

# Pimp je lunch



## IN HET KORT

Met deze lesactiviteit laat je leerlingen verschillende opties voor niet-voorverpakte lunch vergelijken, zodat ze een bewuste keuze leren maken om wegwerpverpakkingen en zwerfvuil te vermijden.



## DOELGROEP

2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> graad secundair onderwijs



## DUUR

50 minuten



**djapo**



## LESDOELEN



De leerlingen zijn zich bewust van de verschillende manieren waarop je voorverpakte lunch kan vermijden. De leerlingen kunnen een bewuste keuze maken om zwerfvuil te voorkomen.

## MATERIAAL



- Artikel van Maison Slash 'Jouw tiener heeft geheim zwerfvuil! Wat is het en hoe kan je daar als slashparent iets aan doen?' (bijlage), één artikel per duo
- Per duo verschillende kleuren balpennen, markeerstiften ...
- Eén blad per duo

## VOORAF



- Kies de elementen uit de les die passen bij jouw leerlingen en die aansluiten bij voorgaande en geplande lessen.

## LESVERLOOP

### 1. PRIKKEL



15 min

Verdeel de leerlingen in duo's.

De leerlingen lezen het artikel van Maison Slash 'Jouw tiener heeft geheim zwerfvuul! Wat is het en hoe kan je daar als slashparent iets aan doen?' (bijlage) en bespreken het artikel in duo's volgens de principes van close reading.

**Fase 1:** De leerlingen begrijpen de inhoud van het artikel.



*Wat is het thema van het artikel?*

*Over wie gaat het artikel?*

*Welke begrippen komen vaak voor in het artikel?*

*Naar welke opties voor lunch grijpen tieners vaak, volgens de auteur?*

*Welke alternatieven stelt de auteur voor als lunch zonder wegwerpverpakking?*

*Welke opties stelt de auteur voor als drankjes met smaak?*



Denkvraag



Mogelijk antwoord

Laat de leerlingen de opties in verschillende kleuren aanduiden in hun tekst.

**Fase 2:** De leerlingen begrijpen de context van het artikel.



*Wie heeft het artikel geschreven?*

*Aan wie is het artikel gericht, denk je? Wat is de doelgroep van de auteur? Waaraan merk je dat?*

*Waarom denk je dat het artikel geschreven is?*

**Fase 3:** De leerlingen verkennen meningen en verbanden m.b.t. het artikel.



*Wat vind je van de manier waarop het artikel geschreven is?*

*Wat vind je van de manier waarop tieners worden voorgesteld? Herken je je hierin?*

*Vind je dat de auteur gelijk heeft? Waarom wel of niet?*

*Welke lunchideeën vond je er wel lekker uitzien?*

*Heb je zelf al eens iets gelijkaardigs gemaakt?*

*Wat zou je wel eens willen proberen?*

Leg uit dat de leerlingen tijdens deze les opties voor niet-voorverpakte lunch gaan vergelijken om wegwerpverpakkingen en zwerfvuul te vermijden.

## 2. KERN

### 2.1 RADAR



30 min

Gebruik de werkvorm *Radar*<sup>1</sup> (© Djapo) om de verschillen en de gelijkenissen tussen twee of drie opties voor lunch(verpakkingen) te onderzoeken.

#### STAP 1

##### Denkvraag formuleren

Noteer de denkvraag bovenaan het bord en lees ze luidop voor.



*Welke lunch maak ik thuis klaar (meal prepping) om aan de verleiding van voorverpakte lunch te weerstaan?*

Analyseer de denkvraag samen met de leerlingen.



*Is de vraag volledig duidelijk voor iedereen?*

Leg uit dat ze de werkvorm Radar in duo's gaan gebruiken om een antwoord te zoeken op die denkvraag.



*Jullie zullen twee of drie opties met elkaar vergelijken. Daarvoor gaan jullie eigenschappen benoemen en bekijken jullie of dat bij slechts één optie of bij alle opties past. Tot slot gaan jullie de eigenschappen ook beoordelen als positief of negatief.*



#### TIP!

Gebruik tijdens het maken van de Radar regelmatig taal die de denkprocessen van de leerlingen benadrukt, zodat zij er zich bewust van worden, het leren verwoorden en het nut ervan kunnen opmerken. Denk aan woorden als 'vergelijken', 'eigenschappen benoemen', 'hetzelfde', 'anders', 'gelijkenissen' en 'verschillen'.

#### STAP 2

##### Opties benoemen

De duo's kiezen twee of drie opties, al dan niet uit de tekst, die ze met elkaar willen vergelijken.



*Wat gaan we vergelijken?  
Welke opties gaan we onderzoeken?  
Wartussen willen we gelijkenissen en verschillen vinden?*

Laat de leerlingen de opties die ze willen vergelijken zo kort mogelijk omschrijven.



Een zelf samengestelde wrap of een wrap uit de snackbar  
Een pastasalade van overschotjes uit de koelkast of een voorverpakte pastasalade uit de supermarkt  
Water in een herbruikbare drinkfles met een geursysteem of frisdrank in een wegwerpflesje  
Verse warme appelsap met kaneel in een thermosfles of koffie in een kartonnen beker van Starbucks  
Een zelfgemaakte smoothie met skyr en frambozen in een drinkbus of een fruityoghurtje uit de supermarkt

<sup>1</sup> Radar is een visueel denkinstrument van Djapo, waarmee je meteen ook oefent op creatief denken. Met visuele denkinstrumenten maak je je denken zichtbaar, waardoor je je denken stimuleert en je het anderen mogelijk maakt om met je mee te denken. Creatief denken is andere ideeën genereren dan degene die je gewoonlijk zou bedenken. Het is afwijken van de bewandelde paden in je hersenen, waardoor je een nieuw verband ontdekt tussen twee elementen of contexten dat je daarvoor nog niet had gezien. Meer weten over visuele denkinstrumenten en creatief denken? [www.djapo.be](http://www.djapo.be)

De duo's schrijven de ene optie links op hun blad met een kleine cirkel rond en de andere rechts met een kleine cirkel rond. Ze tekenen rond elke optie een grote cirkel, zodat beide cirkels elkaar in het midden overlappen.

Om drie opties te vergelijken schrijven ze de derde optie onder de andere twee in het midden zodat die grote cirkel overlap heeft met de andere twee grote cirkels.

### STAP 3

#### Eigenschappen bedenken

De duo's bedenken nu eigenschappen van de opties die ze gaan vergelijken.



*Wat is eigen aan ...?*

*Wat vind jij typisch aan ...?*

*Wat past bij ...?*

*Welke eigenschap heeft ...?*

*Wat weet je over ...?*



Herbruikbaar

Tijdsintensief

Duur

Veel

Gemakkelijk

Warm

Compact

De leerlingen denken bij elke eigenschap na of die bij één optie hoort of bij allebei of alle drie.

De duo's schrijven elke eigenschap in de cirkel van de optie waar het bij past. In de overlapping van de cirkels komen de eigenschappen die bij de twee of drie opties horen. De leerlingen tekenen bij elke eigenschap een leeg bolletje.



#### TIP!

Als je een eigenschap aan een optie hebt toegekend, kan je aan de leerlingen vragen of je het tegengestelde aan de andere optie kan toeschrijven. Dat lukt niet altijd. Soms bestempel je bijvoorbeeld het ene als klein, terwijl het andere noch klein, noch groot is.

Sommige eigenschappen zijn slechts gedeeltelijk geldig voor beide opties. De leerlingen noteren de gelijkenis dan in de overlapping en het specifieke verschil bij elke optie, bijvoorbeeld:



'Duur' kan zowel bij de herbruikbare drinkfles met geursysteem horen als bij frisdrank in een wegwerpflesje, maar je kan de eigenschap wel opsplitsen in 'eenmalig duur' voor de herbruikbare drinkfles en 'terugkerend duur' voor het wegwerpflesje.

'Warm' kan zowel bij de warme appelsap in een thermosfles horen als bij de koffie in een kartonnen beker, maar je kan de eigenschap wel opsplitsen in 'warm voor lange duur' voor de thermosfles en 'warm voor korte duur' voor de kartonnen beker.



## STAP 4

### Eigenschappen beoordelen

De duo's overlopen de eigenschappen die ze samen in kaart hebben gebracht. Vraag hen om elke eigenschap te beoordelen als positief of negatief en in duo's te bespreken waarom ze het zo beoordelen. Verschillen in beoordeling mogen ze naast elkaar laten bestaan.

Van de gevolgen die de leerlingen als positief beoordelen, kleuren ze het bolletje groen. Van de gevolgen die ze als negatief beoordelen, kleuren ze het bolletje rood. Zijn de meningen verdeeld of kunnen ze het gevolg zowel positief als negatief beoordelen, dan kleuren ze het bolletje half rood en half groen.

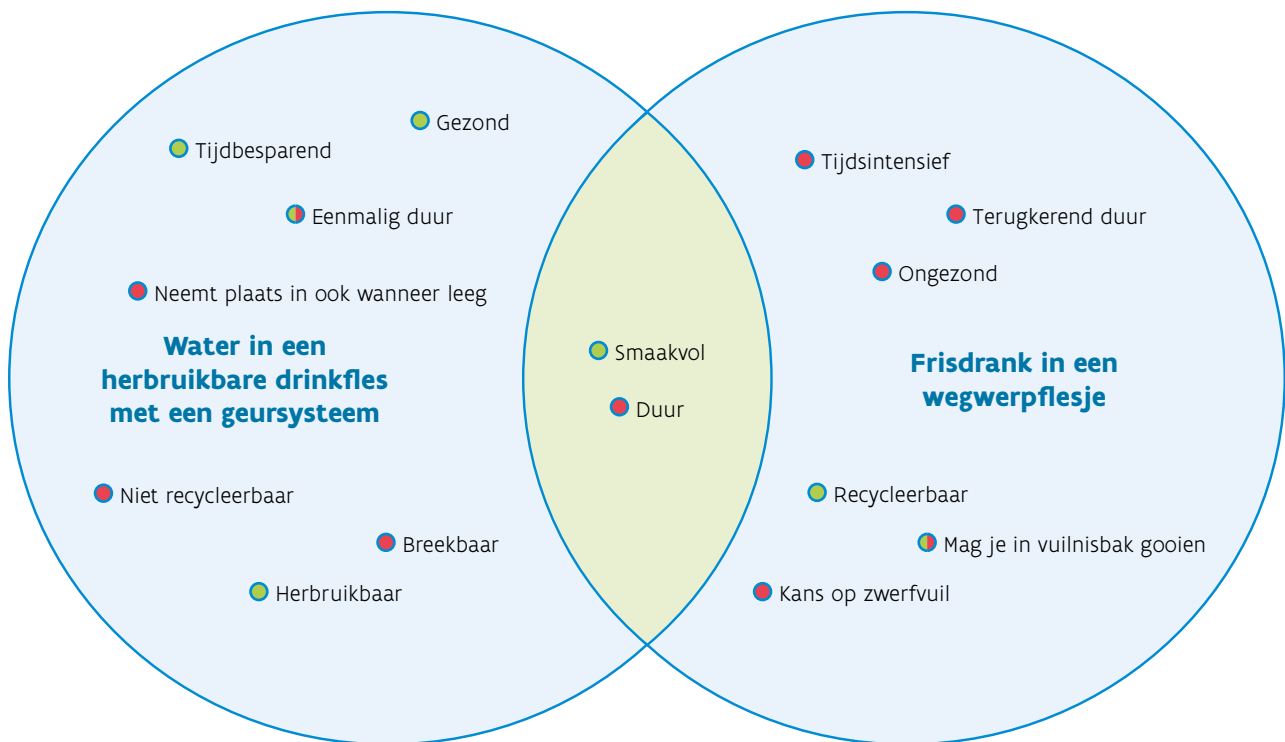


Vind je de eigenschap positief of negatief? Waarom?

Vind je de eigenschap goed of slecht? Waarom?

## VOORBEELD

### WELKE LUNCHVERPAKKING KIES IK?



## STAP 5

### Resultaat beoordelen

De leerlingen bekijken hun resultaat en reflecteren over hun uiteindelijke keuze.



*Ben je tevreden met het resultaat?  
Ben je misschien verrast door bepaalde eigenschappen?  
Wat is jouw beeld nu van de vergelijking?  
Welke keuze zou je maken op basis van deze vergelijking?  
Zijn er nog eigenschappen die ontbreken volgens jou?  
Welke eigenschappen heeft de ene optie die je mist bij de andere optie?  
Hoe kunnen we de andere optie 'pimpen' zodat die meer eigenschappen van de ene optie heeft?*



*We kunnen de wrap van bij de snackbar 'pimpen' door die te laten verpakken in een herbruikbare en afwasbare broodwikkkel, zoals een boc'n'roll.  
We kunnen de koffie van bij de koffiebar 'pimpen' door een herbruikbare beker of thermos te laten vullen.  
We kunnen de zelf samengestelde wrap minder tijdsintensief maken door overschotjes van andere maaltijden te gebruiken.  
We kunnen wegwerpverpakkingen vermijden bij het maken van onze smoothie door de skyr aan te kopen in een grotere verpakking en vers fruit in bulk te gebruiken.*

## 3. SLOT

### 3.1 RADAR



Sluit de activiteit af door klassikaal te reflecteren over het denkproces en eventuele gedragsverandering bij de leerlingen. Overloop kort de stappen die de leerlingen doorlopen hebben en peil naar hun bevindingen.



*Jullie hebben samen de opties benoemd. Ging dat vlot of niet?  
Konden jullie gemakkelijk eigenschappen van de opties bedenken? Hoe komt dat?  
Jullie hebben dan de eigenschappen beoordeeld. Hoe verliep dat voor jullie?  
Kan je nu gemakkelijker een keuze maken voor een lunch om aan de verleiding van voorverpakte lunch te weerstaan?  
Zou je na deze les zelf (vaker) een andere lunch kiezen? Zo ja, dewelke? Wat heb je nog nodig om dat (vaker) te doen?  
Zou je na deze les anderen aanraden om (soms) een andere lunch te kiezen, om te 'mealpreppen' ...?  
Wat heb je nog nodig om dat te (kunnen) doen?*

### 3.2 MOGELIJKE VERVOLGACTIVITEITEN

#### SNOEPROUTE IN KAART

De leerlingen gaan de snoeproute(s) op en/of rond hun school in kaart brengen zodat ze kansen zien om achtergelaten lunchverpakkingen in de openbare ruimte te vermijden.

#### IN ACTIE!

De leerlingen gaan acties bedenken om andere jongeren (al dan niet op school) aan te zetten om minder voorverpakte lunch of tussendoortjes te kopen en meer te 'mealpreppen'.

# Jouw tiener heeft geheim zwerfvuil! Wat is het en hoe kan je daar als slashparent iets aan doen?

22 september 2023  
door Elke Vandebroek in Maison Slash  
In samenwerking met Mooimakers

*Als 't gaat over het vermijden van rondslingerende papiertjes en drankverpakkingen zijn kleine kinders goed bezig! Elke dag geef je braaf hun snacks en boterhammen mee in doosjes naar school. Om te drinken voorzie je water in een drinkbus die echt nooit lekt. Top! Maar dan gaat jouw gebroed naar het middelbaar, hebben die voortdurend honger en hangen ze graag rond. Introducing: durums in zilverpapier, blikjes frisdrank, voorverpakte broodjes, maaltijden in plastic containers, ... Ja, jouw tiener is zo stiekem mee verantwoordelijk voor meer afval en zwerfvuil. Samen met Mooimakers denkt Maison Slash dat er daar dus nog winst te rapen is om onze omgeving properder te houden. Wij hebben gouden tips voor jou en je tieners om het beter te doen. Lees dus zeker verder!*

## Een Mexicano en een blikje cola dabei?

Face it, met die paar boterhammen (saai!) komt jouw tiener al lang niet meer toe overdag. Tegen de middag is dat op en ook na school scheuren die van de honger. Alternatief scenario: als jouw tiener 's ochtends in de koelkast niets spot dat hen kan bekoren, nemen ze zelfs helemaal niets mee om te eten. 'Ik koop wel een broodje, mama!'

Dan maar even binnenwippen in de lokale supermarkt of dagwinkel en hun (jouw) centen uitgeven aan een Mexicano of een gigantische zak chips. Blikje cola dabei. Allemaal goed voor megaveel afval dat heus niet allemaal netjes gesorteerd wordt. Hallo plantenbak. Hallo grond. Ja, dat gebeurt.





## Zelf je eten klaarmaken? Minder afval!

Shocking? Tja, het tienerbrein moet nog veel leren. Zeker als ze in groep zijn. De positieve keerzijde van de medaille is verrassend genoeg ook .... dat ze nog veel kunnen leren. Jij en Maison Slash kunnen hen daarbij helpen! Heel simpel, door thuis wat andere basics te voorzien en hen aan te leren hoe ze die grote hongerige maag kunnen pleasen met lekkere eenvoudige creatieve zelfgemaakte dingen waar minder verpakking bij komt kijken.



Wij inspireren jou graag en uiteraard hebben we daar de nodige tieners bij betrokken om onze tips uit te testen. Alexander (16) en Yuna (14) waren de hongerige proefkonijnen van dienst die ons nog meer inzicht gaven in het tienerbrein.

## Wrap it up!

Eigenlijk zijn die tieners tegen dat ze naar het middelbaar gaan al minstens negen jaar redelijke droge boterhammen in hun keelgat aan 't steken. Geen wonder dat als de poort naar meer vrijheid opengaat, ze zich laten verleiden door pokkedure snackbar shizzle.

Als je nu dacht dat we gingen afkomen met een recept om je eigen kikkererwten muffins te bakken, ben je eraan voor de moeite. Wij weten dat jij en je tieners 95% lui zijn. We gaan niet bakken, maar we gaan wel rollen! Zero moeite, maar heel populair! Onze ervaring en die van de tieners leert dat ze dol zijn op allerhande wraps, gezien het succes van de lokale durumkeet. Jouw tiener kan die wraps (maak meer dan één, ok?) heel snel en simpel thuis ineen draaien, prikkertje erdoor (zelfs dat bestaat herbruikbaar) en hup in de brooddoos! Nul afval op de baan.



Enkele dingen waarvan wij uit ondervinding weten dat tieners ze graag tussen hun wrap draaien zijn avocado, kippenwit, kerstomaatjes, mozzarella, sla, parmigianoschilfers, hummus, hesp, .... Yuna en Alexander kozen om sla, kippenfilet, tomaat en mayonaise tussen hun wrap te steken. Brooddoos en backpack in en straks opeten bij je vrienden. Weer geld en afval uitgespaard. Wil je het toch een beetje next level? Ook een omelet kan dienen als wrap. Een beetje kippenwit ertussen en een restje sla of rauwe spinazie. Oprollen en je hebt een heerlijke afvalarme lunch!

## Skyl is niet skeer!

Laat ons even switchen naar wat jouw tiener overdag drinkt. Ze zijn natuurlijk al jaren gewend om water in een drinkfles mee te nemen. Sommigen zetten die gewoonte met plezier verder, maar anderen snakken naar afwisseling of meer energierijke dranken. Ook hier hebben we tips om te vermijden dat jouw uitgedroogde tiener zich op dranken met wegwerpverpakking smijt.

We hebben hard met onze ogen gerold toen onze tieners vroegen om een drinkfles met een geursysteem. Deze drinkbussen bevatten een soort vervangbare 'pod' die je hersenen wijsmaakt dat je water met een smaakje drinkt. Schoorvoetend moeten we toegeven dat onze pubers een jaar later deze nog steeds gebruiken en mee naar school nemen. Hey, het is een pak minder afval dan blikjes en plastic flesjes.

Mag het toch iets anders zijn dan water in de drinkbus? Zeker met de herfst en winter in het vooruitzicht, is een geïsoleerde drinkbus met een warm drankje ook een optie. Onze tieners vinden het leuk om 's ochtends appelsap op te warmen, beetje kaneel erbij, en mee te nemen naar school. Wij lieten dit jaar zelfs appelsap in glazen flessen persen van de appels van onze eigen appelboom!

Ook smoothies zijn volgens Yuna en Alexander populair en een topper om rijp fruit te verwerken. Een pot skyr, da's een soort yoghurt uit IJsland, is een prima voedzaam product om standaard in de koelkast te hebben als je tieners in huis hebt. Yuna en Alexander mixten er frambozen, perzik en honing onder. Klaar om te gaan en straks iets energierijk te drinken zonder wegwerpverpakking!

## Tieners? Da's beter dan kippen!

In de koeltoeg van de lokale supermarkt of winkeltje liggen ook heel wat dure (!) voorverpakte salades die naar jouw tiener roepen: 'Koop mij en vergroot de afvalberg!' Totaal niet nodig, want met alle mogelijke overschotjes uit jouw koelkast maakt je tiener al snel zelf een lekkere pastasalade om mee te nemen. Je kan echt eender wat erbij gooien: nog een half gekookt ei, wat olijven, fetablokjes, nog wat erwten van gisteren ... Tieners, da's eigenlijk beter dan kippen. Haha! Yuna en Alexander doken in de 'frigo' en mengden hesp, gebakken ajuin en mayonaise door hun pasta. Wij vinden dat basic, maar tieners vinden dat lekker! Doos in, vork erbij en gaan met die... pasta!

## Jouw tiener? Die verkleint de afvalberg!

Dat zou toch supergoed zijn als je dat kan zeggen? Tieners hoeven helemaal geen verspreiders van zwerfpuil te zijn. Met wat creativiteit, wat extra basisproducten in de (koel)kast en een duwtje in de rug van hun favoriete slashparent (dat ben jij!) kunnen die hun gigantische honger en dorst stillen met zelfgemaakte dingen die ze meenemen in een herbruikbare doos en drinkbus. Ok, dat gaat wat trial and error zijn, maar Maison Slash en Mooimakers denken dat het zeker mogelijk is om jouw tiener te motiveren en inspireren om minder afval te produceren. Alle beetjes helpen!

Bron: <https://maisonslash.be/nl/storyteller/jouw-tiener-heeft-geheim-zwerfpuil-wat-is-het-en-wat-kan-je-daar-als-slashparent-aan-doen>



## COLOFON



Redactie:  
**Bram Speleman**

Vormgeving:  
**mortierbrigade**



© 2024 / Djapo

**Djapo vzw**  
Ortolanenstraat 6  
3010 Kessel-Lo  
0460 95 71 01  
[info@djapo.be](mailto:info@djapo.be)  
[www.djapo.be](http://www.djapo.be)



Coverfoto  
© Melissa Milis

Tekst bijlage  
© Maison Slash  
Foto's bijlage  
© Melissa Milis

Deze lesactiviteit kwam tot stand in opdracht van en in samenwerking met **Mooimakers**.

 [www.mooimakers.be](http://www.mooimakers.be)

 [facebook.com/mooimakers.be](https://facebook.com/mooimakers.be)

 [instagram.com/demooimakers](https://instagram.com/demooimakers)

 [linkedin.com/company/mooimakers](https://linkedin.com/company/mooimakers)



**djapo**



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt