

gent:

WINTER

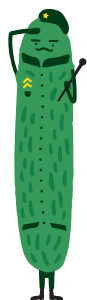
Het **WIJS**
(W)EETBOEKJE



**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand

WIJZE (W)ETERS

smullen met
gezond
verstand



**KOLONEL
KOMKOMMER**



**KAPITEIN
KAAS**



**KONING
KOTELET**



**ACROBAAT
AARDBEI**

Hallo, wij zijn de
wijze (w)eters!



**HERTOG
HALLOUMI**



**PIPO
POMPOEN**



**PRINSES
PINDA**



**KID
KOEKIE**



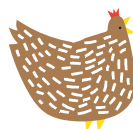
**BOER
BANAAN**



**PROFESSOR
PLADIJS**



**BARON
BROCCOLI**



**KLETSKOUS
KIP**

www.wijzeweters.gent

Op school kiezen we voor **duurzame voeding**.
Dat betekent dat we goed nadenken over wat we eten.
We willen geen (of zo weinig mogelijk) kwaad
of schade toebrengen aan het milieu,
onze omgeving en andere mensen.
Want wij willen goed én lekker eten.



In dit boekje geven we uitleg en tips over duurzaam eten en laten we zien wat jij kan doen. Bij elk thema vind je ook een toffe opdracht. Vraag hiervoor gerust hulp aan een volwassene. Als je een opdracht hebt gedaan, mag je een sticker op het diploma kleven. Heb je alle opdrachten volbracht? Dan heb je je diploma behaald en ben je een echte 'wijze (w)eter'. De 'wijze (w)eters' houden alvast een plaatsje voor jou vrij op hun groepsfoto achteraan in dit boekje.

Smul met gezond verstand en word ook een 'wijze (w)eter'.

Vlees hoeft niet elke dag

Veggie (afkorting van vegetarisch) eten is eten waar **geen vlees of vis** in zit. Veel mensen kiezen ervoor om minder vlees te eten omdat dat goed is voor de natuur. Veggie eten is ook gezond, want als je minder vlees eet, eet je vaak meer groenten en fruit.

Heb je al gehoord van donderdag veggiedag?
Op donderdag staat er op school geen vlees of vis op het menu. Het is natuurlijk ook goed om op andere dagen minder vlees of vis te eten.



OPDRACHT 1

De veggie kenner

5



- A. Maïs
- B. Bonen
- C. Kikkererwten



Een vegetariër eet geen vlees of vis,
maar wel heel wat andere dingen.
Herken jij de producten hieronder?
Omcirkel de juiste naam onder elke foto.

Neem je **wijs (w)etboekje** mee naar de
winkel en vind de oplossing.



- A. Ajuin
- B. Zoete aardappel
- C. Raap



- A. Avocado
- B. Peer
- C. Granaatappel



- A. Spruit
- B. Kaasbolletje
- C. Paddenstoel



- A. Halloumi
- B. Aardappelschijf
- C. Vis



- A. Falafelballetjes
- B. Gehaktballetjes
- C. Kaaskroket



- A. Erwten
- B. Pindanoten
- C. Zonnebloempitten

Biologisch eten? Natuurlijk!

Biologisch eten en drinken is eten dat zoveel mogelijk 'natuurlijk' wordt gekweekt en gemaakt. Dat is **beter voor de natuur, de dieren en onze gezondheid.**

Sommige boeren kweken biologische groenten, fruit en dieren. Zij gebruiken bijvoorbeeld **geen gevaarlijke stoffen** om beestjes en onkruid weg te houden van hun veld. Ze geven hun dieren ook genoeg plaats en gezond eten.



OPDRACHT 2

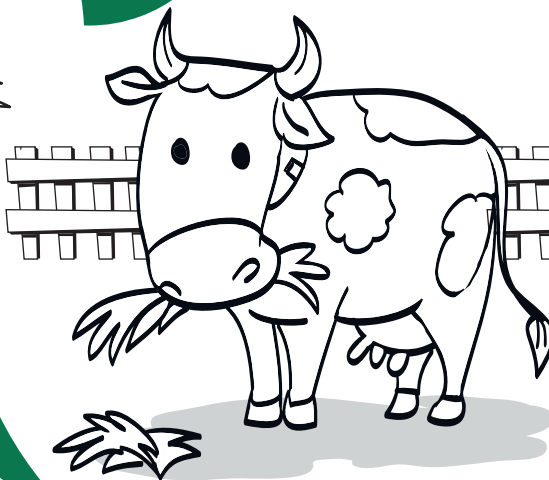
Bio geeft je kleur

7

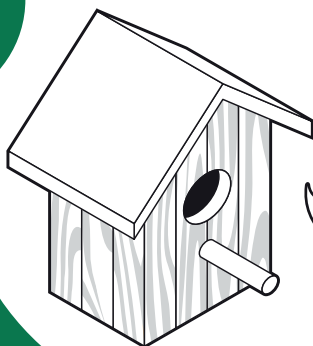
Kleur jij deze plaatjes in?



Biokippen hebben voldoende ruimte in hun hok en op hun stok. Ze mogen ook naar hartenlust buiten scharrelen.



De bioboer is heel blij met de mest van zijn koeien, die gebruikt hij om zijn biogroenten te bemesten.



Akkerranden vol bloemen en vogels zorgen voor veel leven rond het veld. Dat is goed voor de groei van de planten.

Iedereen dierenvriend

De dieren die we houden voor ons eten (vlees, melk, eieren...) moeten we goed verzorgen.

We geven ze voldoende plaats, we doen hen geen pijn en we zorgen dat ze een gezond en fijn leven hebben. Dit bedoelen we met dierenwelzijn.



OPDRACHT 3

"Eikes"

EEN OPZOEKVRAAG EN EEN DOE-OPDRACHT:

1. Weet jij wat 'eieren van vrije uitloop' zijn?

(Vraag indien nodig even uitleg aan een volwassene)

.....

.....



2. Verbind de nummertjes hieronder in volgorde met elkaar.

Op het einde zie je een dier verschijnen.

Eerlijk duurt het langst

Eerlijke handel (of “fair trade”) betekent dat boeren en werkers in arme landen een goede prijs krijgen voor wat ze maken en verkopen. Zo kunnen ze een beter leven voor zichzelf en hun gezin hebben.



OPDRACHT 4

Ontdek de wereld met fair trade

Kid Koekie is bevriend met enkele boeren in Afrika, Centraal-Amerika en Zuid-Amerika. Hieronder lees je wat er op hun land groeit of gebeurt. Weet jij welk eten of drinken hiermee gemaakt wordt? **Vul het antwoord in naast het juiste cijfer.** We deden al eentje voor. Als alles juist is ingevuld, vormen de gele blokjes samen een woord.

1.

Ray woont in Congo en kweekt

koffiebonen.



2.

Malik woont in Ghana en kweekt

cacaobonen.



3.

Gabriela woont in Guatemala en is

imker.



4.

Isabella woont in Brazilië en heeft een boomgaard met

appelsienbomen.



1.

--	--	--	--	--	--	--

2.

--	--	--	--	--	--	--

3.

--	--	--	--	--	--	--

4.

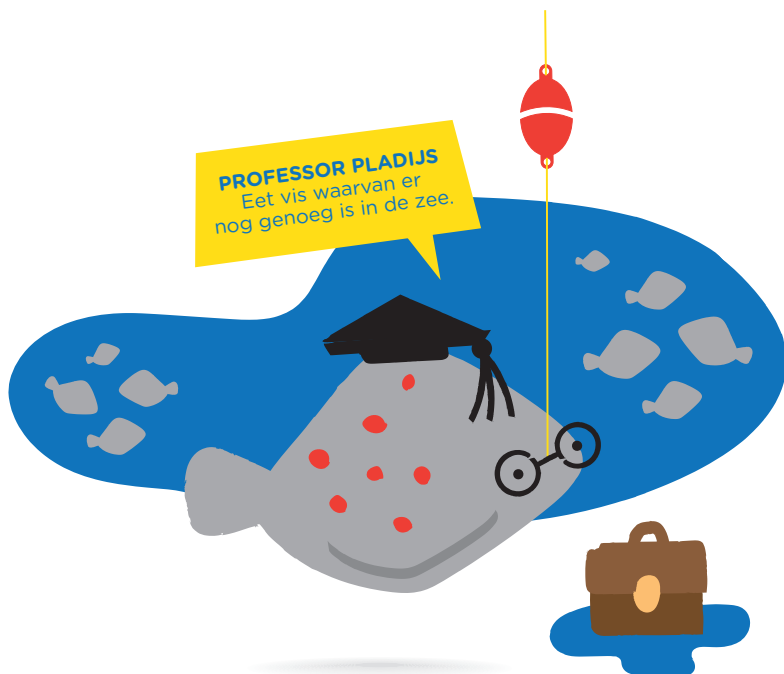
F	R	U	I	T	S	A	P
---	---	---	---	---	---	---	---

Fair trade is een Engelse term. Wat betekent dit in het Nederlands?

Kieskeurig voor vis

We halen te veel vis uit onze zeeën. Van sommige soorten zijn daardoor bijna geen vissen meer over.

Daarom is het belangrijk om te **kiezen voor vissoorten waarvan er nog genoeg zijn in onze zeeën**. Dat zijn de duurzame vissen.



OPDRACHT 5

Ga op visvangst

Help jij Kapitein Kaas met de visvangst?

Zoek voor elke vis de weg doorheen het doolhof.

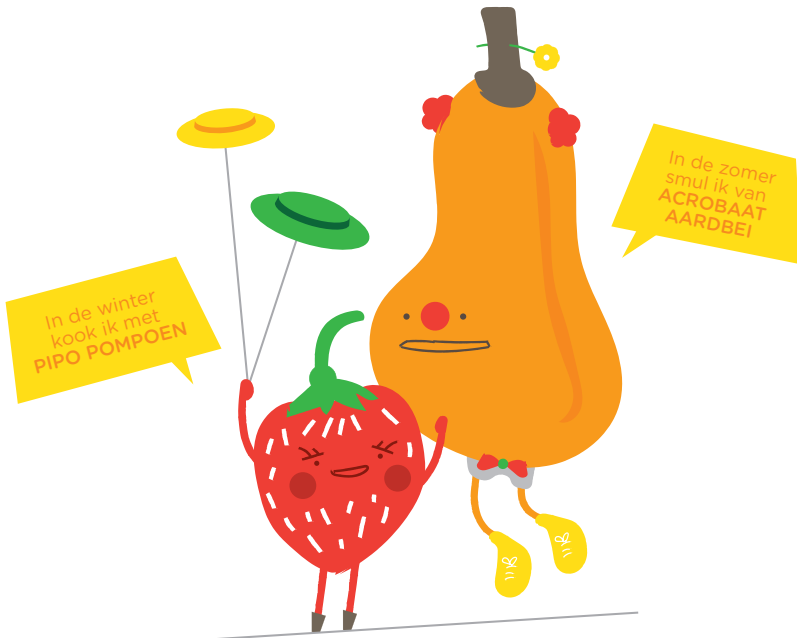
Let op: enkel de duurzame vissen vinden de weg naar de boot van Kapitein Kaas.

KABELJAUW**PLADIJS****BLAUWVIN-
TONIJN****ZALM**

Hou de kalender in de gaten voor het menu

Wijze (w)eters kiezen voor **groenten en fruit die in dat seizoen groeien op het veld**. Zo moeten er geen groenten of fruit uit verre landen naar hier gebracht worden met vrachtwagens, boten of vliegtuigen.

Fruit en groenten eten volgens de seizoenen zorgt ook voor afwisseling. Seizoensfruit- en groenten hebben daarnaast ook **meer smaak** dan wanneer je ze eet buiten het seizoen.



OPDRACHT 6

De winteroogst

Boer Banaan heeft zijn wintergroenten geoogst en tussen andere groenten gelegd.

Weet jij welke de wintergroenten zijn?
Omcirkel deze.



Stop verspilling!

We gooien veel eten weg. Dat is jammer, want het was veel werk om dit eten te maken of te laten groeien.

Zo zorg je ervoor dat er zo weinig mogelijk eten in de vuilnisbak belandt:

- Koop in de winkel niet meer dan je nodig hebt.
- Neem niet meer eten op je bord dan je zal opeten.
- Restjes kan je de volgende dag opeten of gebruiken in een ander gerecht.
- Koop ook groenten of fruit met een vlekje of een vreemde bult. Ze smaken even lekker en als niemand ze koopt, worden ze toch maar weggegooid.



OPDRACHT 7

Zelf broodpudding bakken



Met oud brood (zolang het niet beschimmeld is), kan je lekkere broodpudding maken.

INGREDIËNTEN

- 300 gram oud brood
- een halve liter melk
- 200 gr kristalsuiker
- 5 eieren

Naar smaak:

- 50 gr rozijnen
- stukjes appel
- kaneel
- vanillesuiker

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de melk een beetje warm (niet laten koken) en doe de suiker er bij.
2. Doe het brood in een kom en giet er de lauwe gesuikerde melk over. Laat dit enkele minuten staan.
3. Plet alles met je gewassen handen (of een vork) tot het een dikke pap wordt.
4. Voeg er de rozijnen, kaneel, vanillesuiker, stukjes appel en de geklutste eieren bij.
5. Smeer boter aan de binnenzijde van een bakvorm.
6. Laat ongeveer 45 minuten in een warme oven (200°C) bakken. Vraag je mama of papa om hulp.
7. Smullen maar!



Met oud(er) brood kan je ook **wentelteefjes** (verloren brood) of **korstjes** voor in de soep maken.

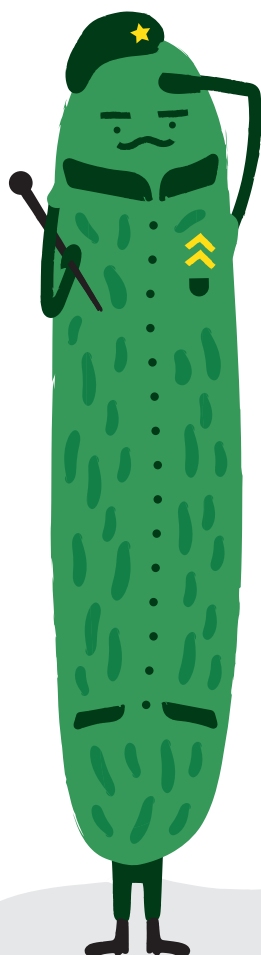


De WIJZE (W)ETERS



Kleef hier
jouw foto





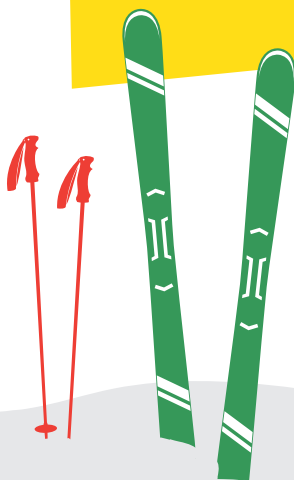
Hallo jonge knaap of jonge meid,

Als chef van de wijze (w)eters is het mijn taak om jou als groentje op te leiden om ook een wijze (w)eter te worden. De bedoeling is dat je weet wat duurzame voeding is en wat je kan doen om goed en lekker te eten. In dit boekje kom je al heel wat te weten. Bij elk thema vind je een opdracht. **Als je alle opdrachten succesvol uitgevoerd hebt, en de 7 bijhorende stickers op het diploma hebt geplakt, heb je je strepen als 'wijze (w)eter' verdiend.** Nu kan je je diploma uitknippen en ophangen in de klas, op de koelkast thuis of waar je maar wil.

Gegroet,
Kolonel Komkommer



Komkommer





Diploma

WIJZE (W)ETER

Schrijf hier jouw naam



kiest voor duurzame voeding



VEGGIE



FAIR
TRADE



SEIZOENS-
GEBONDEN



BIO

VOEDSELVER-
SPILLING



DUURZAME
VIS



DIEREN-
WELZIJN

**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand

OPLOSSINGEN OPDRACHTEN

P5 - Opdracht 1: De veggiekenner

- C. Kikkererwten
- B. Zoete aardappel
- A. Avocado
- C. Paddenstoel
- A. Halloumi
- A. Falafelballetjes
- B. Pindanoten



P9 - Opdracht 4: "Eikes"

Eieren van vrije uitloop zijn eieren van kippen die voldoende plaats hebben en ook buiten kunnen rondlopen. Een kip die ook buiten kan lopen heeft een afwisselender leven dan een legbatterijkip (die in een piepklein hokje worden gehouden) en ook dan een scharrelkip (die meestal alleen maar binnen de stal kan blijven).

P11 - Opdracht 5: Ontdek de wereld met fair trade

1. Koffie
2. Chocolate
3. Honing
4. Fruitsap

Het woord is 'fair'.

Fair trade betekent 'eerlijke handel' in het Nederlands.

P15 - Opdracht 7: De winteroogst

De wintergroenten zijn:

- Spruiten
- Pompoen
- Rode kool
- Pastinaak
- Witloof



**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand

Wil je een nog wijzere (w)eter worden?

Surf naar de website van de wijze (w)eters.

Je vindt er meer info en weetjes over duurzame voeding.

www.wijzeweters.gent



www.wijzeweters.gent