Start met Deel 1 van de V-Learning

Ga naar:

[redacted]

DOE BOEK GEZONDE SCHOOL

Supermarkt safari

Colofon

Virtual Experience, Doeboek en website

In opdracht van:

Drenthe College

ROC van Twente

Redactie:

Johan Brinkman

Denise Brilman

Tim Kemperman

Realisatie:

VROND.nl

Kemari.digital

Met dank aan:

Gezonde School

Voedingscentrum

Albert Heijn Nederland

Hey daar!

Welkom bij jouw Supermarktsafari Doeboek! 🚀

- In dit boek duik je dieper in de wereld van gezond eten. Je hebt al veel gezien en geleerd, maar nu gaan we nog een stapje verder!

Wat ga je doen?

1. Doe de Opdrachten:
   - Tijdens de Supermarktsafari krijg je te horen wanneer je wat moet doen. Check de opdrachten en ga aan de slag op de aangegeven pagina's.
2. Jouw Persoonlijke Missie:
   - Kijk naar je eigen eetgewoontes. Wat kan beter? Aan het eind van dit boekje daag je jezelf uit om iets te verbeteren in je voedingspatroon!
3. Word een Food-Expert:
   - Door de kennisopdrachten leer je nog meer over gezonde voeding. Deze info vind je in de video's en tijdens de Virtual Experience.
4. Praktische Tips:
   - Dit boek staat vol met slimme tips. Makkelijk en snel toepasbaar voor een gezondere lifestyle.
5. Coole Apps:
   - Ontdek apps die je helpen bij het maken van betere eetkeuzes. Scan de QR-codes voor snelle downloads.

Kort gezegd:
Dit doeboek is jouw tool om alles over gezond eten te ontdekken. Met leuke opdrachten en handige tips helpen we je om meer te leren over goede voeding en de Schijf van Vijf.

Ready, set, go!

Kort uitleg van de V-learning:



We beginnen elke scene met een startvraag. Deze leveren punten op.

Na de startvraag, komt er een video of foto. Die helpt je met de kennisvraag. Pas op: Fout antwoord betekent minpunten!

Na het beantwoorden van de kennisvraag krijg je een video te zien. Luister goed! Wat je hoort, heb je nodig voor dit doeboek.

Alles ingevuld? Tijd voor de breakout vraag! Hulp nodig? Kijk vooraf op de telefoon.



Keuken

Scene 1

Opdracht 1

Check it: Mees en Myra komen bij je logeren voor je verjaardag! 🎉 Maar wacht eens… Je koelkast is bijna leeg! 😱 Tijd voor een tripje naar de supermarkt.

Maak je eigen boodschappenlijst:

1. Ontbijt: Wat heb je nodig voor een power-start van de dag? 🍳🥣
2. Avondeten: Wat ga je koken? Zorg voor iets lekkers én gezonds! 🍲🥗
3. Snacks: Tussendoortjes voor de filmavond of game-sessie. 🍿🍓



Opdracht 2

Yo! Check dit: Je hebt net een boodschappenlijst gemaakt voor je verjaardagsparty. 🎉
Mees en Myra komen chillen, maar je komt erachter dat Myra vegan is! 🌱

1. Ga je lijst na:

- Welke producten zijn vegan? Omcirkel ze!



2. Wat zou voor jou een reden zijn om vegan te worden?

Jouw redenen: Wat zou voor jou een reden kunnen zijn om te stoppen met het eten van dierlijke producten? Schrijf minimaal 2 persoonlijke redenen op.

3. Lekker vegan koken:

Ontbijt of lunch: Je kan makkelijk en lekker vegan eten maken. Scan de QR code om coole recepten te checken op de website van het Voedingscentrum!
Welk recept lijkt jou het lekkerst?

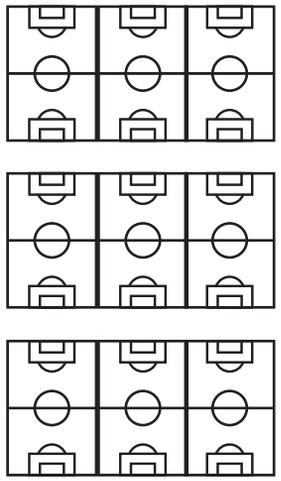
Voedselafdruk

scene 2

Opdracht 1

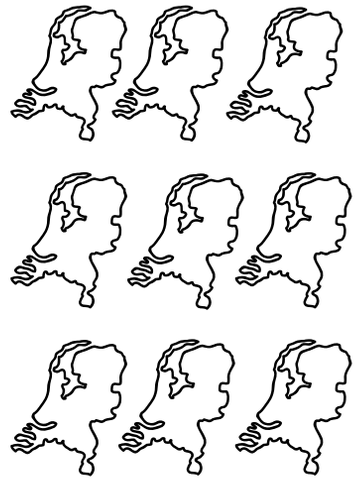
<u>Kleur het aantal vakjes:</u>

In de video zag je hoeveel voetbalvelden er nodig zijn per Nederlander om al ons eten te verbouwen. Hoeveel voetbalvelden waren dat?



<u>Kleur het aantal Nederlanden:</u>

Als al ons eten verbouwd zou worden in Nederland, hoeveel Nederlanden (aan grond) hebben we dan nodig voor het eten van alle Nederlanders?



Kijk achterin je boekje (Pagina 28) voor het goede antwoord.

Opdracht 2

Check je Voedselafdruk! 🌍

Wat is het?

- De Voedselafdruk laat zien hoe jouw eten het milieu beïnvloedt. Het gaat over hoeveel land en water je 'gebruikt' met jouw voedselkeuzes.



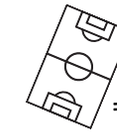
Doe de test:

1. Scan de QR code of ga naar https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/voedselafdruk.
2. Beantwoord de 15 vragen en zie hoe groot jouw impact is.

Jouw resultaten: Vul in en streep door!

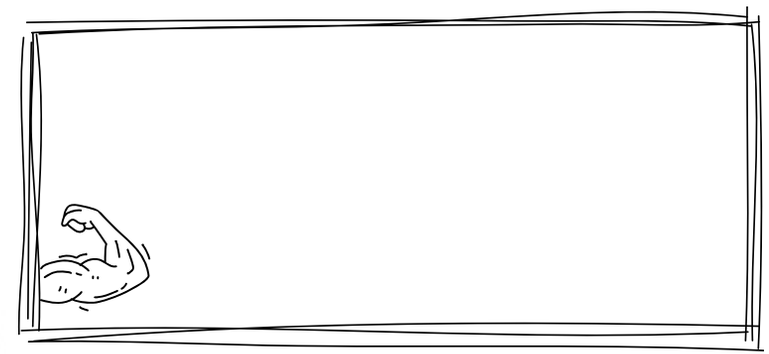
Mijn voedselafdruk is ☐ hectare, dit is meer/minder dan de 0,9 hectare die voor elke wereldbewoner beschikbaar is.

Mijn waterafdruk is ☐ liter per dag, dit is meer/minder dan de 2740 liter dat de gemiddelde aardbewoner gebruikt.

 = 0,7 hectare

Verlaag je afdruk:

Hoe ga jij je voedselafdruk verkleinen? Minder vlees, meer lokaal, minder verspillen? Vul hieronder minimaal 1 manier in waarop jij dat zou kunnen doen.



Servicebalie

Scene 3

Opdracht 1

Wat is de Schijf van Vijf?

- Jouw versie: Heb je het filmpje gezien over de Schijf van Vijf? Top! Nu in je eigen woorden: Wat is de Schijf van Vijf en waarom is het belangrijk? Denk aan gezond en gebalanceerd eten.

Opdracht 2



Top 10 Eten:

- Maak een lijst van de 10 dingen die jij het vaakst eet en drinkt.

Van pizza tot appels, alles telt mee!

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

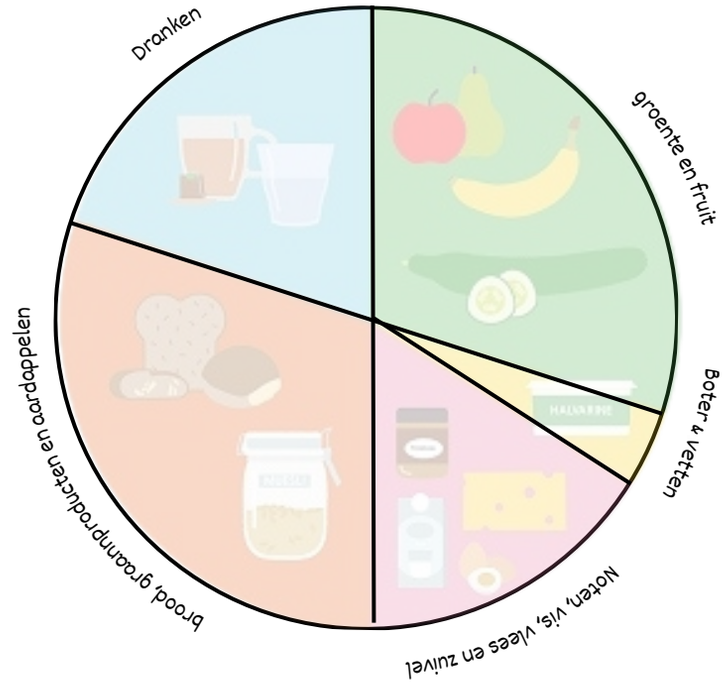
Opdracht 3

Kijk naar je Top 10:
Denk na over elk product op je lijst.
Onder welke categorie(ën) van de
Schijf van Vijf vallen ze?



Vul de Schijf van Vijf in::

- Schrijf de namen van de producten uit je top 10 in de bijbehorende vakken van de Schijf van Vijf.
  - Bijvoorbeeld, als 'appel' in je lijst staat, schrijf 'appel' in het vak 'Groente en fruit'. Voor 'boterham', schrijf het in het vak 'Brood, graanproducten en aardappelen'.
  - Sommige producten vallen misschien in meer dan één vak!



Groente & Fruit

scene 4

Opdracht 1

Hoe scoor jij op de Groente en Fruit Quiz?

Doe de quiz:
Scan de QR code of ga naar de Groente en Fruit Quiz (www.doenudequiz.nl/gezondheidsnet/groentefruitquiz/) en test je kennis.

Jouw score:
Hoeveel van de 10 vragen had je goed?

Opdracht 2

In het filmpje in de V-learning zag je een vergelijking verschillende soorten fruit.
Vul de tabel in met informatie uit de video én je eigen mening. (Kleur in of streep door)

	Vers fruit	Diepvries fruit	Fruit in blik (op siroop)
Hoe gezond is het?	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡
Hoe lang is het houdbaar?	🕒🕒🕒	🕒🕒🕒	🕒🕒🕒
Zit er extra suiker in?	✓	✓	✓
Hoe duur is het?	€€€	€€€	€€€
Hoe vind je dat het smaakt?	👅👅👅	👅👅👅	👅👅👅

Na het invullen van de tabel, denk na: Welk type fruit zou je kiezen? Is er een soort fruit dat je vaker zou willen eten? Omcirkel welk type fruit je vaker wilt eten. Is dit vers fruit, diepvries fruit of fruit in blik.

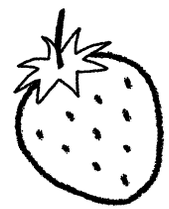
Opdracht 3

Groente & Fruit Gewoontes Checklist

Vink aan wat voor jou geldt:

- ☐ Ik neem fruit mee naar school als snack.
- ☐ Ik kies liever voor een broodje gezond dan voor een ander broodje of snack.
- ☐ Ik kies soms bewust voor vegetarische opties.
- ☐ Ik eet elke dag minimaal twee verschillende soorten fruit.
- ☐ Mijn avondmaaltijd bevat altijd een portie groente.
- ☐ Ik probeer nieuwe soorten fruit en groente uit.
- ☐ Ik drink graag smoothies of vruchtensap
- ☐ Tijdens het ontbijt of lunch eet ik regelmatig fruit of groente (bijv. in een smoothie of op brood).
- ☐ Ik snack met groenten zoals worteltjes, komkommer of paprika in plaats van chips.
- ☐ Als ik uit eten ga, kies ik vaak een gerecht met veel groente of een salade.

Wat zou je kunnen doen om een extra vinkje te krijgen? Heb je 6 of meer vinkjes dan ben je al super bezig!



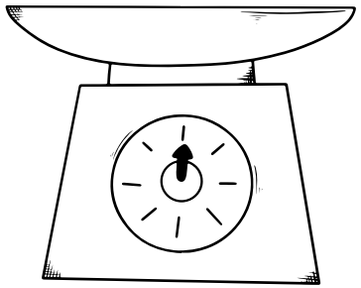


Vlees & Vis

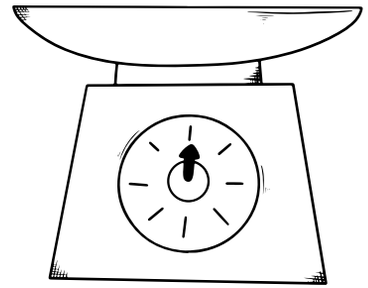
Scene 5

Opdracht 1

in het filmpje zag je een advies over de wekelijke inname voor vlees.
Teken de wekelijkse inname die geadviseerd wordt en je eigen inname.



teken op de weegschaal het aantal drumsticks of worstjes dat gelijk staat aan de hoeveelheid vlees die het Voedingscentrum per week aanraadt.



teken op de weegschaal het aantal drumsticks of worstjes dat overeenkomt met hoeveel vlees jij denkt dat je per week eet.

 of  = 100 gram

Opdracht 2

Hoe vaak per week eet jij gemiddeld de onderstaande producten?
Denk aan ontbijt, lunch, avondeten en eventuele snacks.

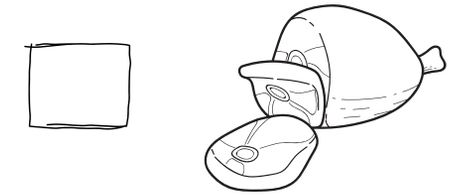
Vul in:



Rood vlees
Rund-, varkens- schampen-, geiten- of paardenvlees.



Wit vlees
Kip en ander gevogelte



Bewerkt vlees (met kruiden)
Zoals bacon, rollade, ham, paté, gehaktballen, burgers, worsten., plakjes kipfilet.



Vis
Zoals zalm, haring, witvis en tonijn.



Vleesvervangers
Tofu, Tempé, groenteburgers, vegetarisch gehakt.

Opdracht 3

Welke van de bovenstaande opties denk je dat het gezondste is.
Zet nummers achter de producten op volgorde van gezondheid
1 = meest gezond 5 = minst gezond

Brood

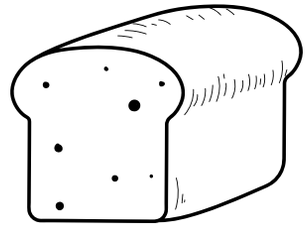
Scene 6

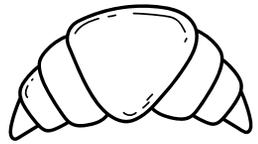
Opdracht 1

In de V-learning heb je een filmpje gezien over de broodfabriek
Schrijf 3 ingrediënten op die je nodig hebt om brood te maken.



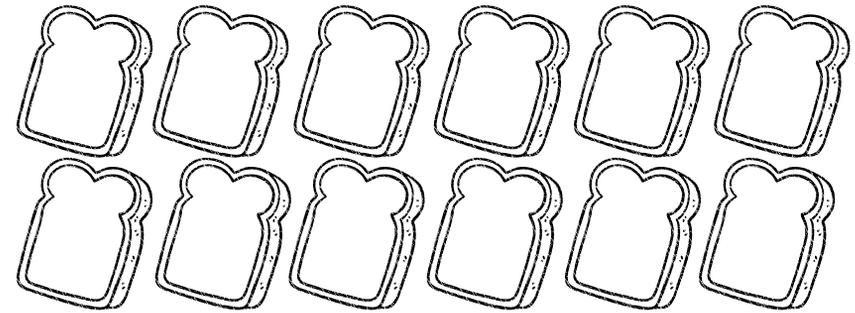






Opdracht 2

Hoeveel sneetjes brood eet jij per dag?
Kleur het aantal boterhammen in die jij dagelijks eet.



Is dat wit, bruin of volkorenbrood?
(Omcirkel het juiste antwoord)

Spiekbriefje

Opdracht 3

Waarom is volkoren brood beter dan bruin brood?

Waaraan kun je een 100% volkoren product herkennen?

Einde deel 1

Goed bezig! Je hebt nu het eerste deel van de V-learning afgerond. 🎉

Wat moet je nu doen?

1. Score Noteren:
   - Noteer je score van Deel 1 op de laatste pagina van dit doeboek. Je kan de score vinden in de V-learning.
2. Even Pauzeren:
   - Neem een momentje om trots te zijn op wat je tot nu toe hebt bereikt. Je bent al een heel eind gekomen!
   - Heb je tijd over, maak dan de woordzoeker hiernaast.
3. Voorbereiden op Deel 2
   - Deel 2 van de V-learning maak je op een andere dag. Je mag natuurlijk wel alvast spieken in de pagina's hierna om te kijken wat je te wachten staat.

Start Deel 2

Ben je klaar om te starten met de tweede helft van onze Supermarkt Safari? Start de experience door naar het volgende webadres te gaan.

Woordzoeker

V	V	E	T	O	S	N	G	R	O	E	N	T	E	H
G	L	O	S	N	A	C	K	S	J	Z	N	E	C	D
V	E	I	E	G	N	S	H	P	F	E	O	S	N	C
O	E	Z	E	D	E	U	O	IJ	K	R	I	U	G	A
L	S	V	O	E	S	O	T	N	F	R	U	T	T	L
K	V	S	L	N	K	E	A	R	A	V	K	I	E	O
O	E	V	C	A	D	R	L	T	I	R	A	V	T	R
R	R	U	S	B	D	E	E	A	A	S	I	N	N	I
E	V	S	K	E	R	G	S	M	F	U	C	E	5	E
N	A	U	T	E	E	O	R	C	Z	D	T	O	N	Ë
K	N	I	H	V	N	E	O	T	H	O	R	T	R	N
V	G	K	U	T	P	R	G	D	N	O	U	U	H	E
I	E	E	I	U	M	T	D	O	E	B	O	E	K	T
S	R	R	S	E	R	V	I	C	E	B	A	L	I	E
Z	U	I	V	E	L	V	E	R	V	A	N	G	E	R

- BROOD
- CALORIEËN
- DOEBOEK
- DRANKEN
- FRUIT
- GEZONDESCHOOL
- GROENTE
- KASSAKOOPJE
- KEUKEN
- NOTEN
- NUTRISCORE
- SCHUF VAN 5
- SERVICEBALIE
- SNACKS
- SUIKER
- SUPERMARKT
- TGT
- THT
- THUIS
- VEGAN
- VEGETARISCH
- VET
- VIS
- VLEES
- VLEESVERVANGER
- VOEDSELAFDRUK
- VOLKOREN
- ZOUT
- ZUIVEL
- ZUIVELVERVANGER

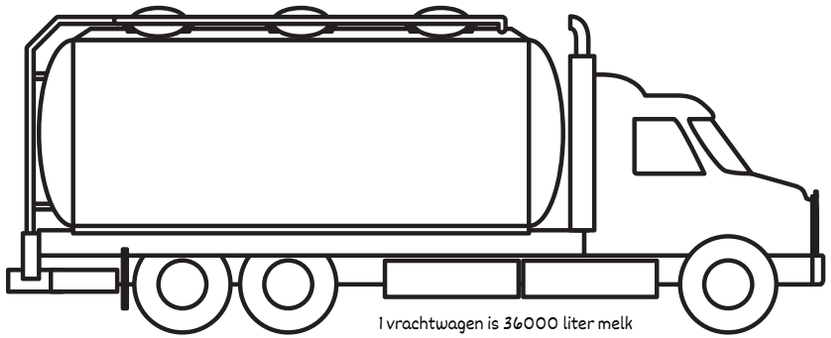
OPLOSSING:

Zuivel

scene 7

Opdracht 1

Onder zuivel vallen alle producten die bereid zijn uit rauwe melk.
Een koe geeft een heleboel melk in haar leven. Maar hoeveel denk jij?
Kleur de tank van de vrachtwagen in tot waar jij denkt dat de melk van één koe komt.
Denk je dat het de helft is, een kwart, of misschien wel meer?



1 vrachtwagen is 36000 liter melk

Hoeveel procent van die melk wordt er als melk verkocht? (kleur in)
Je kan het antwoord vinden in de infographic in de V-learning.



Kijk achterin je boekje (Pagina 28) voor het goede antwoord.

Opdracht 2

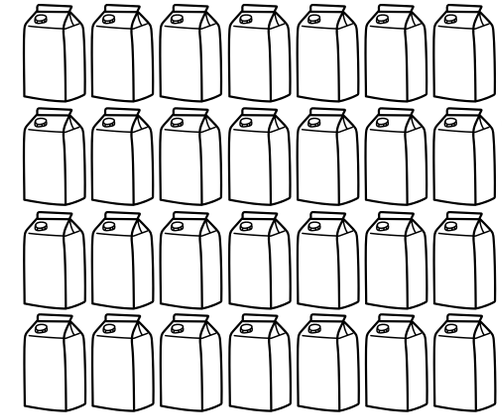
Nederland en zuivel zijn als friet met mayo. Het hoort bij elkaar!
Zuivel is niet alleen melk, maar ook toetjes, ijs, zure room, boter, yoghurt.
Hoe vaak per week eet jij zuivel denk je? (kleur in)

Bij het ontbijt

Bij de lunch

Bij het avondeten

Als snack



Opdracht 3

Noem 5 zuivelproducten of zuivelvervangers die je wel eens eet. (of kent). Kijk naar de video in de V-learning voor hints.
Zet ze op volgorde van gezond (1) naar ongezond (5)

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

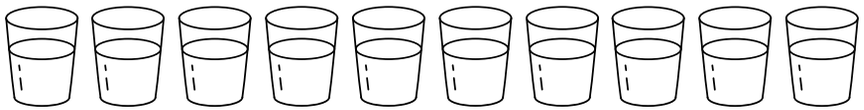
5 _____

Dranken

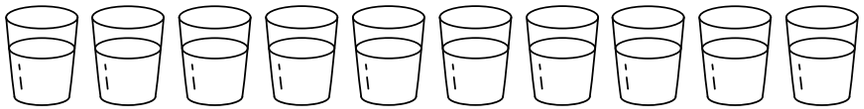
Scene 8

Opdracht 1

Heb je de video gezien over frisdrank?
Hoeveel glazen frisdrank drinken brugklassers gemiddeld per dag? (kleur in)

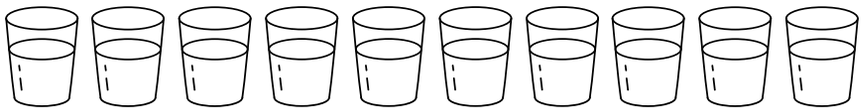


Hoeveel glazen frisdrank drink jij gemiddeld op een dag?



☐ Meer dan 10

En hoeveel glazen water drink je gemiddeld op een dag?



Opdracht 2

Als er in 1 glas frisdrank **6,5** suikerklontjes zitten.
Hoeveel suikerklontjes krijg jij dan PER WEEK binnen door de frisdranken die je drinkt?

Ik drink ☐ glazen frisdrank per dag, dit zijn ☐ glazen per week

Dit zijn ☐ suikerklontjes

Teken hierboven evenveel vierkantjes als suikerklontjes die je hebt berekend.

Snacks

Scene 9

'Kies ik gezond?' app

Wil jij makkelijker gezonde keuzes maken? Of je nu wilt minderen met suiker, vet, of zout. Of dat je allergieën hebt of veggie spul zoekt, deze app is jouw buddy.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Hoe werkt het?

Scan of Zoek: Weet je even niet meer wat goed of slecht voor je is? Scan gewoon de barcode van een product met de app. Je ziet dan meteen wat erin zit. Of tik de naam van het product in en vind het zo.

Gezonder Eten: De app laat zien of iets binnen de Schijf van Vijf past.
Niet gezond? Geen stress, je krijgt gelijk betere opties.

Check Ingrediënten: Heb je een allergie of wil je iets specifieks vermijden, zoals gluten, noten of melk? Zet het in de app, en je ziet meteen of je het kunt eten. Ook handig als je bijvoorbeeld geen palmolie of alcohol wilt.

Focus op Voedingswaarden: Wil je letten op calorieën, vetten, suikers of iets anders? Zet het in de app, en die waarden zie je als eerste.

Hoe download ik de app?

Scan de QR code hierboven en download de app op je Android of Apple telefoon.
Je hebt deze nodig voor de volgende opdracht.

Opdracht 1

Scan de streepjescode met de "Kies ik gezond?" app.
Omcirkel de streepjescodes van de producten die in de schijf van Vijf staan.

3 017620 422003

8 710400 157601

8 718452 723713

8 710398 602817

5 410013 128267

5 000112 658873

Opdracht 2

= 5 gram

Zoek met de app jouw favoriete snack op en vul de voedingswaardentabel (rechts) in.

Gemiddelde voedingswaarde	Per 100 gram
Energie	Kcal
Vetten	g
- waarvan verzadigd	g
Koolhydraten	g
- waarvan suikers	g
Vezels	g
Eiwitten	g
Zout	g

De naam van jouw favoriete snack:

Kassa

Scene 10

Opdracht 1

in de V-learning zag je de 360 graden VR film over "Smart Cities".
Hoe denk jij dat boodschappen doen eruit zal zien over 10 jaar?

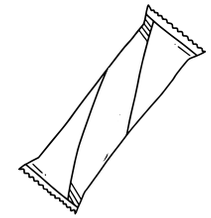
Stel je voor: een koelkast die zelf boodschappen bestelt als 'ie bijna leeg is.
Cool, toch?
Zou jij zo'n koelkast willen? Ook als deze alleen maar gezonde dingen voor je koopt?
Leg uit waarom wel of niet:

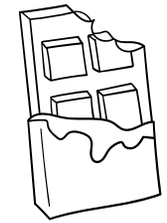
- Is het handig of juist niet?
- Wat vind je van het idee dat de koelkast alleen gezonde dingen kiest?
- Hoe denk je dat dit jouw eetgewoontes zou veranderen?

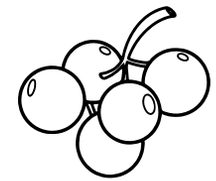
Opdracht 2

Geef bij de onderstaande kassakoopjes aan of ze gezond zijn,
of dat ze teveel suiker en/of zout bevatten. (omcirkel het juiste symbool)


Chips

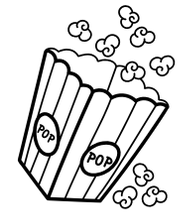

Mueslireep


Chocolade


Fruit


Ongezouten Noten


Snackgroentes



Zoute Popcorn


Snoep

Opdracht 3

Als je jezelf een Nutri-Score zou geven op basis van je huidige snackgewoonten,
wat zou die dan zijn en waarom? Denk aan hoe vaak en wat voor soort snacks
je eet. (A=Heel Gezond, E= Heel erg ongezond)

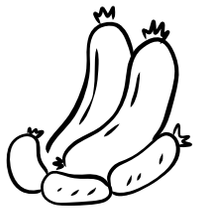


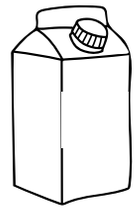
Thuis

Scene 11

Opdracht 1

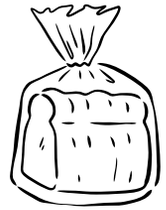
In de video heb je meer gezien over de THT (tenminste houdbaar tot) en de TGT (te gebruiken tot) codes op producten.
Geef bij elk van de onderstaande producten aan of er een THT of een TGT code op staat.


Vlees
T T

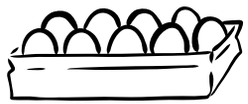

Zuivel
T T

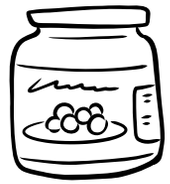

Rijst
T T


Verse sinasappelsap
T T


Brood
T T


Chips
T T


Eieren
T T


Groente uit blik
T T


Gedroogde pasta
T T

Opdracht 2

Beslis bij elke situatie of je het eten nog zou eten of dat je het zou weggooien.
Zet een vinkje als je het eten zou weggooien.

- [ ] Brood dat een beetje droog is geworden.
- [ ] Knoflookpoeder dat een jaar over de THT-datum is.
- [ ] Een appel met een bruin plekje.
- [ ] Kaas met wat witte uitslag aan de buitenkant.
- [ ] Halfvolle melk die 2 dagen over de TGT-datum is, maar nog goed ruikt.
- [ ] Rijst die drie dagen in de koelkast heeft gestaan.
- [ ] Een blik soep dat een maand over de THT-datum is.
- [ ] Chips die een beetje zacht zijn geworden.
- [ ] Chocolade met een witte uitslag (bloom).
- [ ] Rauw vlees dat een dag over de TGT-datum is.
- [ ] Een banaan die helemaal bruin is van buiten.
- [ ] Een zakje sla dat er nog goed uitziet, maar de TGT-datum is 3 dagen geleden.
- [ ] Kipfilet die anders ruikt dan normaal.

Opdracht 3

- 300 gram kipfilet
- 3 tomaten
- 6 bruine boterhammen
- 125 gram crème fraîche
- 4 eieren

Voorkom voedselverspilling!
Wat kun je met de ingrediënten op het lijstje hierboven maken?
Bedenk zelf een recept of zoek er eentje op met google. Schrijf jouw recept hieronder op.

Tip: Probeer ook eens chatGPT voor ideeën.



Je bent helemaal klaar met deze *Supermarkt safari*
Goed gedaan! Vul nu de score in achter in je boekje en controleer je antwoorden hieronder!

Wat vond je van de supermarkt safari opdracht?

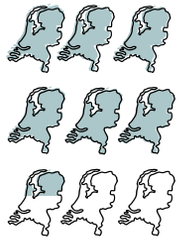
In zijn geheel: ☆☆☆☆☆

V-learning: ☆☆☆☆☆

Doe-Boek: ☆☆☆☆☆

Antwoorden

Voedselafdruk



Voor onze eigen voedselconsumptie hebben wij **6,3** Nederlanden nodig!

Het merendeel van ons voedsel halen we dan ook uit het buitenland.

Zuivel



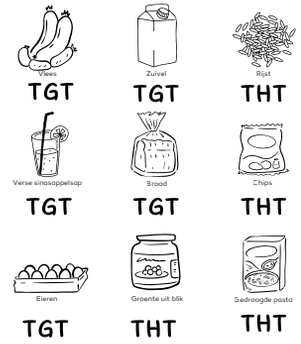
het goede antwoord is **7%**

1% 50% 100%

Kassa



Thuis



Super challenge

Dit is wat je gaat doen:

Bedenk Jouw Eigen Challenge:

- Denk aan alles wat je hebt geleerd in dit doeboek. Nu is het jouw beurt om een eigen uitdaging te kiezen. Dit kan iets zijn met gezond eten, duurzaam leven, of iets anders cools dat je hebt geleerd.
- Voorbeeld: Elke dag een stuk fruit eten, of een maand geen frisdrank met suiker drinken.

Hou het een Maand Vol:

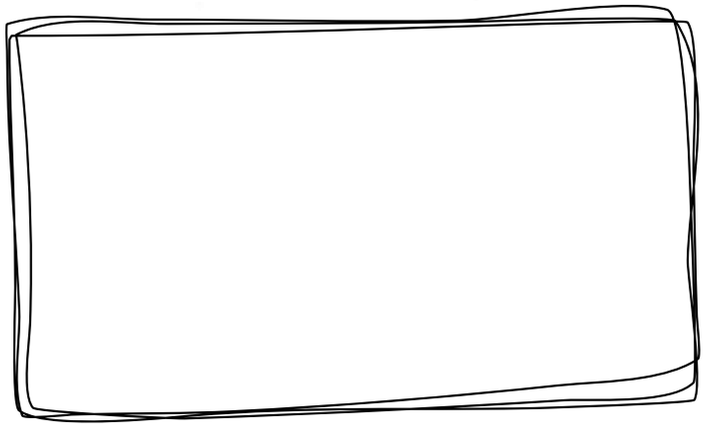
- Je challenge moet iets zijn wat je een hele maand kunt doen. Niet te makkelijk, maar ook niet te moeilijk.

Gebruik de Tracker:

- Op de achterkant vind je een tracker met 30 dagen.
- Elke dag dat je jouw challenge haalt, zet je een vinkje of kruisje.



Mijn challenge:



Knip dit blad uit en hang het op een zichtbare plek!
Schrijf je challenge op en zet een vinkje voor elke dag dat je deze succesvol uitvoert!

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Datum:

Scores

Vul hier het aantal punten in dat je hebt gehaald

Deel 1:

Deel 2:

Frisdrankspel:

Totaal:

Heb je meer dan 30 punten? Dan mag jij jezelf een Boodschappen Baas noemen!