

de UIT- VLUCHT



GEEN ONTSNAPPEN AAN

COLOFON

'De Uit-vlucht' is een uitgave van Spoor ZeS, de dienst van de Chiro die rond solidariteit en zingeving werkt. Het spel kadert in het Foodwise-project van Broederlijk Delen, maar je kunt het ook los daarvan gebruiken. Het is op maat gemaakt voor 14- tot 18-jarigen, maar het spel is ook heel fijn voor leiding of kookploegen! Deel het spel in stukken op en speel het in je klas.

Spoor ZeS
Kipdorp 30
2000 Antwerpen
03-231 07 95

Eindredactie
Veerle Speltinckx

Enorm veel dank aan Sandrien De Sterck, Katrien Monteyne, Jana Smet, Lisa Leroy, Ruth Van Obbergen, Esther Van Obbergen, Delphine Monballyu, Sarah Sinan Op De Beeck en Elisabeth Hendrikx om met zoveel overgave mee het spel uit te werken, na te lezen en mee te denken.

Een speciale dankjewel aan de enthousiaste tiptiens en hun leiding van Chiro Intervoran en de kerels en hun leiding van Chiro Inzet uit Bazel voor het uittesten van het spel.

Foto's: Delphine Monballyu, Sarah Sinan Op De Beeck, Veerle Speltinckx

Taalnazicht: Bart Boone

Vormgeving: Jan Van Bostraeten

Druk: Zwartopwit.be

Wettelijk Depot: D/2017/2909/10

Artikelcode Broederlijk Delen: BD-2018-8007

Heb je zin om mee te werken aan de ontwikkeling van Spoor ZeS-spelen? Heb je opmerkingen of vragen? Laat het gerust weten via spoorzes@chiro.be.



De Uit-vlucht

We hebben allemaal wel een uitvlucht om niet te vaak stil te staan bij het voedsel dat we in onze mond stoppen. Tot nu. Met het jongerenspel 'De Uit-vlucht' is er geen ontsnappen aan! De deelnemers van het spel zitten opgesloten in een ruimte. Door middel van opdrachten, tips, puzzels, codes en aanwijzingen proberen ze de figuurlijke sleutel te bemachtigen om uit de afgesloten ruimte te kunnen ontsnappen. In de loop van het spel komen ze meer te weten over het huidige voedselsysteem en over welke alternatieven er bestaan. Ook staan ze af en toe stil bij hun eigen impact op dat systeem. Hoe snel ontsnapt jouw groep uit het lokaal?

Korte speluitleg

Je speelt in twee ploegen. Door middel van opdrachten ontdekken de deelnemers de code waarmee ze uit hun lokaal kunnen geraken. Er is niet gezegd dat ze tegen elkaar moeten spelen, noch dat ze moeten samenwerken, maar het is enkel door samen te werken dat ze hun doel kunnen bereiken.

Er zijn drie 'ketens' van opdrachten die elkaar opvolgen. Elke keten gaat in op een thema dat te maken heeft met voeding. De eerste ronde gaat over de impact op de ecologische voetafdruk. De tweede ronde gaat over verspilling en het derde deel gaat over landbouw. Daarin komen enkele methodes van agro-ecologie in aan bod, wat een alternatief is voor de huidige overheersende industriële landbouw. Na iedere keten verdienen de deelnemers een cijfer om de code te kraken. Zo kunnen ze aan het einde van het spel ontsnappen uit het lokaal.

Het is de bedoeling dat de deelnemers via dit spel ontdekken hoe het eraan toegaat in het huidige voedselsysteem. Daarnaast willen we hen doen stilstaan bij hun eigen consumptiepatroon en duurzame alternatieven.

Het spel is het leukst met 12 tot 20 spelers. Zijn er meer dan 24 deelnemers en is er nog een lokaal vrij? Verdeel de groep dan in tweeën.

in HET KORT

Groepsgrootte: 6 tot 30 deelnemers

Doelgroep: 14- tot 18-jarigen

Spelbegeleiding: 2 of meer

Duur: 2 tot 3 uur

Terrein: Binnen

Doel: Deelnemers staan stil bij duurzaam voedsel en hun eigen impact op het voedselsysteem

in HOUD

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Colofon | 2 |
| De Uit-vlucht | 3 |
| In het kort | 3 |
| Voorbereiding | 4 |
| Materiaal | 5 |
| Speluitleg | 6 |
| Start van het spel | 6 |
| De eerste keten: ecologische voetafdruk | 7 |
| De tweede keten: verspilling | 12 |
| Bijlagen | 13 |
| De derde keten: agro-ecologie | 39 |
| De deur openen | 41 |
| Nabespreking | 42 |
| Tips | 44 |
| Foodwise | 45 |
| Adressen | 46 |
| Meer van Spoor ZeS | 47 |



oorbereiding

LEZEN

Lees het spel goed door. Bekijk wat je haalbaar vindt met de beschikbare ruimte en tijd en pas eventueel opdrachten aan.

KOPIES

Maak kopies voor de opdrachten:

- Bijlage 6: Puzzels en sudoku's (2 keer)
- Bijlage 10: Minutenspel (zie opdracht 14)
- Bijlage 12: Belangrijkste gebaren hints (ongeveer voor iedere speler 1)

Je kunt dat kopiëren uit de bundel of afprinten.

De bijlagen kun je downloaden op chiro.be/de-uit-vlucht.

Maak een inschatting van het aantal deelnemers en kopieer de fiches van het minutenspel volgens de verdeling die je vindt onder opdracht 14.

MATERIAAL

Zoek het materiaal dat je nodig hebt bij elkaar. Er zijn enkele zaken bij die mogelijk niet meteen in je lokaal te vinden zijn, zoals propere sponsen en een cijferslot.

Knip de bijlagen uit en hou ze per opdracht samen met paperclips en/of in enveloppen.

LOKAAL KLAARZETTEN

Verdeel je lokaal in tweeën. Dat kun je doen door tafels in het midden te zetten, touwen te spannen (met eventueel enkele doeken eraan vastgemaakt) of twee lijnen op de grond af te plakken waartussen een 'niemandsland' ontstaat.

Je houdt best zoveel mogelijk ruimte vrij om te spelen. Staan er (veel) zetels of stoelen in je lokaal, zet ze dan in de gang. Is je lokaal niet al te groot, laat de tafels als verdeling dan achterwege en gebruik enkel touw. Bij het titeltje 'Materiaal' vind je een lijst met het materiaal dat je voor de start van het spel aan de muren hangt, een lijst met de dingen die in het lokaal verspreid kunnen worden en een lijst met materiaal dat je bij de hand houdt. Kies zelf in hoeverre je zaken (goed) wilt verstoppen of niet. Je kunt papiertjes aan de muur hangen, maar ook tegen het plafond of aan de binnenkant van een kastdeur.

TIP

Te klein lokaal? Of ben je op kamp? Dan kun je ook buiten spelen! Bakken twee terreinen af met banken, stoelen en tafels op hun kant. Zoek wat materiaalcoffers of kartonnen dozen bij elkaar om muren te creëren. Probeer het meeste materiaal vast te kleven met papiertape, zorg voor steentjes om op opdrachten te leggen of verstopt de opdrachten in een stapel stripboeken.

CIJFERSLOT

Zoek een cijferslot met drie of vier cijfers en hang het aan de klink van de deur. De deur mag pas open als het cijferslot open is. Schrijf de drie cijfers op drie verschillende papiertjes. Stop één papiertje in je schoen. Een tweede plak je vast aan de binnenkant van de kegel. Het derde hou je zelf bij, dat geef je af na de derde ronde.

Heb je een cijferslot met vier cijfers, dan kun je een papiertje met twee cijfers maken of een vierde cijfer ophangen in het lokaal.

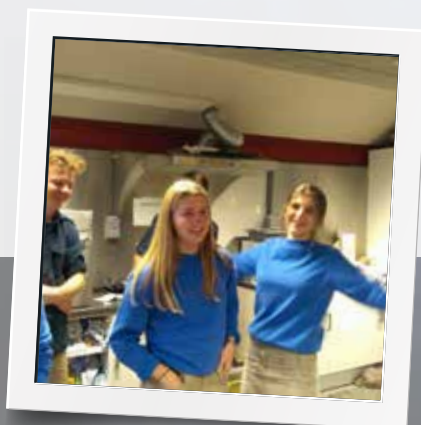
TIP

Je hoeft de deur niet echt op slot te doen. Doe je dat wel, hou dan zeker een reservesleutel bij de hand zodat je bij eventueel brandgevaar de deur meteen kunt openmaken.

VIERUURTJE

Zoek een lekker vieruurtje en stop het in een doos. Om het zo duurzaam mogelijk te houden, kun je letten op verpakking (niet allemaal apart verpakt) of voor fruit kiezen dat bij het seizoen past. Sluit de doos goed af met plakband of pak ze in met krantenpapier. Op de doos schrijf je de boodschap: "Open mij om 15 u 53 min 17 sec."

Eet het vieruurtje op na een afgewerkte keten. Waarschijnlijk ben je na de tweede keten ongeveer twee uur bezig. Het perfecte moment voor een korte pauze!



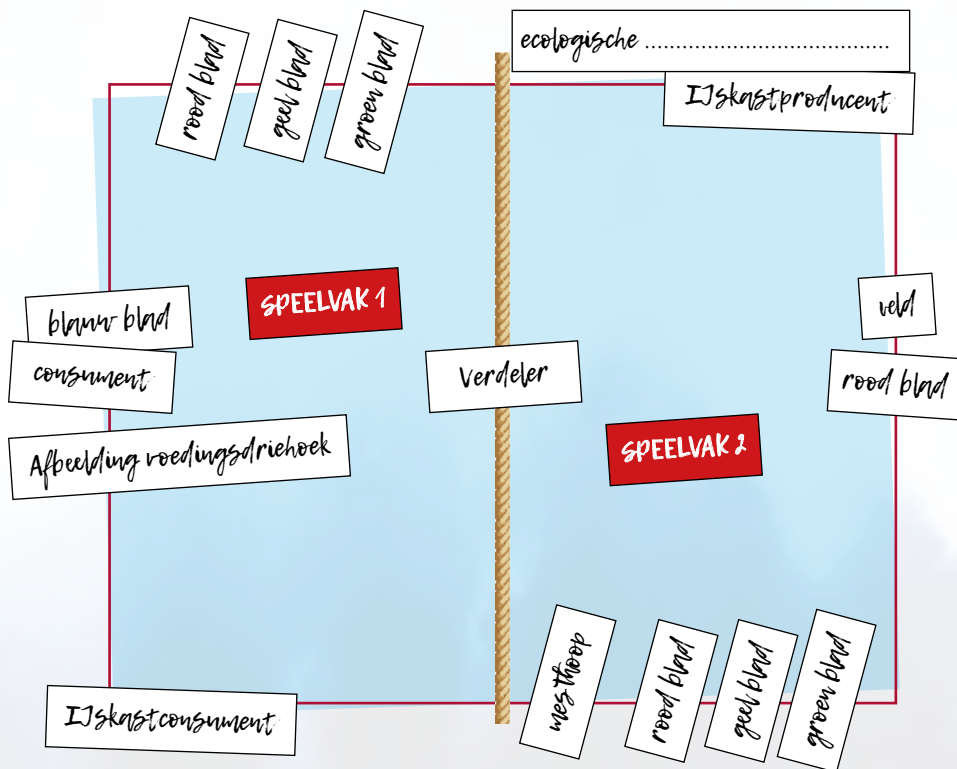
Material

MATERIAAL DAT JE OPHANGT
TEGEN DE MUREN

- Een blauw (aan de ene kant van het lokaal, in speelvak 1) en een rood blad papier (aan de andere kant van het lokaal, in speelvak 2)
- In elk speelvak een groen, een geel en een rood blad naast elkaar tegen de muur
- Blad met “ecologische”: centraal aan een muur, waar je zelf gaat staan (bijlage 2)
- Bladen met ‘veld’, ‘ijskast producent’, ‘mesthoop’, ‘consument’, ‘ijskast consument’.
- in het midden van het lokaal op de grond of de tafel gekleefd: ‘verdelers’

Hier zie je een grondplan om te tonen waar die bladen het beste hangen:

- Afbeelding voedingsdriehoek (bijlage 4) bij 'consument'
- Uitgeknipte letters 'voetafdruk': willekeurig de helft van de letters aan de ene kant, de andere helft aan de andere kant (bijlage 1)
- Wereldkaart (bijlage 15)
- Code (bijlage 16)



MATERIAAL DAT JE VERSPREIDT,
OPHANGT OF VERSTOPT OVER HET
HELE LOKAAL

- Cijferslot met drie cijfers (aan de deurklink)
- Uitgeknipte foto's van fruit en groenten (bijlage 3)
- Uitgeknipte puzzelstukken met tips om te besparen (bijlage 5)
- Gekopieerde en uitgeknipte puzzels en sudoku's (aan elke kant één puzzel met fruit en enkele andere puzzels) (bijlage 6)
- Stop een van de cijfers van het cijferslot in een schoen van een begeleider of begeleidster, en hang er een aan de binnenkant van de kegel
- Cirkeldiagram met kleuren (bijlage 8)
- Uitgeknipte artikeltjes over pesten en natuurlijke middelen (bijlage 13)
- Foto's van landbouw (bijlage 14)
- Foto 'De bloemetjes en de bijtjes' (bijlage 17)
- Uitgeknipte woorden (bijlage 19: tips voor puzzel)

MATERIAAL DAT JE ERGENS LEGT

- Kladpapier (centraal)
- Balpennen (centraal)
- Tijdschriften (blauwe ploeg)
- Schaar (blauwe ploeg)
- Lijm (blauwe ploeg)
- Papier (blauwe ploeg)



MATERIAAL

- Schaar om bijlagen te knippen
- Papiertape
- Twee verschillende soorten in stukken gesneden (seizoens)groenten of fruit, bijvoorbeeld: appels en wortels
- Blauwe en rode verf
- Grote bladen papier en stift (voor Pictionary)
- Drie jokers uit een kaartspel (of blaadjes met 'joker' op)
- Kranten en tijdschriften
- Vijf tennis- of pingpongballen
- Blinddoek voor iedereen (kan een trui of handdoek zijn)
- Negen uitgeknipte foto's van voedingsmiddelen met schimmel (bijlage 7)
- Negen sponsen met percentages op (29%, 16%, 15%, 11%, 10%, 7%, 7%, 3%, 2%)
- Uitgeknipte lijst met dingen die consumenten verspillen (bijlage 9)
- Gekopieerde fiches voor het minutenspel: maak setjes met kleuren op de achterkant! (zie opdracht 14 voor uitleg, bijlage 10)
- Witte etiketten (of papiertape) en stiften
- Papier en balpennen
- Kaartspellen (1 spel voor 6 tot 11 spelers, 2 voor 12 tot 18 spelers, 3 voor meer dan 18 spelers)
- Ruitjespapier en balpennen
- Fles of glas water
- M&M's en bord
- Oranje en groene verf
- Papier en balpennen
- Kookboek
- Bakje met rijstkorrels
- Potje gele verf
- Kegel (of iets dergelijks) met het tweede cijfer van het cijferslot
- Een dichtgeplakte doos met een vieruurtje in, met op de doos de boodschap: "Open mij om 15 u 53 min 17 sec."
- Woorden met pesten en natuurlijke bestrijdingsmiddelen (bijlage 11)
- Belangrijkste gebaren hints (bijlage 12)
- Puzzel (bijlage 18)

Speluitleg

Start van het spel

PLOEGEN VERDELEN

Maak twee ploegjes.

Je kunt dat doen door twee verschillende stukken fruit in stukjes te snijden. Voor de ene ploeg snij je bijvoorbeeld tien stukjes appel en voor de andere ploeg tien stukjes wortel. Iedereen kiest een stukje, en zo worden de twee ploegen gevormd.

Zet met verf een stip op het gezicht van de deelnemers om de ploegen duidelijk te onderscheiden: maak een rode ploeg en een blauwe ploeg.

Wie een rode stip kreeg, gaat in het lokaal aan de kant staan waar het rode blad hangt. De leden met een blauwe stip zetten zich aan de kant met het blauwe blad.

Vertel dat ze aan hun kant van het lokaal moeten blijven. Alleen bij een paar specifieke opdrachten mogen ze door heel het lokaal lopen. Dat wordt dan vermeld.

UITLEG SPEL

Geef de algemene speluitleg.

De deelnemers zitten 'opgesloten' in het lokaal. Aan de deurklink hangt een cijferslot. Ze moeten drie reeksen opdrachten tot een goed einde brengen om alle cijfers van het slot te krijgen.

De groep werkt eerst aan de opdrachten met een paarse kleur. Als deelnemers denken dat ze al dingen van andere kleuren kunnen oplossen zonder dat het de rest van het spel verstoort, dan mag dat. De tweede ronde is groen, de derde oranje.

Er hangt één opdracht in het lokaal met drie kleuren. Die moet volbracht zijn tegen het einde van de derde keten opdrachten. (Zie opdracht 18.)

Bij enkele opdrachten kunnen ze een joker verdienen. Die mogen ze inzetten om hulp van de begeleiding te krijgen bij een volgende opdracht. (Aandachtspunt voor de joker: los als begeleiding niet de hele opdracht voor hen op, maar geef een deel van de opdracht of een heel goede tip.)

De eerste keten: ecologische voetafdruk

De **ecologische voetafdruk** is een getal dat weergeeft hoeveel biologisch productieve grond- en wateroppervlakte nodig is om je consumptieniveau te kunnen handhaven, en om de afvalproductie te kunnen verwerken. De ecologische voetafdruk kan berekend worden voor één persoon, voor een land of voor een product. Ook wat we eten, heeft een impact op onze voetafdruk. Uit vele studies blijkt dat wij in het Noorden vaak op reuzenvoeten leven. Als alle bruikbare ruimte op aarde verdeeld wordt over alle mensen en de natuur voldoende ruimte krijgt om zichzelf te herstellen, dan zou elke bewoner gemiddeld recht hebben op 2,1 hectare. De voetafdruk van de gemiddelde Belg is 5,1 hectare. Wil jij je ecologische voedselvoetafdruk berekenen? Surf dan naar www.voedselvoetafdruk.be.

OPDRACHT 0: START VAN DE EERSTE KETEN

Alle opdrachten van de eerste keten zijn zo opgesteld dat ze achtereenvolgens beginnen met de letters van het woord 'voetafdruk'. De deelnemers moeten de opdrachten ook in deze volgorde uitvoeren.

Het blad met 'ecologische, dat verwijst naar de term 'ecologische voetafdruk', hangt als tip aan de muur.

De letters van het woord **VOETAFDRUK** hangen willekeurig verspreid in het lokaal aan de muur. De deelnemers verzamelen de letters en vormen samen het woord **VOETAFDRUK**. Op de achterkant van elke letter staat 'wissel mij in

voor een opdracht'.

Dat zal niet meteen duidelijk zijn voor de deelnemers. Laat hen enkele minuten zoeken naar wat de bedoeling kan zijn. Je kunt ondertussen met handgebaren wijzen naar het blad met 'ecologische'. Na een tijdje kun je uitleggen dat ze met letters die ze vinden een woord kunnen vormen en dat ze die letters één voor één moeten inwisselen voor opdrachten.

Ze krijgen hun opdrachten in de volgorde van het woord 'voetafdruk'. Pas als de vorige opdracht afgerond is, kan een volgende letter ingewisseld worden. Ze moeten dus eerst de V indienen en hun opdracht goed uitvoeren voor ze de O kunnen inwisselen. Als je een opdracht aan de ene ploeg geeft, kun je ondertussen tegen de andere ploeg zeggen dat ze een volgende letter mogen inwisselen. Zo kunnen beide ploegen tegelijkertijd met een andere opdracht bezig zijn.



OPDRACHT 1: V

"Verzamel alle foto's van groenten en fruit."

Geef de opdracht aan de rode ploeg. Er liggen veertien foto's van fruit en groenten verstopt aan beide kanten.

OPDRACHT 2: O

"Orden de foto's van fruit en groenten volgens de seizoenen waarin je ze het beste eet."

Geef de opdracht aan de rode ploeg. (Ondertussen kun je de blauwe ploeg wel aansporen om de volgende letter in te wisselen.)

Controleer of het juist is.

Lukt het niet? Geef in stapjes tips:

- Er zijn drie groenten die je het hele jaar door mag eten.
- Zes soorten horen bij de zomer, één bij de winter
- Bij de lente en de herfst horen telkens twee soorten fruit of groenten.

Zomer

- Zwarte bes
- Kersen
- Tuinboon
- Nectarine
- Abrikoos
- Vlierbessen

Winter

- Stoofpeer

Lente

- Rabarber
- Asperges

Herfst

- Tamme kastanje
- Roodlof

Het hele jaar door

- Ajuin
- Aardappel
- Wortel

OPDRACHT 3: E

"Eet jij volgen de voedingsdriehoek?"

Dit methodiekje begeleid je zelf. Doe het met de blauwe ploeg. Als de rode ploeg snel klaar is, doe je het ook met hen.

De spelbegeleiding staat aan de groene, gele, en rode bladen papier die naast elkaar aan de muur hangen. De deelnemers zitten op hun poep aan de andere kant van het lokaal maar wel nog in hun eigen speelvak. De begeleiding draait zich om en roept: “(een woord) 1-2-3 (hetzelfde woord)”. Het woord dat je twee keer roept, is een voedingsmiddel uit de onderstaande lijst.

Terwijl je omgedraaid bent, kruipen de spelers op hun poep naar voren. Daarbij gaan ze ook naar links of rechts. Zo gaan ze op de lijn zitten die bij hun eetvoorkeur past. Eten ze het voedingsmiddel veel, dan gaan ze aan de groene kant zitten. Eten ze het gemiddeld, dan gaan ze in het midden bij geel zitten. En eten ze het weinig, dan gaan ze aan de andere kant bij rood zitten.

Zeg het woord en de 1-2-3 dus niet te snel. Geef iedereen zo de tijd om even na te denken.

Na iedere keer omdraaien kijkt de spelbegeleiding hoeveel mensen er ongeveer bij welke kleur zitten. Vervolgens vertel je even of dat eten goed is voor je gezondheid en/of het milieu.

Wie als eerste bij de spelbegeleiding is, mag de volgende woorden kiezen. De andere deelnemers keren dan eerst terug naar af.

DIEPVRIESGROENTEN:

Eet je dit veel? Supergoed! Alle vitaminen blijven in de groenten, je kunt seizoensgroenten zo buiten het seizoen eten, en je zorgt ervoor dat er minder verspild wordt!

KOMKOMMER:

Het is goed als je dat veel eet, want komkommers zijn gezond. Je eet ze wel best alleen maar in de zomer, want anders moeten ze gekweekt worden in verwarmde serres en dat verhoogt de ecologische voetafdruk.

BANAAN:

Bananen zijn gezond en voedzaam. Maar zoals met alles: eet met mate. Het is wel belangrijk dat je bananen (en ander uitheems fruit) eet dat met de boot naar België wordt

gebracht. Vliegtuigen belasten het milieu te veel. Kies je voor fair trade, dan krijgen de bananenboeren een eerlijke prijs.

CHIPS:

Ai ai, chips zijn echt niet gezond! Ze zijn ultrabewerkt, hebben een hoog vetgehalte en bevatten maar weinig voedzame stoffen.

EI:

Eieren zijn gezond en zijn een uitstekende vleesvervanger, zowel bij de warme maaltijd als op de boterham. Ze zijn minder belastend voor het milieu dan vlees.

PARMEZAANSE KAAS:

Kaas eten mag je zeker doen.

Onthou wel dat je voor één kilo kaas tien liter melk nodig hebt. Kaas scoort dus minder goed dan melk op het vlak van duurzaamheid en het bevat veel meer vetten.

Er zijn heel veel Belgische kazen. Het is goed om voor die soorten te kiezen en niet altijd voor de buitenlandse variëteiten.

PIJNBOOMPITTEN:

Noten en zaden zijn een gezonde keuze! Geef wel liefst de voorkeur aan noten en zaden die dichtbij geteeld worden: walnoten, hazelnoten, zonnebloempitten, enz.

HAMBURGERS:

Vlees eten past in een gezond eetpatroon, maar je mag niet overdrijven. Qua duurzaamheid is het een minder goede keuze. De vleesindustrie zorgt mee voor de opwarming van de aarde, dus dat is niet goed. Probeer maximaal één keer per dag vlees te eten, en het is ook niet elke dag nodig. Schrap je regelmatig vlees van het menu? Zorg dan voor een volwaardige vleesvervanger zoals peulvruchten of ei.

SALAMI:

Bewerkt vlees vermijd je best zoveel mogelijk: te vet, te zout en jammer genoeg ook kankerverwekkend.



ZALM:

Zalm is een vette vis en dus heel gezond. Zalm is ook een gekweekte vis en dus geen bedreigde diersoort. De overbevissing van onze oceanen is wel een belasting voor het milieu. Verschillende vissoorten zullen uitsterven, waardoor de biodiversiteit in het gedrang komt.

OPDRACHT 4: T

“Teken de verschillende voedingswaren”

Geef deze opdracht aan beide ploegen samen. Als je met veel bent, kan het ook apart. Het is leuk om bij deze opdracht de ploegen tegen elkaar te laten strijden: laat hen om beurten tekenen en raden.

Hang een groot blad centraal en laat de beide ploegen op de grond zitten in hun speelvak. Laat eerst een vrijwilliger van de rode ploeg komen om te tekenen. Als het te moeilijk is om te tekenen, mag het ook in rebusvorm. Kan die ploeg het niet raden binnen de twee minuten, dan mag de andere ploeg nog een halve minuut raden. Het volgende woord is voor de blauwe ploeg om te tekenen.

Opgelet! Het is belangrijk dat je de juiste volgorde van de woorden aanhoudt.

Woorden:

- » Limburgse appel
- » Ardense paté
- » Franse brie
- » Spaanse appelsien
- » Argentijnse biefstuk
- » Japanse kogelvis
- » Kiwi uit Nieuw-Zeeland

Aan het einde stel je de vraag:
“Waarom moest je dat in die volgorde tekenen?”

Als een groep kan zeggen dat de afstand telkens groter werd, krijgen ze een joker. Met die joker kunnen ze bij een volgende opdracht naar keuze hulp van de begeleiding inroepen.

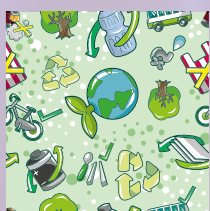


OPDRACHT 5: A

“Alleen kan het niet, maar samen wel! Waarop zou je kunnen letten om het milieu te sparen?”

Deze opdracht is voor de rode ploeg.

Je krijgt puzzelstukken die samen een afbeelding vormen met tips om te besparen. Die tips moeten in volzinnen opgeschreven worden.



De volgende tips zijn hierin te herkennen:

- » **Fles:** gebruik een herbruikbare drinkfles in plaats van wegwerpflesjes of blikjes.
- » **Bus:** gebruik het openbaar vervoer.
- » **Kraan:** zorg ervoor dat de kraan altijd goed dicht is zodat je geen water verspilt.
- » **Plastic zak:** gebruik herbruikbare zakken in plaats van wegwerpzakjes.
- » **Boom:** zorg voor voldoende groen in de omgeving.
- » **Fiets:** neem wat vaker de fiets.
- » **Batterij:** gebruik oplaadbare batterijen
- » **Bestek:** gebruik gewoon bestek en borden in plaats van wegwerpbestek.
- » **Papier:** gebruik gerecycleerd papier en zorg ervoor dat je papier sorteert zodat het gerecycleerd kan worden.

OPDRACHT 6: F

“Formuleer vijf tips voor je leidingsploeg of je hele Chirogroep om het milieu te sparen en duurzamer met voeding om te gaan tijdens het jaar en op kamp.”

Deze opdracht is voor de blauwe ploeg.

De opdracht zegt alles: de ploeg moet vijf tips formuleren die in de Chiro gebruikt kunnen worden. Zorg dat er minstens één tip bij zit die met eten of drinken te maken heeft. Je kunt hen die tips laten noteren. Of je kunt hen de opdracht op een meer tijdrovende manier laten uitvoeren: ‘Maak een collage om de tips duidelijk te maken. Knip of scheur letters, woorden of tekeningen uit kranten en tijdschriften, en kleef ze op.’

Hang de tips op in het lokaal en overhandig ze later aan de hele leidingsploeg.

OPDRACHT 7: D

“Doe een boom na.”

Deze opdracht is voor de ploeg die als eerste klaar is. De andere ploeg kan later aansluiten. Je kunt dan het hele lokaal gebruiken.

SPELUITLEG

Iedereen staat met gespreide benen verspreid in het lokaal en beeldt een boom uit door de armen in de lucht te steken. De begeleiding duidt één speler aan, die een koe wordt. Die gaat in een hoek op handen en knieën zitten. Een andere speler wordt de lokale bewoner van het regenwoud. Hij of zij gaat in de tegenovergelegen hoek staan. Na het startsignaal kruipt de koe onder zoveel mogelijk benen door. Bomen waar de koe op die manier passeert, worden ook een koe. De lokale bewoner heeft drie tot vijf balletjes (of een krant om proppen van te maken). Als de lokale bewoner een koe raakt, is die koe dood. De bewoner probeert zo snel mogelijk alle koeien te doden, zodat er nog bomen overblijven.

Het spel wordt leuker als iedere boom flink met de takken zwaait, en als de koeien loeien zolang ze leven. Zijn ze dood, dan liggen de koeien stil op hun rug.

TIP:

Wil je dit spel toelichten? Je kunt vertellen dat ongeveer 1/5 van het regenwoud gekapt wordt voor veeteelt. Op de velden die zo gemaakt worden, kweken ze soja, dat ook het veevoeder is voor ons Belgisch vee.

Uitgebreidere uitleg vind je bij de nabespreking op p. 43.



OPDRACHT 8: R

“Reken de opdracht uit”

Deze opdracht is voor beide ploegen.

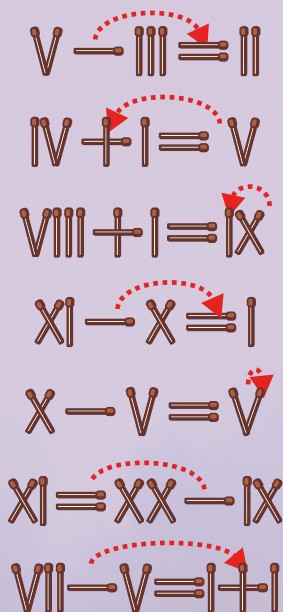
Er liggen verschillende opdrachten en sudoku's in het lokaal, maar enkel de rekenopdracht met fruit moet correct ingeleverd worden.

Je mag dan ook vertellen dat de rest van de sudoku's en puzzels tot niets meer leidt. Wie gewoon zin heeft om hier nog af en toe aan te werken, kan dat natuurlijk.



Alle weegschalen zijn in balans. Welk van de vijf onderstaande gewichten moet er op de plaats van het vraagteken staan? (Dezelfde etenswaren wegen hetzelfde, ook als ze een andere kleur hebben. Alle appels wegen dus evenveel.)
De oplossing is 3.

V = III – II
IV – I = IV
VIII + I = XI
XI = X – I
X – V = X
XI – XX = IX
VII + V = I – I



SUDOKU 1

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 9 | | | | 6 | | |
| | 4 | | 8 | 7 | | | 1 | 2 |
| 8 | | | | 1 | 9 | | 4 | |
| | 3 | | 7 | | | 8 | | 1 |
| | 6 | 5 | | | 8 | | 3 | |
| 1 | | | | 3 | | | | 7 |
| | | | 6 | 5 | | 7 | | 9 |
| 6 | | 4 | | | | | 2 | |
| | 8 | | 3 | | 1 | 4 | 5 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 9 | 5 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | 4 | 3 | 8 | 7 | 6 | 9 | 1 | 2 |
| 8 | 7 | 6 | 2 | 1 | 9 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 8 | 9 | 1 |
| 7 | 6 | 5 | 1 | 9 | 8 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 9 | 8 | 4 | 3 | 2 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 7 | 8 | 9 |
| 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 8 | 7 | 3 | 2 | 1 | 4 | 5 | 6 |

SUDOKU 2

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | | | 2 | | 8 | | 6 |
| | 1 | 9 | | | 7 | | | 3 |
| | | | 3 | | | 2 | 1 | |
| 9 | | | 4 | 5 | | | 2 | |
| | | 1 | | | | 6 | | 4 |
| 6 | | 4 | | 3 | 2 | | 8 | |
| | 6 | | | | | 1 | 9 | |
| 4 | | 2 | | | 9 | | | 5 |
| | 9 | | | 7 | | 4 | | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 3 | 9 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 |
| 2 | 1 | 9 | 6 | 8 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| 8 | 7 | 6 | 3 | 5 | 4 | 2 | 1 | 9 |
| 9 | 8 | 7 | 4 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 2 | 1 | 7 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 6 | 5 | 4 | 1 | 3 | 2 | 9 | 8 | 7 |
| 7 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 9 | 8 |
| 4 | 3 | 2 | 8 | 1 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 1 | 9 | 8 | 5 | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 |

SUDOKU 3

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | 6 | | 3 | | | 9 | |
| | 4 | | | 1 | | | 6 | 8 |
| 2 | | | 8 | 7 | | | | 5 |
| 1 | | 8 | | | 5 | | 2 | |
| | 3 | | 1 | | | | 5 | |
| 7 | | 5 | | 3 | | 9 | | |
| | 2 | 1 | | | 7 | | 4 | |
| 6 | | | | 2 | | 8 | | |
| | 8 | 7 | 6 | | 4 | | | 3 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 | 9 | 2 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 9 | 7 | 6 | 8 |
| 2 | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 3 | 5 |
| 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 4 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 9 | 8 | 6 | 5 | 7 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 9 | 8 | 1 |
| 3 | 2 | 1 | 9 | 8 | 7 | 5 | 4 | 6 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 9 |
| 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 | 3 |

OPDRACHT 9: U

“Uit de vicieuze cirkel breken, doe je zo.”

Deze opdracht is voor beide ploegen.

We leven allemaal ons leven, met onze eigen gewoonten. Soms weten we wel dat we beter iets anders zouden doen om het milieu te sparen, maar het is zo moeilijk om van die gewoonten af te stappen. Daarnaast leven we in een maatschappij met eigen regeltjes en gewoonten. Die structuren doorbreken is nog moeilijker! Maar we kunnen de vicieuze cirkel proberen te doorbreken. Door bijvoorbeeld de tips van enkele opdrachten geleden echt toe te passen. Als we met z'n allen minder wegwerpzakken gebruiken, zullen er meer herbruikbare zakken op de markt komen. Als we met z'n allen meer vegetarisch gaan eten, zal de vleesproductie afnemen.

In dit spel proberen we de vicieuze cirkel te doorbreken!

SPELUITLEG

Maak een cirkel. Eén speler gaat in het midden staan en probeert uit te breken terwijl de anderen elkaar zo stevig mogelijk vasthouden. Speel het spel met de twee ploegen samen als je in totaal met minder dan twaalf bent.

OPDRACHT 10: K

“Kijk in de schoen.”

Deze opdracht is voor beide ploegen.

Een van de cijfers van het cijferslot zit in de schoen van iemand van de begeleiding. Je kunt eventueel een extra schoen in het lokaal zetten om hen op het verkeerde been te zetten. Snappen ze de opdracht niet, doe dan als begeleiding je schoenen uit.



De tweede KETEN

De tweede keten: verspilling

We verspillen wereldwijd een derde van het voedsel dat we produceren. Omdat het fruit 'misvormd' is, de boontjes niet de juiste lengte hebben, of gewoon omdat we meer kopen dan we kunnen consumeren en het begint te rotten in onze ijskast. Ondertussen lijden wereldwijd een op de negen mensen honger.

Voedselverspilling is onaanvaardbaar. Een bewuste houding ten opzichte van onze voeding is dan ook erg belangrijk.

In dit filmpje uit een voorbijgane campagne van 11.11.11 ontdek je de realiteit van voedselverspilling binnen het wereldwijde voedselsysteem: youtube.com/watch?v=smAm_iTu_CI.

DE TWEEDE KETEN

"Proficiat! Jullie hebben al één deel van de code om uit het lokaal te geraken! Het is tijd om een tweede deel te verdienen. We sluiten de paarse ronde over de ecologische voetafdruk af en gaan over naar de groene ronde."

OPDRACHT 11: SCHIMMEL!

Deze opdracht is voor beide ploegen.

Zet de beide teams tegen de muur in hun speelveld en laat hen zichzelf blinddoeken.

Iemand van de spelbegeleiding zet het spel klaar terwijl een andere het uitlegt.

OPSTELLING VAN HET SPEL

Bij de rode ploeg leg je de foto's van beschimmelde voedingsmiddelen (bijlage 7) met op iedere foto een spons. Bij de blauwe ploeg zet je een emmer in het midden.

SPELUITLEG

Leg uit dat het vaak voorvalt dat voedsel verloren gaat: als het niet goed opgeslagen kan worden door producenten (bv.: boeren die geen of niet voldoende opslagruimte hebben), als de vorm van fruit of groenten niet perfect genoeg is of als het niet snel genoeg wordt opgegeten door consumenten. Als voedsel bederft, ontstaan er schimmels!

Het is nu aan de hele groep om schimmels verwijderen. De rode ploeg moet schimmels (sponsen) zoeken op de grond en die verwijderen door ze in hun mond naar de blauwe ploeg te brengen. De blauwe ploeg moet de schimmels op hun beurt verwijderen door de sponsen ook op te nemen met hun mond en ze in de emmer te deponeren. Het spel is geslaagd als alle sponsen in de emmer liggen.



OPDRACHT 12: ETEN MET SCHIMMEL

Dit is een opdracht voor de rode ploeg.

Onder alle sponsen die hebt verwijderd, lag een blad met afbeeldingen van schimmels. Welke etenswaren zitten er onder de schimmel? Foto 7 is moeilijker. Je kunt na een tijdje de tip geven dat het om een exotische vrucht gaat. Ook 8 is moeilijk. Geef een tip over pizza.

- 1. Aardappel
- 2. Tomaat
- 3. Brood
- 4. Koffie
- 5. Peer
- 6. Citroen
- 7. Papaja
- 8. Pizza
- 9. Pudding



OPDRACHT 13: WELK SOORT VOEDSEL VERSPILT DE VLAAMSE CONSUMENT?

Dit is een opdracht voor de blauwe ploeg.

Op de sponsen staan percentages. Die geven de voedselverspilling weer van Vlaamse consumenten voor verschillende voedingsproducten. De groep krijgt van de spelbegeleiding een reeks termen op losse papiertjes die ze bij de juiste percentages moeten zetten.

Ergens in het lokaal hangt of ligt een cirkeldiagram verstopt. De kleuren van dat cirkeldiagram kunnen helpen bij het oplossen van de opdracht. Je kunt de deelnemers dus vertellen dat er ergens een hulpmiddel of tip ligt.

Het juiste antwoord¹:

29 %: Brood en banket | 16 %: Groenten | 15 %: Fruit | 11 %: Bereide gerechten | 10 %: Vlees, vis en gevogelte | 7 %: Zuivelproducten | 7 %: Desserts en snacks | 3 %: Droge voeding en poeders | 2 %: Sauzen, kruiden en specerijen

1 Bron : lv.vlaanderen.be/sites/default/files/attachments/factsheet.pdf

BIJLAGE 1

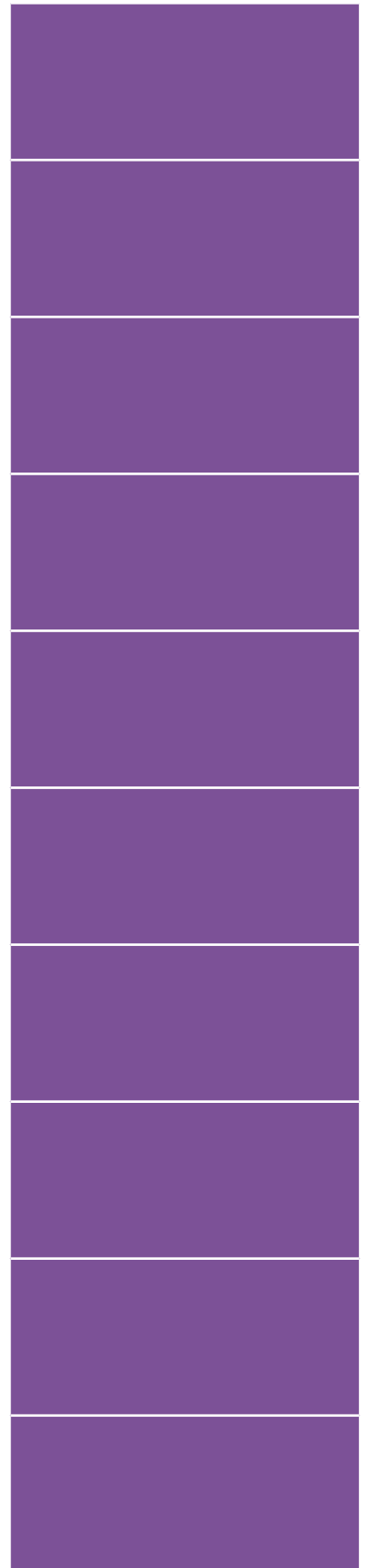
Letters: Ecologische voetafdruk

V O E T A F D R U K



BIJLAGE 2

ECOLOGISCHE



**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**















**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**

**Wissel mij in
voor een
opdracht**



| | | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ZWARTE BES |  | KERS |  |
| TUINBOON |  | NECTARINE |  |
| ABRIKOOS |  | VIERBESSEN |  |
| STOOFPEER |  | RABARBER |  |
| ASPERGES |  | TAMME KASTANJE |  |
| ROODLOF |  | AARDAPPEL |  |
| AJUN |  | WORTEL |  |

Voedingsdriehoek



Puzzel ecologische voetafdruk

BIJLAGE 5

Puzzels en sudoku's



Alle weegschalen zijn in balans. Welk van de vijf onderstaande gewichten moet er op de plaats van het vraagteken staan? (Dezelfde etenswaren wegen hetzelfde, ook als ze een andere kleur hebben. Alle appels wegen dus evenveel.)

Antwoord:

$$V = III - I$$

$$IV - I = IV$$

$$VIII + I = XI$$

$$XI = X - I$$

$$X - V = X$$

$$XI - XX = IX$$

$$VII + V = II - I$$

Herpositioneer in iedere rij één lucifer zodat de som uitkomt.

SUDOKU 1

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 9 | | | | 6 | | |
| | 4 | | 8 | 7 | | | 1 | 2 |
| 8 | | | | 1 | 9 | | 4 | |
| | 3 | | 7 | | | 8 | | 1 |
| | 6 | 5 | | | 8 | | 3 | |
| 1 | | | | 3 | | | | 7 |
| | | | 6 | 5 | | 7 | | 9 |
| 6 | | 4 | | | | | 2 | |
| | 8 | | 3 | | 1 | 4 | 5 | |

SUDOKU 2

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | | | 2 | | 8 | | 6 |
| | 1 | 9 | | | 7 | | | 3 |
| | | | 3 | | | 2 | 1 | |
| 9 | | | 4 | | 5 | | 2 | |
| | | 1 | | | | 6 | | 4 |
| 6 | | 4 | | 3 | 2 | | 8 | |
| | 6 | | | | | 1 | 9 | |
| 4 | | 2 | | | 9 | | | 5 |
| | 9 | | | 7 | | 4 | | 2 |

SUDOKU 3

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | 6 | | | 3 | | 9 | |
| | 4 | | | 1 | | | 6 | 8 |
| 2 | | | 8 | 7 | | | | 5 |
| 1 | | 8 | | | 5 | | 2 | |
| | 3 | | 1 | | | | 5 | |
| 7 | | 5 | | 3 | | 9 | | |
| | 2 | 1 | | | 7 | | 4 | |
| 6 | | | | 2 | | 8 | | |
| | 8 | 7 | 6 | | 4 | | | 3 |



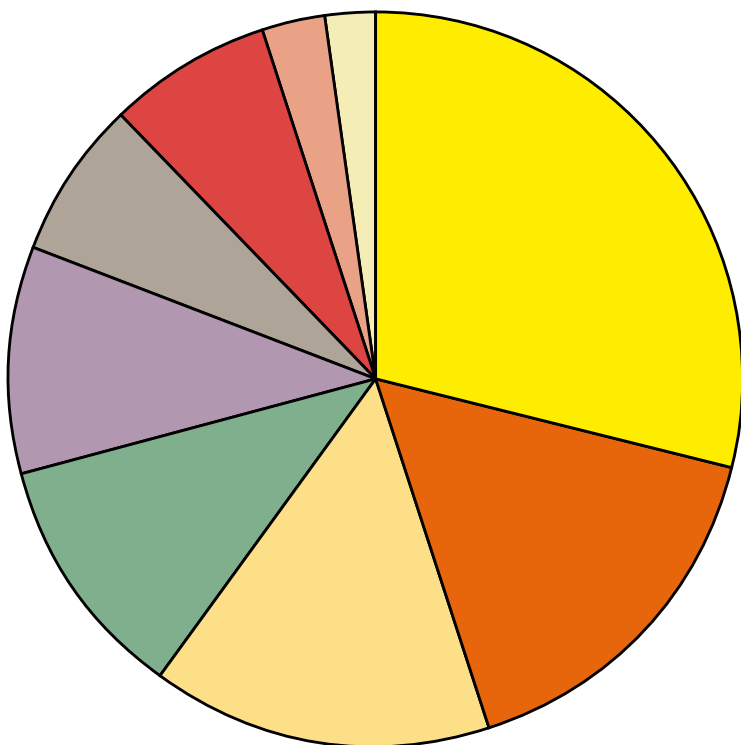


Voedingsmiddelen met schimmel



Cirkeldiagram

Termen



Brood en banket

Groenten

Fruit

Bereide gerechten

Vlees, vis en gevogelte

Zuivelproducten

Desserts en snacks

Droge voeding en poeders

Sauzen, kruiden en specerijen

Pesten

PEST

BIJLAGE 11

NATUURLIJK BESTRIJDINGSMIDDEL

Bladluizen

Slakken

Taxuskever

Bloedluis

Witte vlieg

Lieveheersbeestjes

Sluipwesp

Scharrelkippen

Aaltjes

Roofmijt

Belangrijkste gebaren in hints

GEBAAAR

- trekken aan je oorlel
- wijzen naar een persoon
- een aantal vingers omhoog houden
- een aantal vingers op je bovenarm leggen
- het aantal vingers opnieuw op je arm en de vinger van de betreffende lettergreep omhoog

BETEKENIS

- klinkt als
- die persoon heeft het goede woord geraden
- aantal woorden
- aantal lettergrepen in het woord
- de zoveelste lettergreep in het woord

BIJLAGE 12

| | A: PRODUCENT |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Schrijf 'producent' op een etiket en plak dat op je voorhoofd. Je bent een boer die fruit en groenten kweekt. Je bent dus een producent. Vertel dat aan anderen wanneer je etiket geschreven is. |
| 2 | Je bent een producent van fruit en groenten. Ga aan het blad met 'veld' staan en kijk hoe je fruit en groente(n) groeien. Spreek er lieve woordjes tegen. Geef ze een beetje water te drinken. |
| 3 | Je plukt de appel(s) en oogst de wortel(s). Je maakt ze een beetje schoon en brengt ze naar ijskast (blad met 'ijskast producent'). Daar stapel je ze op. => Ben je met meerdere producenten? Neem de appels en wortels met dezelfde kleur op de achterkant van hun blad mee. |
| 4 | Ga terug naar je veld (blad met 'veld'). Spreek een 'verdelers' aan en overhaal hem of haar om jouw appel(s) en wortel(s) te kopen. De verdelers is namelijk de eigenaar van een winkel, die kan je fruit en groenten verkopen aan consumenten. |
| 5 | Ga met de 'verdelers' naar de ijskast ('ijskast producent') en toon de appel(s) en de wortel(s). Verkoop de appel(s) voor 10 cent per stuk. |
| 6 | Neem de wortel(s) en verontschuldig je omdat niemand de wortel(s) wil kopen. Dump de wortel(s) op de mesthoop (bij het blad 'mesthoop'). Verontschuldig je nogmaals en zeg dat ze op de mesthoop belanden omdat je geen dieren hebt op je boerderij. |
| 7 | Ga terug naar je veld (blad met 'veld') om voedsel voor je planten te ordenen. Leg de M&M's per kleur. |
| 8 | |
| 9 | Neem één kleur van M&M's in je hand en ga aan de betreffende personen een M&M geven. |
| | Geel: meloen Oranje: wortel Rood: verdelers Groen: appel Blauw: consument Bruin: producent Vergeet je spelbegeleiding niet als je bruine of blauwe M&M's uitdeelt. |
| 10 | |
| 11 | De zon is weg, zo kunnen de zaadjes niet groeien. Neem een potje gele verf en zet bij zoveel mogelijk mensen een zonnetje op hun wang. |
| 12 | Je veld bevat onvoldoende meststoffen. Ga iedereen van de 'mesthoop' halen en leg hen naast elkaar bij het blad 'veld'. |
| | Protesteer tegen de verdelers! Je bent boos omdat de verdelers van voedsel je een contract hebben laten tekenen dat je ieder jaar minstens 100 appels moet afleveren. Om dat te kunnen doen, moet je zeker gokken op 150 appels in je boomgaard. Als de oogst dan mislukt, heb je toch nog zeker 100 appels om te verkopen. De meeste jaren blijf je met ongeveer 50 appels overschot zitten die je niet verkocht krijgt. Leg dat uit aan de mensen die mee komen protesteren. |
| 13 | |
| 14 | Je akkers zijn bemest, nu moet je wachten tot alle voedingsstoffen goed in de grond opgenomen zijn. Rust maar eens goed uit. |
| 15 | Bedenk creatieve oplossingen voor de appels (en andere dingen) die je niet kwijt geraakt aan een verdelers. Hoe kun je ervoor zorgen dat ze niet allemaal weggegooid worden? Overleg met de appel(s), wortel(s) en meloen(en). |
| 16 | Zet alle appels, wortels en meloenen in het midden van het lokaal (duw hen zachtjes, of grijp hun hand en breng hen waar ze moeten zijn). |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | Speel het spel dat de consument je zal uitleggen. |
| 20 | |

| | D: VERDELER |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Schrijf 'verdelers' op een etiket en plak dat op je voorhoofd. |
| 2 | Je bent de eigenaar van een winkel. Je koopt dus voedingswaren op bij de producent en verkoopt ze aan de consument. Ga aan het blad met 'verdelers' staan. Poets je meloen op en stal hem mooi uit. |
| 3 | Spreek een consument aan die naar je toe komt en verkoop een meloen. Je moet hem of haar wel overtuigen. Dat kun je doen door te zeggen dat deze meloen perfecte afmetingen heeft en lekker zoet smaakt. |
| 4 | Je hebt etenswaren nodig om te verkopen. Ga naar het blad 'veld producent' en spreek een producent aan. |
| 5 | Ga met de producent naar de ijskast en bekijk de appel(s) en wortel(s) die hij of zij aan jou wil verkopen. Besluit na stevige inspectie dat de appels perfect zijn, maar de wortels te klein. Schud de boer de hand om de appels te kopen. => Ben je met meerdere verdelers? Neem de appels mee met dezelfde kleur op hun blad. |
| 6 | Neem de appel(s) mee naar het blad 'verdelers'. Bekijk welke kant de beste kant is om de appel(s) uit te stallen en plaats ze mooi naast elkaar. |
| 7 | Is er maar één appel? Speel dan het vijfingerspel met de appel. Iedereen legt een hand met de vijf vingers gespreid op tafel. Om beurten zeg je iets wat je nog nooit gedaan hebt, maar waarvan je denkt dat de ander dat al wel deed. Deed de ander dat, dan moet hij of zij een vinger wegdoen. |
| 8 | Zijn er twee of meer appels? Dan gaan zij samen tegen een muur staan met hun handen voor zich met de handpalm naar boven. Jij gaat het ritje af en tikt elke appel bovenaan op de handen. Tik je langs onder, dan loop je zo snel mogelijk weg. De uitgedaagde appel probeert je te tikken voor je aan de andere kant van het lokaal bent. Word je getikt, dan ga je mee tegen de muur staan en mag de appel op de handen tikken. |
| 9 | Roep luid: 'Appel(s) te koop!' Als de consument voor je staat, vertel je dat, jouw appels de perfecte grootte en kleur hebben. En ze blijven superlang goed! Zie hoe mooi ze blinken! Je verkoopt je appel(s) voor 50 cent per stuk. |
| 10 | Als iemand het je komt vragen, leg je uit waarvoor THT en TGT staan. THT = ten minste houdbaar tot. Na die datum verminderen de producten in smaak, kleur, vitaminegehalte, enz. maar ze kunnen vaak wel nog geconsumeerd worden. TGT = te gebruiken tot. Na die datum bestaat de kans dat het product niet langer voedselveilig is en dat er zich bacteriën of ziektekiemen ontwikkelen. |
| 11 | Ga de speelkaarten halen die bij de 'mesthoop' liggen en keer terug naar het blad 'verdelers'. Bouw een kaartenhuisje van drie verdiepingen. |
| 12 | |
| 13 | Roep luid: 'Ik beheers de aankoop en verkoop van voedsel' (Doe dat meerdere keren.) |
| 14 | Als voedselverdelers probeer je in te spelen op de markt. Wat zijn volgens jou de tien meest gekochte soorten fruit in België? En groenten? Maak een lijstje. Luister ook naar wat de consument zegt, die weet het tenslotte het beste. |
| 15 | Controleer aan de hand van de officiële lijst of je het consumentengedrag goed ingeschat hebt. (Vraag de lijst aan de spelbegeleiding.) |
| 16 | Verdeel alle appels, wortels en meloenen over de hele ruimte. Ze mogen elkaar niet kunnen aanraken. |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | Speel het spel dat de consument je zal uitleggen. |
| 20 | |

| | B: APPEL |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Schrijf 'appel' op een etiket en plak dat op je voorhoofd. |
| 2 | Je bent een appelbloesem die uitgroeit tot een appel. Ga aan het blad met 'veld' staan en groei van bloem tot appel. Zeg ondertussen: 'Ik word een mooie appel.' |
| 3 | Doe wat de boer vraagt om te doen. Af en toe zeg je: 'Ik ben een mooie appel' |
| 4 | Je ligt in de ijskast en doet een babbeltje met ander fruit en andere groenten. Vertel over hoe je bereid wil worden als een consument je koopt. (Bv.: uit de hand opgegeten, appeltaart, appelmoes, enz.) |
| 5 | Zet oranje stippen op het gezicht van de wortel(s). Maak je rond en zeg: 'Ik ben een grote groene appel.' |
| 6 | Je bent blij dat de winkeligeenaar je gekocht heeft. Geef hem of haar knuffels. |
| 7 | Ben je alleen als appel? Speel dan het vijfvingerspel met de verdeler. Iedereen legt een hand met de vijf vingers gespreid op tafel. Om beurten zeg je iets wat je nog nooit gedaan hebt, maar waarvan je denkt dat de ander dat al wel deed. Deed de ander dat, dan moet hij of zij een vinger wegdoen. Ben je met twee of meer appels? Ga samen tegen een muur staan en hou je handen voor je met de handpalm naar boven. De verdeler tikt hen op de handen. Aan de bovenkant? Dan gebeurt er niets en gaat de verdeler door naar een volgende appel. Aan de onderkant? Dan loopt de verdeler zo snel mogelijk weg. De uitge-daagde appel probeert de verdeler te tikken voor die aan de andere kant van het lokaal is. Lukt dat, dan gaat de verdeler mee tegen de muur staan en mag de appel op de handen tikken. |
| 9 | Je legt je in een bolletje op de grond. Als de consument je gekocht heeft, ga je met hem of haar mee. Je vertelt dat de producent je voor 10 cent verkocht heeft aan de winkel, en dat de winkel nu 50 cent vroeg! |
| 10 | Als je in de ijskast ligt, zing je een liedje over kou of ijs. (Bv.: 'Het is zo koud in de kou' of 'Ice, Ice, Baby') |
| 11 | Appels zijn heerlijk! Je begint te beseffen dat je binnenkort opgegeten zal worden. Schrijf de tien lekkerste appलगerechtes op die je kent. |
| 12 | Zing en dans hoofd-schouders-knie-en-teen om het weer warm te krijgen. Doe dat gewoon, snel, traag, met een hoge stem, met een lage stem, enz. |
| 13 | Doe wat de consument vraagt. |
| 14 | Help de meloen om heel het lokaal rond te stappen zonder de grond te raken. |
| 15 | Bedenk creatieve oplossingen voor de appels die de verdeler niet wil opkopen. Hoe kun je ervoor zorgen dat ze niet allemaal weggegooid worden? Overleg met de producent over jullie lot wanneer de markt verzadigd is. |
| 16 | Laat je op sleeptouw nemen door de producenten, de (voedsel)verdelers en de consumenten. |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | Speel het spel dat de consument je zal uitleggen. |
| 20 | |

| | C: WORTEL |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Schrijf 'wortel' op een etiket en plak dat op je voorhoofd |
| 2 | Je bent een zaadje dat uitgroeit tot een wortel. Ga aan het blad met 'veld' staan en groei uit van zaadje tot wortel. Zeg ondertussen: 'Ik word een mooie wortel.' |
| 3 | Je doet wat de producent vraagt om te doen. Af en toe zeg je: 'Ik ben een mooi worteltje.' |
| 4 | Je ligt in de ijskast en doet een babbeltje met het fruit en de groenten die je daar aantreft. Vertel over hoe je bereid wilt worden als een consument je koopt. (Bv.: rauw opgegeten, als wortelpuree, in z'n geheel in de oven, enz.) |
| 5 | Zet groene stippen op het gezicht van de appel(s). Maak je lang en zeg: 'Ik ben een mooi recht worteltje.' |
| 6 | Volg de producent. Jammer luidop dat niemand je wil kopen. Vraag je ook luidop af wat er nu met je zal gebeuren. |
| 7 | Je ligt op de mesthoop. Leg een kaartspel op volgorde: alle azen samen op een stapeltje, daarnaast alle heren, alle dames, enz. |
| 8 | (Ben je klaar? Zet kruisjes in alle vakjes van een ruitjesblad om de tijd de doden.) |
| 9 | Zit je met drie of meer op de mesthoop, dan speel je een spelletje stronten . Ben je met z'n tweeën, dan speel je hoger-lager . |
| 10 | Speluitleg stronten: Tel met hoeveel je op de mesthoop zit en neem evenveel 'kwartetten' als er spelers zijn. Ben je met drie spelers, dan neem je de azen, heren en dames. Bij vijf spelers neem je de azen, heren, dames, boeren en tieners. Leg de rest in het midden. Schud de kwartetten en geef iedere speler vier kaarten. Iedereen geeft op hetzelfde moment één kaart door aan hun linkerbuur. Heb je vier dezelfde kaarten, dan leg je je hand op de stapel kaarten in het midden. Iedereen legt zo snel mogelijk een hand daarbovenop. De bovenste hand krijgt een kaart van de stapel. Dat zijn kilo's stront. Dan schudt de volgende de kaarten. De bedoeling is dat je zo weinig mogelijk stront verzamelt. Speluitleg hoger-lager: Schud de kaarten goed. Geef jezelf en je medespeler evenveel kaarten. Leg elk je stapel voor je en draai telkens gelijktijdig een kaart om. De speler met de hoogste waarde neemt de twee kaarten en legt ze op een apart stapeltje. Probeer zo veel mogelijk kaarten te winnen van de ander. |
| 11 | Het duurt een hele tijd voor je omgezet bent in voedingsstoffen. Zet kruisjes in alle vakjes van een ruitjesblad om de tijd de doden. |
| 12 | Je bent vergaan. Je bent nu een goede voedingsstof voor nieuwe planten. Doe wat de producent je vraagt. |
| 13 | Je moet zorgen dat de voedingsstoffen zich goed mengen met de aarde. Zo heeft de producent een betere oogst. Spring rond als een wortel die tot wortelpuree gestampt wordt en spring van de ene kant van het lokaal naar de andere. |
| 14 | Help de meloen om heel het lokaal rond te stappen zonder de grond te raken. |
| 15 | Bedenk creatieve oplossingen voor de wortels die de verdeler niet wil opkopen. Hoe kun je ervoor zorgen dat ze niet allemaal weggegooid worden? Overleg met de producent over jullie lot wanneer de markt verzadigd is. |
| 16 | Laat je op sleeptouw nemen door de producenten, de (voedsel)verdelers en de consumenten. |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | Speel het spel dat de consument je zal uitleggen. |
| 20 | |

| | E: MELOEN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Schrijf 'meloen' op een etiket en plak dat op je voorhoofd |
| 2 | Je bent een meloen. Ga aan het blad met 'verdeler' staan. Zeg af en toe: 'Ik ben een mooie meloen. Ik kom uit Spanje of Israël. Of misschien van nog verder!' |
| 3 | Kijk met grote ogen naar de consument. Zeg af en toe: 'Ik ben een lekkere meloen, koop mij.' Ga mee met de consument. |
| 4 | Je wordt een beetje kleiner als de consument een stuk van je afsnijdt. Je mag ook 'auw' roepen en jammeren dat je een stuk kleiner bent. |
| 5 | Als je in de ijskast ligt, zing je een liedje over kou of ijs. (Bv.: 'Het is zo koud in de kou' of 'Ice, Ice, Baby') |
| 6 | Neem het bakje met 'meloenpitjes' (rijstkorrels) en tel er 100 af. |
| 7 | |
| 8 | Doe de rijstkorreltjes weer in het bakje. Trek een droevig gezicht, spring op en neer en herhaal: 'Ik ben beschimmeld.' |
| 9 | Zit je met drie of meer op de mesthoop, dan speel je een spelletje stronten . Ben je met 2'n tweeën, dan speel je hoger-lager . Speluitleg stronten: Tel met hoeveel je op de mesthoop zit en neem evenveel 'kwartetten' als er spelers zijn. Ben je met drie spelers, dan neem je de azen, heren en dames. Bij vijf spelers neem je de azen, heren, dames, boeren en tieners. Leg de rest in het midden. Schud de kwartetten en geef iedere speler vier kaarten. Iedereen geeft op hetzelfde moment één kaart door aan hun linkerbuur. Heb je vier dezelfde kaarten, dan leg je je hand op de stapel kaarten in het midden. Iedereen legt zo snel mogelijk een hand daarbovenop. De bovenste hand krijgt een kaart van de stapel. Dat zijn kilo's stront. Dan schudt de volgende de kaarten. De bedoeling is dat je zo weinig mogelijk stront verzamelt. Speluitleg hoger-lager: Schud de kaarten goed. Geef jezelf en je medespeler evenveel kaarten. Leg elk je stapel voor je en draai telkens gelijktijdig een kaart om. De speler met de hoogste waarde neemt de twee kaarten en legt ze op een apart stapeltje. Probeer zo veel mogelijk kaarten te winnen van de ander. |
| 10 | |
| 11 | Het duurt een hele tijd voor je omgezet bent in voedingsstoffen. Zet kruisjes in alle vakjes van een ruitjesblad om de tijd te doden. |
| 12 | Je bent vergaan. Je bent nu een goede voedingsstof voor nieuwe planten. Doe wat de boer je vraagt. |
| 13 | Je moet zorgen dat de voedingsstoffen zich goed mengen met de aarde. Zo heeft de boer een betere oogst. Spring als een dolgedraaide meloen van de ene kant van het lokaal naar de andere en terug. |
| 14 | Meloenen komen van ver. Doe een toertje rond het lokaal zonder de grond te raken. De appel(s) en de wortel(s) staan ter beschikking om je te helpen. Je mag ook op meubels stappen. |
| 15 | Bedenk creatieve oplossingen voor de meloenen die de verdeler niet wil opkopen. Hoe kun je ervoor zorgen dat ze niet allemaal weggegooid worden? Overleg met de producent over jullie lot wanneer de markt verzadigd is. |
| 16 | |
| 17 | Laat je op sleeptouw nemen door de producenten, de (voedsel)verdelers en de consumenten. |
| 18 | |
| 19 | Speel het spel dat de consument je zal uitleggen. |
| 20 | |

| | F: CONSUMENT |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Schrijf 'consument' op een etiket en plak dat op je voorhoofd |
| 2 | Je bent een consument, ga aan het blad met 'consument' staan. Je hoort je buik rommelen en gaat in de ijskast kijken of er iets te eten ligt (bij het blad 'ijskast consument'). Klaag dat er geen eten is. |
| 3 | Ga naar het blad met 'verdeler' en spreek de verdeler aan. Zeg dat je een stuk taart wilt kopen. Uiteindelijk koop je toch wat die verkoper je te bieden heeft. |
| 4 | Neem de meloen mee naar het blad 'consument'. Snij er een stuk af en eet dat smakkend op. |
| 5 | Breng het overschot van je melben naar de ijskast ('ijskast consument'). Ga terug naar het blad 'consument' en schrijf de letters van het alfabet onder elkaar op een blad. |
| 6 | Vul bij iedere letter van het alfabet iets in dat je kunt eten. Het product moet voldoen aan de principes van de nieuwe voedingsdriehoek en mag dus niet in de rode bol staan! |
| 7 | |
| 8 | Ga naar de ijskast ('ijskast consument'). Daar zie je dat het overschot van de meloen beschimmeld is. Je pakt de meloen op en brengt hem naar de mesthoop (blad 'mesthoop'). |
| 9 | Je ijskast is weer leeg. Ga naar het blad met 'verdeler' en spreek de eigenaar van een winkel aan. Zeg dat je meloen al beschimmeld is en dat je iets wilt kopen dat langer goed blijft. Leg de appel(s) die je koopt in de ijskast ('ijskast consument'). |
| 10 | Je vraagt je af waar de letters THT en TGT voor staan. Ga het vragen aan iemand bij het blad 'verdeler'. |
| 11 | Blader in een kookboek (of doorzoek het internet); zoek vijf lekkere gerechtjes waarvoor je appels nodig hebt, noteer de naam van de gerechtjes op een blad. |
| 12 | Ga naar de appel(s) in de ijskast. Zing en dans hoofd-schouder-knie-en-teen om het weer warm te krijgen (gewoon, snel, traag, hoog, laag). |
| 13 | Protesteer tegen de hoge voedselprijzen! Doe dat in de buurt van het blad 'verdeler'. Roep na een tijdje ook de appels uit je ijskast erbij om mee te protesteren. |
| 14 | Ga de verdeler helpen om een lijstje op te stellen met een top tien van fruit en groenten. |
| 15 | Organiseer je koelkast wat beter om verspilling tegen te gaan. Plak stickertjes met de datum van vandaag op de spelers die appel, wortel of meloen zijn. Zo weet je wanneer je ze het beste opeet. |
| 16 | Koop appels, wortels en meloenen en breng ze allemaal naar je ijskast ('ijskast consument'). Hoe meer hoe beter! |
| 17 | |
| 18 | Voedsel is goedkoper als je het rechtstreeks bij de boer gaat halen. Zet als consument de verdeler buitenspel. Mobiliseer alle spelers om samen met jou een spel te spelen. Zet een kegeltje op de grond, of leg een blad op de grond. Vorm met iedereen een cirkel rond de kegel, handen stevig vasthouden! Roep start, iedereen begint te trekken en te sieuren, niemand mag het kegeltje raken. Probeer de voedselverdeler op die manier uit de cirkel te krijgen: zodra hij of zij het kegeltje raakt, ligt die speler eruit. Als iemand anders het raakt, ligt die er ook uit. Het spel stopt als de voedselverdeler eruit ligt. |
| 19 | |
| 20 | |



Artikels pesten en natuurlijk bestrijdingsmiddel

BLADLUIZEN VERWIJDEREN DOE JE ZO!



Bladluizen zijn typische plaaginsecten. We leggen de nadruk op 'plaag', want eens je planten last hebben van bladluizen, maak je veel kans op een echte plaag.

BLADLUIZEN VERWIJDER JE EENVOUDIG

In principe zijn ze redelijk eenvoudig te verwijderen. En zelfs op een mooie manier. Je kunt de natuur een handje helpen door hun natuurlijke vijand bij de bladluizen te zetten.

Veel mensen gaan drastisch te werk in het verdelgen van insecten. Ze lopen snel naar de speciaalzaak, op zoek naar een spray om de bladluizen te lijf te gaan. Let op met dergelijke sprays. Door het gevarieerde aanbod slagen fabrikanten erin voor bijna iedere soort plant een eigen spray te maken die bladluizen verdelgt. Het nadeel van dergelijke sprays is de kostprijs en bovendien zijn ze milieuvriendelijk.

EFFICIËNTER

Er zijn efficiëntere methodes om bladluizen te verwijderen. Methodes die iedereen perfect kan toepassen en die milieuvriendelijk zijn.

Stel je in de prille beginfase de ongewenste bezoekers vast, dan werkt water het beste. Met een sproeier bestuif je regelmatig de planten. Na een tijdje zullen de bladluizen verdwij-

Tips om de taxuskever te bestrijden

De taxuskever legt eitjes tussen de wortels van tal van planten. Nadat de larven uitgekomen zijn, doen ze zich te goed aan de wortels van de planten. Na verloop van tijd ontstaan er schimmelziekten en kunnen planten afsterven.

TIPS OM DE TAXUSKEVER TE BESTRIJDEN

Bepaalde planten geven indicaties dat de taxuskever aanwezig is. De meest gekende plant is de primula of sleutelbloem. Plant ze in de buurt van bijvoorbeeld je aardbeienplanten. Je zult snel opmerken of er taxuskevers aanwezig zijn.

Van andere planten gaat de taxuskever bij manier van spreken zelfs lopen, zoals de tomatenplant, bieslook en gewone look. Plant ze rond jouw gevoelige planten, en je hebt veel kans dat de taxuskever ver uit de



HOE KAN IK MIJN VOGELS VAN BLOEDLUIZEN AF HELPEN?



De vogelmijt, in de volksmond ook wel 'bloedluis' genoemd, is een ectoparasiet die in het algemeen voorkomt bij vogelsoorten zoals duiven, kanaries en kippen. Het is een grote plaag, waarvoor maar weinig bestrijdingsmogelijkheden zijn. Als je op tijd bent, kun je je vogels toch nog redden van die vervelende bloedzuigers!

ALGEMEEN

De vogelmijt is vooral een plaag in de professionele pluimveehouderij. Doordat de mijten veelvuldig bloed drinken, krijgen de aangetaste dieren bloedarmoede en zijn ze veel vatbaarder voor ziekten. Ook is de mijt in staat om

zelf ziekten over te brengen. De bloedmijt kan zich zeer snel voortplanten en kan daardoor uitgroeien tot een enorme populatie. Door de veelvuldige bloedafname leidt dat tot verzwakking van onze vogels, met als gevolg mogelijke sterfte.

ZONDER VOEDSEL

Hoe kun je ingrijpen en de bloedluizen bestrijden? Het blijft een moeilijke opgave, maar niets is onmogelijk. Er zijn een aantal chemische bestrijdingsmiddelen in de handel, maar geen van alle werken ze afdoende. Het probleem is dat de eieren en de mijten voor langere tijd diep weg kunnen kruipen en maandenlang kunnen overleven zonder voedsel.

ROOFMIJT

Om het probleem echt goed aan te pakken, kun je gebruikmaken van roofmijten. De bloedluis staat namelijk op het menu van die roofmijt. Roofmijten kunnen, afhankelijk van de omstandigheden, vrij lang in een hok overleven. Intussen verorberen ze de aanwezige bloedluizen, die met huid en haar verslonden worden. De roofmijt zoekt zijn prooi op en laat hem geen moment met rust. Het is belangrijk om die 'kannibalen' zo snel mogelijk na het constateren van een aantasting in te zetten. Zo voorkom je dat het aantal bloedluizen uitgroeit tot oncontroleerbare aantallen. En daarnaast eet de roofmijt niets anders dan bloedluizen. Als ze allemaal opgegeten zijn, is het dus ook einde verhaal voor de roofmijt.

Bron: detopvogelsmaastricht.nl/roofmijt.htm

SLAKKEN BESTRIJDEN WE MILIEUVRIENDELIJK

Je hebt twee soorten slakken in de tuin: slakken met een huisje en naakte slakken. De naaktslakken richten de grootste schade aan. Let op: als je ze wilt bestrijden, doe dat dan op een ecologisch verantwoorde manier. Tal van andere dieren leven namelijk van het eten van slakken. Onder andere egels zijn er enorm verlekkerd op. Als je slakken dus met chemische middelen probeert te bestrijden, verwoest je in feite het ecosysteem van jouw tuin en de natuur.

We opteren dus beter voor de milieuvriendelijke manier van bestrijden. Slakken bestrijden is niet moeilijk. We probeerden alle methodes zelf; de ene helpt beter dan de andere, en het is afhankelijk van de soort grond. Ook het verschil tussen naaktslakken en huisjesslakken speelt mee.

- Als je een tuin aanlegt, maak dan een paar bewuste keuzes om slakken al een stap voor te zijn. Het zijn echte brokkenpilooten die alles kaalvreten, zolang ze het maar lusten. Denk maar aan sla, daar zijn ze echt gek op. Voorkom dat ze jouw sla verwoesten door er enkele **sterk geurende planten of kruiden** naast te zetten, zoals tijm en salie. Die verjagen de slakken.
- Gebruik **ecologische slakkenkorrels** van Ecostyle. Die doden snel en efficiënt.
- **Beperk vochtige plaatsen** in jouw tuin. Slakken houden enorm van een vochtige omgeving. Ruim op tijd en stond de gevallen bladeren op en kijk uit dat er geen omgedraaide lege bloempotten in de tuin rondslingeren. Slakken huizen daar graag onder en zijn zo redelijk beschermd tegen hun natuurlijke vijanden, zoals de egel en de merel.
- Hark regelmatig de aarde rond je planten los. Zo zal die vlugger uitdrogen. Slakken hebben het namelijk niet begrepen op **droge aarde**. Verplaats regelmatig je los materiaal in de tuin. Zo ontstaan er niet te veel natte plekken. Of gebruik grove (houtsnippen) of plakkerige mulch (je afgereden gras) om de grond te bedekken. Zo sla je twee vliegen in één klap: je grond droogt niet uit en de slakken haten dat spul.
- En bouw eens een **slakkenval**. Rondom in een plastic

emmertje maak je enkele vierkante openingen. Maak een putje en plaats daarin een schaalpje met kriebbier. Daarop zet je het emmertje omgekeerd en zodanig dat de slakken door de openingen in het putje vallen om het kriebbier op te slurpen. Klinkt gek, maar het werkt wel. Maak de emmer wel regelmatig leeg want het wordt een stinkboeltje als je alles laat zitten.

» Of koop een grote **watermeloen**. Snij die in tweeën en maak er een paar deuropeningen in. Haal de meloen een stukje leeg en leg hem in de tuin. Iedere ochtend haal je slakken van onder de meloen en verplaats je hem naar een andere deel.

» Je kunt ook parasiterende **aaltjes** kopen. De naaktslakken lusten die aaltjes graag en na een tijdje raken ze geïnfecteerd. Ze stoppen met eten waardoor ze sterven.

Zo zie je dat er redelijk wat milieuvriendelijke manieren zijn om slakken te weren uit je tuin.

Bron: deboomdokter.be/blog/bomen-en-boomgaard/slakken-bestrijden-is-niet-moeilijk-2



buurt zal blijven.

Verplaats ten minste om de twee jaar de gevoelige planten naar een andere plaats, zoals aardbeienplanten.

Heb je gevoelige planten in potten, dan **vervang** je best ieder jaar de **potgrond**. Om de taxuskever en zijn larven te bestrijden, kun je een beroep doen op enkele **scharrelkippen**, bij voorkeur de kleinere soorten, zoals de Engelse krielkippen. Laat ze los tussen je planten en in de kortste keren zijn alle taxuskevers en hun larven opgegeten. Doe dat wel maar met tussenpozen want kippen zijn scharrelaars en ze kunnen ook de zwakkere planten uitscharrelen.

Bron: deboomdokter.be/blog/bomen-en-boomgaard/tips-om-de-taxuskever-te-bestrijden



nen. Bestuif vooral de onderkant van de blaadjes, want daar vertoeven de meeste bladluizen. Heb je planten in potten staan, dan plaats je de pot in heel erg veel water. Je zult zien dat de bladluizen op het water rondrijven. Herhaal dat een paar keer.

Zorg ervoor dat je plantenperken mierenvrij zijn, want mieren zijn de grootste bondgenoten van bladluizen.

Een ander goed middel is gier. Gier van brandnetels is de meest efficiënte – in je tuin kom je ze vast tegen. Na het wieden doe je de brandnetels in een emmer en overgiet je ze met warm water. Zet de emmer in een ruimte waar je niet zo veel hoeft te zijn, want na een paar dagen zal het mengsel redelijk stinken. Na een drietal dagen zeef je de brandnetels

uit de ontstane gier en doe je de gier in een sproeisysteem. Je hoeft het niet aan te lengen. Om de tweetal dagen besproei je al de besmette planten met de gier. Herhaal dat regelmatig, totdat je een levenscyclus van de bladluis ruimschoots hebt overschreden. Bladluizen leggen immers dagelijks eitjes die bij een eerste behandeling niet gedood zijn. Na verloop van tijd zijn alle bladluizen verdwenen. Je kunt ook gier maken van bijvoorbeeld tabaksbladeren.

Als je de meest zuivere ecologische toer op wilt, schaf je dan larven van lieveheersbeestjes aan. Die eten in een razend tempo bladluizen op. Het grote voordeel is dat de lieveheersbeestjes ook gewoon verder bladluizen opeten eens de larven volwassen zijn.

Bron: deboomdokter.be/blog/bomen-en-boomgaard/bladluizen-verwijderen-doe-je-zo

DE SLUIPWESP



De sluipwesp is vooral geschikt voor de binnenteelt (in serres): bij tomaten, komkommers, aubergines en sierteeltgewassen als kuipplanten en kerststerren. De zwarte poppen worden op kaartjes geplakt die tussen het gewas gehangen moeten worden. Het product bevat 10 kaartjes met daarop in totaal 1000 sluipwespen. 1000 sluipwespen is goed voor 50 à 100m², afhankelijk van de plaagdruk. De inzet van kaartjes moet een aantal keren herhaald worden met tussenpozen van 2-3 weken (afhankelijk van de plaagdruk en de hoeveelheid sluipwespen die ingezet zijn).

De poppen komen tot ontwikkeling vanaf 17°C. Daar zullen er sluipwespen uit komen, die op zoek gaan naar wittevlieg-larven om daarin eitjes te leggen. De sluipwesp parasiteert zo de larve van de witte vlieg. Uit dat eitje komt namelijk een larve die zich voedt met de larve van de witte

vlieg. De pop van de witte vlieg kleurt uiteindelijk zwart. Ook doet de sluipwesp aan gastheervoeding. Het vrouwtje is ongeveer 0,6 mm groot, heeft een zwarte kop en een geel achterlijf. Het mannetje is helemaal zwart maar komt veel minder vaak voor dan de vrouwtjes.

Bron: natuurlijkemuur.nl/a-39123481/witte-vlieg/sluipwesp-encarsia-formosa-1000-sluipwespen-op-kaartjes-gratis-verzending

Foto's wereldkaart































Wereldkaart



Code

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| | | | | | |
|  |  | | | | |
| | | | | | |

BIJLAGE 18
→

BIJLAGE 19
→

De bloemetjes en de bijtjes

Krijg deze vrucht zo snel mogelijk in het lokaal!

Puzzel

Zoek de drie termen die je aan de hand van de volgende puzzel kunt vinden. Er zijn telkens vier woorden in de puzzel die verwijzen naar één term van de oplossing.

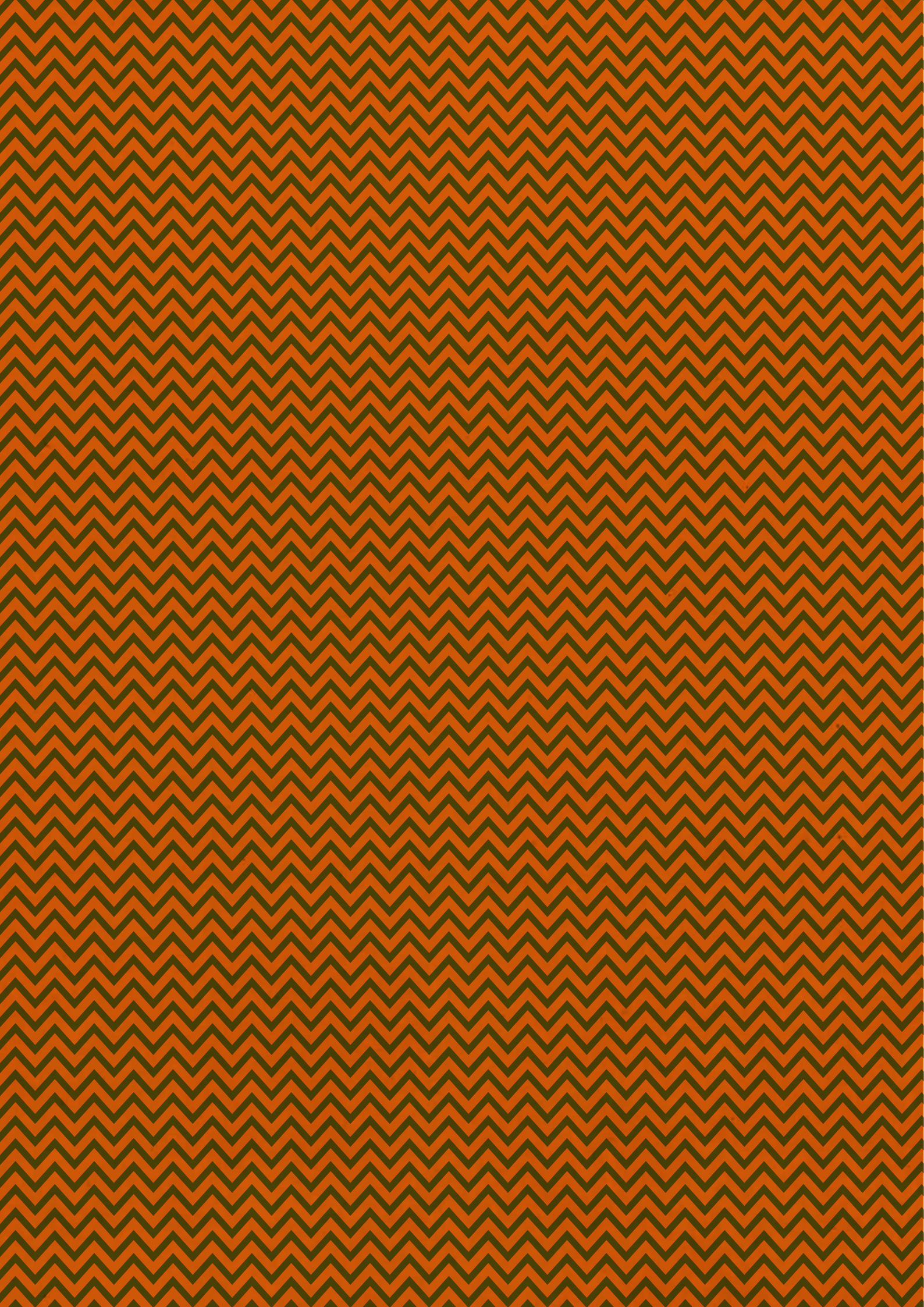
| | | |
|---------------------------|------------------------|-------------|
| SLUIPWESP | OPWARMING VAN DE AARDE | NATURA 2000 |
| CO ₂ -UITSTOOT | LIEVEHEERSBEESTJE | ROOFMIJT |
| DIVERSITEIT | VLEES ETEN | EVENWICHT |
| METHAANGAS | GEZOND ECOSYSTEEM | SCHARRELKIP |

1.
2.
3.



Tips voor puzzel

| | | |
|--------------------|-----------------|------------------------------|
| Natuurlijke vijand | Biodiversiteit | Broeikasgassen |
| Fair trade | Lokale economie | Kwaliteit van het grondwater |
| Dierenwelzijn | | |



OPDRACHT 14: MINUTENSPEL



MATERIAAL KLAARZETTEN

Zorg ervoor dat de bladen met 'veld', 'ijskast producent', 'mesthoop', 'consument' en 'ijskast consument' zeker aan de muren hangen. Het blad met 'verdelers' hangt of ligt in het midden van het lokaal.

Zet de volgende zaken klaar bij de verschillende bladen.

Centraal bij 'verdelers':

- Witte etiketten en stiften
- Papier en balpennen
- Eventueel de dichtgeplakte doos met een vieruurtje in. Op de doos schrijf je de boodschap: "Open mij om 15 u 53 min 17 sec."

Bij 'mesthoop':

- Kaartspellen (1 spel voor 6 tot 11 spelers, 2 voor 12 tot 18 spelers, 3 voor meer dan 18 spelers)
- Ruitjespapier en balpennen

Bij 'veld':

- Fles of glas water
- M&M's en een bord

Bij 'ijskast producent':

- Oranje en groene verf

Bij 'consument':

- Papier en balpennen
- Voedingsdriehoek
- Kookboek

Bij 'ijskast consument':

- Bakje met rijstkorrels, papier en balpennen
- Potje gele verf

Bij de hand houden:

- Gekopieerde fiches voor het minutenspel: maak setjes met kleuren op de achterkant! (Zie verdeelsysteem.)
- Kegel (of iets dergelijks) met het tweede cijfer van het cijferslot. Je geeft de kegel pas bij minuut 18 van het minutenspel.

VERDEELSYSTEEM

Er zijn zes fiches, in het kort aangeduid met de letters A, B, C, D, E en F. Per zes deelnemers kopieer je de hele set. Heb je zes deelnemers, dan kopieer je alle fiches één keer; heb je twaalf deelnemers, dan kopieer je alle fiches twee keer; bij achttien deelnemers kopieer je de set drie keer. Iedere set geef je een andere kleur op de achterkant.

Ben je met meer dan zes en minder dan twaalf deelnemers, dan kopieer je nog enkele fiches met de letters B en C. Ben je met meer dan twaalf en minder dan achttien deelnemers, dan kopieer je alle fiches twee keer én nog enkele fiches B en C. Eén reeks fiches en enkele B's en C's krijgen dan de ene kleur op de achterkant, een tweede reeks fiches en enkele B's en C's krijgen een tweede kleur. Pas hetzelfde principe toe bij meer dan achttien spelers.

Hieronder zie je een schematisch overzicht.

| Aantal personen | 1 volledige reeks fiches | Extra B's of C's | 2e volledige reeks fiches | Extra B's of C's | 3e volledige reeks fiches | Extra B's of C's |
|-----------------|--------------------------|------------------|---------------------------|------------------|---------------------------|------------------|
| 6 | A, B, C, D, E, F | | | | | |
| 7 | A, B, C, D, E, F | 1 x B | | | | |
| 8 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | | | | |
| 9 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 1 x C | | | | |
| 10 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | | | | |
| 11 | A, B, C, D, E, F | 3 x B, 2 x C | | | | |
| 12 | A, B, C, D, E, F | | A, B, C, D, E, F | | | |
| 13 | A, B, C, D, E, F | 1 x B | A, B, C, D, E, F | | | |
| 14 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | | | |
| 15 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B | | |
| 16 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | | |
| 17 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | | |
| 18 | A, B, C, D, E, F | | A, B, C, D, E, F | | A, B, C, D, E, F | |
| 19 | A, B, C, D, E, F | 1 x B | A, B, C, D, E, F | | A, B, C, D, E, F | |
| 20 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | | A, B, C, D, E, F | |
| 21 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B | A, B, C, D, E, F | |
| 22 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | |
| 23 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B |
| 24 | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C |
| 25 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C |
| 26 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C |
| 27 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 1 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C |
| 28 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | A, B, C, D, E, F | 1 x B, 1 x C |
| 29 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 1 x C |
| 30 | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 C | A, B, C, D, E, F | 2 x B, 2 x C |
| | Kleur 1 | | Kleur 2 | | Kleur 3 | |

SPELUITLEG

Voor deze opdracht moeten de twee teams samenwerken. Ze mogen het hele lokaal gebruiken.

Iedere deelnemer krijgt een blad met twee kolommen. In de eerste kolom staat een getal dat de minuut aanduidt waarin ze zitten. In de

tweede kolom staat een opdracht die ze in die minuut moeten uitvoeren. In minuut 1 doen ze dus de opdracht die achter de 1 staat, in minuut 2 de opdracht die achter de 2 staat, enzovoort. Iedereen doet de opdracht de hele minuut lang, soms neemt een opdracht meerdere

minuten in beslag.

Ben je met twaalf of meer spelers, dan moeten de deelnemers vooral de mensen met dezelfde kleur op de achterkant van hun blad aanspreken. Zet als spelbegeleiding een stopwatch op je gsm op of kijk op je horloge. Roep telkens in welke minuut de

deelnemers zitten. (Opgelet: van 0 tot 1 zit je in de eerste minuut, van 1 tot 2 zit je in de tweede minuut.)

In minuut 15 komt iemand de volgende lijsten controleren:

- De top 10 van fruit (in 2015):
appel, banaan, sinaasappel, mandarijn, peer, meloen, druif, kiwi, aardbei, nectarine/perzik.
- De top 10 van groenten (in 2015):
tomaat, wortel, ajuin, witloof, sla, prei, paprika, champignons, courgette, bloemkool

Het spel in minuut 18 mag je zo lang laten duren als je wilt. Daar hebben ze een kegel voor nodig. Geef die pas in minuut 18 aan de spelers. In die kegel hangt een briefje met het tweede cijfer voor het cijferslot.

NA HET SPEL

De groene ronde is afgelopen. De groep kan het tweede cijfer vinden in iets waar ze de voorbije vijf minuten mee gespeeld hebben (de kegel).



De derde keten: agro-ecologie

Agro-ecologie betekent dat we voedsel produceren op een manier die echt duurzaam is. Lokaal, met de natuur en de kringloop mee. Met respect voor de rechten, de kennis en de noden van de mensen die het produceren. Wil je meer weten? Kijk op voedsel-anders.be/wat-is-agro-ecologie.

DE DERDE KETEN

“Joepie! Al twee stukken voor het cijferslot in handen!

Voor het volgende deel splitst de groep zich weer op en gaan de ploegen elk op hun eigen helft staan. We beginnen aan de gele ronde.”

OPDRACHT 15: 'DE PESTEN'

Vertel dat er veel ziektes en pesten zijn die groenten en fruit op het veld kunnen vernietigen. In het huidige landbouwsysteem worden de pesten vaak uitgeroeid met chemische stoffen die slecht zijn voor het milieu en onze gezondheid. Vaak hebben pesten ook natuurlijke vijanden.

Belangrijkste gebaren in hints²

GEBAAR

- trekken aan de oorlel
- wijzen naar de persoon
- aantal vingers omhoog houden
- aantal vingers op de bovenarm leggen
- het aantal vingers opnieuw op de arm en de vinger van de betreffende lettergreep omhoog

BETEKENIS

- klinkt als
- persoon heeft het goede woord geraden
- aantal woorden
- aantal lettergrepen in het woord
- de zoveelste lettergreep in het woord

Welke pest kan verslagen worden met welk natuurlijk bestrijdingsmiddel?

De blauwe ploeg krijgt de papiertjes van de pesten en rode ploeg krijgt de papiertjes van de natuurlijke middelen (bijlage 11).

De ploegen moeten de juiste combinaties vormen. De blauwe ploeg spreekt uit welke pest ze hebben en de rode ploeg beeldt het passende natuurlijke middel daartegen uit.

Ze beelden het uit en/of gebruiken de gebaren van 'hints'.

Beeld je bijvoorbeeld het woord 'pompoen' uit, dan leg je twee vingers op je bovenarm voor twee lettergrepen. Daarna kun je de tweede vinger opheffen zodat iedereen weet dat je de tweede lettergreep zal uitleggen. Je kunt dan aan je oorlel trekken, dat staat voor 'klinkt als'. Je beeldt dan een 'zoen' uit, want dat klinkt als 'poen'. Als iemand 'zoen' roept, wijs je met je vinger om aan te geven dat die persoon het correct heeft.

TIPS

Tips om de juiste combinaties van pest en bestrijdingsmiddel te vinden, ontdekken de deelnemers in artikels die in het lokaal verspreid liggen. (bijlage 13)

¹ Volgens de website van het Vlaams Informatiecentrum voor Land- en Tuinbouw.

² nl.wikipedia.org/wiki/Hints_%28spel%29

CORRECTE LINKEN:

| | | |
|--------------------|-------|------------------------------------------------------------|
| Natuurlijk middel | | Pesten |
| Lieveheersbeestjes | tegen | bladluizen |
| Aaltjes | tegen | slakken |
| Scharrelkippen | tegen | taxuskever |
| Roofmijt | tegen | bloedluis (BIJ KIPPEN, DUIVEN, KONIJNEN EN ANDER KLEINVEE) |
| Sluipwesp | tegen | witte vlieg |

OPDRACHT 18: KAT-EN-MUIS

Deze opdracht is voor beide ploegen. Graansoorten bewaren doe je in een droge loods of silo. Je moet ervoor zorgen dat er geen muizen aan het graan kunnen. Je kunt muizen bestrijden met gif, maar een van de natuurlijke vijanden is de kat. Speel kat-en-muis!

SPELUITLEG

Zet twee spelers apart. De anderen gaan zo in rijen staan dat ze een raster vormen en allemaal in dezelfde richting kijken. Als je bijvoorbeeld met veertien personen bent, maak je drie rijen van vier personen. De spelers staan daarbij zo ver uit elkaar dat ze met gestrekte armen kunnen staan zonder iemand anders uit de rijen te raken, ook als die tegelijk hun armen strekken.

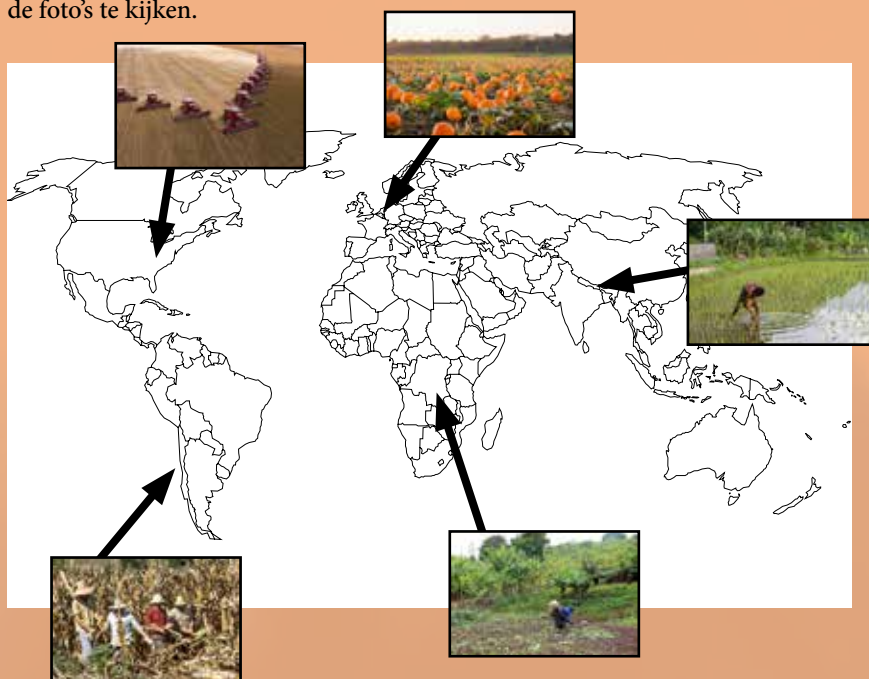
Als iedereen in dezelfde richting kijkt en hun armen strekt, krijg je gangen. Als het lokaal te klein is, ga je wat dichter tegen elkaar staan en steken de deelnemers hun ellebogen naar elkaar uit in plaats van hun handen. Nu lopen de twee spelers die niet in de rijen staan door de gangen. De ene is de kat en moet de andere (de muis) tikken. Wanneer de spelbegeleiding fluit, moet iedereen die deel uitmaakt van de gangen zich 90° naar links draaien zodat de gangen nu in een andere richting zijn. Dat herhaalt zich tot de kat de muis heeft kunnen tikken. Daarna zijn twee andere spelers aan de beurt.

OPDRACHT 17: WERELDKAART

Dit is een opdracht voor de blauwe ploeg.

Leg de foto's zo goed mogelijk op de wereldkaart. Er liggen foto's verspreid over het lokaal, ergens aan de muur hangt een wereldkaart. De code om de zinnestjes op de achterkant van de foto's te ontcijferen, hangt ook aan de muur.

Die foto's moeten op de juiste plek op de wereldkaart gelegd worden. Op de achterkant van de foto's staat in code een zinnestje dat aanduidt wat er afgebeeld is en in welk werelddeel de foto genomen is. Die zinnestjes hebben ze misschien al opgelost tijdens het spel. Zonder de codes te ontcijferen, is het ook haalbaar de foto's juist te leggen door goed naar de foto's te kijken.



OPDRACHT 18: PUZZEL

Dit is een opdracht voor de rode ploeg.

Geef de puzzel (bijlage 18) en de opdracht: zoek de drie termen die je aan de hand van deze puzzel kunt vinden. Er zijn telkens vier woorden in de puzzel die verwijzen naar één term van de oplossing.

Er zijn verschillende woorden verstoppt of aan de muur opgehangen (bijlage 19). De drie termen hangen daar bij, vijf termen horen er niet bij.

| | | |
|---------------------------|------------------------|-------------|
| Sluipwesp | Opwarming van de aarde | Natura 2000 |
| CO ₂ -uitstoot | Lieveheersbeestje | Roofmijt |
| Diversiteit | Vlees eten | Evenwicht |
| Methaangas | Gezond ecosysteem | Scharrelkip |

Oplossing:

- Natuurlijke vijand
- Biodiversiteit
- Broeikasgassen

Woorden die er niet bij hoorden:

- Fair trade
- Lokale economie
- Kwaliteit van het grondwater
- Dierenwelzijn

OPDRACHT 19: DE BLOEMETJES EN DE BIJTJES

“Krijg deze vrucht zo snel mogelijk in het lokaal!”

Deze opdracht hangt al van in het begin in het lokaal. De deelnemers moeten de vrucht van deze plant zo snel mogelijk in het lokaal krijgen. Ze mogen daarvoor hun smartphone of gsm gebruiken.

Voeg zelf extra regels toe. Zo kun je zeggen dat de deur niet open mag en dat de vrucht enkel via het raam binnengebracht mag worden.

Is de tomaat in het lokaal geraakt? Dan krijgt de ploeg een joker.

OPDRACHT 20: GROND MOET ZUURSTOF KRIJGEN

De twee ploegen spelen tegen elkaar.

Grond moet zuurstof krijgen om vruchtbaar te zijn. Wormen leveren daarvoor goed werk, zij maken gangetjes in de grond en zorgen zo voor meer zuurstof rond wortels.

SPELUITLEG

Ga naast elkaar op een lijn liggen. Om beurten zit er iemand op handen en knieën en ligt er iemand op de grond. Aan één kant begint iemand erdoor te kruipen: over de personen die liggen en onder de personen die op handen en knieën zitten.

Wanneer de begeleiding fluit, gaan zij die op de grond liggen op handen en knieën zitten en omgekeerd. Als de ‘worm’ er op het einde helemaal door is, wordt er geroepen en mag de volgende beginnen.

De ploeg die als eerste volledig door de gang heeft kunnen kruipen, krijgt het laatste cijfer van het cijferslot.

De deur openen

Met de drie (of vier) cijfers kan het slot geopend worden!

Zet de deur open voor wat meer lucht. Of ga naar buiten voor de nabespreking.

NA bespreking

Ga op stoelen in een cirkel zitten. Heb je geen stoelen bij de hand, dan legt iedereen een trui op de grond om op te gaan zitten.

De spelbegeleiding leest een stelling voor. Wie ja kan antwoorden, schuift een plaats op naar links. Wie nee moet zeggen, blijft zitten. Schuift iemand op terwijl de buur blijft zitten, dan gaat degene die opschuift bij de ander op schoot zitten.

Wil je ja antwoorden en naar links opschuiven, maar zit er iemand op je schoot, dan heb je pech! Dan moet je blijven zitten.

Wie het eerst helemaal rond is, is de winnaar.

Sommige stellingen kunnen wat achtergronduitleg gebruiken. Die staan cursief gedrukt.

- Als ik honger heb, eet ik iets.
- Als ik honger heb, eet ik iets waar ik zin in heb.
- Ik eet wat er thuis op tafel komt.
- Ik eet soms aardbeien in de winter.
- Ik eet tomaten in de winter.

→ Aardbeien of tomaten in de winter zijn niet zo goed voor je ecologische voetafdruk. Lokale seizoensgroenten en -fruit zijn beter, die hebben immers geen warm gestookte serres nodig.

- Mijn papa of mama kijkt in de winkel goed van waar de groenten of het fruit afkomstig zijn.
- Het kan goed zijn dat ik al eens boontjes uit Kenia heb gegeten.
→ Voedsel wordt vaak over lange afstanden (per vliegtuig, boot en/of vrachtwagen) vervoerd. Niet alleen het aantal kilometers weegt daarbij op ons milieu, ook de aard van het transportmiddel. De CO₂-uitstoot van een vliegtuigtransport

is het grootst. De emissie van vervoer per boot is kleiner dan van vrachtwagens.

- Wij kopen thuis soms fruit en groenten rechtstreeks van de boer.

→ Je eten heeft dan weinig kilometers afgelegd!

- Ik zie soms beschimmeld of vervallen eten in onze ijskast staan.
- Mijn mama of papa moet regelmatig beschimmeld of vervallen eten weggooien.
- Wij eten thuis vaak restjes van de vorige dag.
- Ik eet niet graag een appel met een bultje op.
- Ik vind dat komkommers recht moeten zijn.

→ Wanneer blijkt dat Vlaanderen jaarlijks 500 000 ton voedsel verspilt, moeten we ook naar onszelf durven kijken. Wie enkel perfect gevormde komkommers koopt, zet supermarkten ertoe aan om de iets minder perfecte exemplaren weg te gooien. Wie dagelijks voedselresten in de vuilbak gooit, draagt ook niet bij aan een oplossing. De voedselproductie moet wereldwijd duurzamer worden, dus ook onze consumptie.

- Ik vind het erg dat de wortels in het minutenspel op de mesthoop beland zijn, alleen maar omdat ze te klein waren.
- Vaak produceren boeren te veel om zeker te zijn dat ze aan de hoeveelheid groenten of fruit komen die in het contract met de opkoper vermeld staat. Ook krijgen ze meestal enkel verkocht wat er perfect uitziet. Op die manier blijven de boeren

met overschotten zitten die weggegooid moeten worden. Ik vind dat erg.

→ In het Noorden gaat het voedsel niet verloren door beperkingen, maar wordt het verspild wegens schoonheids- en kwaliteitsvereisten, overproductie en oneerlijke handelspraktijken.

- Ik wist niet dat er in het Zuiden heel veel voedsel verspild wordt doordat het bederft voor het verkocht kan worden.

→ Veel boeren in het Zuiden beschikken niet over grote ijskasten of hebben te weinig opslagruimte om hun producten te bewaren. Wanneer hun producten niet op tijd op de markt geraken, bederven ze. Boeren kunnen op die manier overigens ook niet inspelen op de prijsschommelingen op de markt. Als ze hun voedsel beter konden bewaren, zouden ze bijvoorbeeld kunnen wachten tot de prijs voor hun producten hoog genoeg staat om winst uit hun verkoop te halen.

- Ik denk dat we genoeg voedsel produceren voor alle mensen.

→ Er is voldoende voedsel om alle monden op de wereld te voeden. We produceren 1,5 keer wat we nodig hebben en toch hebben een op de negen mensen honger. Het voedsel geraakt dus niet altijd bij de juiste mensen. Maar liefst 1/3 van het voedsel wereldwijd gaat verloren

- Ik eet geen vlees.
- Ik eet minder vlees dan vroeger om het milieu te sparen.

→ De consumptie van vlees is wereldwijd verantwoordelijk voor ongeveer een vijfde van de totale



broeikasuitstoot. Veeteelt heeft dus een grote impact op de opwarming van de aarde.

Een derde van alle vaste grond ter wereld wordt gebruikt voor de teelt van veevoedergewassen, of om er dieren op te laten grazen. Zeventien procent van de ontbossing in het Amazonewoud gebeurt voor veeteelt. Ook Belgisch vee wordt gevoed met Zuid-Amerikaanse soja. Bossen zetten CO₂ om in zuurstof, en minder bossen betekent dus meer CO₂. Naast CO₂ zijn er nog andere broeikasgassen. Methaan heeft zelfs een nog veel groter broeikaseffect dan CO₂. Dat wordt massaal uitgestoten uit de maag- en darmgassen – de boeren en winden dus – van herkauwers als koeien, geiten en schapen.

- **Ik eet minder vlees zodat er meer mensen gezond kunnen eten.**

→ Door minder dierlijke producten te eten en vaker voor plantaardig te kiezen, spaar je niet alleen het milieu. Het zorgt ook voor een betere voedselverdeling in de wereld, je gezondheid vaart er wel

bij en natuurlijk zullen ook de dieren je dankbaar zijn.

- **Wij kopen thuis weleens iets in de wereldwinkel.**

→ Fair trade (eerlijke handel) is gebaseerd op dialoog, transparantie en respect. Fair trade streeft naar een grotere rechtvaardigheid in de wereldhandel. Het dringt ongelijkheden terug. Kleine en arme producenten en werknemers, vooral in het Zuiden, krijgen een eerlijk loon. Het milieu en de mensenrechten worden gerespecteerd en de consument krijgt kwaliteitsproducten in ruil.

- **Ik denk dat het geen zin heeft dat ik mijn voedingspatroon aanpas. Mijn gedrag heeft toch geen invloed op wat er misloopt op wereldvlak.**

→ Eén persoon die wat minder vlees en vis eet of voor lokale of eerlijke producten kiest, zal het verschil inderdaad niet maken. Het gaat om een mentaliteitswijziging die bij een zo groot mogelijke groep mensen moet plaatsvinden. Maar: als we iets aan de wereldproblemen willen veranderen, begint het bij onszelf. Als er veel mensen zijn die hun consumptiegedrag aanpassen, zal de druk op de markten groter worden en zal de productie aangepast worden.

- **Ik begrijp wel dat we ons eetpatroon moeten aanpassen, maar ik vind dat toch moeilijk.**

→ Het is niet eenvoudig om onze voedingsgewoonten zomaar aan te passen. Maar waarom begin je niet met kleine stapjes? Zo kun je flexitariër worden: je probeert enkele dagen per week vegetarisch te eten. Of probeer af en toe het tropisch fruit in je winkelmandje te vervangen door seizoensfruit van bij ons. Als iedereen enkele dingen kan aanpassen in hun voedingspatroon kan dat al heel wat effect hebben op wereldschaal.

Tips

Wat kun je in de Chiro (of een andere jeugdbeweging) doen om duurzamer te eten?

Overloop samen de tips, denk na over wat haalbaar is voor jullie groep en schrijf een brief naar de kookploeg met de twee tips die jullie het belangrijkste vinden.

Lokaal!

Koop het eten voor je eetfeestje of voor op kamp bij de plaatselijke boeren!

Je vindt boeren in de buurt van je lokalen of kamphuis op rechtvanbijdeboer.be.

Gooi restjes niet weg!

Kook opnieuw met je restjes, maak er een vijfde maaltijd van voor de leidingsploeg of geef overschotten weg. Je kunt contact opnemen met organisaties die eten maken voor kansarmen, zoals Poverello, met de vraag wat ze van jullie willen overnemen.

“Wij hebben eens te veel soep gemaakt en hebben het overschot verkocht van deur tot deur, geen verspilling en goed voor de kas!” (Jana)

Veggiedag!

Kies ervoor om met de hele Chirogroep een dag vegetarisch te eten op kamp. Of straffer, kies met de hele keti- of aspijploeg voor tien dagen vegetarisch! Stuur je kookploeg op workshop om lekker vegetarisch te leren koken. Vraag aan de jeugddienst om zo'n workshop te organiseren voor alle kookouders van de jeugdbewegingen, of ga op zoek naar iemand die er iets van kent om wat uitleg te komen geven. VELT heeft bijvoorbeeld een leuke workshop die helemaal op maat van kookploegen is: velt.be/kampkippen-en-kikkererwten. Of download de publicatie 'Veggie op kamp' van EVA vzw: evavzw.be.

Volg de seizoenen

Koop en eet fruit en groenten die passen bij het seizoen. Een kalender en lekkere gerechten vind je op recepten4seizoenen.be.

Fair trade

Kies voor fair trade. Zeker bij chocolade en bananen kun je kiezen voor dat alternatief. Zo krijgen boeren van verder weg ook een eerlijke prijs voor hun producten.

Water uit de kraan

Drink kraantjeswater of lekkere drankjes die je maakt van kraantjeswater. Veel groepen doen het al tien dagen op kamp, maar ook op zondag kun je genieten van water, grenadine, thee of koffie uit een herbruikbare tas. Een beetje meer afwas, maar wel een berg minder afval.



FOODWISE

aan de slag met duurzaam voedsel

Foodwise is een initiatief van Broederlijk Delen. Het helpt je ontdekken wat duurzaam voedsel is, waarom je daarvoor zou kiezen en wat je zelf kunt doen. Je leest er alles over op broederlijkdelen.be/foodwise.

Waarom duurzaam voedsel?

De manier waarop we voedsel produceren, verwerken en verdelen, overschrijdt de draagkracht van de planeet. Ons voedselsysteem zorgt bovendien voor sociale ongelijkheid. Boeren worden door dat systeem gedwongen om vooral te produceren voor de export, en niet voor hun eigen bord. Daarom hebben boeren vandaag honger.

Broederlijk Delen wil dat iedereen weer mee is, ook boeren die nu honger hebben. Daarom pleiten we voor een duurzame voedselproductie.

Wat is duurzame voedselproductie?

Er bestaan verschillende definities van een duurzaam voedselsysteem. Een aantal vaste elementen komen telkens terug:

- Het systeem behoudt en verbetert de **vruchtbaarheid van de bodem** en de kwaliteit van het **grondwater**, zodat ook komende generaties voldoende voedsel kunnen produceren.
- **Biodiversiteit** van planten en dieren wordt beschermd en het **welzijn van dieren** gerespecteerd.
- Wie bijdraagt aan de productie van voedsel haalt een **waardig inkomen** uit die arbeid.
- De voedselproductie draagt bij aan een **goed draaiende, lokale economie**.
- Het geproduceerde voedsel is **betaalbaar** en **gezond**.
- Wereldwijd heeft iedereen er **gelijke toegang** toe.
- Het geproduceerde afval, inclusief broeikasgassen, blijft **binnen de grenzen van wat de aarde kan verwerken**.

Veel aandachtspunten om rekening mee te houden. Broederlijk Delen – en met ons alsmaar meer mensen, organisaties en instellingen – is ervan overtuigd dat agro-ecologie de meeste kansen biedt om zo'n duurzaam landbouw- en voedselsysteem te realiseren.



SPOOR ZES

Kipdorp 30
2000 Antwerpen
03-231 07 95
spoorzes@chiro.be
chiro.be/spoorzes
spoorzesindeklas.be



Broederlijk Delen TOT IEDEREEN MEE IS

BROEDERLIJK DELEN

NATIONAAL SECRETARIAAT

Huidevettersstraat 165
1000 Brussel
02-502 57 00
info@broederlijkdelen.be
broederlijkdelen.be

REGIONALE DIENSTEN

Regionaal secretariaat Antwerpen

Rolwagenstraat 73
2018 Antwerpen
03-217 24 90
antwerpen@broederlijkdelen.be

Regionaal secretariaat Limburg

Tulpinstraat 75
3500 Hasselt
011-24 90 20
hasselt@broederlijkdelen.be

Regionaal secretariaat Oost-Vlaanderen

Sint-Salvatorstraat 30
9000 Gent
09-269 23 40
gent@broederlijkdelen.be

Regionaal secretariaat Vlaams-Brabant/Mechelen/Brussel

Varkensstraat 6
2800 Mechelen
015-29 84 58
mechelen@broederlijkdelen.be

Regionaal secretariaat West-Vlaanderen

Sint-Jorisstraat 13
8800 Roeselare
051-26 08 08
roeselare@broederlijkdelen.be

Meer Spoor ZeS

Ga naar chiro.be/jongerenspel, daar vind je nog een heleboel jongerenspellen!



Naast jongerenspellen maakt Spoor ZeS nog andere materialen.

TOEKOMST OP JE BORD



Wat is honger? Wat doe je wanneer je een goestingske hebt? Loop je naar de ijskast? Wanneer geniet je van eten? Wanneer niet? Duurzame voedselproductie, wat is dat eigenlijk? Is dat een opdracht voor producenten, de overheid of de consumenten? Het tekstenboekje 'Toekomst op je bord' biedt een verzameling poëzie, doordenkers, mijmeringen en methodieken aan in een handig boekje. Voor individueel gebruik, maar ook voor groepen en klassen.

Het tekstenboekje werd gemaakt voor de campagne 'Help honger de wereld uit!' van Broederlijk Delen. **Broederlijk Delen** ondersteunt plannen om armoede en ongelijkheid te bestrijden, tot iedereen mee is. Meer info via chiro.be/tekstenboekje.

HEB JE ZIN OM MEE TE WERKEN AAN DE ONTWIKKELING VAN SPOOR ZES-SPELEN? HEB JE REACTIES OF OPMERKINGEN OVER DIT SPEL? LAAT HET GERUST WETEN VIA SPOORZES@CHIRO.BE.

OLYOOTA

(* 'Hoe gaat het?' in het Rutooro.)

Allan, de dertienjarige zoon van Grace, neemt jou en je leerlingen mee naar Oeganda. Maak kennis met zijn dorp en vriendjes. Ontdek hoe hij samen met zijn broers mama Grace helpt zodat hun gezin voldoende én gevarieerd voedsel te eten heeft.

'Olyoota' is een vakoverschrijdend project voor het lager onderwijs dat het campagnethema en -land van Broederlijk Delen op een speelse en belevende manier in de klas brengt. Het bevat aanknopingspunten met de lessen godsdienst, wereldoriëntatie, taal en muzische vorming.

'Olyoota' bestaat uit een handleiding voor de leerkracht (met een spannend verhaal, kant-en-klare methodieken, stilvalmomentjes, leuke tips en weetjes), een werkboekje voor de leerlingen en het themalied. De videoclip van het bijbehorende themalied vind je op de campagne-dvd en op youtube.com/broederlijkdelen.

Meer informatie over het lagerschoolproject 'Olyoota' vind je op spoorzesindeklas.be.



Consumenten kunnen een grote invloed uitoefenen op het voedselsysteem.

Als ze drie keer per dag eten, stemmen ze drie keer voor het voedselsysteem dat ze willen.

Door te kiezen voor seizoensgebonden en lokaal geproduceerd voedsel kunnen ze de uitstoot verminderen van broeikasgassen

die ontstaan bij productie, transport en verwerking van voedsel.

Natuurlijk kan niet al het voedsel lokaal geproduceerd en geconsumeerd worden.

Maar voedsel van elders kun je importeren volgens de principes van Fair Trade.

Zo kunnen consumenten gemeenschappen in het Zuiden steunen bij het verkrijgen van eerlijke prijzen voor hun voedsel.

Consumenten kunnen een krachtig signaal geven en zo bijdragen aan de verandering van het voedselsysteem.

Olivier De Schutter

Uit het tekstenboekje 'Toekomst op je bord'



Vlaanderen
verbeelding werkt