



Voedselverleiding

docentenhandleiding

In de lessen van Weet wat je eet besteed je aandacht aan het thema voeding. Deze Ervaringsles 'Voedselverleiding' is bedoeld als aanvulling op die lessen. De leerlingen hebben in de reguliere lessen geleerd wat gezonde en minder gezonde voeding is, maar er zijn in het dagelijks leven zoveel verleidingen, en het is niet altijd even makkelijk om die te weerstaan...

Jongeren blijken vaak wel te weten wat gezond is, maar het ook uitvoeren is een volgende stap. We maken namelijk de hele dag door keuzes en worden continu verleid om iets te eten. Veel van deze keuzes maken we onbewust, geleid door prikkels uit de omgeving. Met wat slimme trucs kun je hier beter mee omgaan. Maar welke strategieën werken wel en welke niet? Met name 'zelfregulatie' is hierbij erg belangrijk. Het Voedingscentrum heeft daarom deze les ontwikkeld om aandacht te besteden aan onze omgeving en inzicht te geven in hoe we keuzes maken.

Het Voedingscentrum vindt het belangrijk dat eerlijke informatie over eten voor iedereen beschikbaar is, omdat goede voeding een belangrijke basis is voor een gezond leven. Ze bieden daarom al 70 jaar onafhankelijke informatie, met een wetenschappelijke onderbouwing. In de adviezen houdt het Voedingscentrum rekening met zowel gezondheid als duurzaamheid en veiligheid.

Het Voedingscentrum streeft ernaar dat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze is. Gezond eten moet voor iedereen bereikbaar zijn, ook als je weinig tijd hebt, weinig geld of je niet wilt verdiepen in gezonde voeding. Als de omgeving gezonder is, is het makkelijker gezond te kiezen. 'Gezond eten' wordt 'Normaal eten'.

eerlijk over eten
Voedingscentrum



De les is ontwikkeld door:

**code
name
future**

ideate
service | design | innovator

In opdracht van:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

In samenwerking met:

MALMBERG



Introductie

De les 'Voedselverleiding' wil jongeren bewust maken van invloeden uit de omgeving op hun voedselconsumptie. Ze worden continu verleid om iets te eten, vaak zijn dit verleidingen om ongezond te eten. In de les staat het groepsgebesprek centraal, de docent is hierin de gespreksleider en wordt daarbij ondersteund door een PowerPoint op het digibord. In deze PowerPoint worden filmpjes en stellingen getoond. Hierdoor worden de leerlingen gestimuleerd om hun meningen, kennis en ervaringen te delen.

Rondom een klassikale les zijn er een tweetal ervaringsopdrachten waarin de invloed van de omgeving op voedselkeuze aan bod komen. De essentie is het zelf ervaren van leerlingen van voedselverleiding. Het gaat om het bewust worden van de verschillende vormen en contexten van verleiding. Door een actieve, speelse vorm te gebruiken in de ervaringsopdrachten, biedt dit een andere leerervaring. De ervaringsopdrachten 'Super School Snack Battle' en 'Hapsnapper' bestaan uit praktische werkopdrachten en spelelementen om de bewustwording over voedselkeuze, verleidingen en groepsdruk- en gedrag te versterken. De Super School Snack Battle gaat in op het thema groepsdruk, de Hapsnapper op de verschillende principes van verleiding.

Leerdoelen

- De leerling is zich bewust van factoren en principes die verleiden tot het eten van (minder gezonde) voeding (bewustwording).
- De leerling gaan aan de slag om manieren te leren waardoor ze verleidingen kunnen weerstaan (handelingsperspectief, weerbaarheid kunnen bieden)

Doelgroep

Leerjaar 1, 2 en 3 VO, vmbo, havo en vwo

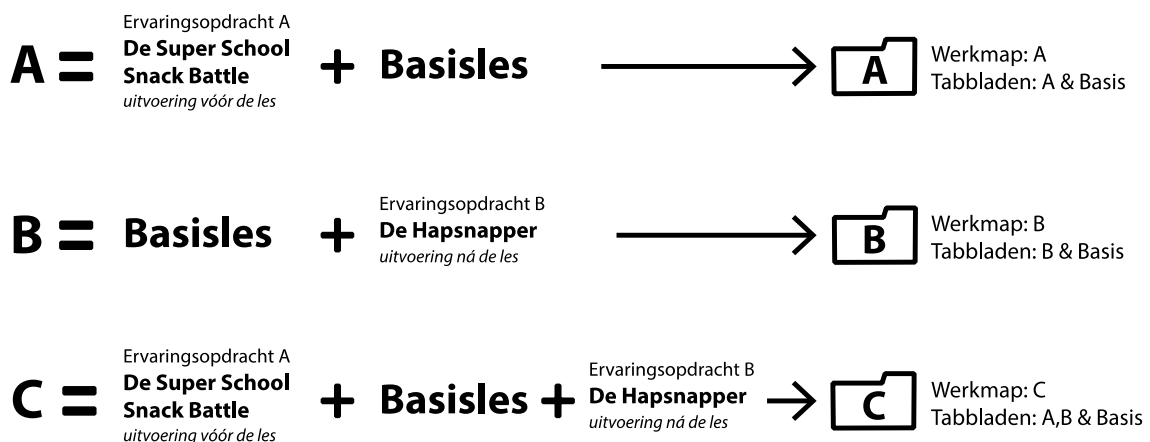
Lesopbouw

De les Voedselverleiding is naar eigen keuze samen te stellen uit verschillende blokken:

- A is de basisles Voedselverleiding met voorafgaand de Super School Snack Battle (SSSB)
- B is de basisles Voedselverleiding met als afsluiting de Hapsnapper
- C is de basisles Voedselverleiding met voorafgaand de SSSB en als afsluiting de Hapsnapper.

Afhankelijk van de gekozen opbouw duurt dit programma 1 a 2 uren.

In onderstaand diagram wordt dit toegelicht.



Lesopbouw A – Super School Snack Battle (SSSB)

De leerdoelen worden bereikt via het doorlopen van de volgende fasen:

- | | | |
|----|---------------|---|
| 1. | Reguliere les | Introductie / instructie van ervaringsopdracht SSSB (15 min) |
| 2. | Huiswerk | Uitvoering in groepjes buiten de les – SSSB |
| 3. | Lesuur | Bespreking uitkomsten, start met les voedselverleiding
Basisles Voedselverleiding |
| 4. | Vervolg | Eventuele keuze van een prestatie voor een vervolgles. Deze kan als huiswerk worden opgegeven |

Lesopbouw B – Hapsnapper

De leerdoelen worden bereikt via het doorlopen van de volgende fasen:

- | | | |
|----|---------------|---|
| 1. | Lesuur | Basisles Voedselverleiding met aan het einde de introductie van de Hapsnapper |
| 2. | Huiswerk | Uitvoering individueel in eigen tijd – Hapsnapper |
| 3. | Reguliere les | Evaluatie van Hapsnapper (15 min) |

Lesopbouw C – Super School Snack Battle en Hapsnapper

De leerdoelen worden bereikt via het doorlopen van de volgende fasen:

- | | | |
|----|---------------|---|
| 1. | Reguliere les | Introductie / instructie van ervaringsopdracht SSSB (15 min) |
| 2. | Huiswerk | Uitvoering in groepjes buiten de les – SSSB |
| 3. | Lesuur | Bespreking uitkomsten, start met les voedselverleiding
Basisles Voedselverleiding met aan het einde de introductie van de Hapsnapper |
| 4. | Huiswerk | Uitvoering individueel in eigen tijd – Hapsnapper |
| 5. | Reguliere les | Evaluatie van Hapsnapper (15 min) |

Ervaringsopdracht Super School Snack Battle

Deze opdracht maakt leerlingen bewust van groepsgedrag op eetkeuzes. Het is een spel dat elementen van 'Wie is de Mol' bevat. Alle leerlingen krijgen de opdracht om in kleine groepjes de allerbeste schoolsnack te bedenken. Maar... in het geheim krijgt de helft van de groep de opdracht om dit proces te beïnvloeden door te kiezen voor een 'roze koek' of een andere van te voren bepaalde snack. Ze proberen de andere helft te verleiden tot het maken van de andere, meer ongezonde keuze. Wie wint? Dit spel vindt plaats buiten de les. In de les worden klassikaal de ervaringen gedeeld en besproken. Wat is er eigenlijk gebeurd? Wat is groepsdruk? Hoe kies je eigenlijk?

Ervaringsopdracht Hapsnapper

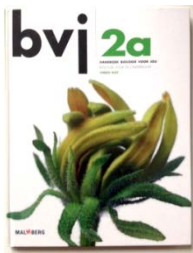
Als voorbereiding op het tweede lesuur kan de HapSnapper worden gedaan. In deze opdracht krijgen de leerlingen op één dag op meerdere momenten een sms-bericht op hun mobiele telefoon. De momenten en de sms-teksten zijn gekozen om verschillende verleidingsprincipes duidelijk te maken. Denk hierbij aan gewoonte, kijken wat anderen doen, invloed van ouders en reclame. Op een werkblad maakt de leerling een korte aantekening en beantwoordt een verdiepende vraag. Vervolgens worden de ervaringen in de les gedeeld en de verleidingsprincipes geduid. Daar kan een

begin worden gemaakt van een persoonlijke herkenningstrategie en mogelijke gedragsalternatieven.

Methodekoppeling

De les sluit aan bij het thema voeding uit de verschillende methodes. Je kunt deze les inzetten als variatie en aanvulling bij het onderwerp in de methode. We bieden verwerkingsvormen (prestaties) aan uit de methode, waarmee de kennis toegepast wordt.

De les 'Voedselverleiding' is ook los in te zetten, als je bijvoorbeeld in leerjaar 1 nog niet met het thema bezig bent, maar wil inspelen op de actualiteit.



Malmberg - Biologie voor jou – VMBO-KGT en H/V

Leerjaar 2, boek 2a

- Thema 2 – Voeding en vertering
 - o 1. Voedingsmiddelen en voedingsstoffen
 - o 3. Gezonde voeding (Schijf van Vijf)
 - o 4. Hoeveel moet je eten en drinken?



Malmberg – Biologie & verzorging voor jou – VMBO BK

Deel 4 Leerwerkboek

- Thema 1 – Voeding en vertering
 - o 1. Voedingsmiddelen en voedingsstoffen
 - o 3. Gezonde voeding
 - o 4. Hoeveel is gezond?



Thieme-Meulenhoff – Bekijk het! – Thema 1 – Eet smakelijk! – 1 THV

Biologie/Verzorging

Leerjaar 1

- Werkboek pagina 14:
 - o Aanvulling op opdracht 3 – Over gewicht of overgewicht
Welke verleidingen zorgen voor overgewicht?
- Afsluiting werkboek:
 - o Je weet nu wat gezonde voeding is. Maar de verleiding om ongezond te eten is groot! Hoe werkt dat en hoe kun je dat zelf beïnvloeden?



Thieme-Meulenhoff – Bekijk het! – Bronnenboek 1 - THV
Biologie/Verzorging

Leerjaar 1

- Schijf van Vijf (blz. 180)
- Voeding (blz. 216)
- Voeding en additieven (blz. 218)
- Voedingsgewoonten (blz. 220)

Basisles

Omschrijving

De les 'Voedselverleiding' wil jongeren bewust maken van invloeden uit de omgeving op hun voedselconsumptie. In de les staat het groepsgesprek centraal, de docent is hierin de gespreksleider en wordt daarbij ondersteund door een PowerPoint op het digibord. In deze PowerPoint worden filmpjes en stellingen getoond. Hierdoor worden de leerlingen gestimuleerd om hun meningen, kennis en ervaringen te delen.

In de bijgeleverde hand-out worden didactische aanwijzingen en achtergrondinformatie voor de docent gegeven.

Tijdsduur

2 lesuren van 50 minuten

Leerdoelen

Doel van de les is bewustwording bij jongeren te kweken over de wijze waarop je door je omgeving beïnvloed wordt in de voedselkeuzes die je maakt en hoe je daar mee om kunt gaan.

Vorbereiding & benodigdheden

- PowerPoint hand-out, waarin in de didactische aanwijzingen staan.
- Een lokaal met een digibord en internetverbinding.
- Alle benodigde materialen staan op: <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/voortgezet-onderwijs/lesmaterialen.aspx>
- Test van tevoren of alle links en filmpjes werken i.v.m. internetverbinding.
- NB. Leerlingen gebruiken hun smartphones of tablet voor het reageren op stellingen. Zorg voor Wi-Fi verbinding! Als het niet mogelijk of wenselijk is dat leerlingen stemmen met hun smartphone, kun je kiezen voor het traditionele vingers opsteken of het hoog houden van stukjes papier met een keuze (bijvoorbeeld een kleur of een letter).

Kerninhoud

Elke dag maak je keuzes wat betreft voeding.

- Verleiding van omgeving – gedrag / beïnvloeding
- Een goed voorbeeld van verleiding is het grote aanbod van snacks en snoep op opvallende plekken in de supermarkt (zoals bij de kassa), maar ook op treinstations.
- Wat zijn bewuste of onbewuste keuzes?
- Voorbeeld dat onbewuste keuzes laat zien is het filmpje van de peuter: een dag vol verleidingen
- Hoeveel (bewuste) keuzes heb jij vandaag al gemaakt? – discussie/eyeopener
- Hoe kun je weerstand bieden aan verleidingen?

Eventuele uitbreiding

Kies één van de verwerkingsopdrachten uit de bijlage. In deze opdrachten worden de principes, kennis en inzichten toegepast binnen het dagelijks leven van de leerlingen, vanuit de methode of de ervaring die ze opdoen met het maken van de opdracht. Dit vergroot het bewustzijn en zorgt dat de stof langer beklijft. De verwerkingsopdracht kan eventueel als huiswerk worden meegegeven.

A| Super School Snack Battle

De Super School Snack Battle bestaat uit een opdracht om de bewustwording over voedselkeuze, verleidingen en groepsdruk en groepsgedrag te versterken. Deze wordt gedaan voorafgaand aan de les over voedselverleiding.

De opdracht

De opdracht is in de vorm van een groepsspel met dubbele bodem als voorbereiding op lessen over het thema voedselverleiding. De opdracht zelf wordt buiten de les door de leerlingen uitgevoerd.

De opdracht bestaat uit het in groepjes bedenken/creëren van de ultieme Super School Snack in een Super School Snack Battle (SSSB). Maar in iedere groep is een aantal 'mollen' aanwezig die op subtiele manier dit proces saboteren en eigenlijk maar één doel hebben: om hun groepje uit te laten komen op een roze koek als SSS.

Elk groepje voert de opdracht uit en laat de volgende les hun Super School Snack zien. Waarna klassikaal de evaluatie van het spel plaatsvindt en de mollen zichzelf en het geheime doel kenbaar maken. In het onderstaande schema staat weergegeven hoe het uitvoeren van de SSSB verloopt.

Leerdoelen

- leerlingen worden zich bewust van groepsgedrag en -beïnvloeding rondom voedselkeuze.
- leerlingen gaan bewuster naar aanbod schoolkantine kijken.

Voorbereiden

De voorbereiding van de opdracht bestaat uit een aantal keuzes die gemaakt dienen te worden over de uitvoering.

Omdat de opdracht werkt met de principes van groepsdynamiek, moet rekening worden gehouden met de (sociale) veiligheid in de klas qua sociale structuren. De docent kan er voor kiezen bijvoorbeeld zelf de groepjes in te delen en de teamleider aan te wijzen bij een onveiligere situatie. Terwijl in een veilige situatie leerlingen dit zelf kunnen doen.

De opdracht uitdelen

Om SSSB goed te kunnen spelen zullen alle deelnemers goed geïnformeerd moeten worden. Daarbij is het van belang:

- dat iedereen de algemene opdracht krijgt en begrijpt.
- dat de mollen een eigen 'geheime-opdracht' krijgen zonder dat de anderen dit merken. Hiermee staat of valt het slagen van de opdracht.

De manier van de opdracht uitdelen in de veilige situatie:

- laat groepjes van zes leerlingen maken, afhankelijk van beoordeling: door leerlingen zelf of aangewezen. Als 6 niet kan, maak dan groepjes van 4.
- geef aan alle zes de spelinstructies.
- laat de groepjes één spelleider aanwijzen.
- roep na de les de spelleiders bij elkaar.
- geeft ze de 'mol-instructie' en laat het aan ze over om zelf nog twee mede-mollen te kiezen.

Dit zou ook digitaal kunnen als b.v. e-mailadressen bekend zijn of als dit via Magister kan plaatsvinden. Zorg dan dat in ieder geval één 'mol' de instructies ontvangt en deze nog twee medespelers kiest, of bij kleinere groepjes minimaal 1 medespeler.

Taxeer de risico's dat het de leerlingen niet zelf lukt, zorg voor een mogelijkheid dat de spelleider nog even ruggenspraak kan hebben bijvoorbeeld in de pauze of digitaal via e-mail of sms.

Het spel spelen

De SSSB wordt zo kort mogelijk na de briefing gespeeld om het risico van uitlekken zo klein mogelijk te maken. Spreek met de klas een pauze/moment af waarin de leerlingen dit gaan uitvoeren. Het spel dient door iedereen op dezelfde dag gespeeld te worden. Anders is geheimhouden wel erg lastig!

Het spel evalueren

Het leermoment van deze opdracht zit vooral in de evaluatie van de opdracht. In de week nadat het spel gespeeld is, wordt het geëvalueerd in de les. Alle groepjes hebben een SSS gemaakt en op hun poster gevisualiseerd. Tijdens de evaluatie gaat het om de volgende aspecten:

- Laat alle groepjes hun posters ophangen in de klas (zeg nog niets over het al dan niet opvallende aantal roze koeken!).
- Laat de groepjes kort verslag doen over hun ervaringen.
- Onthul de geheime opdracht.
- Hef expliciet de scheiding tussen alle spelers op.
- Bevraag de leerlingen over hun ervaringen. Hadden ze door dat ze beïnvloed werden? Hoe moeilijk was het om de andere te beïnvloeden? Herkennen ze dit ook vanuit het echte leven? Hoe ervaren ze het om gefopt te worden?
- Ga in op de principes van groepsdruk: conformeren, eigenlijk iets anders willen maar het niet doen, de ruimte voor eigen ervaringen, innerlijke conflicten.

Het is naast de feitelijke ervaring erg belangrijk om iedereen weer op gelijk niveau te krijgen omdat bijvoorbeeld sommige leerlingen kunnen zich gefopt kunnen voelen, of mollen die zich als 'overwinnaars' kunnen gaan gedragen. Leerlingen kunnen zich buitengesloten voelen. Er kunnen bij meer kwetsbare groepen ongewenste statusverschillen ontstaan. Om al deze ongewenste neveneffecten tegen te gaan, zal uiteindelijk iedereen als expert moeten worden benoemd. Iedereen is de expert van zijn of haar eigen ervaring en in die hoedanigheid is iedereen volkomen gelijkwaardig.

Benodigheden

De SSSB is ontworpen om met papier uitgevoerd te kunnen worden als er geen of beperkte digitale mogelijkheden zijn. Zijn die er wel dan kunnen ze worden ingezet, conform onderstaande punten.

Benodigheden:

- Lokaal met digibord voor presentatie
- Opdrachten voor alle leerlingen printen
- Sub-opdracht voor 'mollen' printen
- Werkbladen voor de groepjes printen
- Indien mogelijk geheime opdracht aan spelleider e-mailen of via eigen digitale kanalen beschikbaar stellen.

Alle benodigde materialen zijn te vinden in werkmap A, hier staan de materialen voor de basisles in combinatie met de SSSB materialen.

HapSnapper

Om de stof uit de basisles in de praktijk toe te passen kan de HapSnapper worden gedaan. Bij deze opdracht krijgen de leerlingen op één dag op meerdere momenten een sms-bericht op hun mobiele telefoon. De momenten en de sms-teksten zijn gekozen om verschillende beïnvloedingsprincipes duidelijk te maken. Denk hierbij aan gewoontes, nadoen wat anderen doen, invloed van ouders en reclame. Op een werkblad maakt de leerling een korte aantekening en beantwoordt een verdiepende vraag. Vervolgens worden de ervaringen in de les gedeeld en de beïnvloedingsprincipes geduid. Daarna kan een begin worden gemaakt van een persoonlijke herkenningstrategie en mogelijke gedragsalternatieven.

De ervaringsopdracht HapSnapper gaat om de bewustwording over voedselkeuzes en beïnvloedende factoren in de eigen context te ervaren.

De opdracht

HapSnapper is bedoeld om leerlingen op specifieke momenten bewust te laten worden van de voedselkeuzes die ze maken. Hierbij gaat om verschillende contexten: thuis, op school, buiten school. Door middel van sms'jes op 5 verschillende tijdstippen wordt de leerling gevraagd na te denken over de keuzes die hij/zij op dat moment maakt en de rol die de omgeving daarbij speelt.

De sms vragen per moment:

- [±8.00] He goeie morgen! Eet je vandaag het zelfde bij je ontbijt als gister? En de dag daarvoor? Eet je misschien wel altijd het zelfde?
- [±12.00] Wie van je vrienden heeft de lekkerste lunch bij zich? Zou je willen ruilen?
- [±16.00] Lange dag gehad op school? Heb jij ook zo'n trek? Wat pak jij voor snack als je uit school komt?
- [±18.00] Hmm, dat ruikt lekker! Of niet? Krijg jij extra trek van de geur van je avond eten?
- [±20.00] Van welk eten denk je dat je mooier word? En slimmer? En sterker?

Daarbij wordt vanuit de theorie ingespeeld op verschillende beïnvloedingsprincipes:

1. (on)bewuste keuzes
2. Invloed van de ouders
3. Invloed reclames
4. Groepsdruk, Cool vs. Gezond
5. Placement: kantine, winkels, supermarkt

De leerling ontvangt per sms 5 vragen. Op het bijgeleverde werkblad staan een aantal directe en een aantal verdiepende vragen. De vragen per sms gaan in de directe ervaring op een bepaald moment, b.v. tijdens het ontbijt. De verdiepende vraag is de reflectie op die ervaring.

Leerdoelen

- leerlingen worden zich bewust van omgevingsinvloed op voedselkeuze
- leerlingen worden zich bewust van manieren van verleiden
- leerlingen gaan bewuster naar de eigen drijfveren kijken

Voorbereiden

HapSnapper maakt gebruik van sms via een gewone mobiele telefoon. De tekstlengte is gemaximeerd op 160 karakters, zodat ook oudere mobiele telefoons geschikt zijn.

De docent dient de o6 nummers van de leerlingen te verzamelen en deze in een spreadsheet te zetten. Deze spreadsheet wordt in het sms-systeem geladen. Per klas kan een aparte groep aangemaakt worden. Vervolgens worden de vragen in het systeem gezet. Dan worden de verzendtijden aangegeven. Vervolgens zal het systeem automatisch de juiste sms'jes op de gekozen tijdstippen verzenden.

Vorbereiding:

- Telefoonnummers verzamelen leerlingen en importeren in het sms-systeem.
- Sms'jes in tijd plannen in het systeem.
- Inlichten ouders/verzorgers
- Introductie van de opdracht wordt gegeven na het eerste deel van de les 'Voedselverleiding'. De uitvoering vindt plaats op een van de daaropvolgende dagen in de eigen tijd van de leerling. In het tweede deel van de les wordt de opdracht geëvalueerd.
- Indien je de les 'Voedselverleiding' als een blokkur inzet, zal de uitvoering na dit blokkur plaatsvinden. Je moet daarna zelf nog een moment vinden om de opdracht te evalueren.

De opdracht communiceren

De leerlingen worden geïnformeerd in een eerder lesuur. Ze krijgen alleen de instructie om gedurende de dag hun telefoon aan te laten en de berichten te lezen. Ook krijgen de leerlingen het werkboekje mee met de instructie dit gedurende die dag, de hele dag bij zich te houden.

Omdat een deel van de opdrachten in de thuissituatie speelt, dienen de ouders/verzorgers van te voren geïnformeerd te worden. Dit kan of via de door de school gebruikte kanalen (per e-mail b.v.) of d.m.v. een brief die leerlingen meer naar huis nemen, in de documenten is een voorbeeldbrief te vinden.

Evaluatie

Bij deze opdracht is de evaluatie van groot belang omdat de leerlingen hierdoor nogmaals bewust worden gemaakt van hun eetpatroon. Wel is het belangrijk dat de kinderen niet verplicht iets over hun eetgedrag hoeven te zeggen, maar wel over wat ze ervaren hebben bij de HapSnapper.

Vragen die kunnen helpen bij de evaluatie zijn:

- Wat viel je op, doordat je de HapSnapper gebruikte?
- Waar had je nog niet eerder over nagedacht, maar nu wel?
- Wat verraste je?
- Doe je vaak hetzelfde?
- Vind je het eten van je vrienden lekkerder dan dat van jezelf? Kun je bedenken waarom dit zo is?

Benodigheden

HapSnapper is gebaseerd op sms communicatie. De verdere verwerking is middels een papieren 'boekje' dat leerlingen meekrijgen om hun ervaringen op te schrijven. Alle printmateriaal kun op een normale printer uitgeprint worden.

Benodigheden:

- Lokaal met digibord voor presentatie storyboard - een visuele weergave van het verloop van het spel - via PowerPoint of als een plaatje (jpg)
- Werkboekje voor alle leerlingen dubbelzijdig printen.
- Informatie brief voor de ouders/verzorgers printen of e-mailen.
- Leerlingen met een mobiele telefoon.

Alle benodigde materialen zijn te vinden in werkmap B, hier staan de materialen voor de basisles in combinatie met de HapSnapper materialen.