



Thema Ik ben bewust bezig

Startles

Versie 2014 – 2015





Ik ben bewust bezig

Startles



Inleiding

Keuzes maak je eigenlijk altijd. Zowel in het dagelijks leven als later in je werk zul je steeds opnieuw een heleboel keuzes maken. Het is daarom goed om stil te staan bij wat keuzes maken nu precies voor jou betekent.

Om keuzes te kunnen maken moet jij je eerst bewust zijn dat je keuzes hébt.

De keuzes uit deze activiteit hebben vooral te maken met jouw gedrag, als mens (sociaal aspect), met het milieu (ecologisch aspect) en met het uitgeven van geld (economisch aspect).

Welke van deze drie aspecten vind jij dan het meest belangrijk; jezelf of andere mensen, het milieu of geld? Zijn er ook keuzes waar jij twee of zelfs alle drie de bovenstaande aspecten aan bod laat komen?

Welke keuzes maak jij?

- a. Wat is voor jou op dit moment het meest belangrijk als jij keuzes maakt. Waar kijk je naar? Of jij er zelf beter van wordt? Of dat het geld oplevert? Of dat je milieubewust bezig bent?

Vul aan en noem van ieder aspect één eigen voorbeeld ;

- Ik kies voor _____

in plaats van voor _____

Hiermee zorg ik dat ik zelf

- Ik kies voor _____

in plaats van voor _____

Hiermee zorg ik dat ik geld over houd voor





Ik ben bewust bezig

- Ik kies voor _____

in plaats van voor _____

Hiermee zorg ik dat ik rekening houd met het milieu.

- b. Kun jij een keuze bedenken waarbij je tegelijkertijd rekening houdt met 2 aspecten?
Vul aan.

- Ik kies voor _____

in plaats van voor _____

Hiermee houd ik rekening met het sociale / ecologische / economische aspect. Omcirkel 2 van de 3.

- c. Je kunt ook tegelijkertijd rekening houdt met alle 3 de keuzes.
Bedenk nu een keuze waarbij een persoon met alle 3 rekening houdt.
Denk bijvoorbeeld aan kleding, voedsel of drinkwater.

Schrijf er 1 op.

- d. Als jij bewust bezig wil zijn, kan dat alleen als je iets te kiezen hebt.
Jij moet je dus bewust zijn van het feit, dat er een keuze is op dat moment. Pas dan kun je sociaal, economisch en/of ecologisch bewust de dingen doen. Dus bewust handelen.
Een bekend voorbeeld is recyclen. We kennen allemaal het voorbeeld van afval scheiden en zorgen dat het hergebruikt kan worden.

Noem een voorbeeld over recyclen, als je het hebt over:

- *Gedrag (sociaal aspect)*
-

- *Geld (economisch aspect)*
-

- *Milieu (ecologisch aspect)*
-





Ik ben bewust bezig

Afval bestaat niet

Per jaar wordt er in Nederland veel voedsel verspild. Maar in de eigen keuken kan een mooie slogan zijn: 'afval bestaat niet'. Voedingsmiddelen kunnen heel vaak bij het GFT afval.

a. Zoek informatie over de hoeveelheid eten die jaarlijks gemiddeld wordt weggegooid in een huishouden.

- Hoeveel kilo voedsel per huishouden wordt er gemiddeld per jaar verspild?
-

- Hoeveel euro kost dit gemiddeld per jaar?
-

- Wat zijn de 4 meest voorkomende redenen dat voedsel wordt weggegooid denk jij?

b. Het produceren en het transport van voedsel (naar de fabriek of naar de consument) kost energie. Energie is schaars en energie gebruiken is slecht voor het milieu.

In de tekst hieronder staan maatregelen die jij kunt nemen om zo energievriendelijk mogelijk te zijn bij het voorbereiden en koken van gerechten.

- Onderstreep in de tekst de woorden of zinsdelen die te maken hebben met energievriendelijk gebruik maken van voedsel. Het zijn er meer dan 10!

Oudere mensen zijn helemaal niet gewend aan kant-en-klaarmaaltijden, afhaalmaaltijden, voorgesneden groente en vaker dan 3 maal per dag eten. Vroeger was een koekje bij de koffie al luxe! Eten klaar maken kostte vroeger meer tijd dan nu, omdat men altijd vers voedsel at dat nog niet was voorbereid.

Restauranthouders zijn tegenwoordig soms weer heel erg bezig om duurzame menu's te bereiden. Ze gebruiken daarvoor vers voedsel en streekproducten. Koken met ingrediënten die alleen in het seizoen voorradig zijn is opnieuw een uitdaging geworden en zelfs in de mode!

Met restjes en producten die overblijven gaan zij creatief om en verzinnen zij nieuwe recepten. Het voordeel is ook nog eens dat de prijzen dan naar beneden kunnen. Of dat de winst hoger is dan voorheen.

Vroeger stond de groente vaak lang te koken of te sudderen. Maar het is veel gezonder om de bereidingstijd te verkorten. Beetgaar is prima en de smaak en vitaminen blijven beter bewaard. Vroeger werden de seizoensgroenten ook vaak luchtdicht afgesloten in een glazen pot, zodat het lang bewaard kon blijven. Dit wordt wecken genoemd.

Tegenwoordig worden de seizoensgroenten ingevroren. Dat is minstens zo gezond als vers, als je het goed bewaart.

Het produceren van vlees kost veel energie. Er is namelijk voedsel nodig om de dieren te laten groeien. Voor 1 kilo vlees zijn kilo's veevoer nodig. Dit is voor sommige mensen een reden om ter bescherming van het milieu (deeltijd) vegetariër te worden.





Ik ben bewust bezig

Als je naar de winkel gaat voor boodschappen, neem je de fiets en kijk je soms ook of er verse producten afgeprijsd zijn. Die kun je nog heel goed klaarmaken, als je ze dezelfde dag op eet.

Allemaal maatregelen om energievriendelijk te zijn en zo het milieu en daarmee de wereld een dienst te bewijzen.

- Hoeveel maatregelen heb je aan kunnen kruisen?

- 0-5
- 5-10
- Meer dan 10

- c. In de keuken thuis kun je sommige restjes dus ook heel goed opnieuw gebruiken. Dan moet je deze restjes op de juiste manier, veilig en hygiënisch bewaren.

Ken jij van thuis een recept waarmee een product, dat je normaal weg zou gooien, gebruikt wordt in een gerecht? Denk bijvoorbeeld aan oud brood of overgebleven gekookte rijst of pasta,.

- De naam van het gerecht is:

- Is dit gerecht lekker? Waarom wel of niet?

- Op welk moment van de dag of van de week eten jullie dit gerecht?

- d. Via internet kun je veel recepten vinden die zijn bereid met restjes of overgebleven producten. Dit zijn zeker geen slechte gerechten.

- Welke zoekterm zou jij invoeren in een zoekmachine?

- Hoeveel resultaten gaf jouw zoekterm?

