



LESFICHE PEULVRUCHTEN



In deze lesfiche vind je inspiratie om in de klas en op school te werken rond peulvruchten. Hét ideale aanknopingspunt is de **Week van de Peulvrucht**, maar je kan dit uiteraard ook op een ander moment inplannen.

Doelen per doelgroep

De leerlingen uit het basisonderwijs...

- Identificeren met behulp van de voedingsdriehoek voedingsmiddelen die goed zijn voor de gezondheid (bv. groenten, fruit, peulvruchten).
- Identificeren met behulp van de voedingsdriehoek welke voedingsmiddelen ze best meer, minder en zo weinig mogelijk eten.
- Leren ook minder gekende plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten (bv. kikkererwten en linzen) en noten en zaden eten.
- Argumenteren dat het goed is om meer onbewerkte, plantaardige voedingsmiddelen te eten dan dierlijke voedingsmiddelen.
- Kunnen producten opnoemen die plantaardige eiwitbronnen zijn (peulvruchten, granen, noten, zaden).
- Vertellen in eigen woorden waarom het belangrijk is om onze planeet gezond te houden en kunnen een aantal voorbeelden geven van acties die goed en minder goed zijn voor het milieu (gerelateerd aan voeding).
- Weten dat gezonde voeding meestal ook goed is voor de planeet.



De leerlingen uit secundair onderwijs...

- Identificeren aan de hand van de voedingsdriehoek waaruit een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon bestaat.
- Kunnen voedingsmiddelen categoriseren op basis van hun effect op gezondheid en milieu.
- Kunnen zelf juiste info opzoeken en selecteren over gezonde voeding.
- Lichten de kennis/vaardigheden die ze reeds opgedaan hebben rond gezonde en milieuverantwoorde voeding verder kritisch door.
- Leggen het milieuconcept rond de verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding uit.
- Leggen uit dat aandacht voor de verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding bijdraagt tot zowel gezondheid als milieu.
- Argumenteren waarom gezondere voedingspatronen vaak ook een milieuvoordeel hebben ten opzichte van ongezonde voedingspatronen.
- Discussiëren over de voordelen van minder vlees en vis eten vanuit een milieustandpunt.
- Sommen voldoende alternatieven op om vlees op een volwaardige manier te vervangen.
- Weten welke plantaardige vervangproducten de voorkeur genieten boven andere (bv. verrijkte sojadrink natuur, tofu, tempeh, seitan...).
- Kunnen een vegetarisch recept naar keuze beschrijven waarin ze op een volwaardige manier vlees vervangen door (onbewerkte) plantaardige voedingsmiddelen.
- Kunnen de impact vergelijken tussen het consumeren van plantaardige versus dierlijke voeding.
- Reflecteren kritisch over een vegetarisch of veganistische voeding.
- Kunnen hun standpunt rond een goede verhouding tussen plantaardige en dierlijke voeding verdedigen.
- Kiezen zelf bewust voor een voedingspatroon met een goede verhouding tussen dierlijke en plantaardige voeding

Het realiseren van **eindtermen en ontwikkelingsdoelen** is in het onderwijs een prioriteit. In de **leerlijn voeding en eetgedrag** vindt u op p. 31-36 een lijst met mogelijke (vakoverschrijdende) eindtermen en ontwikkelingsdoelen die u in uw lessen kunt realiseren wanneer u met deze bundel aan de slag gaat.



Lesideeën

Gesprek starten over de Week van de Peulvrucht of peulvruchten (basis- en secundair onderwijs)

Wisten jullie dat het deze week 'Week van de Peulvrucht' is? En dat de FAO (Food and Agriculture Organisation) op 10 februari 'World Pulses Day' of 'Wereld Peulvruchten Dag' organiseert?

Kennen jullie kikkererwten, linzen en rode bonen? Kennen jullie nog andere voorbeelden van peulvruchten?

Witte bonen, edamame bonen, sojabonen, gele erwt, lupinebonen, ...

Hebben jullie dat al eens gegeten?

Welke gerechten kennen jullie met peulvruchten?

...

Waarom denken jullie dat ze dat doen?

Om peulvruchten in de kijker te zetten en mensen aan te moedigen om ze wat vaker te eten. Veel mensen kennen ze nog niet (goed), ook al hebben ze heel wat voordelen ([zie landingspagina Week van de Peulvrucht](#)).

Wie heeft ooit al eens van [peulvruchten](#) gehoord? Waar staan ze in de [voedingsdriehoek](#)?

Donkergroene zone.

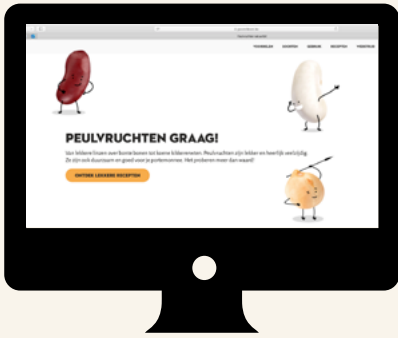
Wat wil dat zeggen?

In de donkergroene zone staan voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan [onverzadigde vetzuren](#)). Bovendien hebben plantaardige voedingsmiddelen over het algemeen een lagere milieu-impact. We mogen gerust wat meer van deze voedingsmiddelen eten.



Gebruik [deze infographic](#) als leidraad doorheen dit gesprek

Online op ontdekkingstocht (basis- en secundair onderwijs)



landingspagina

Geef de leerlingen wat tijd om de **landingspagina van Week van de Peulvrucht** te ontdekken. Ze vinden er beknopte informatie, recepten en leuke video's.

Doe je dit tijdens de Week van de Peulvrucht? Dan kan je met je klas deelnemen aan onze wedstrijd. Beantwoord de wedstrijd vragen en wie weet winnen jullie wel een heus 'peulvruchten-wedstrijdpakket'!

Kook- en proefsessie organiseren (basisonderwijs)

Zoek een kindvriendelijk recept met peulvruchten op onze **Zeker Gezond recepten-app**. Een spaghetti met linzen valt bij kinderen zeker in de smaak!

WIST JE DAT....

Kinderen veel bijleren tijdens een kookmoment? En bovendien zijn ze sneller geneigd om te proeven van een zelf-bereide maaltijd!



Ga dieper in op het uitgangspunt 'Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding' (secundair onderwijs)

Eén van de **uitgangspunten bij de voedingsdriehoek** is: 'Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding'. Bekijk samen met de leerlingen wat dit concreet inhoudt. Eten de leerlingen elke dag vlees of zijn ze het gewoon om af en toe vegetarisch te eten? En wat met hun broodbeleg? Zijn ze hier bewust mee bezig? Waarom?

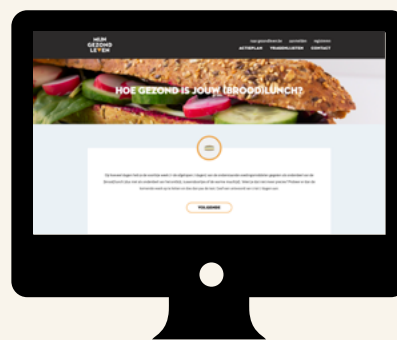
Weten de leerlingen dat een overwegend plantaardig voedingspatroon de kans op een goede gezondheid het meest vergroot én tegelijk ook een lagere impact heeft op het milieu?



Gebruik deze infographics als leidraad doorheen deze les: **De milieu-impact van voeding, Vlees (incl. broodbeleg), Eten volgens de voedingsdriehoek.**

Je kan de leerlingen ook een eetdagboekje laten bijhouden. Doe daarna een nabespreking waarbij je kijkt hoe de verhouding plantaardige en dierlijke voeding zit. Hebben sommige leerlingen peulvruchten gegeten?

Of laat hen dit **testje** eens invullen over de (broodjes)lunch.



(broodjes)lunchtest

Zet peulvruchten op het menu in de schoolkantine (basis- en secundair onderwijs)

Vraag aan de keukenverantwoordelijke en/of cateraar om een lekker gerecht met peulvruchten te maken tijdens de Week van de Peulvrucht of in de week van jouw lesmoment.

Extra argumenten nodig? Peulvruchten zijn gezond en milieuverantwoord, veelzijdig, makkelijk én snel te bereiden, maar ook nog eens voordeliger dan vlees of kant-en-klare vleesvervangers.



Wil je uitgebreider aan de slag rond gezonde en milieuverantwoorde voeding?

Bekijk het **educatief pakket Lekker Gezond!** (lager onderwijs) of de **inspiratiebundel over de voedingsdriehoek** (secundair onderwijs).

Ben je graag als eerste op de hoogte van nieuwigheden, lesideeën, belangrijke weetjes over gezondheid op school?

Word dan zeker lid van de **Facebookgroep Gezonde School** en schrijf je in op onze **Gezonde School-nieuwsbrief**. Of neem een kijkje op www.gezondeschool.be.

PEUL-CHAIN is een realisatie van:

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Instituut voor Landbouw-, Visserij- en Voedingsonderzoek



Het project wordt gesteund door:

