



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen ontdekken dat de voedingsgewoonten ook binnen een groep mensen met dezelfde culturele of religieuze achtergrond kunnen verschillen.
- ⊙ De leerlingen weten waarom voedingsgewoonten kunnen verschillen.

Smaken verschillen. Dat is waarschijnlijk een van de belangrijkste redenen waarom jouw brooddoos meestal anders is samengesteld dan die van je buurman Toon. Er kunnen echter ook nog andere redenen meespelen. Misschien zijn Toon en zijn familie vegetariërs. Dat betekent dat zij nooit vlees eten. Hardnekkige gewoonten kunnen ook meespelen. Als Fiens mama biefstuk klaarmaakt, geeft ze er altijd frietjes bij. Maar biefstuk is toch ook eens lekker met gekookte aardappelen en sperzieboontjes? Variatie is trouwens belangrijk.

Nog zo'n rare gewoonte: bij alles ketchup of mayonaise eten. Op die manier ken je op de duur nog maar twee smaken: die van ketchup en die van mayonaise. Dat is niet alleen saai, maar ook ongezond, want met ketchup krijg je veel zout binnen en met mayonaise veel vet.



**■ Materiaal**

- **Per leerling een exemplaar van de weektabel** (zie kopieerblad bij infofiche 2)
- **Schrijfgerief**

■ Hoe gaan we te werk?

Vul elke dag, gedurende een week, in de tabel in wat je eet.

Wanneer de tabel helemaal is ingevuld wordt de klas in groepjes verdeeld.

Vergelijk binnen elk groepje de verschillende weekmenu's.

- Zoek naar opvallende verschillen en gelijkenissen.
- Probeer verklaringen te vinden voor de verschillen in de verschillende menu's.
- Welke gerechten ken je niet?
- Welke gerechten zou je zelf ook eens willen proeven?

Duid binnen elke groep iemand aan die aan de klas verslag uitbrengt van de gevonden bevindingen.

■ Klasbespreking

- Wat hebben jullie geleerd? Wat is jullie het meest opgevallen of bijgebleven van de groepsbespreking?
- Ken jij iemand die er heel eigenaardige voedingsgewoonten op nahoudt? Wat is er goed aan? Wat moet anders om van een gezonde voedingsgewoonte te kunnen spreken?



Kopieerblad bij infofiche 2

■ Weektabel

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT							
MIDDAGMAAL							
AVONDMAAL							
TUSSENDOORTJES							