

DOE de FOODTEST op SCHOOL

Mee de strijd aangaan tegen honger in de wereld betekent ook in eigen bord kijken: hoe gaan wij zelf om met voedsel? De foodtest geeft je de kans om op basis van een nulmeting het voedselprofiel van de school of klas(sen) te bepalen. Er zijn vier mogelijke profielen. Aan elk profiel zijn specifieke uitdagingen gekoppeld, van *small* tot *large*. Allemaal willen ze leerlingen en leerkrachten stil doen staan bij de impact van hun eetgewoontes op de wereld en hen oproepen om (tijdens de vastenperiode) anders om te gaan met voedsel. Hoe je van de foodtest een geslaagd schoolproject maakt, lees je in deze handleiding.



De FOODTEST op SCHOOL in 10 stappen

- 1. Stel een foodtestteam samen.** Dit kernteam neemt de organisatie van de foodtest op school op zich. Misschien is het leuk om er de leerkrachten koken of voeding bij te betrekken, of willen enkele ouders van het oudercomité helpen? Er kan ook een taak weggelegd zijn voor de leerlingenraad of het mondiale team.
- 2. Bereid je goed voor.** Neem daarom samen met het foodtestteam deze handleiding door en probeer de foodtest met de groep op voorhand online uit: www.broederlijkdelen.be/foodtest. Vind je de test te moeilijk geformuleerd voor jouw leerlingen? We maakten een eenvoudige versie. Vraag ze bij peter.ketelers@broederlijkdelen.be
- 3. Plan een nulmeting op school.** Om het profiel van de school te achterhalen, is het belangrijk dat er een nulmeting gebeurt. Laat daarom alle deelnemers de test invullen en hun eetprofiel ontdekken. Plan deze nulmeting op een goed moment, bij voorkeur kort voor of bij het begin van de Broederlijk Delencampagne. Misschien kan deze meting volgen op het startmoment van de campagne op school of na een viering? Of kan deze test het onderwerp worden van een of andere les? Een ander leuk idee: koppel deze test aan een (solidaire) maaltijd op school.



TIP: Bedank de leerlingen en leerkrachten voor het invullen van de test. Je kan hiervoor gebruik maken van de kleurrijke stickers die per profiel werden ontworpen. Deze sticker kunnen leerlingen en leerkrachten op hun agenda, brooddoos of fiets kleven. Vraag ernaar bij de onderwijsverantwoordelijke Broederlijk Delen: peter.ketelers@broederlijkdelen.be

4. **Bespreek de resultaten & bepaal de uitdaging.** Verzamel met het foodtestteam alle resultaten van de nulmeting en zoek op basis van die gegevens uit welk profiel het meest vertegenwoordigd is op school en wat dus het voedselprofiel van de school is. De uitkomst van dit onderzoek toont voor welke uitdagingen de school geplaatst wordt. Afhankelijk van de beschikbare tijd en middelen kan je opteren voor een *small*, *medium* of *large* uitdaging. De concrete uitdagingen vind je verder in deze handleiding.
5. **Maak jullie engagement bekend.** Zorg dat alle betrokken leerkrachten en leerlingen weten welk engagement wordt aangegaan. Je kan hiervoor gebruik maken van de engagementsverklaring aan te vragen bij peter.ketelers@broederlijkdelen.be . Andere ideeën: een leuke mail, een bijdrage in de nieuwsbrief van de school, een vermelding op de schoolwebsite, een artikel in het schoolkrantje, ... Organiseren jullie een erg originele actie, dan kan je proberen om de pers te halen en een journalist uitnodigen.
6. **Plan hoe jullie de uitdaging(en) zullen realiseren.** Hoe origineler, hoe leuker. Laat de fantasie de vrije loop! Waarom geen leerlingen betrekken bij het uitdenken van uitdagingen en acties? Niet alleen de manier waarop, ook het beoogde aantal deelnemers kan origineel en/of uitdagend zijn. Durf bijvoorbeeld met jullie actie buiten de schoolmuren te treden.
7. **Zorg voor goede educatieve omkadering.** De foodtest is een goed opstapje om het in verschillende lessen te hebben over gezonde voeding, duurzame voeding, het wereldvoedselsysteem, ... Vind inspiratie voor deze omkaderende lessen via <http://www.broederlijkdelen.be/nl/lesideeen-over-recht-op-voedsel>
8. **En ... start!** Maak jullie engagement waar. Zorg ervoor dat de campagne leeft op school en zet vanalles in beweging. Wij wensen jullie alvast veel plezier toe. Hebben jullie mooie foto's van de actie? Stuur ze door naar iedereenmee@broederlijkdelen.be.
9. **Bedank(t)!** Niet alleen een dikke merci aan alle organisatoren, ook de leerkrachten en leerlingen (en eventueel ouders) die meededen met de foodtest verdienen een bedankje. Communiceer daarom het eindresultaat van jullie schooluitdaging aan alle betrokkenen.
10. **Doe de test!** Wil je uitzoeken of de foodtest werkelijk iets teweeg heeft gebracht? Organiseer op het einde van de rit dan een postmeting. Wie weet ziet het profiel van de school er nu anders uit...

TIP: Wie bij de postmeting op een ander profiel stuit verdient absoluut een nieuwe sticker! Jullie hebben er ongetwijfeld nog over van de nulmeting, bij de start van het project!

De UITDAGINGEN per PROFIEL

1. Hapklare Brok

- Individuele uitdaging: 40 dagen **trager** en **zonder restjes!**
- Uitdaging voor de school:
 - *Small:*
Probeer uit te zoeken hoeveel voedselresten en verpakkingsmateriaal er in de refter door leerkrachten en leerlingen worden weggegooid. Breng deze verspilling in beeld en start een bewustmakingsactie.
 - *Medium:*
Ga een week voor minder afval en verspilling bij leerkrachten en leerlingen op school. Zet enkele concrete acties op en probeer jullie vorderingen te meten.
 - *Large:*
Organiseer een 24u. vasten op school. Met de toestemming van de ouders wordt er die dag en nacht op school zo weinig mogelijk gedronken en gegeten. Voel honger aan den lijve en laat je eventueel sponsoren. Deze 24u. vormen ook de ideale kans om in lessen stil te staan bij de honger in de wereld. (Inspiratie: www.zipyourlip.nl)

AANDACHT! Scholen zijn gebonden aan bepaalde hygiënische eisen en plichten. Verlies deze niet uit het oog wanneer jullie een concrete actie plannen. De directie of de preventieadviseur kan jullie ongetwijfeld hierover informeren.

2. Exotische Stoot

- Individuele uitdaging: 40 dagen **lokaal** en **seizoensgebonden!**
- Uitdaging voor de school:
 - *Small:*
Onderzoek via www.velt.be welke groenten en fruit in de campagneperiode geproduceerd worden en ga via www.ecoplan.be na waar je deze groenten en/of fruit in jouw buurt kan aanschaffen.
 - *Medium:*
Maak een hapje klaar met lokale, seizoensgebonden en/of fair trade ingrediënten. Doe de inkopen in de buurt en maak ze samen klaar op school. Bepaal zelf voor wie je kookt en hoe groot die groep eters is.
 - *Large:*
Onderzoek via www.voedselteams.be of er een voedselteam in jouw buurt bestaat. Indien niet, onderzoek dan of er een aanbod van bio groenten- of fruitpakketten bestaat. Maak een afspraak met de directeur en de leverancier in kwestie en onderzoek of er een afhaalpunt op school opgezet kan worden. Begin met een marketingcampagne naar ouders en leerkrachten toe.

3. Gast met Goesting

- Individuele uitdaging: 40 dagen **gezonder** en **zonder vlees!**
- Uitdaging voor de school:
 - *Small:*
1 dag donderdag veggiedag op school tijdens de campagne.
 - *Medium:*
Iedere donderdag veggiedag op school tijdens de campagne.
 - *Large:*
Iedere donderdag veggiedag op school. Structurele inbedding in het beleid van de school met gedragenheid bij leerlingen, leerkrachten, directie en ouders.

AANDACHT: Mensen durven kritisch zijn over initiatieven die vegetarisch eten stimuleren. Het is dan ook goed om bij het opzetten van dergelijke acties doordacht te werk te gaan. Het stappenplan van Eva (zie: www.evavzw.be) vzw kan hierbij een handige leidraad zijn.

4. Lekker Lokaal Ding

- Individuele uitdaging: 40 dagen **motiveren!**
- Uitdaging voor de school:
 - *Small:*
Maak een tentoonstelling over “duurzaam omgaan met voedsel”. Ideaal voor bewustmaking in de refter, op de speelplaats, tijdens een oudercontact of infodag...
 - *Medium:*
Organiseer een debat over duurzame voeding op school of bedenk een ludieke/creatieve sensibiliseringsactie aan de lokale supermarkt.
 - *Large:*
Kies een duurzaam recept en daag leerlingen en leerkrachten uit om dit recept tijdens de campagne thuis voor vrienden of familie klaar te (laten) maken en te eten. Als bewijs van hun engagement bezorgen zij een foto van hun duurzaam etentje. Deze foto's kunnen eventueel op een centrale plek op school aangebracht worden. Op die manier wordt de verspreiding van het duurzame recept werkelijk in beeld gebracht. (inspiratie: www.kookhetvoort.be)

VOET'en en educatieve omkadering?

De foodtest is een ideale kans om op school een vakoverschrijdend project op touw te zetten dat kan bijdragen tot de realisatie van enkele concrete VOET'en:

- Stam (ET 1, 2, 3, 10, 18, 19, 20, 27)
- Context 1 (ET 5)
- Context 4 (ET 2, 3, 4)
- Context 5 (ET 2, 13)

Wie deze test voor de deelnemende leerlingen beter wil omkaderen, kan terugvallen op het uitgebreide educatieve aanbod dat Broederlijk Delen ontwikkelde: <http://www.broederlijkdelen.be/nl/lesideeen-over-recht-op-voedsel>

Mag het IETS MEER zijn?

In de Broederlijk Delencampagne 2018 staat de strijd tegen honger centraal. Nog steeds slagen we er niet in de wereldbevolking te voeden: ongeveer 815 miljoen mensen of 1 op 9 lijdt honger. Voedselzekerheid, voldoende eten het hele jaar door, dat is ons doel! Samen met zijn partnerorganisaties in Oeganda zoekt Broederlijk Delen naar oplossingen die honger bestrijden op lange termijn. Jullie financiële steun kan voor heel wat verandering zorgen.

Voor wie met de school een centje wil bijdragen, kan de foodtest als uitgangspunt van een fondsenwervende actie dienen. Zo kan de vegetarische maaltijd het sobere maal vervangen (zie: “Gast met Goesting”), kunnen de lokale en seizoensgebonden hapjes die bereid worden voor een eerlijk prijsje aan de man gebracht worden (zie: “Exotische Stoot”). Of waarom geen kleine bijdrage vragen voor het



bezoek aan een tentoonstelling of de deelname aan een debat (zie “Lekker Lokaal Ding”)?

TIP: Wie in het kader van deze foodtest op school een maaltijd of hapjes serveert en hiermee fondsen werft, kan zijn actie registreren op www.broederlijkdelen.be/culinair-solidair. Op diezelfde plek vind je leuke recepten, inspirerende voorbeelden, ... Wie zijn actie registreert, ontvangt bovendien gratis o.a. leerrijke onderleggers en een fijne methodiek om van jouw maaltijd of diner een interactieve gebeurtenis te maken.

Hoe kunnen wij HELPEN?

Op zoek naar extra informatie of ondersteuning? Zit je nog met vragen? Wij helpen je graag!

Surf naar www.broederlijkdelen.be/hapklarebrok; www.broederlijkdelen.be/gastmetgoesting; www.broederlijkdelen.be/exotischestoot of www.broederlijkdelen.be/lekkerlokaalding en ontdek per profiel deze extra's:

- extra verduidelijkende informatie
- handige tips en suggesties
- fijne receptjes
- leuke links naar handige en interessante websites

Of contacteer de **onderwijsmedewerker** in jouw buurt:

- Regio Antwerpen: elisabeth.hendriks@broederlijkdelen.be , of 03.217.24.94
- Regio Limburg: myriam.philippens@broederlijkdelen.be of 011.24.90.25
- Regio Oost-Vlaanderen: frank.lavens@broederlijkdelen.be of 09.269.23.45
- Regio Vlaams-Brabant / Mechelen / Brussel: griet.denys@broederlijkdelen.be of 015.29.84.14
- Regio West-Vlaanderen: mieke.casteleyn@broederlijkdelen.be of 051.26.08.01