

## Verantwoording les 3: Eten & Drinken

Deze les is ontwikkeld om kinderen bewust te maken van de invloed van voeding op hun gezondheid, de natuur en het welzijn van dieren. Eten en drinken doen kinderen iedere dag. Toch weten veel kinderen niet altijd waarom bepaalde voedingsmiddelen gezond zijn en andere niet. Daarom is het belangrijk dat zij al op jonge leeftijd leren hoe zij gezonde en bewuste keuzes kunnen maken.

Uit een interview met voedingsdeskundige Martine van Haperen blijkt dat steeds meer kinderen in Nederland overgewicht hebben. Ook komt diabetes type 2 steeds vaker voor bij kinderen. Vroeger kwam deze ziekte vooral voor bij volwassenen boven de 45 jaar. Volgens Van Haperen is dit onder andere het gevolg van een ongezonde voedselomgeving. Kinderen krijgen veel ongezond voedsel aangeboden en leren steeds minder over gezonde voeding.

Ook op scholen krijgt voeding niet altijd de aandacht die het verdient. Kinderen eten hun lunch vaak snel op. Vaak kijken zij daarbij naar een filmpje op een scherm. Hierdoor denken zij minder bewust na over wat zij eten. Veel deskundigen vinden deze ontwikkeling zorgelijk. Zij pleiten voor meer tijd en aandacht voor voeding op school.

Naast gezondheid heeft voeding invloed op de wereld om ons heen. De keuzes die mensen maken bepalen mede hoe groot de belasting is voor het klimaat en de leefomgeving. Ook hebben voedselkeuzes gevolgen voor het welzijn van dieren. Daarom is het belangrijk dat kinderen leren wat het verschil is tussen dierlijke en plantaardige producten. Zij leren dat voeding niet alleen gevolgen heeft voor henzelf, maar ook voor de natuur en dieren.

Deze les sluit aan bij burgerschap en duurzaamheid. Kinderen leren nadenken over de gevolgen van hun keuzes. Ook maken zij kennis met duurzamere manieren van eten. Het meest recente advies van het Voedingscentrum laat zien dat een meer plantaardig dieet niet alleen gezonder is, maar ook beter voor de planeet en voor dieren. Daarom is het belangrijk om kinderen hier al op jonge leeftijd kennis mee te laten maken.

Het doel van deze les is dat leerlingen het verschil leren tussen gezonde voeding, dat ook heel lekker kan zijn en voeding die uitsluitend is gemaakt omdat het lekker is. Daarnaast leren zij het verschil tussen dierlijke en plantaardige producten. Ook ontdekken zij dat voedselkeuzes invloed hebben op hun gezondheid, de natuur en dieren. Zo wordt een basis gelegd voor gezonde gewoonten en duurzaam gedrag.