



ONS DAGELIJKS BORD

WAT LIGT ER OP MIJN BORD?
WAAR KOMT HET VANDAAN?
WIE ZORGDE ER VOOR?



Plattelandsklassen 
altijd iets te beleven

AAN DE SLAG MET DIT DIGIBOEK

STAP 1 - Aanmelden op www.knooppunt.net

Indien u al Knooppunt-gebruiker bent, geef uw gebruikersnaam (e-mailadres) en wachtwoord in. Ga daarna verder met stap 2.

Indien u nog geen Knooppunt-gebruiker bent, moet u zich eerst registreren:

- Surf naar www.knooppunt.net.
- Klik rechts onderaan op 'Account aanmaken' en vul uw gegevens in. *In het registratiescherm, bij keuze van uw profiel ('Ik ben:'): kies optie 'Anders'. Indien u toch kiest voor een ander profiel, dan moet u verplicht een schoolkeuze maken. Deze schoolkeuze is echter overbodig voor het verdere verloop van deze procedure.*
- Klik op 'Verdergaan' en vul de willekeurige cijferreeks in. Klik het **vinkje** aan om de voorwaarden te accepteren. Klik daarna op 'Bevestigen'.
- U ontvangt nu automatisch een **bevestigingsmail**. U mag dit internetvenster alvast sluiten.
- Zoek in uw **mailbox** naar de **Knooppunt-mail**. *Opgelet: de bevestigingsmail kan zich bevinden in de folder met ongewenste e-mails.*
- Open de Knooppunt-mail en **klik op de link** die u in de e-mail vindt. Ga daarna verder met stap 2.

STAP 2 - Invoeren van de activatiecode

Indien u nog niet bent aangemeld op www.knooppunt.net, doorloop dan eerst stap 1.

Bent u al wel aangemeld op www.knooppunt.net, ga dan verder met het volgende:

- Klik op 'Lesmateriaal toevoegen'.
- Voer de **activatiecode** in.
- Klik op 'Verdergaan'.
- Lees de voorwaarden en klik op 'Ik accepteer de voorwaarden, ga verder'.

GEBRUIK VAN HET MATERIAAL IN EEN ONLINE-SESSIE

- Surf met eender welke internetbrowser naar www.knooppunt.net
- Vul aan de rechterkant uw e-mailadres en uw wachtwoord in
- Na aanmelding verschijnt onder "Mijn lesmateriaal" de gewenste link

OFFLINE GEBRUIK MAKEN VAN HET MATERIAAL

Dit kan via de zogenaamde Knooppunt Kiosk, waarvoor u **éénmalig een programma moet downloaden** op uw PC/MAC, of installeren via de gewenste **AppStore**.

Alle info: www.knooppunt.net - klik op Veelgestelde vragen - link bovenaan het document.



COLOFON

Redactie:

Plattelandsklassen vzw
Diestsevest 40 - 3000 Leuven

Onze dank gaat uit naar de nalezers:

Mariet Leijskens, Chantal Kesters, Filip Kelchtermans,
Cindy Brenckers, Dorien Schreurs

Vormgeving en illustraties: Magelaan CVBA

Uitgavedatum: juni 2015

Plattelandsklassen
altijd iets te beleven



Dit boek kwam tot stand met de steun van:



 **Vlaanderen**
verbeelding werkt



ONS DAGELIJKS BORD

.....
"TO EAT IS AN
AGRICULTURAL ACT"
.....

WENDELL BERRY



INHOUDSTAFEL



1 WAAROM EEN PROJECT ALS "ONS DAGELIJKS BORD"  7


2 OMGEVINGS-ONDERWIJS  9

**Wat is omgevings-
onderwijs?** 9

**Omgevings-
boek K&M** 10

3 ONS DAGE-
LIJKS BORD
(KLASPRAKTIJK) 

3.1.
**ONTBIJT –
ZUIVEL**  14

3.1.A.
lesactiviteiten  17

• Praatplaat:
**Landschap
Kempen &
Maasland** 18

• Praatplaat:
**Van koe tot
koelkast
+ opdrachten** 20

• Praatplaat:
Tik 'n eitje 22

• Prehistorie:
**zwervende
mens en eerste
landbouwers** 24

• Oudheid:
**grote Rijken
en Grieken en
Romeinen** 26

• Middeleeuwen:
**ridders,
monniken en
boeren –
tijd van steden** 28

• Nieuwe tijden:
**ontdeckings-
reizen en tijd
van Vorsten** 30

• Nieuwste tijden:
tijd van volkeren 32

• Onze tijd:
vanaf 1945 34

3.1.B.
leesteksten  36

• **Koe eet gras**
1ste leerjaar 37

• **Mmmm...
melk**
2de leerjaar 38

• **Kinderen
doorheen de
tijden**
2de en 3de leerjaar 39

• **Is Puk een wolf?
over domesticatie
van dieren**
2de en 3de leerjaar 41

3.1.C.
werkblaadjes  43

• **Wie hoort
bij wie?**
1ste graad 44

• **Pa, ma en
de kleine**
1ste, 2de graad 45

• **Vervolledig
de zin**
1ste graad 46

• **Zuivel
1ste graad**
(meerkeuzevragen)
1ste graad 47

• **Zuivel
2de graad**
(meerkeuzevragen)
2de graad 48

• **Zuivel
3de graad**
(meerkeuzevragen)
3de graad 49

• **Gaan koeien
lopen uit een
open loopstal?**
2de, 3de graad 50

• **De dag
van een
melkveehouder**
2de, 3de graad 51

• **Waar zitten de
juiste zuivel-
woorden?**
2de, 3de graad 52

• **Houden
koeien van
kauwgom?**
3de graad 53

• **Le saviez –
vous?**
3de graad 54





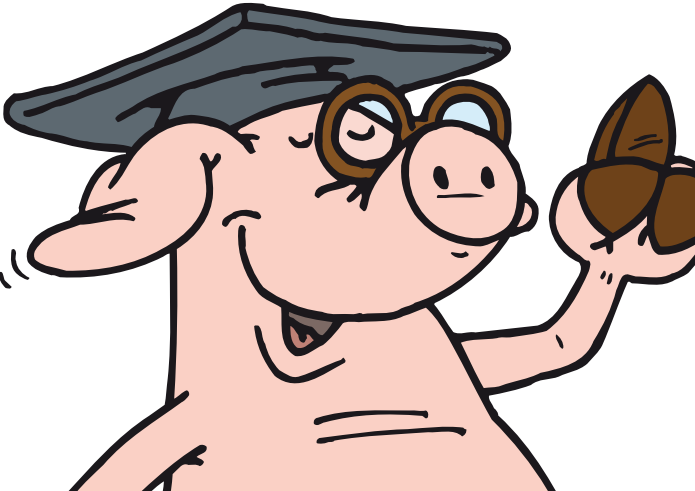


• **Rara,
hoe wordt zuivel
gemaakt?**
3de graad 55

• **Melk in
cijfers**
3de graad 56

• **Puzzel
maïshakselaar**
3de graad 57

• **Waar wordt
kaas gemaakt?**
3de graad 58

• **Hoeve-
producten**
3de graad 59

<ul style="list-style-type: none"> • Wat zit er in een pannenkoek? 1ste, 2de graad 60	<ul style="list-style-type: none"> • Wat komt van de kip? 1ste, 2de graad 61	<ul style="list-style-type: none"> • 21 dagen 1ste, 2de, 3de graad 62	<ul style="list-style-type: none"> • Een ei van binnen 2de, 3de graad 63	<ul style="list-style-type: none"> • Spreekwoorden kip&ei 3de graad 64	<ul style="list-style-type: none"> • Onderzoek van een ei 3de graad 65
<ul style="list-style-type: none"> • Geheime code 3de graad 66	3.2. MIDDAGMAAL – GROENTEN/ AARDAPPELEN  67	3.2.A. lesactiviteiten  69	<ul style="list-style-type: none"> • Praatplaat: aspergeteelt 2de, 3de graad 70	<ul style="list-style-type: none"> • Praatplaat: Inmaakgroenten, grove groenten, 2de, 3de graad 72	<ul style="list-style-type: none"> • Praatplaat: Hoe geven boeren hun planten water? 2de, 3de graad 74
<ul style="list-style-type: none"> • Blote voetenpad – bodemsoorten 1ste, 2de, 3de graad 76	<ul style="list-style-type: none"> • Groenten & Fruit – dagboek 1ste, 2de, 3de graad 78	<ul style="list-style-type: none"> • Klas-enquête: Wat eten we graag? 1ste, 2de, 3de graad 79	<ul style="list-style-type: none"> • Voedsel-kilometerrad 2de, 3de graad 80	<ul style="list-style-type: none"> • Groente-enquête, straatinterview 2de, 3de graad 81	3.2.B. leesteksten  82
<ul style="list-style-type: none"> • Mijn tuin 1ste leerjaar 83	<ul style="list-style-type: none"> • Onze tuin 2de leerjaar 84	<ul style="list-style-type: none"> • Zijn groenten in blik wel gezond? 3de graad 85	3.2.C. werkblaadjes  87	<ul style="list-style-type: none"> • Meer planten? 3de graad 88	<ul style="list-style-type: none"> • Bezinkingsproef 3de graad 89
<ul style="list-style-type: none"> • Groenten en fruit in stukjes 1ste leerjaar 90	<ul style="list-style-type: none"> • Welk deel van een plant eten we? 2de, 3de graad 91	<ul style="list-style-type: none"> • Bloesem en bestuiving 3de graad 92	<ul style="list-style-type: none"> • De delen van een paddenstoel 2de, 3de graad 93	<ul style="list-style-type: none"> • Groeilijn van een paddenstoel 3de graad 94	<ul style="list-style-type: none"> • ABC van de groenten 2de, 3de graad 95
<ul style="list-style-type: none"> • Asperges gezocht (woordraster) 2de, 3de graad 96	<ul style="list-style-type: none"> • Zo groeit een aspergeplant 3de graad 97	<ul style="list-style-type: none"> • Marché de fruits 3de graad 98			
3.3. AVONDMAAL – VLEES  99	3.3.A. lesactiviteiten  101	<ul style="list-style-type: none"> • Praatplaat: Zijn koeien om in te bijten? 102			

3.3.B. leesteksten 	<ul style="list-style-type: none"> • Dora dikbil 1ste leerjaar 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontstaan van het Belgische Witblauwras 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Werkblad bij Leestekst p106 - 107 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Vlees eten en evolutie 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Filosoferen bij leestekst p 109 3de graad
3.3.C. werkblaadjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Vleesetiket 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Mestkringloop 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Waar zit dat stukje? 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie woont waar? 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Levensloop boerderijdier 3de graad
<ul style="list-style-type: none"> • Melk of Vlees? 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanitrace 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie je maïs? 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Runderrassen 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Vleesverbruik doorheen de jaren 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • De best klant is de vuilnisbak 3de graad
4. MUZISCHE VORMING 	<ul style="list-style-type: none"> • Van melk maak je boter 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezonde snoepketting 	<ul style="list-style-type: none"> • Fop-ei 	<ul style="list-style-type: none"> • Maan- en sterrenbrood 	<ul style="list-style-type: none"> • Toast Champignons
<ul style="list-style-type: none"> • Slaatje gezond • Tortilla de patatas 	<ul style="list-style-type: none"> • Gevulde jacket potatoes • Slasoep 	<ul style="list-style-type: none"> • Griekse sla • Broodje Mokhtar 	<ul style="list-style-type: none"> • Reuzeneieren 1ste graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Knip- en plooihoek 1ste, 2de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Rocking Chick 1ste, 2de graad
<ul style="list-style-type: none"> • Vlekken maken de koe 1ste, 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe groeit een paddenstoel 1ste graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Groente-raadsels 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Aanvuldgedicht 2de, 3de graad 	<ul style="list-style-type: none"> • Elk dier heeft zo zijn eigen stal 	<ul style="list-style-type: none"> • Wonder • Prei gedicht • Komkommer-tijd
<ul style="list-style-type: none"> • Heel even deed het pijn • Je weet niet meer wat ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromagerie 	INTERESSANTE SITES			

1.

WAAROM HET PROJECT “ONS DAGELIJKS BORD”?

GEZONDE VOEDING EN DE VERGETEN LINK NAAR DE OORSPRONG

Voedsel is hier bij ons overal aanwezig: op elk moment van de dag, op elk moment van het jaar, in alle seizoenen, uit alle uithoeken van de wereld. De keuze aan voedsel is overdonderend: in alle maten, alle vormen, extra voedzaam of extra-light en soms zo bewerkt en behandeld dat het onherkenbaar wordt (Unidentified Food Objects). Als men het heeft over gezonde voeding dan wordt de land- en tuinbouw weinig of niet belicht. Nochtans zorgt deze ‘primaire’ sector voor eerlijke producten die de basis vormen voor onze voeding.

Een oud Arabisch spreekwoord zegt: *“Plant elke dag en je zal eten”*. Maar vandaag de dag is deze link niet meer zo evident. Kennis over de oorsprong van ons voedsel geeft het een gezicht, een identiteit. Deze identiteit dreigt de laatste decenia verloren te gaan. Eten produceren of maken verplaatste zich van huis, tuin en keuken naar de fabriek. De meeste consumenten zijn geen actieve consumenten meer: ze nemen alsmäär minder deel aan het zelf produceren van voedsel en het zelf eten koken.

Doordat kinderen op zoek gaan naar de oorsprong van hun voeding zullen ze er meer respect voor krijgen. Waar komen al die producten op hun dagelijks bord vandaan en wat moet men er voor doen alvorens dit op hun bord belandt?

“PLANT ELKE DAG EN
JE ZAL ETEN”

ARABISCH SPREEKWOORD



VERDWIJNEN VAN EEN EETCULTUUR?

“EEN GOEDE MAALTIJD
BRENGT GOEDE
MENSEN SAMEN”

SOCRATES

Technologische uitvindingen zoals de koelkast, de diepvriezer en later de microgolf veroorzaakten een revolutie in onze keuken. Fast food en kant-en-klare-gerechten zijn enkele fenomenen van de convenience golf die onze eetcultuur overspoelt. Allerhande TV-kookprogramma's spelen in op het eroderen van onze eetcultuur: een krampachtige poging om vast te houden aan onze rijke keukentraditie(s). Het doorgeven van 'eetcultuur' speelt een belangrijke rol op weg naar een gezonde voeding en een gezond eetpatroon.

Naast keukentraditie geeft eetcultuur ook aan hoe we ons aan tafel gedragen. Tenminste als we überhaupt nog aan de tafel zitten als we eten. Meer en meer zetten we ons met een vol bord voor de TV of de computer of eten vlug-vlug een broodje achter het stuur van de auto. Tijd nemen om te eten en samen tafelen hoort ook bij eetcultuur. Eten is een sociale bezigheid. Zo kiezen we graag de mensen waarmee we aan tafel zitten.

WAT IS GEZONDE VOEDING?

Bij het zoeken naar juiste antwoorden rond gezonde voeding blijkt al gauw dat er een boel onderzoeken gebeuren en nog altijd gebeuren. Deze onderzoeken komen geregeld tot tegenstrijdige conclusies. Soms gebeuren onderzoeken amateuristisch, andere verkondigen waarheden gebaseerd op louter gissingen en weer andere geven enkel richtbaarheid aan conclusies die in 'hun' kraam passen.

Enkele sleutels voor een gezond eetpatroon, die iedereen zou moeten kennen, zijn: variatie, gepaste hoeveelheden (met mate), beweging, genoeg vezels, beperken van (verzadigde en trans-)vetten, genoeg water drinken en vermijden van suiker, zout en alcohol.

“FOOD IS AN
IMPORTANT PART OF
A BALANCED DIET”

FRAN LEBOWITZ

