

Tips & tricks: duurzame voeding – voor jezelf, je school en/of je sessie!

Voorwoord

Dit document is een bijlage van het traject 'Eet Bewust' dat Solidagro aanbiedt aan secundaire scholen.

Aangezien Solidagro **op maat** van elke school werkt, ziet elk traject er anders uit. Er zijn enkele **theoretische modellen** waar de trajecten van Solidagro zich op baseren, deze stellen we kort aan jou voor. Bovendien definieerden we, doorheen de trajecten in verschillende scholen, **enkele speerpunten**. Deze vatten we graag samen voor jou. Afsluiten doen we met een vragenlijst die je kan gebruiken in een school en het voorstellen van ons, te ontlenuen, visueel ondersteunend materiaal.

Wie ben jij? Jij wilt ijveren voor meer **duurzame en bekwame keuzes** o.a. op vlak van **voeding** zowel voor **jezelf**, je **school** en/of een school die je **begeleidt** via één of meerdere sessies.

Wat is duurzame voeding?

Om tot een volledig begrip van de term 'duurzame voeding' te komen opteert Solidagro ervoor om meerdere definities en aandachtspunten samen te nemen:

- Eva vzw stelt dat duurzame voeding staat voor **biologisch, fairtrade, lokaal en seizoensgebonden, verpakkingsarm en vleesvermindering**¹.
- Vul deze definitie verder aan met de nieuwe richtlijnen van het Vlaams Instituut Gezond Leven: zowel evenwichtige richtlijnen in de samenstelling van je **eetpatroon** als voldoende aandacht voor **beweging**².
- Voeg daar het pleidooi voor **minder voedselverspilling** aan toe en we komen tot wat Solidagro wil vervatten in de slagzin 'Eet Bewust'.

Wist je trouwens dat momenteel 1/3 van ons voedsel wereldwijd wordt verspild? Hoog tijd dus om iedereen iets duurzamer te laten omgaan met voedsel!

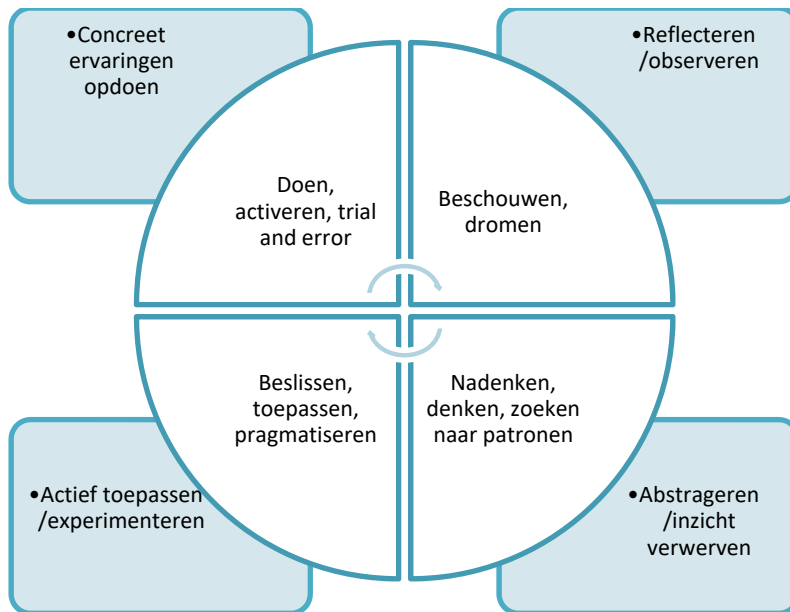
Theoretische kaders

Om een leer – of veranderingsproces te bereiken, is het van belang om een bepaalde cyclus (meerdere malen) te doorlopen. Hieronder introduceren we de **Leercyclus van Kolb** met zijn 4 stadia als theoretisch model dat aan de basis ligt van de trajectwerking van Solidagro.

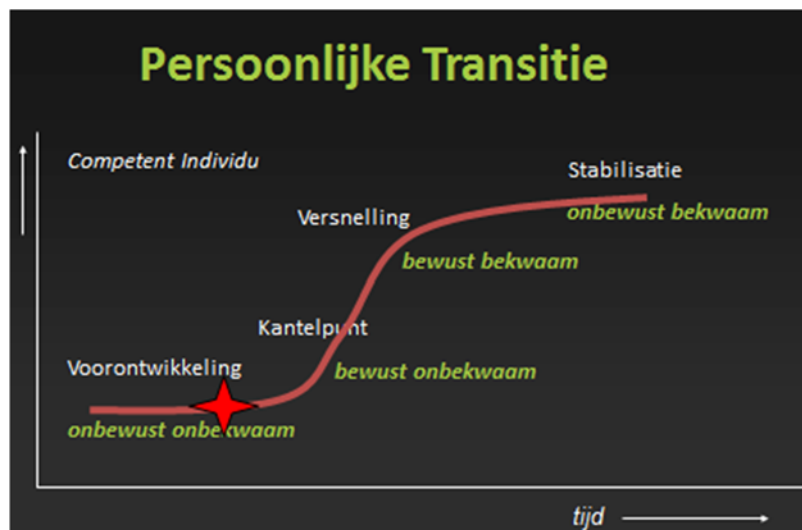
Kolb stelt dat verschillende leerfasen zichzelf opvolgen. Iedere leerling is voor bepaalde fases meer of minder ontvankelijk. Het is van belang om de verschillende fases meermaals te doorlopen om zo tot een leer – of veranderingsproces te komen. Welke fase eerst aan bod komt, is van onderschikt belang. Meer informatie over deze theorie kan je hier vinden: <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/onderwijs/4982-leerstijlen-de-leercyclus-van-kolb.html>

¹ https://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/eva-educatief_materiaal_secundair.pdf (pagina 5)

² <https://www.gezondleven.be/>



Volgens een aanvullende theorie over ‘**Persoonlijke Transitie**’ of gedragsverandering, is het bovendien noodzakelijk om mensen bewust te maken van de (onbekwame/niet duurzame) keuzes die ze maken. Vervolgens reik je handvaten aan om hen op een bekwame manier (duurzame) keuzes te laten maken. In een droomscenario evolueren we daarna naar een wereld waarin bekwame keuzes een vanzelfsprekendheid worden. Ook deze theorie gebruikt Solidagro in het opstellen van de trajecten op maat.



De principes achter het begrip ‘duurzame voeding’

Tips & tricks

De **tips & tricks** hieronder kunnen helpen bij het maken van bekwame en duurzame keuzes. Belangrijk is te beseffen dat de impact van deze tips & tricks eerder gering zullen zijn en zich eerder bevinden in de sfeer van ‘sensibiliseren’ en ‘bewust maken’. Het realiseren van een transitie en reële verandering heeft meer nodig dan alleen deze tips & tricks, zie hiervoor o.a. bovenstaande theorieën. Echter, alle stappen in de goede richting, klein of groot, zijn stappen voorwaarts!

1. Wees je bewust van je **voorbeeldfunctie!**
 - a. We zeggen neen tegen plastic, breng je drinkbus en brooddoos mee.
 - b. We zeggen ja tegen seizoensgebonden, geen tomaten in de winter.
 - c. We zeggen neen tegen verspilling, eet je bord leeg – schep het niet te vol.
 - d. We zeggen ja tegen beweging, elke 30'/1u een kort bewegingsmomentje.

2. Duurzame voeding gaat verder dan je omgang met eten en drinken. Een **respectvolle houding** ten opzichte van alles wat leeft, ligt hieraan de grondslag van.

3. Duurzame voeding gaat over dingen **kritisch in vraag te durven stellen**. Probeer leerlingen uit te dagen om op zoek te gaan naar 'het grotere plaatje' of 'de reden achter de reden'.
 - a. Waar komt mijn voeding vandaan?
 - b. Welke invloed heeft mijn voedingskeuze en op wie heeft dit een invloed?
 - c. Hoe kan ik duurzamer eten?

4. Duurzame voeding op school kan er enkel komen door een samenwerking tussen leerlingen, leerkrachten, directie, én ook andere actoren zoals keukenpersoneel, cateraar, ouders, ... Sleutel om te komen tot duurzamere voeding op school is **samen te werken!**

5. We redeneren, eten, beslissen vaak op basis van wat we zien. Ontleen daarom onze **'Eet bewust' – of 'Groenten' – banner** (zie onderaan) en plaats deze in jullie refter!

Vragenlijst

Volgende **vragenlijst** kan je helpen te bepalen hoe 'duurzaam' jouw school is of de school waarin je actief bent. Op die manier kan je inschatten wat de huidige situatie is en hoe verdere stappen naar een 'duurzame school' kunnen gezet worden. Dit zijn slechts richtvragen en kunnen aangevuld worden met extra vragen.

1. Voeding op school

- a. Wordt afval in de keuken vermeden? Zo ja, hoe?
- b. Kunnen leerlingen kiezen tot 's middags of (en welke) ze een warme maaltijd eten?
- c. Worden ingrediënten voor broodjes apart verpakt? Worden de broodjes vooraf bereid?
- d. Is/zijn er een veggiedag(en)?
- e. Zijn er frisdrank/koekenautomaten?
- f. Zijn er waterkraantjes aanwezig?

2. Beleid op school

- a. Wordt het gebruik van brooddozen, herbruikbare drinkflessen, ... aangemoedigd, gestimuleerd en/of is het opgenomen in het schoolreglement?
- b. Is er een afvalbeleid op school? Zo ja, welk? En welke rol spelen leerlingen hierin?
- c. Is er een algemeen duurzaamheidsbeleid op school? Zo ja, hoe verloopt dit en hoe kwam het tot stand?
- d. Werden actiepunten, doelstellingen op het vlak van duurzaamheid gedefinieerd in het schoolbeleid?

3. Actie op school

- a. Is er een duurzaamheidsgroep actief op school? Op leerkrachten en/of leerlingenniveau?
- b. Nemen leerlingen of leerkrachten initiatieven op school om duurzaamheid in de aandacht te brengen?
- c. Worden acties, initiatieven of bepaalde thema's belicht in de lessen?

