

gent:

LENTE / ZOMER

Het WIJS (W)EETBOEKJE

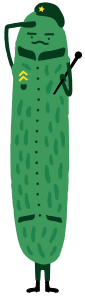


**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand

WIJZE (W)ETERS

smullen met
gezond
verstand

Hallo, wij zijn de
wijze (w)eters!



KOLONEL
KOMKOMMER

Kinderen stellen
wel 400 vragen
per dag.

Wij
gaan aan
de slag!



KAPITEIN
KAAS



KONING
KOTELET



ACROBAAT
AARDBEI

Wijze (w)eters
stellen er nog meer!



HERTOG
HALLOUMI



PIPO
POMPOEN



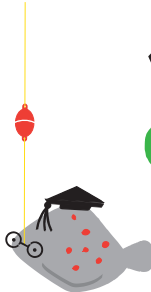
PRINSES
PINDA



KID
KOEKIE



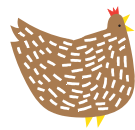
BOER
BANAAN



PROFESSOR
PLADIJS



BARON
BROCCOLI



KLETSKOUS
KIP

www.wijzeweters.gent

Op school kiezen we voor **duurzame voeding**.
Dat wil zeggen dat we goed nadenken over wat we eten.
We willen dat wat we eten ook goed is voor het milieu,
onze omgeving en andere mensen.

Want wij willen lekker én goed eten.



In dit boekje staan allerlei straffe weetjes.
Overbluf je ouders maar eens. En we gaan zelf aan de slag.
In de lente en zomer is het tijd om lekker buiten te spelen
maar ook de tijd voor ijsjes, smoothies, picknicken.
Maar vooral om in de moestuin te werken. We hebben
alvast zaadjes in dit boekje verstopt! Vlieg er in en
smul met gezond verstand.

Want ook jij bent een wijze (w)eter.



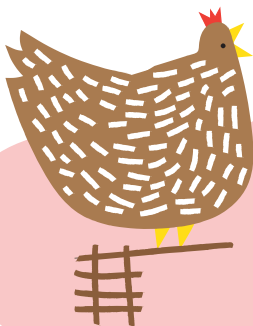
Zoveel Kippen

Biologische kippen

De biokippen worden verweend met nestjes, een zitstok en een ruime stal. Ze mogen ook altijd vrij rondlopen binnen én buiten. Ze eten lekker biologisch voer en mogen hun snaveltjes behouden.



Ik voel mij
kiplekker!



Kippen

met vrije uitloop

Deze kippen hebben een behoorlijk goed leven in een ruime stal. Ze kunnen in een uitloop naar buiten wanneer ze willen. Wel worden de puntjes van hun snavels verwijderd, om te voorkomen dat de kippen elkaar kaal pikken.



Kippen in kooien

De kippen zitten hun leven lang in een kooi. Ze zitten heel dicht bijeen en kunnen niet vrij rondlopen.



Scharrelkippen

Scharrelkippen mogen nooit naar buiten. Ze leven in een dichte grote stal met duizenden soortgenoten. Ze kunnen wel vrij rondlopen. De puntjes van hun snavels worden verwijderd.



Als je in Vlaanderen **eitjes** koopt, staat daar altijd een **stempelcode** op. Deze code vertelt waar het ei vandaan komt, uit welke stal, van welk bedrijf en uit welk land.

Het eerste cijfer geeft aan hoe de kippen wonen:

0 = biologisch 1 = vrije uitloop 2 = scharrel 3 = kooi

De volgende twee letters duiden het land aan, bijvoorbeeld

NL = Nederland B = België

De andere cijfers zijn het adres waar de kip, die het eitje gelegd heeft, woont.

opdracht

Kraak de code

Lees de code
op de eitjes.

Kleur de gezichtjes in
en teken een blij
of triestig mondje.

Rood en trieste smiley
= dierenvriendelijk ei.

Groen en blij smiley
= diervriendelijk eitje



Fruit en groenten met humor

Heel wat groenten en fruit worden al weggegooid voor ze in de winkel raken. **Waarom? Omdat ze te dik, te kort, te lang, te dun zijn of een bultje hier of daar hebben.** Het is je vast al opgevallen dat al het fruit en groenten in de winkel er krak hetzelfde uitzien.

Saaie boel!

Lelijk eten is gewoon super grappig.

Op het internet kan je zot veel leuke afbeeldingen vinden.

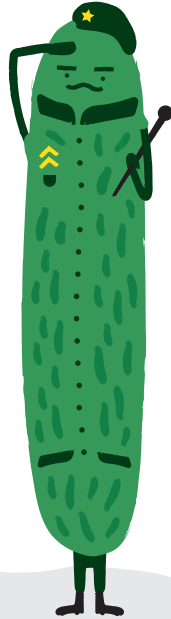
Hieronder alvast onze favoriete “lelijkaards”.



Teken hier jouw
eigen lelijkaard

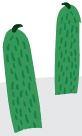


Neem liever een
tweede portie dan
teveel op je bord!



De wijze (w)eters
gingen op onderzoek
en wogen 7 weken lang
de overschotten in Gentse
scholen. Wist je dat maar
liefst 36% van al het eten
in de vuilnisbak
terecht komt?

Niet leuk!



Aan de slag

Durf jij een paar dagen
bijhouden wat je weggooit:
die appel met een vlekje,
de spruitjes op je bord, die boterham
waar je nog zoveel zin in had maar niet
meer op kreeg.

Waarschuwing

Het kan stinken na een paar dagen!



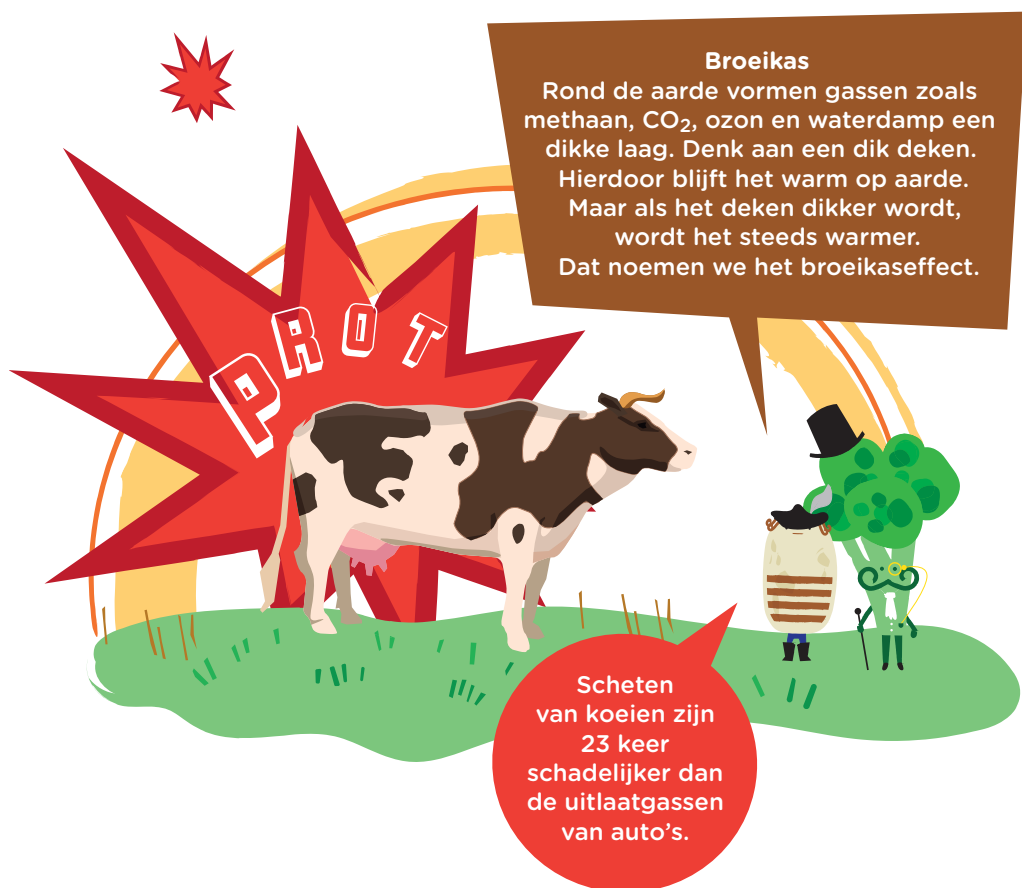
stinkie
winkie!

bah!
vies!



Scheten latende koeien doen Duitse stal ontploffen

In Duitsland is enkele jaren terug een koeienstal ontploft. Dit kwam omdat de koeien... te veel scheetjes lieten! Het gas van de scheten van negentig koeien veroorzaakte een explosie. Een deel van het dak vloog van de stal en één van de koeien raakte gewond. Als een koe of een schaap een boer of scheetje laat, komt er methaan vrij. Methaan is dus brandbaar maar het is ook een **broeikasgas**.



Broeikas

Rond de aarde vormen gassen zoals methaan, CO₂, ozon en waterdamp een dikke laag. Denk aan een dik deken. Hierdoor blijft het warm op aarde. Maar als het deken dikker wordt, wordt het steeds warmer. Dat noemen we het broeikaseffect.

Scheten
van koeien zijn
23 keer
schadelijker dan
de uitlaatgassen
van auto's.



I ♥ BURGERS

9

Mag ik dan geen hamburger meer eten?

Natuurlijk mag je af en toe een hamburger eten, maar wissel eens af met een veggieburger.

NJAMMIE



Aan de slag

Recept:
wortelburger

ZO MAAK JE HET!

WAT HEB JE NODIG?

12 beschuitjes
500 g wortelen
2 lente-uitjes
5 gedroogde abrikozen
2 eieren
4 eetlepels olie of boter
1 handje peterselie
1 handje dille
1 handje munt
peper en zout

Waarschuwing

Hier schakel je toch best ook je mama of papa in.



Kook de wortelen gaar en prak ze met een vork.



Snij de abrikozen en lente-uitjes in kleine stukjes.



Verkruimel de beschuiten en meng ze met de eieren.



Doe er de wortelen, abrikozen, lente-ui en gesneden tuinkruiden bij.



Kruid met peper en zout.



Knead een vijftal minuten, tot alles goed gemengd is.



Rol bolletjes van het mengsel en druk ze plat.



Verhit de olie of boter in een pan en bak de burgers aan beide kanten goudbruin.



Lieveheersbeestjes en oorwormen

Een **bioboer** wil zo **milieuvriendelijk** mogelijk werken. Voor lastige insecten gebruikt hij daarom geen giftige bestrijdingsmiddelen, maar natuurlijke vijanden, zoals lieveheersbeestjes en oorwormen.

Zij zijn verzot op allerlei luizen die op het fruit van de boer zitten.

Die luizen zijn een gevaar voor de oogst.

**Lieveheersbeestjes en oorwormen smullen van deze luizen,
en de wijze (w)eters smullen van lekker fruit.**



Gezonde Woordzoeker

Doorstreek alle namen van groenten.

AARDAPPEL - ANDIJVIE - AUBERGINE - BLOEMKOOI
BOERENKOOI - BONEN - COURGETTE - KNOLSELDER
KOMKOMMER - PARIKA - PASTINAAK - POMPOEN - PREI
SAVOOIKOOI - SCHORSENEER - SLA - SNIJBIET - SPINAZIE
TOMAAIT - UI - VENKEL - WATERKERS - WORTEL

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

Schrijf hier de letters die overblijven.

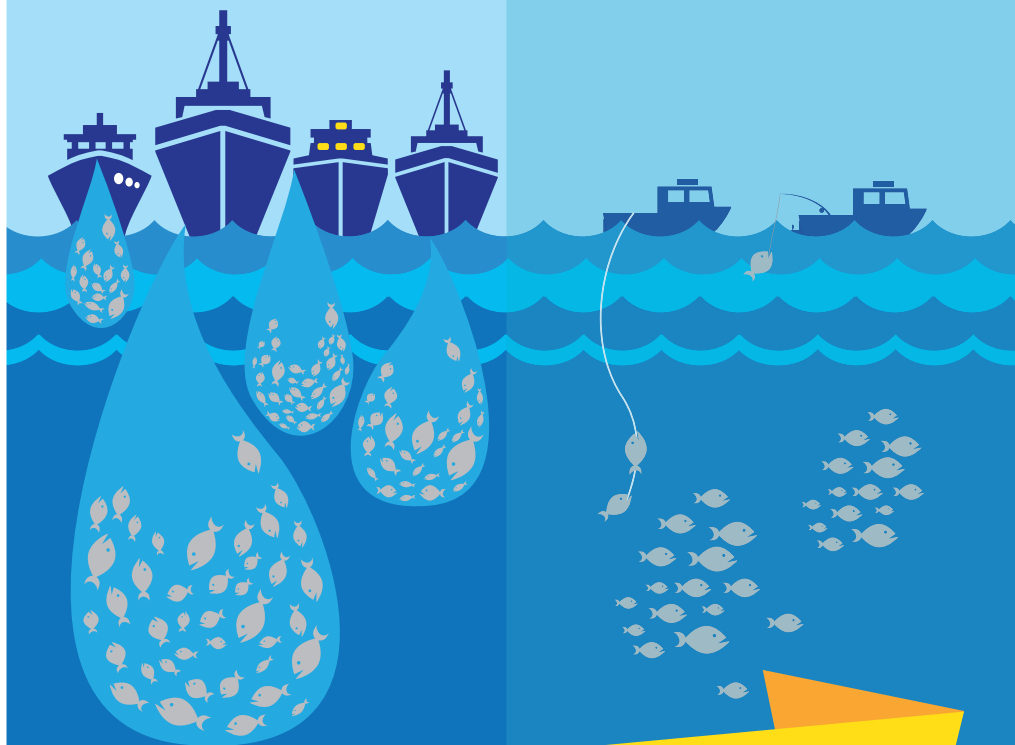
[illegible]

10 kleine visjes die wilden naar de zee

... maar op de zee varen heel grote vissersboten en ... die gebruiken hele grote netten. Zo worden te veel vissen gevangen.

Jonge vissen of vissen die niet gegeten worden zoals dolfijnen kunnen vastraken in de netten. Ook de zeebodem wordt door deze grote netten stuk gemaakt. Dit heet **“overbevissing”**.

Overbevissing bedreigt ook dieren die leven van vis, zoals sommige walvissen.



2 vissen zwemmen in de zee en ze botsen tegen elkaar. Sorry, zegt de ene vis, “ik had je niet gezien, ik had water in mijn ogen”

Ik vang alleen
aprilvissen

Aan de slag

Op vissafari in de supermarkt

Door de **overbevissing** op zee, wordt vis ook gekweekt in kwekerijen. **Duurzame kwekerijen** dragen zorg voor de vissen en voor het milieu. Vis uit zo'n duurzame kwekerij of die op een duurzame manier gevangen is, heeft een label op de verpakking.

Vraag aan je mama of papa om de volgende keer dat je in de supermarkt bent enkel vis met een MSC-label of ASC-label te kopen.



WAAR of NIET WAAR

1

Haringen communiceren met elkaar door scheetjes te laten.

WAAR / NIET WAAR

2

De organen van garnalen zitten in hun hoofd.

WAAR / NIET WAAR

3

Door overbevissing was de kabeljauw in de Noordzee bijna uitgestorven.

WAAR / NIET WAAR

4

Een dolfijn is een zoogdier.

WAAR / NIET WAAR

5

De hondshaai blaft zoals een hond.

WAAR / NIET WAAR



Boer banaan op wereldreis

Groenten en fruit leggen soms een lange reis af voor ze in het winkelrek terechtkomen. Vaak reizen ze per boot of met het vliegtuig en daarna met de vrachtwagen. Dit zijn **voedselkilometers**. Hoe verder de reis, hoe meer brandstof er nodig is, en hoe meer uitlaatgassen er zijn. Bananen groeien natuurlijk niet in België, maar boontjes of appels wel. Koop je ze op het moment dat ze hier geoogst worden, dan hoeven ze niet ingevoerd of bewaard te worden.



Aan de slag

15

Kijk, er groeit een moestuin in mijn brooddoos!

Laat het voorjaar het ideale moment zijn om aan een moestuin te beginnen.

Goed bezig!

Maak je eigen moestuin en pluk je eigen super lokale groenten.

Je kan zelf zaadjes verzamelen, zoals zaadjes uit kerstomaatjes, bonen uit peulen of pitten uit allerlei fruit en groenten.

Even laten drogen en dan in de grond ermee.

Hupsakee!

TIP

Heb je geen tuin of hebben je ouders geen groene vingers? Geen probleem.

Leg gewoon een moestuin aan in je brooddoos.

Nodig

Zaadjes en een beetje potgrond. Of gebruik het superhandige groeipapier dat je achteraan dit boekje vindt.



FAIR TRADE

Veel dingen die wij dagelijks eten of gebruiken worden geteeld door boeren in het zuiden. Zij krijgen niet altijd een goede prijs voor de producten die ze verkopen en dat is niet eerlijk.

Eerlijke handel (fair trade) zorgt voor een eerlijke prijs en een beter leven voor deze boeren.

Chocolade wordt gemaakt van cacaobonen. Dat zijn de pitten van vruchten die groeien aan een cacaoboom. Cacaobomen groeien in heel warme landen. In landen zoals België wordt er chocolade van gemaakt. Belgen eten gemiddeld 8 kg chocolade per jaar.

Thee werd per toeval ontdekt. Een Chinese keizer zat onder een theeboom water te koken om op te drinken. Terwijl het water kookte, vielen er enkele blaadjes in. En dat gaf een lekker smaakje.



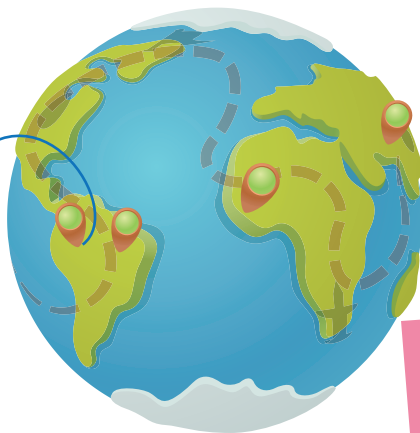
Koffie is eigenlijk fruit. Koffiebonen zijn de pitten van bessen.

Aan de slag

Weet jij hoe koffie, thee, bananen en chocolade er op het veld uitzien en waar ze vandaan komen? Verbind elk product met een foto van een plant en een werelddeel. Wij deden er al ééntje voor.



Ik heb wel een boontje voor Brazilië, het land waar ik woon.



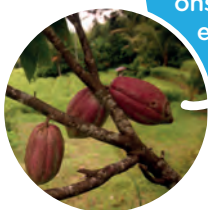
Deze blaadjes groeien in Azië en geven een lekker smaakje.



Op deze plantage in Zuid-Amerika groeit het lekkerste kromme fruit.

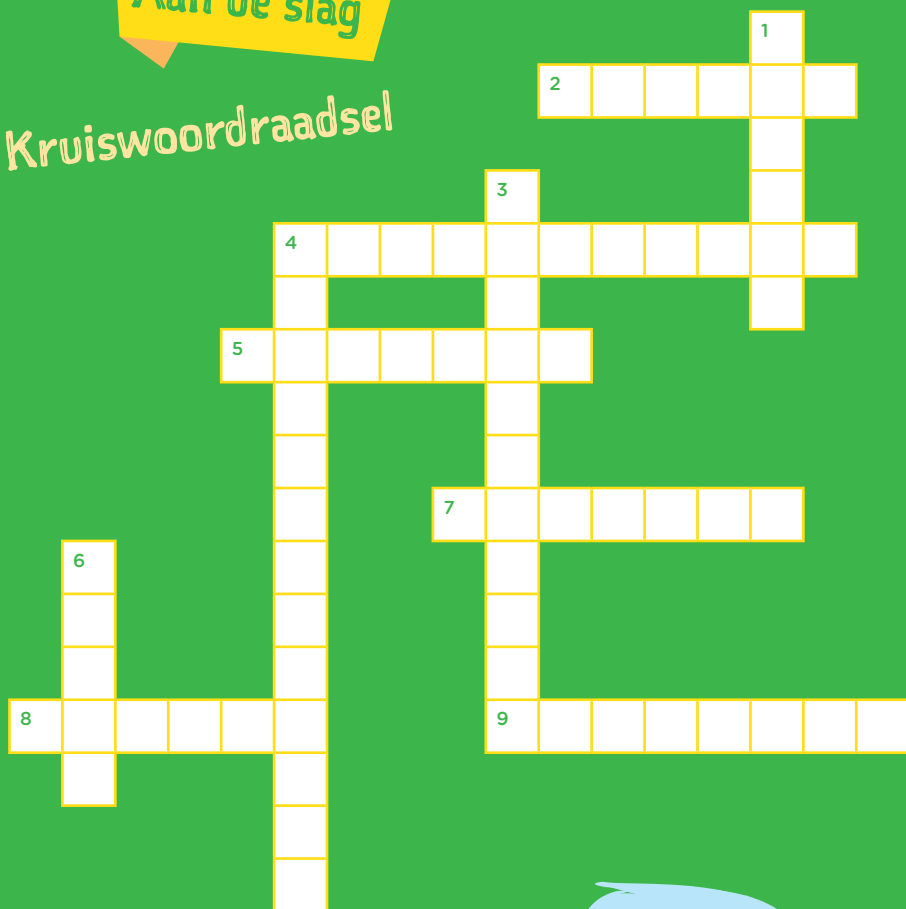


Deze vruchten groeien in Afrika en worden bij ons verwerkt tot een lekkernij.



Aan de slag

Kruiswoordraadsel



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



HORIZONTAAL

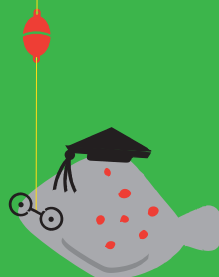
2. Tonijn en haring zijn
4. Welke kip mag wel vrij rondlopen in een stal maar niet buiten?
5. Een boer die geen giftige bestrijdingsmiddelen gebruikt.
7. Welke lelijke, rode groente wordt afgebeeld op pagina 6?
8. Geel, krom fruit dat niet in België groeit.
9. Lieveelingseten van Popeye.

VERTICAAL

1. Een wortelburger is een burger.
3. Welk gas is een scheet?
4. Dit woord staat op blz 7 bij de beschimmelde boterhammen.
6. Hiervan wordt chocolade gemaakt.



Pagina 5 - Kraak de code



Pagina 10 - raadseltjes

Het is groen en het drijft in het water - Andrijvie

Het is wit en explodeert - Witplof

Het is groen en het is heel schattig - Broccolief

Het is paars en het werkt in een restaurant - Obergine

Pagina 11 - woordzoeker

Bio is goed voor de natuur.

Pagina 13 - waar of niet waar

1 = waar

2 = waar

3 = waar

4 = waar

5 = niet waar



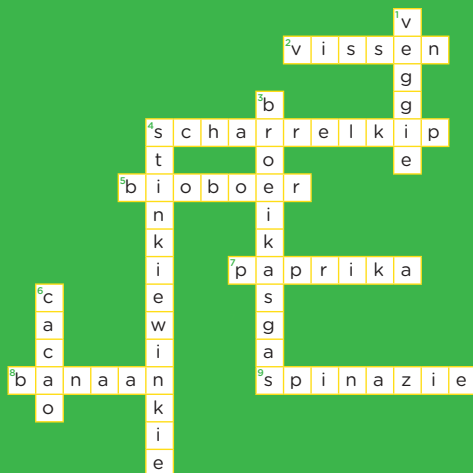
Pagina 17 - verbind

Op deze plantage in
Zuid-Amerika groeit het
lekkerste kromme fruit.
(bananen)

Deze vruchten groeien in Afrika
en worden bij ons verwerkt tot
een lekkernij.
(chocolade)

Deze blaadjes groeien in Azië en
geven een lekker smaakje.
(thee)

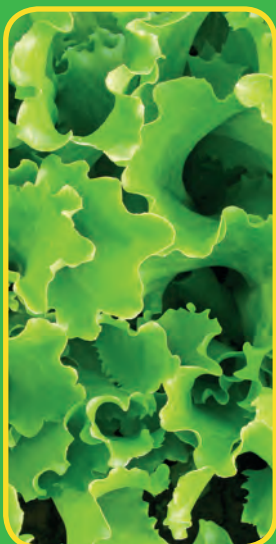
Pagina 18 - kruiswoordraadsel



Aan de sla(g)

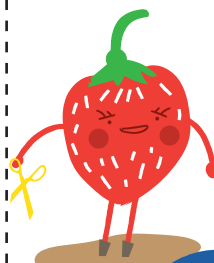


Achteraan dit boekje vind je een groeipapiertje. Wanneer je het in de aarde steekt, gaat er na een tijdje lekkere sla groeien.



mijn sla

Knip dit stekertje uit en zet het ook in de aarde.



Niet vergeten water te geven



Lekker, fris en gezond.
Sla, ik lust je wel!



lekkere sla

gezaaid op

door

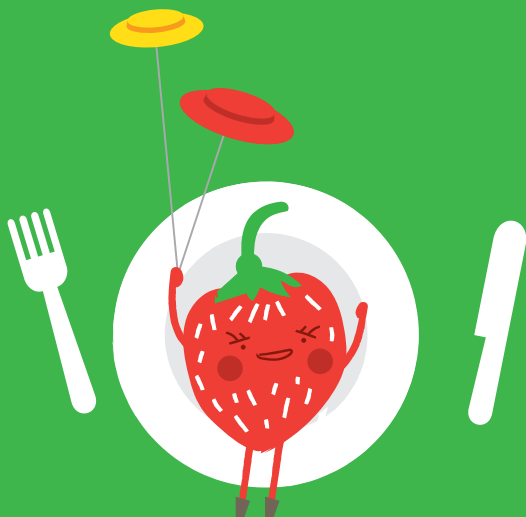


Een klein beetje geduld.
Na 10 dagen gaan
de zaadjes kiemen.
Laat de plantjes
rustig groeien,
na 12 weken mag je
de sla opeten.



mijn groeipapier





www.wijzeweters.gent