

gent:

LENTE / ZOMER

Het WIJS (W)EETBOEKJE



**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand

WIJZE (W)ETERS

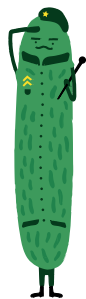
smullen met
gezond
verstand

Hallo, wij zijn de
wijze (w)eters!

Kinderen stellen
wel 400 vragen
per dag.

Wijze (w)eters
stellen er nog meer!

Wij
gaan aan
de slag!



**KOLONEL
KOMKOMMER**



**KAPITEIN
KAAS**



**KONING
KOTELET**



**ACROBAAT
AARDBEI**



**HERTOG
HALLOUMI**



**PIPO
POMPOEN**



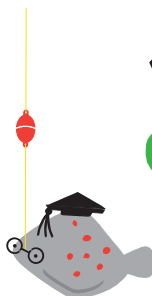
**PRINSES
PINDA**



**KID
KOEKIE**



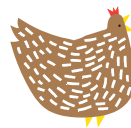
**BOER
BANAAN**



**PROFESSOR
PLADIJS**



**BARON
BROCCOLI**



**KLETSKOUS
KIP**

Op school kiezen we voor **duurzame voeding**.
Dat wil zeggen dat we goed nadenken over wat we eten.
We willen dat wat we eten ook goed is voor het milieu,
onze omgeving en andere mensen.

Want wij willen lekker én goed eten.



In dit boekje staan allerlei straffe weetjes.
Overbluf je ouders maar eens. En we gaan zelf aan de slag.
In de lente en zomer is het tijd om lekker buiten te spelen
maar ook de tijd voor ijsjes, smoothies, picknicken.
Maar vooral om in de moestuin te werken. We hebben
alvast zaadjes in dit boekje verstopt! Vlieg er in en
smul met gezond verstand.

Want ook jij bent een wijze (w)eter.



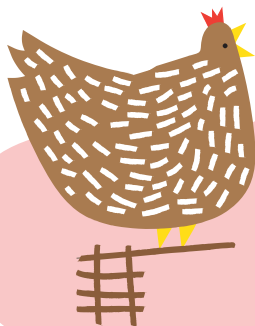
Zoveel Kippen

Biologische kippen

De biokippen worden verweerd met nestjes, een zitstok en een ruime stal. Ze mogen ook altijd vrij rondlopen binnen én buiten. Ze eten lekker biologisch voer en mogen hun snaveltjes behouden.



Ik voel mij kiplekker!



Kippen met vrije uitloop

Deze kippen hebben een behoorlijk goed leven in een ruime stal. Ze kunnen in een uitloop naar buiten wanneer ze willen. Wel worden de puntjes van hun snavels verwijderd, om te voorkomen dat de kippen elkaar kaal pikken.



Kippen in kooien

De kippen zitten hun leven lang in een kooi. Ze zitten heel dicht bijeen en kunnen niet vrij rondlopen.



Scharrelkippen

Scharrelkippen mogen nooit naar buiten. Ze leven in een dichte grote stal met duizenden soortgenoten. Ze kunnen wel vrij rondlopen. De puntjes van hun snavels worden verwijderd.



Als je in Vlaanderen **eitjes** koopt, staat daar altijd een **stempelcode** op. Deze code vertelt waar het ei vandaan komt, uit welke stal, van welk bedrijf en uit welk land.

Het eerste cijfer geeft aan hoe de kippen wonen:

0 = biologisch 1 = vrije uitloop 2 = scharrel 3 = kooi

De volgende twee letters duiden het land aan, bijvoorbeeld

NL = Nederland B = België

De andere cijfers zijn het adres waar de kip, die het eitje gelegd heeft, woont.

opdracht

Kraak de code

Lees de code op de eitjes.
Kleur de gezichtjes in en teken een blij of triestig mondje.

Rood en trieste smiley
= dieronvriendelijk ei.

Groen en blij smiley
= diervriendelijk eitje



Fruit en groenten met humor

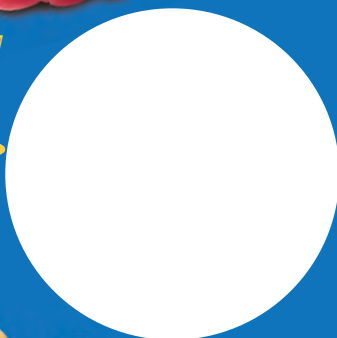
Heel wat groenten en fruit worden al weggegooid voor ze in de winkel raken. **Waarom? Omdat ze te dik, te kort, te lang, te dun zijn of een bultje hier of daar hebben.** Het is je vast al opgevallen dat al het fruit en groenten in de winkel er krak hetzelfde uitzien.

Saaie boel!

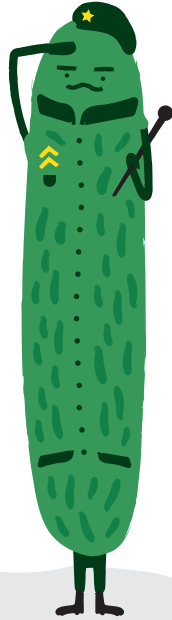
Lelijk eten is gewoon super grappig.
Op het internet kan je zot veel leuke afbeeldingen vinden.
Hieronder alvast onze favoriete "lelijkaards".



Teken hier jouw
eigen lelijkaard



Neem liever een tweede portie dan teveel op je bord!



De wijze (w)eters gingen op onderzoek en wogen 7 weken lang de overschotten in Gentse scholen. Wist je dat maar liefst 36% van al het eten in de vuilnisbak terecht komt?

Niet leuk!

Aan de slag

Durf jij een paar dagen bijhouden wat je weggooit: die appel met een vlekje, de spruitjes op je bord, die boterham waar je nog zoveel zin in had maar niet meer op kreeg.

**bah!
vies!**



Waarschuwing

Het kan stinken na een paar dagen!

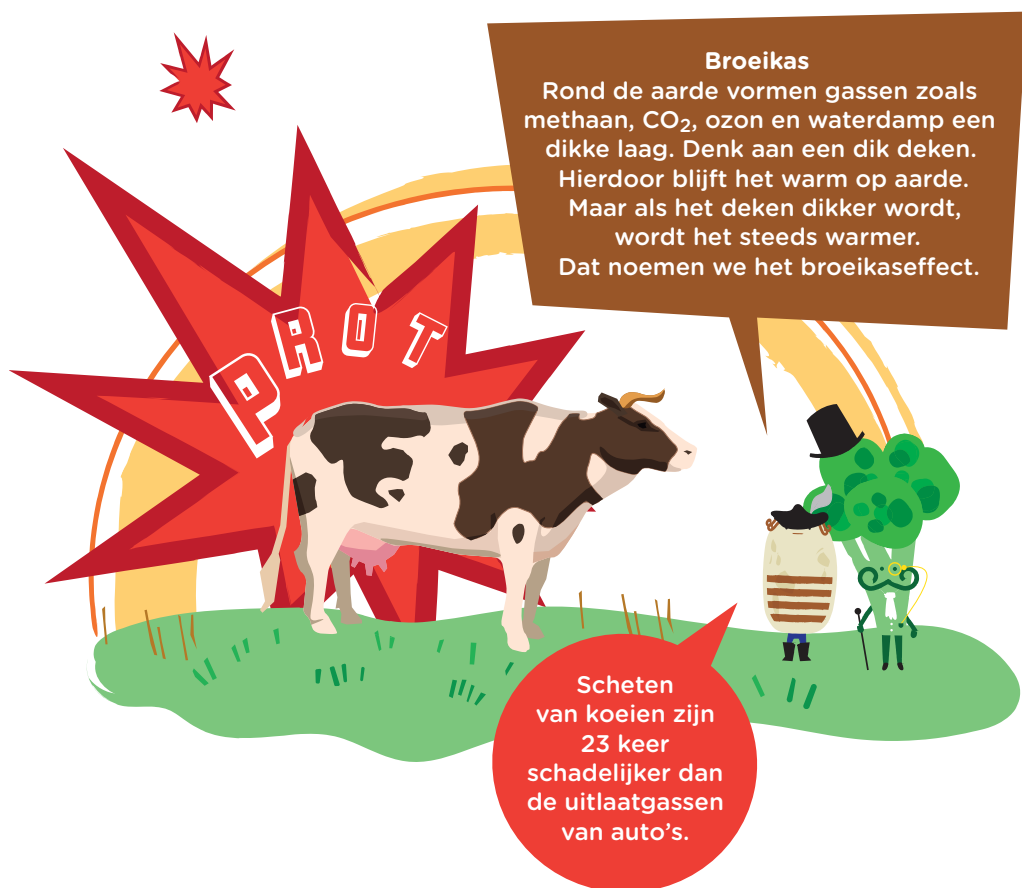
**stinkie
winkie!**



Scheten latende koeien doen Duitse stal ontploffen

In Duitsland is enkele jaren terug een koeienstal ontploft. Dit kwam omdat de koeien... te veel scheetjes lieten! Het gas van de scheten van negentig koeien veroorzaakte een explosie. Een deel van het dak vloog van de stal en één van de koeien raakte gewond.

Als een koe of een schaap een boer of scheetje laat, komt er methaan vrij. Methaan is dus brandbaar maar het is ook een **broeikasgas**.





I ♥ BURGERS

9

Mag ik dan geen hamburger meer eten?

Natuurlijk mag je af en toe een hamburger eten, maar wissel eens af met een veggieburger.

NJAMMIE



Aan de slag

Recept:
wortelburger









ZO MAAK JE HET!

WAT HEB JE NODIG?

12 beschuitjes
500 g wortelen
2 lente-uitjes
5 gedroogde abrikozen
2 eieren
4 eetlepels olie of boter
1 handje peterselie
1 handje dille
1 handje munt
peper en zout

Waarschuwing

Hier schakel je toch best ook je mama of papa in.

-  Kook de wortelen gaar en prak ze met een vork.
-  Snij de abrikozen en lente-uitjes in kleine stukjes.
-  Verkrummel de beschuiten en meng ze met de eieren.
-  Doe er de wortelen, abrikozen, lente-ui en gesneden tuinkruiden bij.
-  Kruid met peper en zout.
-  Knead een vijftal minuten, tot alles goed gemengd is.
-  Rol bolletjes van het mengsel en druk ze plat.
-  Verhit de olie of boter in een pan en bak de burgers aan beide kanten goudbruin.



Gezonde Woordzoeker

Doorstreep alle namen van groenten.

AARDAPPEL - ANDIJVIE - AUBERGINE - BLOEMKOOL
BOERENKOOL - BONEN - COURGETTE - KNOLSELDER
KOMKOMMER - PARIKA - PASTINAAK - POMPOEN - PREI
SAVOOIKOOL - SCHORSENEER - SLA - SNIJBIET - SPINAZIE
TOMAAAT - UI - VENKEL - WATERKERS - WORTEL

S	R	E	K	R	E	T	A	W	B	I	O	I
N	R	E	E	N	E	S	R	O	H	C	S	B
I	S	T	I	B	O	M	W	G	O	A	O	E
J	D	T	Z	L	N	L	M	O	V	E	L	V
B	K	E	A	O	E	E	S	O	R	O	O	S
I	A	G	N	E	R	K	O	E	K	T	D	E
E	A	R	I	M	N	I	N	P	L	M	E	A
T	N	U	P	K	K	K	E	E	M	D	O	L
A	I	O	S	O	O	T	U	R	V	O	E	K
A	T	C	O	O	A	K	I	R	P	A	P	R
M	S	L	L	L	E	P	P	A	D	R	A	A
O	A	U	B	E	R	G	I	N	E	N	O	B
T	P	I	U	R	A	N	D	I	J	V	I	E

Schrijf hier de letters die overblijven.

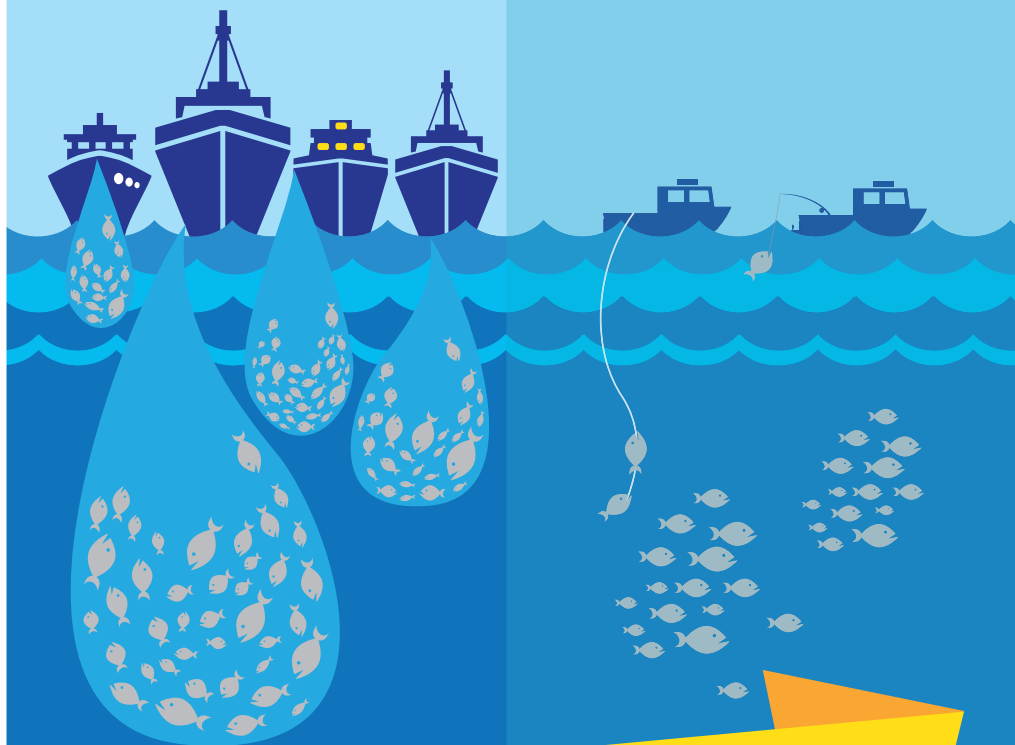
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10 kleine visjes die wilden naar de zee

... maar op de zee varen heel grote vissersboten en ... die gebruiken hele grote netten. Zo worden te veel vissen gevangen.

Jonge vissen of vissen die niet gegeten worden zoals dolfijnen kunnen vastraken in de netten. Ook de zeebodem wordt door deze grote netten stuk gemaakt. Dit heet **“overbevissing”**.

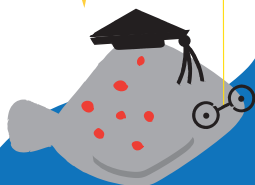
Overbevissing bedreigt ook dieren die leven van vis, zoals sommige walvissen.



2 vissen zwemmen in de zee en ze botsen tegen elkaar. Sorry, zegt de ene vis, “ik had je niet gezien, ik had water in mijn ogen”

Aan de slag

Ik vang alleen
aprilvissen



Op vissafari in de supermarkt

Door de **overbevissing** op zee, wordt vis ook gekweekt in kwekerijen. **Duurzame kwekerijen** dragen zorg voor de vissen en voor het milieu. Vis uit zo'n duurzame kwekerij of die op een duurzame manier gevangen is, heeft een label op de verpakking.

Vraag aan je mama of papa om de volgende keer dat je in de supermarkt bent enkel vis met een MSC-label of ASC-label te kopen.



WAAR of NIET WAAR

1

Haringen communiceren met elkaar door scheetjes te laten.

WAAR / NIET WAAR

2

De organen van garnalen zitten in hun hoofd.

WAAR / NIET WAAR

3

Door overbevissing was de kabeljauw in de Noordzee bijna uitgestorven.

WAAR / NIET WAAR

4

Een dolfijn is een zoogdier.

WAAR / NIET WAAR

5

De hondshaai blaft zoals een hond.

WAAR / NIET WAAR



Boer banaan op wereldreis

Groenten en fruit leggen soms een lange reis af voor ze in het winkelrek terechtkomen. Vaak reizen ze per boot of met het vliegtuig en daarna met de vrachtwagen. Dit zijn **voedselkilometers**. Hoe verder de reis, hoe meer brandstof er nodig is, en hoe meer uitlaatgassen er zijn. Bananen groeien natuurlijk niet in België, maar boontjes of appels wel. Koop je ze op het moment dat ze hier geoogst worden, dan hoeven ze niet ingevoerd of bewaard te worden.



Aan de slag

15

Kijk, er groeit een moestuin in mijn brooddoos!

Laat het voorjaar het ideale moment zijn om aan een moestuin te beginnen.

Goed bezig!

Maak je eigen moestuin en pluk je eigen super lokale groenten.

Je kan zelf zaadjes verzamelen, zoals zaadjes uit kerstomaatjes, bonen uit peulen of pitten uit allerlei fruit en groenten.

Even laten drogen en dan in de grond ermee.

Hupsakee!

TIP

Heb je geen tuin of hebben je ouders geen groene vingers? Geen probleem.

Leg gewoon een moestuin aan in je brooddoos.

Nodig

Zaadjes en een beetje potgrond. Of gebruik het superhandige greipapier dat je achteraan dit boekje vindt.



FAIR TRADE

Veel dingen die wij dagelijks eten of gebruiken worden geteeld door boeren in het zuiden. Zij krijgen niet altijd een goede prijs voor de producten die ze verkopen en dat is niet eerlijk.

Eerlijke handel (fair trade) zorgt voor een eerlijke prijs en een beter leven voor deze boeren.

Chocolade wordt gemaakt van cacaobonen. Dat zijn de pitten van vruchten die groeien aan een cacao boom. Cacaobomen groeien in heel warme landen.

In landen zoals België wordt er chocolade van gemaakt. Belgen eten gemiddeld 8 kg chocolade per jaar.

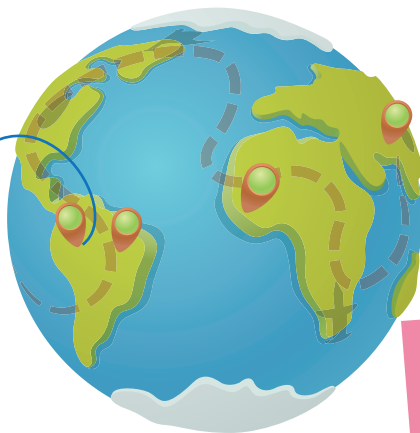
Thee werd per toeval ontdekt. Een Chinese keizer zat onder een theeboom water te koken om op te drinken. Terwijl het water kookte, vielen er enkele blaadjes in. En dat gaf een lekker smaakje.

Koffie is eigenlijk fruit. Koffiebonen zijn de pitten van bessen.



Aan de slag

Weet jij hoe koffie, thee, bananen en chocolade er op het veld uitzien en waar ze vandaan komen? Verbind elk product met een foto van een plant en een werelddeel. Wij deden er al ééntje voor.



Ik heb wel een boontje voor Brazilië, het land waar ik woon.



Op deze plantage in Zuid-Amerika groeit het lekkerste kromme fruit.



Deze blaadjes groeien in Azië en geven een lekker smaakje.

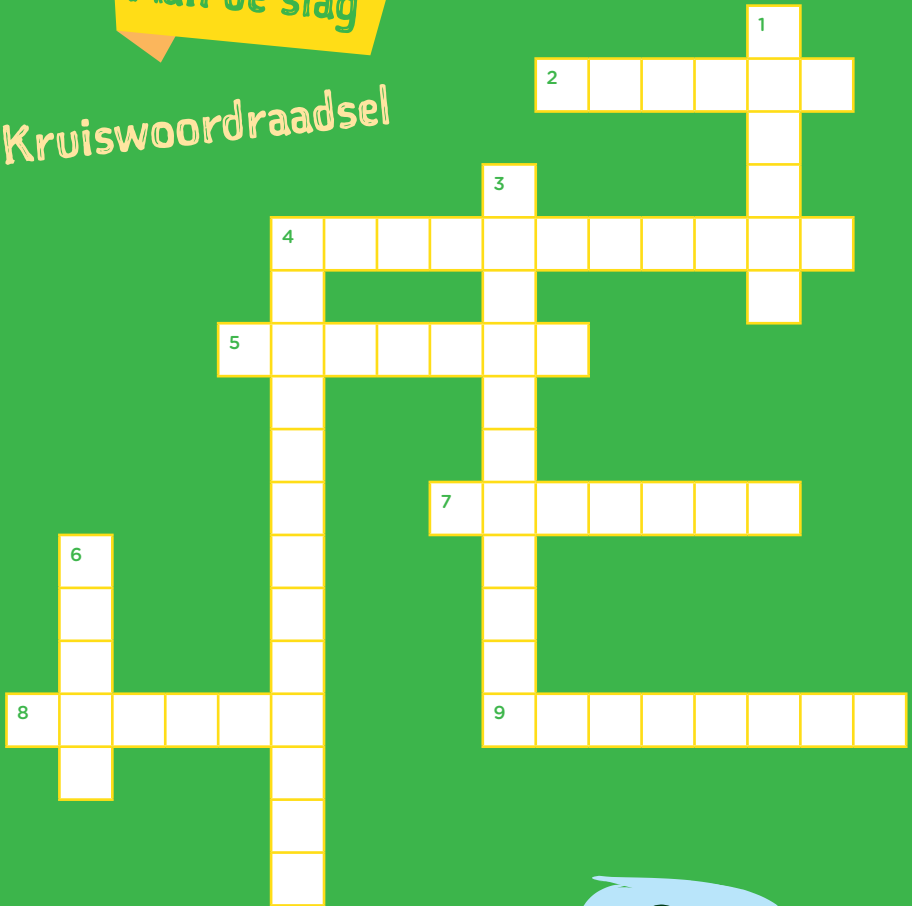


Deze vruchten groeien in Afrika en worden bij ons verwerkt tot een lekkernij.



Aan de slag

Kruiswoordraadsel



**WIJZE
(W)ETERS**
smullen met
gezond
verstand



HORIZONTAAL

2. Tonijn en haring zijn
4. Welke kip mag wel vrij rondlopen in een stal maar niet buiten?
5. Een boer die geen giftige bestrijdingsmiddelen gebruikt.
7. Welke lelijke, rode groente wordt afgebeeld op pagina 6?
8. Geel, krom fruit dat niet in België groeit.
9. Liefelingseten van Popeye.

VERTICAAL

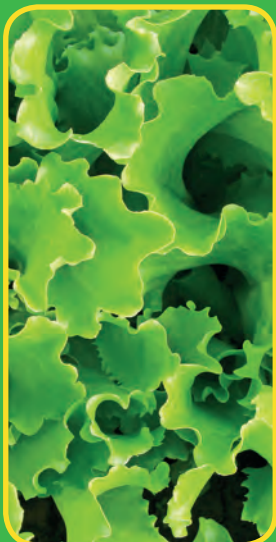
1. Een wortelburger is een burger.
3. Welk gas is een scheet?
4. Dit woord staat op blz 7 bij de beschimmelde boterhammen.
6. Hiervan wordt chocolade gemaakt.



Aan de sla(g)

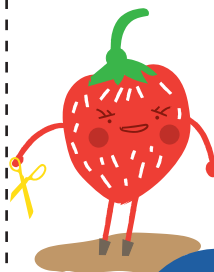


Achteraan dit boekje vind je een groeipapiertje. Wanneer je het in de aarde steekt, gaat er na een tijdje lekkere sla groeien.



mijn sla

Knip dit stekertje uit en zet het ook in de aarde.



Niet vergeten water te geven



Lekker, fris en gezond.
Sla, ik lust je wel!



lekkere sla

gezaaid op

door

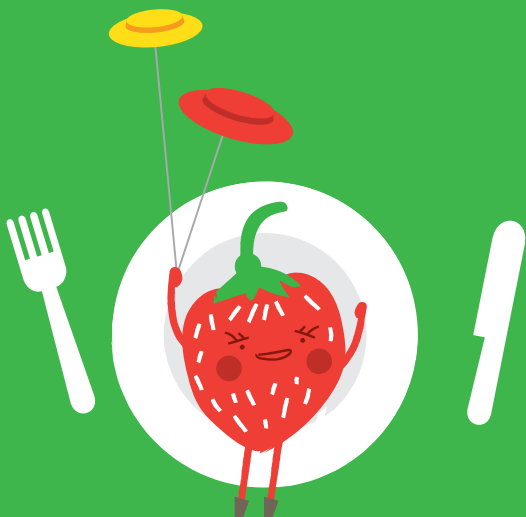


Een klein beetje geduld.
Na 10 dagen gaan
de zaadjes kiemen.
Laat de plantjes
rustig groeien,
na 12 weken mag je
de sla opeten.



mijn groeipapier





www.wijzeweters.gent