
1. Broccoli
 2. Eierschalen
 3. Gras
 4. Takje
 5. Boterham
 6. Ei
 7. Roos
 8. Theezakje
 9. appel



Kook een maaltijd van de restjes eten die er over zijn

Bewaar eten dat over is in de diepvries

Kijk of je het product na de houdbaarheidsdatum toch nog kan eten

Eet een keer in de week geen vlees

Bewaar je eten op een koele plaats, dan blijft het langer goed

Kijk in je voorraadkast wat er nog is, voor je boodschappen gaat doen

Maak een boodschappenlijstje zodat je weet wat je moet kopen en niet teveel koopt!