



EET LOKAAL

Praktische fiche

NIVEAU 1



Eet Lokaal

Niveau 1: ik eet lokale en seizoensgebonden groenten en fruit.

Het doel van niveau 1 van Eet Lokaal is om zoveel mogelijk leerlingen aan te moedigen lokale en seizoensgebonden groenten en fruit te eten. Waarom? Omdat producten die uit verre landen worden ingevoerd of in verwarmde serres worden gekweekt voor heel wat vervuiling en een hoog energieverbruik zorgen. Bovendien zijn seizoensgroenten en -fruit van bij ons lekkerder, gezonder en geef je zo de lokale producenten een duwtje in de rug.

Hoe gaan we te werk?

✓ **Vóór de uitdaging**

1. Leer meer over het thema voeding

Het thematisch dossier omvat de meest essentiële informatie om het thema voeding te begrijpen en uit te leggen aan je leerlingen. Het pakket gaat in op de oorzaken van de problemen in de voedselindustrie en de gevolgen ervan voor de planeet en draagt oplossingen aan voor een duurzaam en gezond voedselsysteem in het dagelijks leven en op school.

2. Maak een actieplan

- Laat de leerlingen zelf lokale en seizoensgebonden groenten of fruit meenemen, alsook de andere ingrediënten die ze nodig hebben voor hun recept.
- Je kan ook zelf seizoensgebonden fruit en groenten voorzien, maar dan moet er wel een budget voor zijn.

Hoe geraak je aan lokale groenten en fruit?

Je kan deze website gebruiken om op zoek te gaan naar verkooppunten in de buurt: <https://www.rechtvanbijdeboer.be/>. Je kan ook op zoek gaan naar boeren in de buurt die hun groenten en fruit verkopen of rondvragen aan ouders, collega's,



3. Betrek de ouders van de leerlingen

Zoveel mogelijk ouders bij dit proces betrekken, kan ertoe leiden dat zij ook gaan nadenken over hun manier van voedsel consumeren. Hiervoor heb je wel een goede communicatie nodig. Gebruik de [voorbeeldbrief voor ouders](#) om hen uit te nodigen de challenge ook aan te gaan, door lokale en seizoensgebonden groenten en fruit te kopen. Je kan ook een [affiche](#) en [seizoenskalender](#) in de ingang hangen, etc. Laat hen zien welke mogelijkheden er allemaal bestaan.

Valkuilen om te vermijden: de Zuid-Afrikaanse appel !

Als je de leerlingen vraagt om een lokale appel mee te nemen, horen ze misschien gewoon het woord 'appel'. Geef duidelijke instructies en dring aan op het 'lokale' karakter.

4. Vertel de rest van de school over de challenge

Als niet de hele school aan de challenge meedoet, vertel hen dan over je actie om ze te sensibiliseren. Laat bijvoorbeeld je leerlingen langs de andere klassen gaan om uitleg te geven over de uitdaging. Maak gemakkelijke en duidelijke instructies en communiceer daar minstens een week van tevoren over met de rest van de school. En vergeet niet dat je ook de [GoodPlanet Challenges poster](#) kunt printen.

✓ Op de dag van de challenge

Maak vooral veel plezier! Maak mooie herinnering aan de challenge, zodat je ze nadien terug wilt herhalen! Wat kan je allemaal doen?

- Vervang de gebruikelijke snack door een seizoensgebonden stuk fruit of groente (gebruik hiervoor onze [seizoenskalender](#) om te ontdekken welke fruit- en groentensoorten bij het seizoen horen).
- Proef verschillende soorten Belgische appels (Jonagold, Jonagored, Boskoop, Golden, Elstar, Gala, Braeburn...). Als je ervoor kiest om enkel te proeven, kan je het fruit en de groenten in kleine stukjes snijden. Op die manier kan iedereen van alles wat proeven en kunnen ze nieuwe ontdekkingen opdoen.
- Verwerk appels in verschillende recepten (confituur, cake, taart, pannenkoeken, wafels, ...). Bekijk hiervoor enkele **receptideeën** in de [toolbox](#). Als je ervoor kiest om te koken, is dit de ideale gelegenheid om een kookworkshop te organiseren in de klas. Als er meerdere collega's deelnemen, kan je recepten met elkaar delen.



- Maak **foto's**: als de ouders hiermee akkoord gaan, kan je ons jullie foto's doorsturen! We delen ze graag om zo ook andere scholen en groepen te inspireren om vergelijkbare acties te ondernemen.

✓ Na de uitdaging

- Praat er over! Deel jullie geweldige uitdaging op je Facebook-pagina (en die van [ons!](#)), in jullie schoolkrant, op jullie website, ...
- Evalueer de dag met je leerlingen. Hoe voelden ze zich? Wat deed het met de groepssfeer? Was het een aangenaam moment? Willen ze het nog eens overdoen? Wat hebben ze bijgeleerd?

Eet lokaal, want dat is geniaal!

Laten we samen van onze planeet een 'GoodPlanet' maken!