

HOW TO GUIDE - De educatieve gids voor groene en duurzame voedseducatie



Co-funded by
the European Union

De afhaalboodschap: Kleine acties, grote impact

Voedselverspilling is meer dan een milieuprobleem - het is een kans om leerlingen een verschil te laten maken. Door het leren interactief te maken, gebruik te maken van technologie en echte betrokkenheid te stimuleren, kunnen docenten de volgende generatie inspireren om hun relatie met voedsel te herzien.

The Takeaway message: Small Actions, Big Impact





Inhoudsopgave

AFDELING EEN - Waarom voedselverspilling belangrijk is: De rol van opvoeders in het stimuleren van duurzame verandering	6
Inleiding	6
Achtergrond.....	6
Wat is voedselverspilling.....	6
Verdeling van voedselafval per sector	9
Voedselverspilling per hoofd van de bevolking per land	10
De omvang van het probleem begrijpen	13
Economische en milieueffecten van voedselverspilling.....	13
Ethische en sociale overwegingen bij voedselverspilling.....	13
Milieueffecten van voedselverspilling.....	14
Het belang van empowerment voor toekomstige professionals	18
Oproep tot actie.....	18
AFDELING TWEE - Tools en strategieën: Praktische activiteiten voor duurzame voedsel educatie ..	31
Duurzame consumptie en tips voor opvoeders.....	31
Praktijkvoorbeelden	35
Gereedschappen en methoden.....	37
Actiepunten voor opvoeders.....	39
De psychologie achter voedselverspilling.....	43
Motivatie voor gedragsverandering.....	49
De impact van technologie op voedselverspilling	55
Successen en valkuilen bij het stimuleren van gedragsverandering	57
Actiepunten voor opvoeders duurzame voeding.....	59
AFDELING DRIE:.....	61
Praktische implementatietips voor leerkrachten	61
Tools of methoden die opvoeders direct kunnen toepassen	63
Visuele hulpmiddelen gebruiken (infografieken, video's, enz.).....	68
De impact van lessen of campagnes evalueren	70
Actiepunten voor leerkrachten duurzame voeding.....	72



Conclusie en oproep tot actie.....	75
Video's over bewustwording van voedselverspilling.....	77
AFDELING VIER:.....	79
Bewustzijn vergroten op grotere schaal.....	79
Vergroten van bewustzijn op een bredere sociale schaal	79
Vraagstukken in kaart brengen voor sociale actie.....	82
Ideeën voor actie	85
Ideeënselectie en teambuilding.....	87
Vraagstuk- en actieonderzoek.....	88
Sociale actie plannen.....	88
Casestudies van impactvolle grootschalige campagnes.....	95
Bronnen.....	97
Artikelen	97



AFDELING EEN - Waarom voedselverspilling belangrijk is: De rol van opvoeders in het stimuleren van duurzame verandering

Inleiding

Voedselverspilling is een wereldwijde uitdaging met verreikende economische, ecologische en sociale gevolgen. In een tijdperk van toenemende grondstoffenschaarste, klimaatverandering en voedselonzekeerheid is het verminderen van voedselverspilling een prioriteit geworden voor overheden, bedrijven en consumenten. Om dit probleem effectief aan te pakken is echter meer nodig dan alleen beleid en technologische innovaties - het vereist een verandering in houding, gedrag en culturele normen.

Onderwijs speelt een cruciale rol bij het aanpakken van dit probleem. Docenten in het beroepsonderwijs, die een belangrijke invloed hebben op de vorming van toekomstige professionals, hebben een unieke kans om hun studenten verantwoordelijkheidsgevoel en kennis over duurzame voedselpraktijken bij te brengen. Door docenten in het beroepsonderwijs uit te rusten met de juiste hulpmiddelen en methoden om les te geven over voedselverspilling, zorgen we ervoor dat toekomstige generaties van professionals in de voedingsmiddelenindustrie, werknemers in de service-industrie en consumenten het bewustzijn en de vaardigheden ontwikkelen die nodig zijn om weloverwogen keuzes te maken die verspilling minimaliseren.

Bewustwording van voedselverspilling is een fundamentele stap op weg naar een duurzamer voedselsysteem. Nu docenten in het beroepsonderwijs de verantwoordelijkheid op zich nemen om toekomstige professionals te vormen, moeten ze worden uitgerust met effectieve onderwijsstrategieën om de urgentie van het verminderen van voedselverspilling over te brengen. Dit lesmateriaal voorziet docenten van de kennis en hulpmiddelen die nodig zijn om studenten te inspireren om verantwoordelijke consumenten en leiders in de sector te worden, zodat het verminderen van voedselverspilling een integraal onderdeel wordt van hun persoonlijke en professionele leven.

Achtergrond

Wat is voedselverspilling

Voedselverspilling verwijst naar voedsel dat wordt weggegooid of verloren gaat zonder te worden opgegeten. Dit kan gebeuren in verschillende stadia van de voedselvoorzieningsketen, van productie tot consumptie.

Duurzaamheid houdt in dat we in onze eigen behoeften voorzien zonder het vermogen van toekomstige generaties om in hun behoeften te voorzien in gevaar te brengen. Het

omvat ecologische, economische en sociale dimensies.

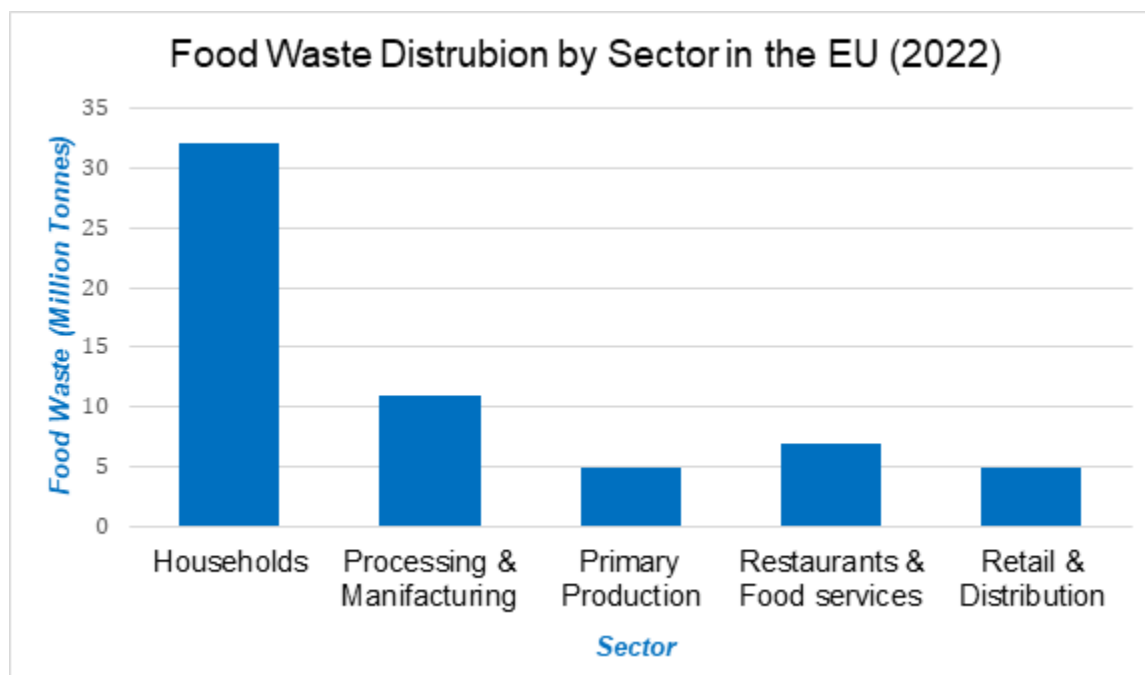


Voedselverspilling is een belangrijk punt van zorg in alle Europese landen, met aanzienlijke ecologische, economische en sociale gevolgen. In 2022 produceerde de Europese Unie (EU) ongeveer 59,2 miljoen ton voedselafval, wat neerkomt op ongeveer 132 kilo per persoon.



Verdeling van voedselafval per sector

1. Huishoudens: Huishoudens zijn verantwoordelijk voor 54% van de totale voedselverspilling en hebben ongeveer 32 miljoen ton weggegooid, gemiddeld 72 kg per persoon.
2. Verwerking en productie: Deze sector was goed voor 19% van de voedselverspilling, met een bijdrage van iets meer dan 11 miljoen ton.
3. Primaire productie: De primaire productie, die 8% van het totaal vertegenwoordigt, genereerde minder dan 5 miljoen ton voedselafval.
4. Restaurants en voedseldiensten: Deze sector, die 11% bijdraagt aan het totaal, produceerde minder dan 7 miljoen ton voedselafval.
5. Detailhandel en andere distributie: Deze sector was verantwoordelijk voor 8% van het totale voedselafval, iets minder dan 5 miljoen ton).



Figuur 1. Verdeling van voedselafval in Europa per sector

Voedselverspilling per hoofd van de bevolking per land

Voedselverspilling per hoofd van de bevolking varieert tussen de EU-lidstaten. In 2021 rapporteerde België met 262 kg de hoogste voedselverspilling per hoofd van de bevolking, gevolgd door Denemarken met 230 kg en Portugal met 181 kg. Zweden, Kroatië en Slovenië rapporteerden daarentegen minder voedselverspilling per hoofd van de bevolking, met respectievelijk 86 kg, 71 kg en 68 kg. In 2021 waren er echter geen gegevens beschikbaar voor Tsjechië, Duitsland, Griekenland, Spanje, Cyprus, Malta en Roemenië.



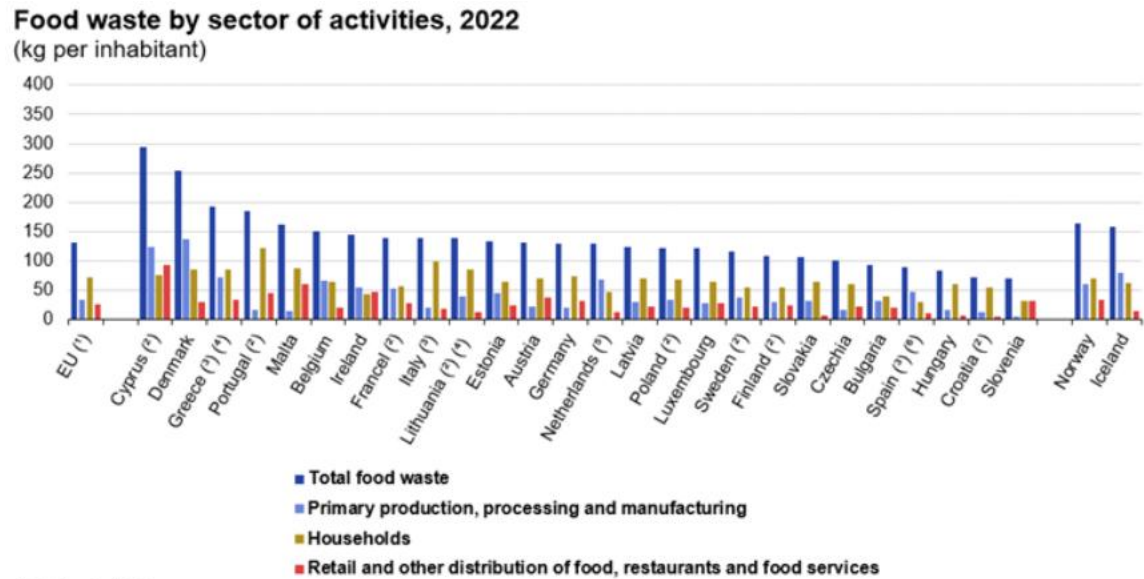
Roemenië. Figuur 2 toont de omvang van de voedselverspilling per hoofd van de bevolking in verschillende landen, waaronder ook de eerder niet-vermelde landen. In 2022 spant Cyprus de kroon met maar liefst 300 kg voedselverspilling per persoon, gevolgd door Denemarken (meer dan 250 kg) en Griekenland (ongeveer 200 kg), ver boven het EU-gemiddelde van 100 kg.

In 2022 was er in de Europese Unie ongeveer 132 kg voedselverspilling per persoon, waarbij huishoudens de toon aangaven met 54% (dat is 72 kg per persoon). Dit laat zien hoezeer onze dagelijkse keuzes thuis het probleem bepalen. Thuis is waar de verspilling is: In bijna elk EU-land zijn huishoudens de grootste boosdoeners op het gebied van voedselverspilling. Dit wijst erop dat onze persoonlijke routines en denkpatronen een grote rol spelen.

De overige 46% van de voedselverspilling is afkomstig van de voedselvoorzieningsketen - restaurants en foodservices voegen 15 kg per persoon (11%) toe, terwijl de detailhandel en distributie 11 kg per persoon (8%) bijdragen.

Groenten (24%) en fruit (22%) voeren de lijst aan, gevolgd door granen (12%), vlees (11%) en oliehoudende gewassen (10%). Vis en eieren, hoewel kleine onderdelen van onze voedselvoorziening, verspillen veel in verhouding tot hun omvang (50% voor vis, 31% voor eieren) - waarschijnlijk door hoe snel ze bederven en hoe we ermee omgaan. Voedingsmiddelen zoals granen (makkelijk op te slaan) verspillen minder in vergelijking met bederfelijke producten zoals fruit en groenten.

Figuur 2: Voedselverspilling in 2022 per hoofd van de bevolking in verschillende Europese landen.



(*) Estimated data.
 (*) Estimates in some figures.
 (*) Definition differs or estimates in some figures.
 (*) 2022 data not reported, 2021 data presented.
 (*) Definition differs in some figures.
 (*) 2021 and 2022 data not reported, 2020 data presented.
 Source: Eurostat (online data code: env_wasfw)

De omvang van het probleem begrijpen

Veel mensen onderschatten de omvang van voedselverspilling en de impact ervan op de samenleving. Wereldwijd wordt een derde van al het geproduceerde voedsel verspild, wat neerkomt op bijna 1,3 miljard ton per jaar. Deze verspilling doet zich voor op alle niveaus van het voedselsysteem, van productie en distributie tot detailhandel, voedselservice en huishoudens. Bewustwording helpt leerlingen hun rol in dit probleem te erkennen en motiveert hen om actie te ondernemen.

Economische en milieueffecten van voedselverspilling

Bij voedselverspilling gaat het niet alleen om weggegooid voedsel, maar ook om verspilling van hulpbronnen zoals water, energie, arbeid en transport. Bovendien draagt voedselverspilling aanzienlijk bij aan de uitstoot van broeikasgassen wanneer het op stortplaatsen wordt afgebroken, waardoor de klimaatverandering verergert. Opvoeders moeten deze gevolgen effectief communiceren om leerlingen te helpen de bredere implicaties van hun dagelijkse beslissingen te begrijpen.

Ethische en sociale overwegingen bij voedselverspilling

Wereldwijd lijden miljoenen mensen onder voedselonzekerheid en daarom roept voedselverspilling belangrijke ethische vragen op. Bewustmaking van voedselverspilling stimuleert bewuster consumentengedrag en legt de nadruk op eerlijkheid en de verdeling van hulpbronnen. Door beroepsopleiders te leren deze aspecten te benadrukken, kan een groter gevoel van sociale verantwoordelijkheid bij hun studenten worden gestimuleerd.

Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO, 2017) gaat een derde van het voedsel dat jaarlijks in de wereld wordt geproduceerd voor menselijke consumptie, ongeveer 1,3 miljard ton, verloren of wordt het verspild. Ondertussen zijn er 795 miljoen hongerige mensen van de 7,5 miljard mensen die op deze planeet leven, wat betekent dat één op de negen mensen in de wereld lijdt aan chronische ondervoeding. (World Hunger News, 2016) De paradox hier is dat ondertussen elke dag een enorme hoeveelheid voedsel wordt weggegooid, terwijl die hoeveelheid de hongerigen in de wereld zou kunnen voeden. Dit is een schokkend probleem; voedselverspilling moet dus met een betere aanpak worden aangepakt.

Ongeveer een derde van de wereldwijde voedselproductie gaat verloren of wordt verspild, wat neerkomt op ongeveer 1,3 miljard ton per jaar. Het is ecologisch, sociaal en economisch niet duurzaam om eetbaar voedsel te verspillen in plaats van het te

consumeren, aangezien de milieueffecten van de productie van grondstoffen en de verwerking ervan tot voedsel aanzienlijk zijn.

Laten we Finland als voorbeeld nemen: Voedsel is goed voor meer dan een derde van de milieu-impact van de totale Finse consumptie en ongeveer een kwart van van de klimaatimpact van consumptie. Volgens eerdere onderzoeken naar voedselverspilling in Finland was er ongeveer 400 miljoen kg vermijdbare voedselverspilling in de hele voedselketen.

Milieueffecten van voedselverspilling

Voedselverspilling heeft ingrijpende gevolgen voor het milieu en draagt aanzienlijk bij aan de uitstoot van broeikasgassen, uitputting van water, bodemdegradatie en verlies van biodiversiteit. Hoewel vlees en zuivelproducten minder dan 20% van de totale voedselverspilling uitmaken, zijn zij verantwoordelijk voor meer dan 50% van de milieu-impact in de EU. In totaal vertegenwoordigt voedselverspilling ongeveer 16% van de ecologische voetafdruk van het voedselsysteem in de EU, wat de dringende behoefte aan interventie in alle sectoren van de voedselvoorzieningsketen onderstreept.

Een van de ernstigste gevolgen van voedselverspilling voor het milieu is de rol ervan in de klimaatverandering. Wanneer voedsel op stortplaatsen vergaat, produceert het methaan, een krachtig broeikasgas dat veel effectiever is in het vasthouden van warmte in de atmosfeer dan kooldioxide. De grootschalige verspilling van voedsel verergert de opwarming van de aarde, waardoor het tegengaan van voedselverspilling een cruciaal onderdeel is van de klimaatactie. Om dit probleem aan te pakken zijn veranderingen nodig op zowel consumenten- als industriële niveau, met de nadruk op betere voedselopslag, herverdeling van voedseloverschotten en meer compostering.

Waterspilling is een ander groot probleem dat samenhangt met voedselverspilling. Voedselproductie verbruikt enorme hoeveelheden water, waardoor weggegooid voedsel een aanzienlijke verspilling van deze essentiële hulpbron is. Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie (FAO) wordt wereldwijd bijna 25-30% van al het geproduceerde voedsel verspild, wat neerkomt op ongeveer 250 kubieke kilometer water per jaar. Dit volume komt overeen met drie keer het water in het Meer van Genève of het jaarlijkse debiet van de rivier de Nijl. Landbouw is wereldwijd al de grootste waterverbruiker en voedselverspilling verergert de watertekorten nog verder, vooral in regio's met waterschaarste.

Landgebruik en biodiversiteitsverlies zijn ook nauw verbonden met voedselverspilling. Bijna 40% van het bewoonbare land in de wereld wordt gebruikt voor voedselproductie, maar een aanzienlijk deel van dit land wordt gebruikt om voedsel te verbouwen dat nooit

wordt geconsumeerd. Dit inefficiënte gebruik van landbouwgrond draagt bij aan ontbossing, vernietiging van habitats en bodemaantasting. De uitbreiding van



landbouwgrond gaat vaak ten koste van bossen en andere ecosystemen, wat leidt tot verlies van biodiversiteit en meer uitstoot van broeikasgassen door ontbossing. Bodemaantasting heeft de productiviteit van bijna een kwart van het wereldwijde landoppervlak al verminderd, wat een negatieve invloed heeft op het levensonderhoud van miljarden mensen. Het verminderen van voedselverspilling zou de vraag naar landintensieve voedselproductie doen afnemen en zo bijdragen aan de bescherming van natuurlijke habitats en biodiversiteit.

Voedselverspilling heeft niet alleen gevolgen voor het klimaat en het land, maar leidt ook tot onnodig energieverbruik en vervuiling. De hele voedselvoorzieningsketen, van landbouw en verwerking tot transport en opslag, vereist een aanzienlijke energie-input. Wanneer voedsel wordt verspild, wordt ook de energie verspild die in elke fase van de toeleveringsketen wordt verbruikt. Bovendien is de productie van voedsel sterk afhankelijk van kunstmest en pesticiden, die de bodem en waterbronnen kunnen verontreinigen. Het overmatige gebruik van deze chemicaliën draagt bij aan milieuproblemen zoals watervervuiling en bodemaantasting.

Een ander belangrijk gevolg van voedselafval is de rol ervan in eutrofiëring, die optreedt wanneer er te veel voedingsstoffen in waterlichamen terechtkomen, wat leidt tot schadelijke algenbloei en zuurstofgebrek. Dit proces creëert dode zones in aquatische ecosystemen, waar het zeeleven worstelt om te overleven door een gebrek aan zuurstof. Door de hoeveelheid voedselafval te verminderen, kunnen we de toevoer van voedingsstoffen beperken en de negatieve effecten van eutrofiëring verminderen, terwijl we de waterkwaliteit en de aquatische biodiversiteit beschermen.

Inspanningen om voedselverspilling tegen te gaan moeten vanuit meerdere invalshoeken worden benaderd. Op het niveau van de huishoudens kunnen mensen eenvoudige stappen nemen zoals het plannen van maaltijden, het goed bewaren van voedsel en composteren om verspilling tegen te gaan. Bedrijven en instellingen kunnen strategieën implementeren om voedselverspilling tegen te gaan, zoals beter voorraadbeheer, portiecontrole en donatieprogramma's voor voedseloverschotten. Daarnaast speelt onderwijs een cruciale rol bij het bevorderen van gedragsverandering op de lange termijn. Scholen en beroepsopleidingen kunnen voedselduurzaamheidseducatie integreren in hun curricula, zodat toekomstige generaties de kennis en vaardigheden krijgen die nodig zijn om verspilling tegen te gaan.

Het aanpakken van voedselverspilling sluit ook aan bij wereldwijde duurzaamheidsdoelen.

Het Sustainable Development Goal (SDG) 2 van de Verenigde Naties: Zero Hunger benadrukt het belang van het minimaliseren van voedselverspilling om ervoor te zorgen dat er meer voedsel beschikbaar is voor mensen in nood. Ook SDG 12: Verantwoord

consumeren en produceren benadrukt de noodzaak van duurzame voedselpraktijken om de impact op het milieu te verminderen. Bedrijven en onderwijsinstellingen erkennen steeds meer hun rol in het aanpakken van voedselverspilling als onderdeel van maatschappelijk verantwoord ondernemen. Door de



efficiëntie van de toeleveringsketen te verbeteren, voedseloverschotten te doneren en consumenten voor te lichten over verantwoorde consumptie, kunnen organisaties bijdragen aan bredere duurzaamheidsdoelstellingen.

Door voedselverspilling op alle niveaus aan te pakken, van productie tot consumptie, kunnen we belangrijke stappen zetten in de richting van een duurzamer en rechtvaardiger voedselsysteem. Het verminderen van voedselverspilling is niet alleen een kwestie van verantwoordelijkheid voor het milieu, maar ook een cruciale stap in de richting van het behoud van hulpbronnen, klimaatactie en voedselzekerheid voor toekomstige generaties.

Het belang van empowerment voor toekomstige professionals

Kennis alleen is niet genoeg om voedselverspilling tegen te gaan - gedragsverandering is de sleutel. Door bewustwording te integreren met praktische strategieën kunnen docenten in het beroepsonderwijs leerlingen helpen duurzame gewoonten te ontwikkelen, zoals het goed bewaren van voedsel, het plannen van maaltijden en creatief gebruik van restjes. Deze kleine maar impactvolle veranderingen kunnen voedselverspilling aanzienlijk verminderen, zowel op individueel als op systemisch niveau.

Beroepsonderwijs bereidt studenten vaak voor op een loopbaan in de voedingsmiddelenindustrie, zoals horeca, catering en detailhandel. Door toekomstige professionals te informeren over voedselverspilling, stellen we hen in staat om afvalverminderende praktijken te implementeren op hun werkplek. Of het nu gaat om verbeterd voorraadbeheer, portiecontrole of composteringsinitiatieven, deze professionals kunnen een positieve verandering in de sector teweegbrengen.

Oproep tot actie

Opvoeders zijn de sleutel tot het stimuleren van een nieuwe generatie duurzaamheidsbewuste professionals. Door interactieve lesmethoden, digitale hulpmiddelen, toepassingen in de echte wereld en een sterke betrokkenheid bij de gemeenschap in te zetten, kunnen we zinvolle veranderingen teweegbrengen.

Volgende stappen voor leerkrachten:

- ✓ Begin met kleinschalige activiteiten zoals voedselverspillingsaudits.
- ✓ Betrek leerlingen met technologie en praktijkervaringen.
- ✓ Werk samen met lokale bedrijven en organisaties voor praktijkgericht leren.
- ✓ Meet de impact door middel van enquêtes en studentenprojecten.

Als docenten in het beroepsonderwijs spelen jullie een cruciale rol in de vorming van de

toekomstige beroepsbevolking. Het aanpakken van voedselverspilling en duurzaamheid is essentieel voor het stimuleren van een generatie die rentmeesterschap voor het milieu



waardeert en toepast. In dit hoofdstuk vind je strategieën en hulpmiddelen om je leerlingen effectief te betrekken bij en te informeren over deze cruciale onderwerpen. Voedselverspilling is een groeiende wereldwijde crisis, maar de oplossing begint in het klaslokaal. Stel je een leeromgeving voor waar leerlingen niet alleen over duurzaamheid lezen, maar het ook zelf ervaren. Door interactief leren, technologie en echte toepassingen te integreren, kunnen leerkrachten de volgende generatie inspireren om zinvolle actie te ondernemen tegen voedselverspilling.

Hier introduceren we vijf onderwijsstrategieën met praktische voorbeelden voor inspiratie in de klas!

I Interactief leren: duurzaamheid in de praktijk

Vergeet passieve lezingen; studenten leren het beste door te doen. Duurzaamheid tot leven brengen betekent dat ze hun handen vies moeten maken (letterlijk!) met activiteiten die concepten over voedselverspilling koppelen aan de gevolgen in de echte wereld. Maak uzelf vertrouwd met deze geselecteerde voorbeelden die u hieronder verder vindt:



Uitdaging klikjes koken (paragraaf 3.1 en praktische oefeningen)

1. Leerlingen of teams maken nieuwe gerechten met ingrediënten die overblijven. De oefening betreft leerlingen bij duurzaamheid in de echte wereld, versterkt het creatief oplossen van problemen en maakt het verminderen van voedselverspilling tastbaar.

Voedselverspillingsaudits (paragraaf 3.1 en 3.4)

1. Leerlingen houden hun eigen voedselverspilling in de loop van de tijd bij, analyseren patronen en denken na over hun gedrag. De oefening is ervaringsgericht, reflectief en ondersteunt op gegevens gebaseerd leren over duurzaamheid.

Home Voedselopslag Hacks Workshop

1. De oefening demonstreert en oefent de beste opslagtechnieken. Er worden bruikbare vaardigheden aangereikt die leerlingen meteen thuis kunnen toepassen.

Composteren op school

1. In deze oefening zetten leerkrachten een compostsysteem op met betrokkenheid van de leerlingen. Dit zorgt voor praktijkgericht leren, milieuwetenschap en het opbouwen van een langetermijngewoonte.

Rollenspel-scenario: Het debat over voedselverspilling

1. Leerlingen kruipen in de huid van belanghebbenden (bv. boeren, consumenten, supermarkten) om de uitdagingen van het voedselsysteem te verkennen. De oefening omvat actief leren door middel van discussie, empathievorming en systeemdenken.

II Door technologie aangedreven duurzaamheid: De les gamificeren

De leerlingen van vandaag zijn digital natives, dus waarom ze niet ontmoeten waar ze zijn? Integreer educatieve apps en games en virtual reality (VR) tools in het onderwijs. Maak jezelf vertrouwd met deze geselecteerde voorbeelden die je hieronder verder vindt:

Gamificatie en uitdagingen in sectie 3.1 - *Activiteiten betrekken*



1. Deze oefening maakt gebruik van quizzen, wedstrijden of interactieve spelletjes (bv. de "Zero Waste Week"-uitdaging). De leerlingen traceren en verminderen hun afval in een vriendschappelijke wedstrijd op . Deze aanpak gamificeert gedragsverandering en maakt leren leuk en sociaal aantrekkelijk.

Mobiele apps voor het bijhouden van voedsel en herinneringen in paragraaf 2.2, 3.2 en 3.4

2. Deze oefening maakt gebruik van apps die voorraden bijhouden, recepten voorstellen op basis van beschikbare ingrediënten of waarschuwingen sturen over de houdbaarheidsdatum. De genoemde apps zijn onder andere apps met gamified interfaces (zoals Too Good To Go, OLIO of Love Food Hate Waste). De activiteit integreert technologie in dagelijkse gedragsverandering; gewoonten versterken met duwtjes en interactieve feedback.

Virtuele simulaties & digitale hulpmiddelen in paragraaf 3.2 - *Interactieve digitale hulpmiddelen*

1. In dit voorbeeld worden virtuele simulaties gebruikt om de milieueffecten van voedselverspilling te visualiseren. Met hulpmiddelen als Google Slides, Prezi, Canva of Powtoon kunnen leerlingen ook inhoud *creëren* (waardoor ze medescheppers worden). De oefening bouwt digitale geletterdheid op en zorgt tegelijkertijd voor een emotionele en cognitieve band met de uitdagingen van het voedselsysteem.

Afval Reflectie Dagboeken & Enquêtes (gedigitaliseerd) in Secties 2.2 en 3.4

2. In deze oefeningen gebruiken leerlingen apps of online tools om voedselverspilling te registreren en erover na te denken. Reflectie wordt een onderdeel van een gegamificeerd zelfbeoordelingsproces. Het digitaal bijhouden van gewoontes combineert introspectie met het verzamelen van gegevens en helpt leerlingen om hun eetgedrag zelf te reguleren.

III De kracht van samenwerking: Samen leren

Duurzaamheid is een teamprestatie en leerlingen gedijen goed als ze ideeën kunnen uitwisselen, elkaar kunnen uitdagen en verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun leerproces. Dit kunnen groepsdiscussies en debatten zijn, leerlingen die onderzoek doen naar praktische voedselverspillingsproblemen, enz. Maak jezelf vertrouwd met deze geselecteerde voorbeelden die je verderop in dit document kunt vinden:

Rollenspellen: Het debat over voedselverspilling in paragraaf 3.1 - *Boeiende activiteiten*

3. In deze oefening krijgen leerlingen rollen toebedeeld - consumenten, boeren, restauranteigenaren, overheidsfunctionarissen enzovoort - en debatteren ze over echte voedselverspillingsproblemen. Leerlingen leren door elkaars perspectieven, verkennen systeemdenken en creëren samen oplossingen.

Student-geleide initiatieven en campagnes in paragraaf 3.3 en 3.5

4. Hier ontwerpen en voeren leerlingen bewustmakingscampagnes, organiseren ze schoolbrede afvalaudits of leiden ze composteringsprojecten en tuininitiatieven. De oefening bevordert teamwerk, leiderschap en eigenaarschap over het leren - leerlingen worden changemakers, niet alleen leerlingen.

Workshops en partnerschappen met de gemeenschap in paragraaf 3.3, 4.1 en 4.7

5. Leerlingen werken samen met voedselbanken, boerderijen, supermarkten of plaatselijke restaurants. In deze oefening leren ze samen te werken aan voedseldonatieprogramma's, veldbezoeken of gezamenlijke evenementen. Deze activiteit combineert leren met maatschappelijke betrokkenheid en partnerschappen in de echte wereld. Bouwt teamwerk op buiten het klaslokaal.

Collegiale ondersteuning in sociale-actieprojecten in hoofdstuk 4 - *Hoofdstukken Sociale Actie*

6. In deze oefening brainstormen en ontwikkelen kleine groepjes studenten projecten rond gedeelde duurzaamheidsdoelen (bijv. voedseldonatieprogramma's, visuele campagnes, schoonmaakacties). De activiteit leert teamwerk door middel van ideevorming, planning, uitvoering en reflectie. Het stimuleert wederzijdse ondersteuning en gedeelde verantwoordelijkheid.

Groepsgewijze afvaldagboeken en reflectie in paragraaf 2.2 en 3.4

7. In deze activiteit denken leerlingen of teams samen na over hun eigen voedselverspillingspatronen, vergelijken ze ervaringen en delen ze oplossingen. De oefening maakt van reflectie een hulpmiddel om samen te leren en bouwt een gemeenschap en verantwoordelijkheid onder medeleerlingen op.

IV De boodschap overbrengen: Verhalen vertellen en visuele impact

Om tot actie aan te zetten, moeten leerlingen de urgentie van voedselverspilling zien, horen en voelen. Dit kan bestaan uit het delen van verhalen van individuen of bedrijven



die voedselverspilling hebben gehalveerd. Of nog beter, laat leerlingen hun eigen duurzaamheidsreis documenteren via blogs, sociale media of schoolbrede campagnes. Maak jezelf vertrouwd met deze geselecteerde voorbeelden, die je hieronder verder kunt vinden:

Studenten documenteren hun eigen duurzaamheidsreis in paragraaf 2.2 en 3.1

8. Hier delen leerlingen hun persoonlijke ervaringen via blogs, sociale media of schoolcampagnes en leren ze na te denken over veranderingen in hun gewoonten en leeftijdsgenoten te inspireren. Deze oefening is storytelling in actie - echte stemmen die de boodschap herkenbaar en emotioneel boeiend maken.

Visuele hulpmiddelen: Infografieken, posters en korte video's in Paragraaf 3.2 - Visuele hulpmiddelen gebruiken

9. Hier maken of analyseren leerlingen infographics en korte video's over voedselverspilling. Ze leren ook visuele tools te gebruiken zoals Canva, Powtoon en Animaker, die worden aanbevolen. Visual storytelling helpt om complexe problemen op te splitsen in verteerbare inhoud en leerlingen worden makers van boodschappen.

Succesverhalen en getuigenissen in paragraaf 2.2 en in heel hoofdstuk 4

1. Deze voorbeelden uit de echte wereld worden gebruikt om emotionele en motiverende impact te creëren. De gids vermeldt het benadrukken van verhalen van individuen of bedrijven die voedselverspilling halveren (bijv. de casestudie van Viking Line). Succesverhalen uit het echte leven laten zien wat mogelijk is, waardoor het abstracte echt en haalbaar wordt voor leerlingen.

Bewustmakingscampagnes en openbare communicatie in paragraaf 3.3, 4.1, 4.8

1. De campagnes die in deze voorbeelden worden geïntroduceerd, omvatten verhalende formats zoals straatinterviews, minidocumentaires, sociale-mediarollen of op getuigenissen gebaseerde posters. Voorbeelden zoals de videocampagne van Chef Carlo Cracco & Too Good To Go (in Paragraaf 4.8) maakt gebruik van storytelling en visuele formats om een breder publiek te bereiken en sociale normen te veranderen.

"The Extraordinary Life and Times of a Strawberry" (WRAP UK) in de sectie "Video's over bewustwording van voedselverspilling".

2. Hier vind je een korte, geanimeerde video die het verhaal vertelt van een aardbei van de boerderij naar de vork - en naar de vuilnisbak. Het maakt gebruik van



emotionele en visuele verhalen om het afvalprobleem op een krachtige, memorabele manier te beschrijven.

Van bewustzijn naar actie: Van duurzaamheid een gewoonte maken

Lesgeven over duurzaamheid is één ding - het integreren in de schoolcultuur is iets anders. Dit kunnen schoolinitiatieven zijn zoals zero-waste campagnes, recyclingprogramma's of campagnes voor maatschappelijke betrokkenheid waarbij leerlingen hun kennis toepassen in de echte wereld. De hoofdstukken in deze gids bevatten verschillende geweldige, uitvoerbare ideeën die prachtig bij dit thema passen. Maak uzelf vertrouwd met deze geselecteerde voorbeelden die u hieronder verder kunt vinden:

Afvalvrije schoolcampagnes in paragraaf 3.1, 3.3 en 4

3. Deze voorbeelden omvatten campagnes waarbij leerlingen afval controleren, reductiedoelen stellen en verbeteringen vieren. Ze moedigen regelmatige, zichtbare actie aan op de hele school. Dit soort initiatieven normaliseert duurzaam gedrag en zorgt voor een cultuurverandering op lange termijn.

Composteringsystemen in scholen in paragraaf 3.1 en 3.3

4. In deze oefening zetten leerlingen compostbakken op, leren ze hoe ze die moeten beheren en gebruiken ze de compost in schooltuinen. Dit soort activiteiten koppelt het leren aan ecosysteemcycli. Ze ondersteunen praktijkgericht, herhaalbaar gedrag dat begrip, routine en eigenaarschap opbouwt.

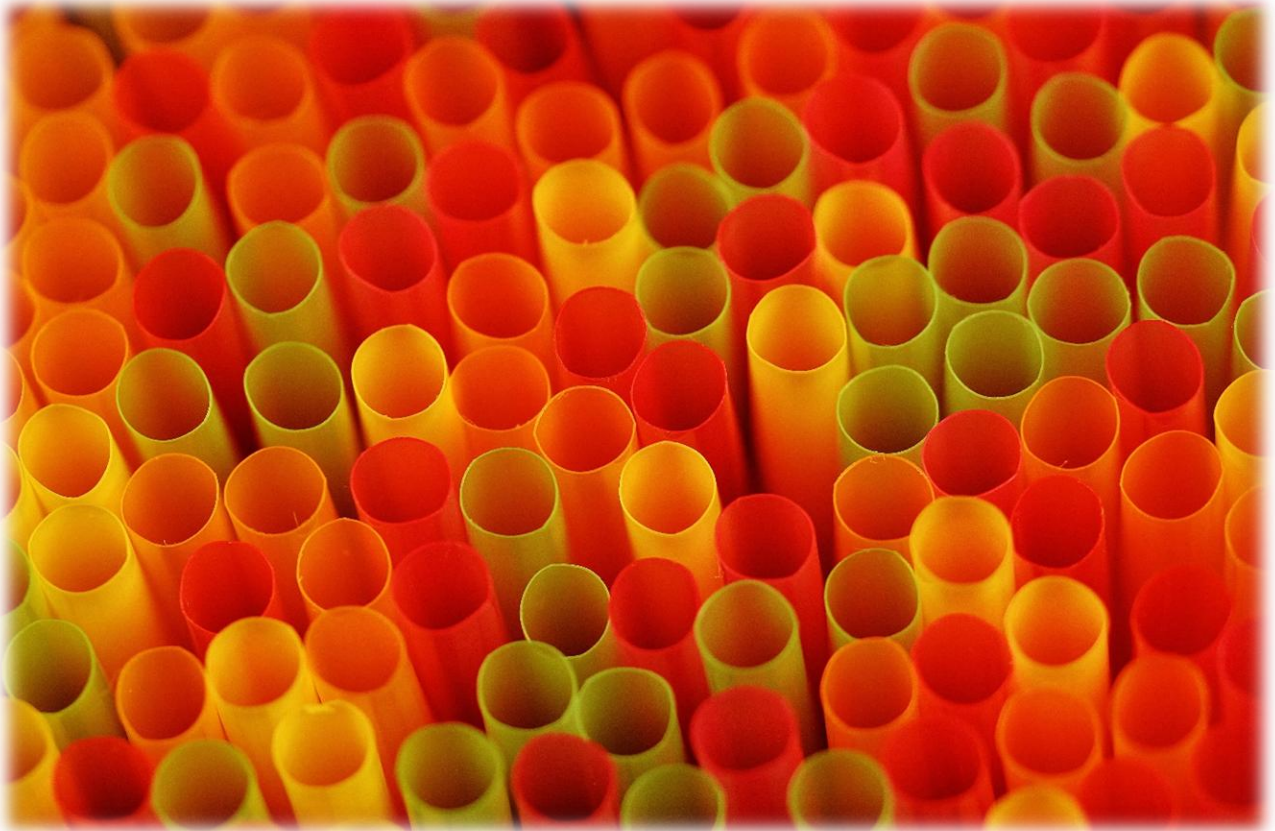
Routinematige planning van maaltijden en bewaarpraktijken in paragraaf 2.2 en 3.4

1. In deze praktische oefeningen houden leerlingen hun maaltijden bij, gebruiken ze digitale hulpmiddelen voor boodschappenlijstjes en passen ze thuis de juiste bewaartips toe. Scholen kunnen "koelkastcontrole" of "slim boodschappen doen" organiseren. Dit zijn voorbeelden van herhaalbare gewoonten die ook buiten de school kunnen worden toegepast.

Door studenten geleide projecten voor het opbouwen van een gewoonte in paragraaf 3.5 en 4.5

1. Via deze projecten beloven leerlingen om 3 gewoonten aan te nemen om

voedselverspilling tegen te gaan (bijv. maaltijden plannen, restjes gebruiken, datumetiketten controleren). Omdat de voortgang na verloop van tijd wordt



bekeken, gedeeld en gevierd, wordt gewoontevorming persoonlijk en versterkend. De leerlingen versterken actief hun eigen leerproces.

Het integreren van gewoonten met betrekking tot voedselverspilling in lesprogramma's en schoolkantinepraktijken in paragraaf 3.3 en lesoverzicht

1. Deze voorbeelden laten zien hoe leerplankoppelingen (bijv. wetenschap, maatschappijleer) in duurzaamheidsthema's kunnen worden opgenomen. De kantines bieden bijvoorbeeld kleinere porties, laten leerlingen terugkomen voor een tweede portie en meten bordafval. Dit soort praktijken en oefeningen versterken duurzame normen in de dagelijkse schoolervaringen.

Wekelijkse "Afval Reflectie" Logboeken of Dagboeken in Secties 2.2 en 3.4

1. Bij dit soort activiteiten kunnen de leerlingen hun gewoonten op het gebied van voedselverspilling bijhouden en reflecteren op uitdagingen, en kunnen ze wennen aan het stellen van persoonlijke doelen en het bijhouden van vooruitgang. Reflectie versterkt het zelfbewustzijn, wat blijvende gedragsverandering ondersteunt.

AFDELING TWEE - Tools en strategieën: Praktische activiteiten voor duurzame voedsel educatie

Duurzame consumptie en tips voor opvoeders

Individuele mensen kunnen duurzaam consumentengedrag aannemen om voedselverspilling tegen te gaan en duurzaamheid te bevorderen.

Duurzame consumptie houdt in dat producten en diensten worden gebruikt op een manier die de impact op het milieu minimaliseert en tegelijkertijd voldoet aan de behoeften van de huidige en toekomstige generaties.

Hier zijn enkele belangrijke aspecten en strategieën:

Efficiënt gebruik van hulpbronnen: Hulpbronnen efficiënter gebruiken om afval en de impact op het milieu te verminderen. Dit omvat energie, water en grondstoffen.

Circulaire economie: Het bevorderen van een circulaire economie waarin producten en materialen worden hergebruikt, gerecycled of opnieuw gemaakt om hun levenscyclus te verlengen en afval te verminderen.

Duurzame levensstijlen: Een levensstijl aannemen die de ecologische voetafdruk minimaliseert en tegelijkertijd de kwaliteit van leven verbetert. Dit omvat het maken van bewuste keuzes over wat we kopen, hoe we producten gebruiken en hoe we ze weggooien.

Door maaltijden van tevoren te plannen, kunnen mensen voorkomen dat ze te veel voedsel kopen en ervoor zorgen dat voedsel efficiënt wordt gebruikt. Mindful winkelen, alleen kopen wat nodig is en impulsaankopen vermijden, helpt mensen om voedselverspilling tegen te gaan en een duurzamer consumptiepatroon te ondersteunen. Dit houdt in dat je een boodschappenlijstje maakt, je eraan houdt en let op porties en houdbaarheidsdata. Voedsel op de juiste manier bewaren verlengt de houdbaarheid en vermindert de kans op verspilling. Dit houdt in dat je luchtdichte verpakkingen gebruikt, bederfelijke producten in de koelkast bewaart en weet wat de beste bewaarpraktijken zijn voor verschillende soorten voedsel. Creatief gebruik maken van restjes is een andere manier om voedselverspilling tegen te gaan. Door restjes in nieuwe maaltijden te verwerken, kunnen mensen het meeste halen uit het voedsel dat ze hebben en de hoeveelheid voedsel die wordt weggegooid verminderen. Dit kan inhouden dat restjes worden gebruikt in soepen, stoofschotels, salades en andere gerechten.

Lokaal geproduceerd en seizoensgebonden voedsel kopen vermindert de ecologische



voetafdruk die gepaard gaat met transport en ondersteunt lokale economieën. Door te

kiezen voor producten die duurzaam zijn ingekocht, een minimale verpakking hebben en gemaakt zijn van hernieuwbare of gerecyclede materialen kunnen we ook de natuurlijke hulpbronnen sparen. Daarnaast moeten consumenten energiezuinige apparaten en verlichting gebruiken en gewoonten aannemen die het energieverbruik verminderen, zoals het uitschakelen van lichten als ze niet in gebruik zijn. Verder moeten consumenten waterbesparende praktijken toepassen, zoals het repareren van lekken, het gebruik van waterzuinige armaturen en het verminderen van waterverspilling bij dagelijkse activiteiten.

De voordelen van duurzame consumptie kunnen worden onderverdeeld in de volgende dimensies:

Bescherming van het milieu: Vermindert vervuiling, spaart natuurlijke hulpbronnen en matigt klimaatverandering.

Economische besparingen: Efficiënt gebruik van hulpbronnen kan leiden tot kostenbesparingen voor particulieren en bedrijven.

Sociale rechtvaardigheid: Bevordert een eerlijke verdeling van hulpbronnen en ondersteunt duurzaam levensonderhoud.

Door duurzame consumptiepraktijken te hanteren, kunnen we bijdragen aan een gezondere planeet en een rechtvaardigere samenleving.

Als tips voor leerkrachten over het thema duurzaamheid en voedselverspilling zijn er verschillende mogelijkheden om dit thema in het lesprogramma te verwerken. Leerkrachten kunnen onderwerpen over voedselverspilling integreren in verschillende vakken, zoals natuurwetenschappen, aardrijkskunde, sociale studies en taal- en cultuurstudies. Dit helpt leerlingen om de bredere implicaties van voedselverspilling te begrijpen.

Via projectgebaseerd leren kunnen leerkrachten leerlingen aanmoedigen om projecten te ondernemen die gericht zijn op het verminderen van voedselverspilling. Dit kan bestaan uit onderzoeksprojecten, het ontwikkelen van bewustwordingscampagnes of het creëren van innovatieve oplossingen om afval te minimaliseren.

Praktische tips voor opvoeders zijn ook leerlingen leren over portiecontrole, composteren en voedseldonatie. Bij portiecontrole leren opvoeders leerlingen over portiecontrole en het belang om alleen te nemen wat je op kunt. Dit kan in de schoolkantine worden versterkt door kleinere porties aan te bieden en leerlingen terug te laten komen voor een tweede portie als ze nog honger hebben.

Opvoeders kunnen leerlingen leren over composteren door op school een



compostsysteem voor voedselresten op te zetten en leerlingen bij het proces te betrekken door de compost in de schooltuin te gebruiken.

Voedseldonatie is een andere effectieve methode die leerkrachten kunnen gebruiken door samen te werken met lokale voedselbanken of opvangcentra om overtollig voedsel uit de schoolkantine te doneren of door samen met leerlingen aan een andere liefdadigheidsactiviteit deel te nemen. Dit vermindert niet alleen de hoeveelheid afval, maar steunt ook de gemeenschap.

Praktijkvoorbeelden

Casestudie 1:

Het Natural Resource Institute Finland(2019) voerde een studie uit waarin gegevens over voedselverspilling werden onderzocht. Het onderzoek naar de productie en herkomst van voedselafval in de verkooppunten werd uitgevoerd op in 2016-2017 met als doel monitoringsystemen te ontwikkelen door de kennis van de onderzoeker over de relevante processen en mogelijke interne barrières te vergroten.

De overproductie van voedsel en het afval van de buffetlijn werd gemeten in scholen, kinderdagverblijven en kantines van werkplekken en studenten. Volgens de resultaten eindigde 17,5% van al het bereide voedsel als afval, dat verder werd onderverdeeld in keukenafval (2,2%), serveerafval (11,3%) en klikjes van klanten (3,9%). Gemiddeld werd 449 g voedsel per portie bereid en 78 g daarvan eindigde als afval.

Zoals vermeld in het onderzoek ziet het personeel van de instellingen die deelnamen aan de afvalmeting dat het buffet er altijd aantrekkelijk moet uitzien, anders zouden klanten kunnen denken dat het het geld niet waard is. Om dat risico te vermijden, hebben restaurants de neiging om te veel te produceren. Ze vonden ook problemen met bewustwording: de onwetendheid en haast van het keukenpersoneel leiden vaak tot meer voedselverspilling.

Casestudie 2:

Proefproject op Viking Line's M/S Mariella (Finland) verminderde de voedselverspilling met 40% (2019).

De inspanningen aan boord van M/S Mariella hebben de hoeveelheid voedselafval in vier maanden tijd met naar schatting 27 ton verminderd. De hoeveelheid bespaard voedsel komt overeen met ongeveer 70.000 maaltijden.

Viking Line heeft een aanzienlijke inspanning geleverd om haar voedselverspilling te verminderen. In april 2019 werkte het bedrijf samen met Winnow aan een project om de voedselverspilling op M/S Mariella te verminderen.



De meeste maaltijden die op M/S Mariella worden geserveerd, worden in dezelfde keuken bereid. Voor de duur van het project werden de afvalbakken in de keuken voorzien van weegschalen om de werkelijke hoeveelheid afval te meten. Met behulp van



computersoftware wordt het afval gecategoriseerd, gewogen en geregistreerd voor statistische doeleinden. De computergegenereerde rapporten maken het mogelijk om het plaatafval, het snijafval en het afval door overproductie te controleren. In de praktijk wordt bijvoorbeeld al het weggegooid voedsel van de buffetlijnen gemeten.

"We zijn erin geslaagd om de voedselverspilling per passagier met gemiddeld 40% te verminderen. Deze vermindering is vooral te danken aan een grotere efficiëntie van onze keukenprocedures. We besteden meer aandacht aan de bereidingshoeveelheden. Een praktisch voorbeeld: aardappelen die voor de lunch worden gekookt, kunnen ook worden gebruikt om heerlijke bijgerechten te bereiden voor het avondeten," legt Janne Lindholm, Restaurant Manager van Viking Line, uit.

De restaurants van Viking Line verbeteren ook, naast andere aspecten, de presentatie en de portiegrootte van hun gerechten om de verspilling van borden te verminderen. Het buffetrestaurant biedt bijvoorbeeld kant-en-klare porties aan zodat passagiers precies de hoeveelheid kunnen kiezen die ze willen.

"Bij geen van de veranderingen hebben we moeten inleveren op de kwaliteit, versheid of beschikbaarheid van ons eten. Integendeel zelfs. Als we grondstoffen efficiënter gebruiken, voorkomen we overproductie en blijft er meer tijd over voor ontwikkelingswerk en klantenservice," voegt Lindholm toe.

Het resterende voedselafval wordt gebruikt voor de productie van biogas. In 2018 werd het ingezamelde bioafval van M/S Viking XPRS, M/S Viking Grace en M/S Mariella gebruikt om in totaal 98.550 kubieke meter biogas te produceren, wat qua energie overeenkomt met in totaal 111.300 liter benzine.

Het afvalverminderingproject op M/S Mariella wordt voortgezet. Vanwege de positieve resultaten is een soortgelijk project gepland voor M/S Gabriella.

Gereedschappen en methoden

Het opnemen van lessen over voedselverspilling en duurzaamheid in het lesprogramma kan in verschillende vakken, zoals natuurwetenschappen, aardrijkskunde en economie. Door deze onderwerpen in het lesprogramma op te nemen, kunnen leerlingen een beter begrip krijgen van de onderlinge verbondenheid van deze kwesties en het belang van het verminderen van voedselverspilling. Het organiseren van praktische activiteiten zoals composteringprojecten, kooklessen met restjes en schooltuinen kan praktische ervaring opleveren en het belang van het verminderen van voedselverspilling aantonen. Het organiseren van bezoeken aan lokale boerderijen en afvalverwerkingsfaciliteiten bieden een realistisch perspectief op het probleem en kunnen leerlingen inspireren om actie te



ondernemen. Gastsprekers uitnodigen kan ook nuttig zijn. Experts op het gebied van duurzaamheid en voedselverspilling bieden waardevolle inzichten door hun ervaringen en

kennis te delen, waardoor leerlingen begrijpen hoe ze kunnen bijdragen aan een duurzamere toekomst.

Het promoten van bewustwordingscampagnes is een andere effectieve strategie. Door leerlingen aan te moedigen om campagnes op te zetten en eraan deel te nemen, kan de boodschap onder een breder publiek worden verspreid. Denk hierbij aan posters, campagnes op sociale media en schoolbrede evenementen. Door leerlingen bij deze campagnes te betrekken, kunnen opvoeders hen helpen leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen en een gevoel van verantwoordelijkheid om dit kritieke probleem aan te pakken.

Referenties

Hoeveelheid en oorsprong van voedselafval: Gevalsstudies in de Finse foodservicesector - ScienceDirect

Proefproject op Viking Line's Mariella verminderde voedselverspilling met 40 procent

Instituut voor natuurlijke hulpbronnen. (2019). Noudettu osoitteesta https://projects.luke.fi/ravintolafoorumi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/Silvennoinen_WM_2019.pdf

Actiepunten voor opvoeders

LESOVERZICHT	LESSEN DETAILS
Waar komt voedsel vandaan?	Bronnen; plantaardig en dierlijk. Productie en distributie; landbouw, verwerking, transport.
Milieu-impact en ecologische voetafdruk:	Voedselverspilling heeft een grote impact op het milieu en draagt bij aan een grote ecologische voetafdruk; uitstoot van broeikasgassen en gassen. In vergelijking met de wereldwijde luchtvaart is de uitstoot van voedselafval ruwweg drie keer zo hoog als die van de wereldwijde luchtvaart. Gebruik van hulpbronnen: water, land, energie en meststoffen.

<p>Duurzame consumptie en duurzaam koken:</p>	<p>Duurzaam consumeren en koken zijn essentieel om onze impact op het milieu te verminderen en een gezondere planeet te bevorderen. Enkele belangrijke strategieën</p>
	<p>voor duurzame consumptie zijn: koop lokaal en seizoensgebonden, verminder je vleesconsumptie, minimaliseer het aantal verpakkingen en plan je maaltijden.</p> <p>Enkele essentiële tips voor duurzaam koken zijn: gebruik energiezuinig, verminder voedselverspilling door restjes opnieuw te gebruiken in nieuwe gerechten, gebruik groenteresten voor bouillon en gebruik portiecontrole. Kies milieuvriendelijke ingrediënten door te kiezen voor biologische, duurzaam gewonnen en ethisch geproduceerde ingrediënten. Dit houdt ook in dat je zeevruchten van duurzame visserijen kiest en overbeviste soorten vermijdt. Composteren, meal prep, creatief koken door te experimenteren met recepten waarbij restjes of minder gebruikelijke delen van de ingrediënten worden gebruikt, zoals bietengroen of broccolistelen, waterbesparing.</p>
<p>Eenvoudige manieren om voedselverspilling tegen te gaan:</p>	<p>Bied lessen aan die gericht zijn op het creatief gebruiken van restjes en het begrijpen van voedsletiketten om voortijdige verwijdering te voorkomen.</p>

<p>Voedselafval weggoaien</p>	<p>Composteren; thuiscompostering, gemeenschapscompostering.</p> <p>Recycling van voedselafval; gemeentelijke programma's, anaerobe vergisting ; productie van biogas, een hernieuwbare energiebron en digestaat, een voedingsrijke meststof.</p> <p>Wormerijen; vermicompostering; maak een wormerij om voedselafval te composteren met behulp van wormen. Deze methode is efficiënt en produceert compost van hoge kwaliteit.</p> <p>Donatie; als het voedsel nog veilig is om te eten, maar je kunt het niet opeten, overweeg dan om het te doneren aan lokale voedselbanken of opvangcentra.</p>
-------------------------------	--

Interactieve activiteiten	
---------------------------	--

1. Gedragsverandering bij consumenten

Dit hoofdstuk belicht de psychologische drijfveren van voedselverspilling in Europa, waarbij huishoudens 54% bijdragen aan de 132 kg per hoofd van de bevolking in de EU in 2022 - 72 kg per persoon en benadrukt de kracht van dagelijkse gewoonten. Regionale koplopers en hoge verspilling van bederfelijke waren zoals groenten (24%) en fruit (22%) onderstrepen de noodzaak van actie.

Als opvoeders op het gebied van duurzame voeding hebben jullie de middelen - educatieve campagnes, nudges, maatschappelijke betrokkenheid en technologie - om verandering teweeg te brengen. We dringen er bij jullie op aan om realistische planning te integreren, inclusieve normen te promoten en technologie doordacht te gebruiken, door samen te werken met belanghebbenden om op één lijn te komen met de 2030-doelstelling van de EU.

Kom nu in actie om deze bevindingen om te zetten in een duurzame beweging!

De psychologie achter voedselverspilling

Tip voor opvoeders

Deze leuke weetjes zijn je startpunt! Als opvoeder in duurzame voeding kun je ze gebruiken om nieuwsgierigheid op te wekken over hoe onze gedachten, gewoonten en keuzes - zoals te veel kopen of "lelijke" producten weggooien - voedselverspilling in de hand werken. Laten we deze inzichten omzetten in actie met de volgende stappen!

De hersenkronkels achter het afval uitpakken

Als docent duurzame voeding is het begrijpen van de psychologische triggers achter

voedselverspilling de sleutel om mensen te helpen hun gewoonten te veranderen. Hier volgt een uitsplitsing van waarom we voedsel verspillen, wat ons triggert, geworteld in



cognitieve vooroordelen, gewoonten en sociale normen, samen met tips om ze aan te pakken.

Denktruc #1: De "ik kook alles" val - te veel kopen door een misvatting over planning

Heb je wel eens boodschappen ingeslagen met grootse maaltijdplannen, om later de helft weg te gooien? Dit is de mythe van de planning - de neiging om te hoog in te schatten hoeveel voedsel we daadwerkelijk zullen gebruiken. Ons onderzoek toont aan dat negatieve emoties, zoals frustratie of schuldgevoel over voedselverspilling, verrassend genoeg leiden tot meer verspilling in plaats van minder. Waarom? Wanneer mensen voor een directe beslissing staan (bijvoorbeeld koken of weggooien), kunnen ze het ongemak vermijden door de makkelijkste optie te kiezen, namelijk voedsel weggooien. Boosheid over verspilling kan bijvoorbeeld leiden tot een toekomstige intentie om het beter te doen, maar op dit moment kan het leiden tot vermijding.

Tip voor opvoeders

Leer leerlingen deze cyclus te doorbreken met een realistische maaltijdplanning. Moedig hen aan om klein te beginnen. Plan voor 2-3 dagen in plaats van een week en pas aan op basis van wat ze daadwerkelijk eten. Deel hulpmiddelen zoals apps voor boodschappenlijstjes om te optimistische aankopen tegen te gaan.

Gewoontehindernis #2: Etiketten verwisselen - etiketten verkeerd lezen en routineafval

Gewoontes zijn de grootste voorspeller van voedselverspillingsgedrag en overstemmen vaak goede bedoelingen. Het verkeerd lezen van "ten minste houdbaar tot" of "te gebruiken tot" data is een veel voorkomende gewoonte die leidt tot het weggooien van perfect goed voedsel. Zelfs met kennis over voedselconservering handelen mensen er niet altijd naar - mogelijk omdat situationele factoren (zoals tijdsdruk) of een kloof tussen weten en doen de overhand nemen. Terwijl morele attitudes (bv. het gevoel dat het verkeerd is om voedsel te verspillen) de intentie om afval te verminderen stimuleren, kunnen gewoonten zoals roekeloos winkelen of bulkinkopen deze inspanningen tenietdoen.

Tip voor opvoeders

Introduceer gewoonte-brekende geheugensteuntjes! Stel voor om plakbriefjes op koelkastdeuren te plakken met "Controleer datum eerst" of gebruik prikkels zoals kleurrijke stickers op verpakkingen als geheugensteuntje om voedsel te beoordelen voordat je het weggooit. Stimuleer lange termijn gewoonten zoals het plannen van maaltijden en de juiste opslagtechnieken om oude routines te vervangen.

Sociale vibe #3: te grote porties en sociale druk

Sociale normen zijn een belangrijke drijfveer voor voedselverspillingsgedrag in Europa en

overtreffen vaak goede bedoelingen. De drang om grotere porties te serveren en te eten, thuis of buitenshuis, komt voort uit culturele verwachtingen van vrijgevigheid, wat leidt tot



te veel eten en voedselverspilling. Onderzoek toont aan dat wat telt als een "normale" portiegrootte wordt gevormd door sociale normen, waarbij grotere normen ervoor zorgen dat er meer voedsel wordt geserveerd en weggegooid. Een onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat grotere porties, opgestapeld op een bord thuis of een restaurantgerecht, overconsumptie en verspilling in de hand werken, onder invloed van de sociale verwachting van een stevige portie, waardoor onopgegeten maaltijden of bedorven mee naar huis genomen restjes achterblijven.



Tip voor opvoeders

Pak de norm van te grote porties aan met "Portion Power" sessies! Stel voor om de culturele en sociale wortels van grote porties thuis en in restaurants te verkennen en leerlingen te inspireren om deze gewoonten te heroverwegen. Bied handige tips aan zoals het gebruik van portiegidsen thuis of het aanvragen van halve porties en to-go dozen als je uit eten gaat. Moedig het delen van verhalen aan over het onderhandelen over kleinere porties met gastheren of het maken van slimme restaurantkeuzes, om zo een ondersteunend netwerk op te bouwen om overal duurzame portiegroottes aan te nemen!

Emotionele achtbaan #4: schuldig voelen en inconsequent handelen

Negatieve emoties (zoals schuldgevoelens of boosheid) kunnen de intentie om voedselverspilling tegen te gaan op de lange termijn stimuleren, maar leiden vaak tot meer verspilling op de korte termijn. Deze inconsistentie kan het gevolg zijn van vermijding - ons slecht voelen over verspilling kan ervoor zorgen dat we het probleem uit de weg gaan in plaats van het aan te pakken. Een andere mogelijkheid is dat deze emoties ontstaan na het verspillen van voedsel, waardoor een feedback-loop ontstaat. Ons onderzoek waarschuwt voor het vertrouwen op intenties alleen, omdat gewoonten en directe emoties vaak het gedrag bepalen.

Tip voor opvoeders

Verleg de focus van schuldgevoelens naar positieve versterking. Creëer boeiende activiteiten, zoals smaaktests met "lelijke" producten of besparingsuitdagingen, om zelfvertrouwen en nieuwe gewoonten op te bouwen. Stimuleer reflectieoefeningen waarbij leerlingen hun afval bijhouden en kleine successen vieren.

Waardevermeerdering #5: morele waarden en kennishiaten

Mensen met een sterke morele overtuiging tegen voedselverspilling zijn geneigd om verstandiger te winkelen en te leren over conservering, waardoor ze indirect minder afval produceren. Kennis alleen (bijvoorbeeld over hoe je voedsel bewaart) leidt echter niet altijd tot actie, mogelijk door situationele barrières of een gebrek aan praktische vaardigheden. Dit suggereert dat, hoewel waarden de intenties bepalen, gewoonten en mogelijkheden de sleutel zijn tot gedragsverandering.

Tip voor opvoeders

Verbind morele waarden met uitvoerbare stappen. Organiseer workshops over het bewaren van voedsel (bijvoorbeeld tips om in te vriezen) en koppel deze aan uitdagingen bij het boodschappen doen. Gebruik rollenspellen om te oefenen met nee zeggen tegen bulkaanbiedingen, waarbij waarden worden gekoppeld aan echte keuzes.

Hulpmiddel: "Afvalreflectieoefening" waarbij leerlingen het afval van een dag noteren en de triggers bespreken.

Motivatie voor gedragsverandering

Als docent duurzame voeding is het aanwakkeren van de motivatie om voedselverspilling tegen te gaan jouw superkracht! In dit onderdeel draait het allemaal om het inspireren van je leerlingen om verandering te omarmen met enthousiasme en doelgerichtheid. Motivatie zet goede bedoelingen om in blijvende gewoonten, en in het diverse landschap van Europese gemeenschappen kan het aanboren van wat mensen drijft, of het nu gaat om persoonlijke trots, passie voor het milieu of praktische voordelen, het verschil maken: . Laten we op zoek gaan naar creatieve manieren om dat vuur aan te wakkeren, zodat mensen hun gewoonten op het gebied van voedselverspilling in eigen hand kunnen nemen en kunnen bijdragen aan een groenere toekomst, één bewuste keuze per keer!

Inspireren met kennis

Kennis is een fantastische motivator als het gepaard gaat met praktische, bruikbare tips! Gebruik media om voorlichting te geven over afvalvermindering, waarbij de nadruk ligt op praktische vaardigheden zoals het plannen van maaltijden, creatieve recepten en slimme opslagtechnieken. Dit kan worden geïmplementeerd via aantrekkelijke posts op sociale media, korte instructievideo's of downloadbare gidsen - denk aan platforms als Instagram, YouTube of zelfs nieuwsbrieven voor de gemeenschap. De relevantie voor psychologische factoren ligt in het aanpakken van hiaten in de kennis, waardoor lerenden mondiger worden, terwijl de morele houding wordt versterkt door afvalvermindering te koppelen aan hun waarden van verantwoordelijkheid en zorg voor het milieu.

Tip voor opvoeders

Focus op het creëren van beknopte, boeiende inhoud die praktische vaardigheden benadrukt. Moedig actieve deelname aan om het leren te versterken. Werk materialen regelmatig bij om lerenden geïnteresseerd te houden.

Zachte herinneringen die indruk maken

Soms is een klein duwtje genoeg om motivatie om te zetten in actie! Implementeer geheugensteuntjes om je eraan te herinneren en je gedrag te veranderen, zoals stickers op koelkastdeuren met de tekst "Controleer eerst de datum" of apps die meldingen sturen om voedsel op te gebruiken voordat het bederft. Deze kunnen worden geïntroduceerd via partnerschappen met winkeliers of gemeenschapsprogramma's, waarbij nudges worden geplaatst in drukbezochte gebieden zoals keukens of winkels. Deze strategie doorbreekt gewoonten en vermindert vermijding door bewuste keuzes moeiteloos te laten voelen en zo in te spelen op het verlangen naar gemak.

Tip voor opvoeders

Integreer nudges in dagelijkse routines om de impact te maximaliseren. Geef duidelijke instructies voor het effectieve gebruik van hulpmiddelen. Betrokkenheid monitoren om

aanwijzingen zo nodig aan te passen.

Maak er een teamprestatie van



Niets motiveert beter dan het gevoel deel uit te maken van een beweging! Promoot normen voor afvalvermindering door middel van gemeenschaps evenementen en beïnvloeding door leeftijdsgenoten, zoals het organiseren van bijeenkomsten met succesverhalen of het inhuren van lokale beïnvloeders om tips te delen. Dit kan worden uitgerold via lokale festivals, online forums of schoolprogramma's, waarbij gebruik kan worden gemaakt van het succes (link?) van Denemarken met datalabelonderwijs. Het verandert de sociale verwachtingen en vergroot de waargenomen controle, waardoor afvalvermindering een collectief doel wordt dat haalbaar voelt.

Tip voor opvoeders

Een collaboratieve omgeving bevorderen om vertrouwen op te bouwen. Diverse deelnemersstemmen benadrukken om de aantrekkingskracht te vergroten. Feedback over het evenement evalueren om toekomstige sessies te verbeteren.

De overwinningen vieren!

Wie houdt er niet van een schouderklopje? Beloningsprogramma's motiveren door afvalvermindering lonend te maken, door kortingen aan te bieden voor slim winkelen of door erkenning te geven aan huishoudens die weinig afval produceren. Deze programma's kunnen worden opgezet met lokale winkels of gemeenschapsbesturen en bieden tastbare stimulansen. Dit maakt gebruik van hedonisch genot en persoonlijk gewin en gaat vermijding tegen door te focussen op het plezier van succes.

Tip voor opvoeders

Ontwerp beloningen die aansluiten bij de waarden van de leerlingen. Zorg ervoor dat erkenning consistent en zinvol is. Deelname bijhouden om stimuleringsprogramma's te verfijnen.

Spreek tot het hart!

Sluit aan bij de waarden van leerlingen door middel van opbeurende verhalen die de impact laten zien, waarbij schuldgevoel wordt vermeden met positieve verhalen. Gebruik video's of getuigenissen om de voordelen of besparingen voor het milieu te benadrukken, zoals de aanpak van de Trifocal-campagne. Dit kan worden gedeeld via gemeenschapsschermen of online platforms, waarbij wordt aangesloten bij morele opvattingen en negatieve emotie-effecten worden verminderd door trots en hoop te stimuleren.

Tip voor opvoeders

Creëer verhalen die aansluiten bij lokale waarden. Gebruik gevarieerde formats om verschillende doelgroepen te bereiken. Moedig leerlingen aan om hun eigen positieve ervaringen te delen.

Levenslange routines opbouwen!





Motivatie gedijt goed als het deel uitmaakt van een routine! Stimuleer nieuwe gewoonten met regelmatige herinneringen en hulpmiddelen, zoals wekelijkse maaltijdplanningssessies of kalenders met bewaartips. Geïnspireerd door Love Food Hate Waste (link?), kan dit worden geïntroduceerd door middel van gemeenschapsworkshops of gemaakte gidsen, gericht op het versterken van gewoontes en het vervangen van overkopen door plannen.

Tip voor opvoeders

Stel duidelijke, haalbare gewoontedoelen voor leerlingen. Bied consistente ondersteuning om routines te versterken. Vooruitgang beoordelen om gebieden voor verbetering te identificeren.

Hulpmiddelen en methoden voor effectieve communicatie

Het verminderen van voedselverspilling in Europa vereist effectieve communicatie om verandering te inspireren. In dit gedeelte worden hulpmiddelen en methoden onderzocht om de boodschap te delen, van digitale platforms tot gemeenschapsevenementen, met voorbeelden van over het hele continent als leidraad voor opvoeders. Deze tools en methoden zijn jouw gereedschapskist voor het maken van een blijvende impact! Door ze doordacht toe te passen, kun je gedragsverandering stimuleren en van het verminderen van voedselverspilling een manier van leven maken.

Met sociale mediaplatforms kun je een breed publiek bereiken met boeiende, deelbare inhoud zoals tips, video's en uitdagingen. Door gebruik te maken van deze tools kunt u het bewustzijn over voedselverspilling vergroten en deelname aan afvalverminderend gedrag stimuleren. De interactieve aard bevordert een gemeenschapsgevoel, waardoor mensen nieuwe gewoonten aannemen, zoals het beter plannen van maaltijden of het gebruiken van restjes, wat direct leidt tot een vermindering van huishoudelijk afval.

Workshops in de gemeenschap bieden een interactieve leeromgeving waar deelnemers praktische vaardigheden kunnen ontwikkelen om verspilling tegen te gaan, zoals het plannen van maaltijden en het bewaren van voedsel. Deze sessies zorgen voor zelfvertrouwen en competentie en moedigen consistente toepassing van de geleerde technieken thuis aan, waardoor er minder voedsel wordt weggegooid door gebrek aan kennis.

Gedrukte gidsen en kalenders dienen als constante, tastbare herinneringen aan strategieën om verspilling tegen te gaan, zoals het goed bewaren en het controleren van porties. Door deze hulpmiddelen toegankelijk te houden, versterken ze de dagelijkse gewoonten en helpen ze mensen bewuste keuzes te maken die overaankopen en bederf voorkomen, wat leidt tot een blijvende vermindering van voedselverspilling.

Mobiele apps bieden persoonlijke meldingen en traceerfuncties om tijdig gebruik van

voedsel aan te moedigen voordat het bederft. Door het verminderen van verspilling gemakkelijk en aantrekkelijk te maken door middel van gamification of herinneringen,



doorbreken deze tools de cyclus van gewoon weggooien en moedigen ze gebruikers aan om hun consumptiepatronen te heroverwegen en verspilling te minimaliseren.

Gemeenschapsevenementen creëren een collectieve ervaring die normen voor afvalvermindering promoot door middel van gezamenlijke activiteiten en educatie. Door een gevoel van verantwoordelijkheid en sociale verantwoordelijkheid te stimuleren, motiveren deze evenementen deelnemers om duurzame praktijken in hun routines te integreren, waardoor afval wordt verminderd door invloed van leeftijdsgenoten en groepsbetrokkenheid.

Video's en getuigenissen inspireren tot actie door de positieve resultaten van afvalvermindering te laten zien, zoals voordelen voor het milieu of persoonlijke besparingen. Deze emotionele connecties motiveren kijkers om hun gedrag af te stemmen op deze waarden en moedigen proactieve stappen aan, zoals het hergebruiken van restjes of alleen kopen wat nodig is, om zo de totale hoeveelheid afval te verminderen.

Samenwerkingsverbanden met winkeliers verbeteren de communicatie door boodschappen over afvalvermindering te integreren in winkelervaringen, zoals aanwijzingen in de winkel of promoties op artikelen die bijna over de houdbaarheidsdatum zijn. Dit creëert een omgeving die consumenten aanmoedigt om duurzame keuzes te maken op de plaats van aankoop, waardoor afval wordt verminderd door weloverwogen aankoopbeslissingen.

Enquêtes en afvaldagboeken zetten mensen aan tot zelfcontrole en reflectie op hun afvalgewoonten. Door het bewustzijn van persoonlijke afvalpatronen te vergroten, stellen deze tools deelnemers in staat om doelen te stellen en hun gedrag aan te passen, wat leidt tot een gerichte vermindering van voedselverspilling omdat ze bewustere en doelbewuste consumenten worden.

De impact van technologie op voedselverspilling

Technologie is je spannende nieuwe bondgenoot in de strijd tegen voedselverspilling, maar het heeft een keerzijde: het kan helpen of belemmeren, afhankelijk van hoe je het gebruikt! Technologie speelt een dubbele rol in de aanpak van voedselverspilling - het biedt innovatieve oplossingen maar brengt ook nieuwe uitdagingen met zich mee. In dit gedeelte worden zowel de voor- als nadelen onderzocht, zodat opvoeders een goed beeld krijgen van de impact.

Technologie is een krachtige bondgenoot bij het verminderen van voedselverspilling door de efficiëntie in de hele voedselvoorzieningsketen te verhogen, een belangrijk gebied voor uw leerlingen om te verkennen. Slimme verpakkingen met sensoren houden de versheid

bij, waardoor de houdbaarheid wordt verlengd en bederf wordt voorkomen. AI-gestuurde vraagvoorspelling optimaliseert de voorraadniveaus in de detailhandel en de horeca en



vermindert overproductie - een concept dat je kunt integreren in lessen over duurzaam inkopen.

Apps voor de herverdeling van voedseloverschotten verbinden consumenten met bedrijven en zorgen ervoor dat eetbare producten worden geconsumeerd in plaats van weggegooid. Precisielandbouw, aangedreven door IoT en drones, minimaliseert oogstverliezen door plagen of het weer, terwijl verticale landbouw met gecontroleerde omgevingen het gebruik van water en pesticiden vermindert. De onderwerpen inspireren tot discussies over milieubewuste landbouw.

Deze vooruitgang spaart hulpbronnen, vermindert de uitstoot van broeikasgassen (8-10% van de wereldwijde uitstoot wordt veroorzaakt door voedselverspilling) en levert economische voordelen op, waarbij bedrijven tot 14 keer zoveel rendement halen uit hun inspanningen om de hoeveelheid afval te verminderen. Voor huishoudens pakken slimme koelkasten die de inventaris bijhouden de 70% van de verspilling aan die na de boerderij plaatsvindt. Dit sluit aan bij de EU-doelstelling voor 2030 om voedselverspilling te halveren - een perfecte casestudy voor uw lesprogramma.

Technologie kan echter ook uitdagingen met zich meebrengen die je moet aanpakken om alle leerlingen effectief te ondersteunen. Te veel vertrouwen op slimme systemen, zoals AI die de vraag verkeerd inschat, kan leiden tot overproductie of ondergebruik, vooral in omgevingen met beperkte middelen, een risico dat je kunt bespreken om kritisch denken aan te moedigen. Daarnaast kunnen technologische kwaliteitscontroles die streven naar esthetische perfectie de afwijzing van "lelijke" producten bestendigen, een vooroordeel dat je kunt bestrijden met voorlichting over de waardering van alle voedingsmiddelen. Critici suggereren dat het verhaal van de technologie als oplossing diepere kwesties zoals consumentengewoonten of infrastructuur overschat en dringen aan op een evenwichtige aanpak die ook niet-technologische methoden integreert.

Successen en valkuilen bij het stimuleren van gedragsverandering

Dit gedeelte belicht de successen en uitdagingen bij het stimuleren van gedragsverandering om voedselverspilling tegen te gaan en biedt inzichten om je aanpak als opvoeder op het gebied van duurzame voeding te verfijnen. Inzicht in wat werkt en waar obstakels liggen zal je helpen om de reis naar duurzame gewoonten te navigeren.

Successen

Een van de opmerkelijke successen is de kracht van gemeenschapsbetrokkenheid, waarbij collectieve inspanningen zoals workshops en evenementen een gezamenlijke toewijding aan afvalvermindering hebben gestimuleerd. Deze initiatieven veranderen de sociale

normen en moedigen deelnemers aan om duurzame praktijken als onderdeel van hun identiteit te gaan beschouwen.



Een andere triomf is het gebruik van technologie, zoals mobiele apps en sociale media, die een jong publiek effectief heeft bereikt, het bewustzijn heeft vergroot en aanzet tot onmiddellijke actie, zoals het gebruiken van restjes. Positieve versterking door beloningen is ook succesvol gebleken, waardoor de motivatie wordt verhoogd door kleine successen te vieren, wat gedragsverandering op de lange termijn in stand houdt.

Daarnaast hebben samenwerkingsverbanden met winkeliers een ondersteunende omgeving gecreëerd, waardoor het gemakkelijker is geworden om op de plaats van aankoop te kiezen voor afvalvermindering.

Valkuilen

Ondanks successen kunnen valkuilen vooruitgang in de weg staan. Een veelvoorkomende uitdaging is de kloof tussen intentie en actie, waarbij negatieve emoties zoals schuldgevoel toekomstige plannen kunnen motiveren, maar leiden tot vermijden in het moment, wat resulteert in meer verspilling.

Een andere valkuil is het vertrouwen op kennis alleen, aangezien een verhoogd bewustzijn door educatieve campagnes niet altijd wordt omgezet in gewoonten als praktische barrières, zoals tijdgebrek, blijven bestaan. Inconsistente deelname aan gemeenschapsinitiatieven kan ook de impact verminderen, vooral als de betrokkenheid na verloop van tijd afneemt.

Ten slotte kan het te veel benadrukken van op schuld gebaseerde boodschappen averechts werken en weerstand of desinteresse veroorzaken, wat de noodzaak onderstreept van een evenwichtige, positieve benadering om de vaart erin te houden.

Actiepunten voor opvoeders duurzame voeding

Als opvoeder op het gebied van duurzame voeding is jouw rol cruciaal om inzichten om te zetten in actie. Hier zijn bruikbare stappen om je inspanningen voor het effectief verminderen van voedselverspilling te begeleiden:

1. Ontwikkel boeiende inhoud door dynamisch, op vaardigheden gebaseerd materiaal te maken voor educatieve campagnes, zorg ervoor dat het toegankelijk is en regelmatig wordt vernieuwd om de interesse vast te houden en te voldoen aan diverse leerbehoeften.
2. Implementeer consistente duwtjes in de rug door regelmatig gedragsprikkelers te introduceren en te controleren, en pas ze aan op basis van feedback om ervoor te zorgen dat ze naadloos integreren in het dagelijks leven en gewoontegedrag doorbreken.

3. Bevorder de betrokkenheid van de gemeenschap door inclusieve evenementen en forums op te zetten die diverse deelname aanmoedigen, waarbij feedback

reduce food waste WITH FROZEN FOODS

8 WAYS
Frozen Food
Helps Reduce
Food Waste!

40%
of ALL FOOD in America is wasted.

THAT'S NEARLY **220 LBS** of food waste per person!

Americans waste **25%** of the food they buy.

THAT'S like tossing out **1 of every 4** grocery bags!

Food Waste Adds Up! **\$1,500/YEAR** FOR A FAMILY OF 4

WHERE DOES HOUSEHOLD FOOD WASTE COME FROM?

2/3 Food Spoilage

1/3 Cooking or serving too much

34% of Americans never take stock of their groceries BEFORE going to the store.

DID YOU KNOW?
FOOD WASTE IS THE NUMBER ONE COMPONENT IN U.S. LANDFILLS TODAY.

- 1** **WHAT YOU NEED - WHEN YOU NEED IT**
Use frozen foods to prepare and eat only what you need.
- 2** **LONGER SHELF LIFE**
Frozen foods are perfectly preserved for extended shelf life.
- 3** **ALWAYS IN SEASON**
Frozen foods offer consistent quality all year around.
- 4** **RIGHT-SIZED PORTIONS**
Individual frozen meals and single-serve novelties come perfectly portioned for less food waste.
- 5** **CONVENIENT RECIPE INGREDIENTS**
Frozen foods add ease and flexibility when cooking at home.
- 6** **100% EDIBLE**
Kitchen chores like peeling, chopping and prepping are done for you; that's zero food waste while saving valuable time in the kitchen!
- 7** **USE IT NOW - USE IT LATER**
Use what you need; then simply toss the rest back in the freezer for another meal or snack.
- 8** **FROZEN FOOD PACKAGING PERKS**
Some frozen foods go from freezer—to microwave or oven—to the table, saving extra dishwashing, excess water and valuable time!

Brought to you by:

NFRA
National Frozen & Refrigerated Foods Assoc.

easy home meals
EasyHomeMeals.com

Sources: USDA, FDA, EPA

wordt gebruikt om toekomstige activiteiten te verbeteren en sociale normen te versterken.

4. Ontwerp zinvolle beloningen door beloningssystemen te ontwikkelen die de waarden van leerlingen weerspiegelen en die consistente erkenning bieden, waarbij deelname wordt bijgehouden om de motiverende impact te optimaliseren.
5. Creëer positieve verhalen door opbeurende verhalen en gevarieerde formats te ontwikkelen die aansluiten bij lokale waarden, waarbij leerlingen worden aangemoedigd hun eigen ervaringen in te brengen om een ondersteunend verhaal op te bouwen.
6. Ondersteun het opbouwen van gewoontes door duidelijke doelen te stellen en doorlopende hulpmiddelen aan te bieden om nieuwe routines te versterken, waarbij de voortgang regelmatig wordt beoordeeld om ervoor te zorgen dat gewoontes wortel schieten en zich verder ontwikkelen.
7. Maak gebruik van partnerschappen door betrouwbare samenwerkingsverbanden aan te gaan met detailhandelaren en beleidsmakers, de voordelen duidelijk te communiceren en op basis van de inbreng van belanghebbenden de ondersteuningsstructuren aan te passen.
8. Gebruik inzichten uit gegevens door leerlingen te betrekken bij het verzamelen van gegevens door middel van enquêtes of dagboeken, analyseer de resultaten om strategieën aan te passen en relevant te houden, en zorg voor voortdurende verbetering.

AFDELING DRIE:

Praktische implementatietips voor leerkrachten

Door interactieve lessen, visuele hulpmiddelen, samenwerking met de gemeenschap en evaluatiestrategieën te integreren, kunnen leerkrachten het bewustzijn effectief vergroten en aanzetten tot actie tegen voedselverspilling. Deze praktische hulpmiddelen zullen leerkrachten helpen om zinvolle leerervaringen te creëren die leiden tot blijvende gedragsverandering.



Tools of methoden die opvoeders direct kunnen toepassen

Interactieve lessen en workshops ontwikkelen

Interactief leren bevordert de betrokkenheid van leerlingen en het vasthouden van kennis. Hier lees je hoe je boeiende lessen ontwerpt:

1. Duidelijke leerdoelen definiëren

1. Stel vast wat leerlingen moeten leren over voedselverspilling.
2. Zorg ervoor dat de doelstellingen overeenkomen met de vereisten van het curriculum en met toepassingen in de echte wereld.

2. Hands-on activiteiten integreren

1. Rollenspellen: Wijs leerlingen rollen toe zoals boeren, consumenten of beleidsmakers om voedselverspilling vanuit verschillende perspectieven te onderzoeken.
2. Kookuitdagingen: Creatief gebruik maken van overgebleven ingrediënten om praktische manieren om afval te verminderen te benadrukken.
3. Voedselverspillingsaudits: Laat leerlingen een week lang hun voedselverspilling bijhouden en patronen analyseren.

3. Deelname van studenten aanmoedigen

1. Organiseer groepsdiscussies over persoonlijke ervaringen met voedselverspilling.
2. Implementeer peer teaching-sessies waarbij studenten hun bevindingen presenteren.

Boeiende activiteiten:

1. **Voedselverspillingsaudits:** Laat studenten of deelnemers een week lang hun voedselverspilling bijhouden en analyseren om inzicht te krijgen in hun gewoonten.
2. **Rollenspellen:** Organiseer activiteiten waarbij deelnemers optreden als verschillende belanghebbenden (bijv. consumenten, restauranteigenaren, boeren) om uitdagingen en oplossingen voor voedselverspilling te bespreken.
3. **Kookuitdagingen:** Workshops over creatief gebruik van restjes om heerlijke maaltijden te maken.
4. **Gamification:** Introduceer quizzen, wedstrijden of interactieve spelletjes om het leren over voedselverspilling leuk en gedenkwaardig te maken.

Voorbeeld 1 Rollenspelscenario: Het debat over voedselverspilling

Doel: Deelnemers inzicht geven in de verschillende perspectieven op voedselverspilling en probleemoplossing stimuleren door middel van discussie.

Setup:

1. Verdeel de deelnemers in groepen en wijs elke groep een rol toe:
 1. **Consumenten:** Bezorgd over de stijgende voedselprijzen en op zoek naar praktische manieren om verspilling tegen te gaan.
 2. **Restaurateurs:** Moeten winstgevendheid in evenwicht brengen en tegelijkertijd voedselverspilling tegengaan.
 3. **Boeren:** Worstelen met voedseloverschotten en beperkte distributiemogelijkheden.
 4. **Supermarkten:** Staan voor uitdagingen met onverkocht voedsel en de verwachtingen van klanten met betrekking tot versheid.
 5. **Overheidsvertegenwoordigers:** Geïnteresseerd in beleid dat het verminderen van voedselverspilling stimuleert.

2. Geef elke groep een reeks vragen met betrekking tot hun rol. Bijvoorbeeld:
 1. Consumenten: Hoe kunnen huishoudens voedselverspilling tegengaan zonder extra kosten of moeite?
 2. Restaurateurs: Welke strategieën kunnen worden geïmplementeerd om de verspilling van borden te verminderen en tegelijkertijd de klanten tevreden te houden?
 3. Boeren: Hoe kan voedseloverschot efficiënt worden hergebruikt in plaats van verspild?
 4. Supermarkten: Hoe kunnen winkels te grote voorraden voorkomen zonder de beschikbaarheid aan te tasten?
 5. Vertegenwoordigers van de overheid: Welk beleid zou bedrijven en consumenten kunnen stimuleren om minder voedsel te verspillen?
3. Houd een **debatachtige discussie** waarin elke groep zijn uitdagingen en voorgestelde oplossingen presenteert.
4. Sluit af met een reflectiesessie, waarin de deelnemers worden aangemoedigd om te brainstormen over manieren waarop alle belanghebbenden kunnen samenwerken om voedselverspilling tegen te gaan.

Een effectieve workshop structureren:

1. **Inleiding:** Leg het probleem van voedselverspilling uit met relevante statistieken en voorbeelden uit de praktijk.
2. **Interactieve activiteiten:** Gebruik praktische oefeningen zoals het bijhouden van afval of demonstraties van voedselconservering.
3. **Groepsdiscussies:** Stimuleer het delen van ideeën en brainstormen over oplossingen.
4. **Oproep tot actie:** Geef uitvoerbare stappen die deelnemers kunnen nemen om voedselverspilling thuis of in hun gemeenschap te verminderen.

Voorbeeld 2: Oproep tot actie: De belofte van voedselverspilling

Doel: Deelnemers aanmoedigen om specifieke acties te ondernemen die voedselverspilling in hun dagelijks leven tegengaan.

Setup:

1. Geef een lijst met eenvoudige, uitvoerbare strategieën om voedselverspilling te verminderen, zoals:



1. Maaltijden plannen en boodschappen doen met een lijstje.
 2. Voedsel op de juiste manier bewaren zodat het langer vers blijft.
 3. Creatief gebruik maken van restjes.
 4. Inzicht in houdbaarheidsdatums versus uiterste gebruiksdatums.
 5. Overtollig voedsel doneren in plaats van weggooien.
2. Vraag de deelnemers om minstens drie acties te selecteren die ze willen uitvoeren.
 3. Laat ze hun beloftes op een poster of digitaal bord schrijven.

Activiteit:

1. Deelnemers delen hun beloften met de groep en leggen uit waarom ze deze hebben gekozen.
2. Stimuleer groepsdiscussies over uitdagingen waarmee ze geconfronteerd kunnen worden en oplossingen.
3. Organiseer een vervolgssessie om de voortgang te controleren en succesverhalen te delen.

Discussievragen:

1. Welke acties waren het gemakkelijkst te implementeren?
2. Welke obstakels ben je tegengekomen?
3. Hoe is je kijk op voedselverspilling veranderd?

Visuele hulpmiddelen gebruiken (infografieken, video's, enz.)

Waarom beelden belangrijk zijn:

Visuele hulpmiddelen maken abstracte concepten tastbaar en vergroten de betrokkenheid. Een goed ontworpen infographic of video kan complexe informatie vereenvoudigen en aanzetten tot actie.

Aanbevolen visuele hulpmiddelen:

1. **Infografieken:** Maak eenvoudig te begrijpen visuals met belangrijke statistieken over voedselverspilling, praktische tips en stapsgewijze gidsen. Gebruik afbeeldingen om de reis van voedsel van boerderij tot bord te illustreren
2. **Korte video's en documentaires:** Gebruik educatieve video's of animaties die de problemen en oplossingen van voedselverspilling belichten. Presenteer succesverhalen van individuen of organisaties die voedselverspilling tegengaan.
3. **Live demonstraties:** Geef realtime demonstraties van voedselopslagtechnieken, composteren of creatieve receptideeën.
4. **Posters en flyers:** Hang bewustmakingsmateriaal op in scholen, bibliotheken of gemeenschapscentra om de belangrijkste boodschappen kracht bij te zetten. Ontwikkel visuele aanwijzingen om leerlingen te herinneren aan portiecontrole en verantwoorde consumptie.

Interactieve digitale hulpmiddelen

1. Gebruik apps en online platforms die gewoonten op het gebied van voedselverspilling bijhouden.
2. Maak virtuele simulaties om de effecten van afval op het milieu te laten zien.

Gratis en gebruiksvriendelijke tools:

1. **Canva:** Maak infografieken en posters.
2. **Powtoon of Animaker:** Ontwikkel geanimeerde video's.
3. **Google Slides of Prezi:** Ontwerp boeiende presentaties.

3.3. Samenwerking met lokale gemeenschappen of bedrijven

Waarom samenwerking belangrijk is:

Door samen te werken met lokale belanghebbenden kan de boodschap van vermindering van voedselafval worden versterkt:

1. **Samenwerken met supermarkten en restaurants**
 1. Organiseer excursies om voedseldonatie en -herverdeling te observeren.



2. Nodig bedrijfseigenaren uit om strategieën te delen voor het minimaliseren van afval.
2. **Werk samen met lokale boerderijen en voedselbanken**
 1. Organiseer boerderijbezoeken om de landbouwpraktijken en het beheer van voedseloverschotten te begrijpen.
 2. Coördineer vrijwilligerswerk bij voedselbanken om overtollig voedsel te helpen verdelen onder mensen in nood.
3. **Studenteninitiatieven**
 1. Moedig studenten aan om campagnes ter vermindering van voedselverspilling te ontwikkelen en uit te voeren.
 2. Schooltuinen aanleggen om duurzame voedselpraktijken te promoten.

Casestudie: Voedselverspilling op scholen tegengaan

Een middelbare school in Italië voerde een bewustwordingscampagne over voedselverspilling. Het initiatief omvatte:

1. Een schoolbrede afvalaudit uitvoeren.
2. Samenwerken met een plaatselijke voedselbank om voedseloverschotten te doneren.
3. Activiteiten om voedselverspilling tegen te gaan integreren in het wetenschappelijk curriculum. De resultaten toonden een vermindering van 30% van het afval in de kantine binnen drie maanden.

De impact van lessen of campagnes evalueren

Het beoordelen van de effectiviteit van onderwijsinitiatieven is cruciaal voor voortdurende verbetering:

1. Enquêtes voor en na de les
 1. Veranderingen meten in de kennis en houding van studenten ten opzichte van voedselverspilling.
 2. Verzamel feedback over de doeltreffendheid van de lessen en verbeterpunten.
2. Gedragsveranderingen bijhouden

1. Controleer de vermindering van afval in de kantine voor en na de implementatie van educatieve programma's.



2. Moedig leerlingen aan om voedingsdagboeken bij te houden en na te denken over hun consumptiegewoonten.
3. Beziinningssessies organiseren
 1. Laat de leerlingen bespreken wat ze hebben geleerd en verdere acties voorstellen.
 2. Verzamel getuigenissen over hoe lessen hun keuzes hebben beïnvloed.
4. Samenwerking met schoolleiding
 1. Samenwerken met de schoolleiding om een langetermijnbeleid voor het verminderen van voedselverspilling te implementeren.
 2. Deelname aan nationale of wereldwijde initiatieven voor voedselverspilling aanmoedigen.

Actiepunten voor leerkrachten duurzame voeding

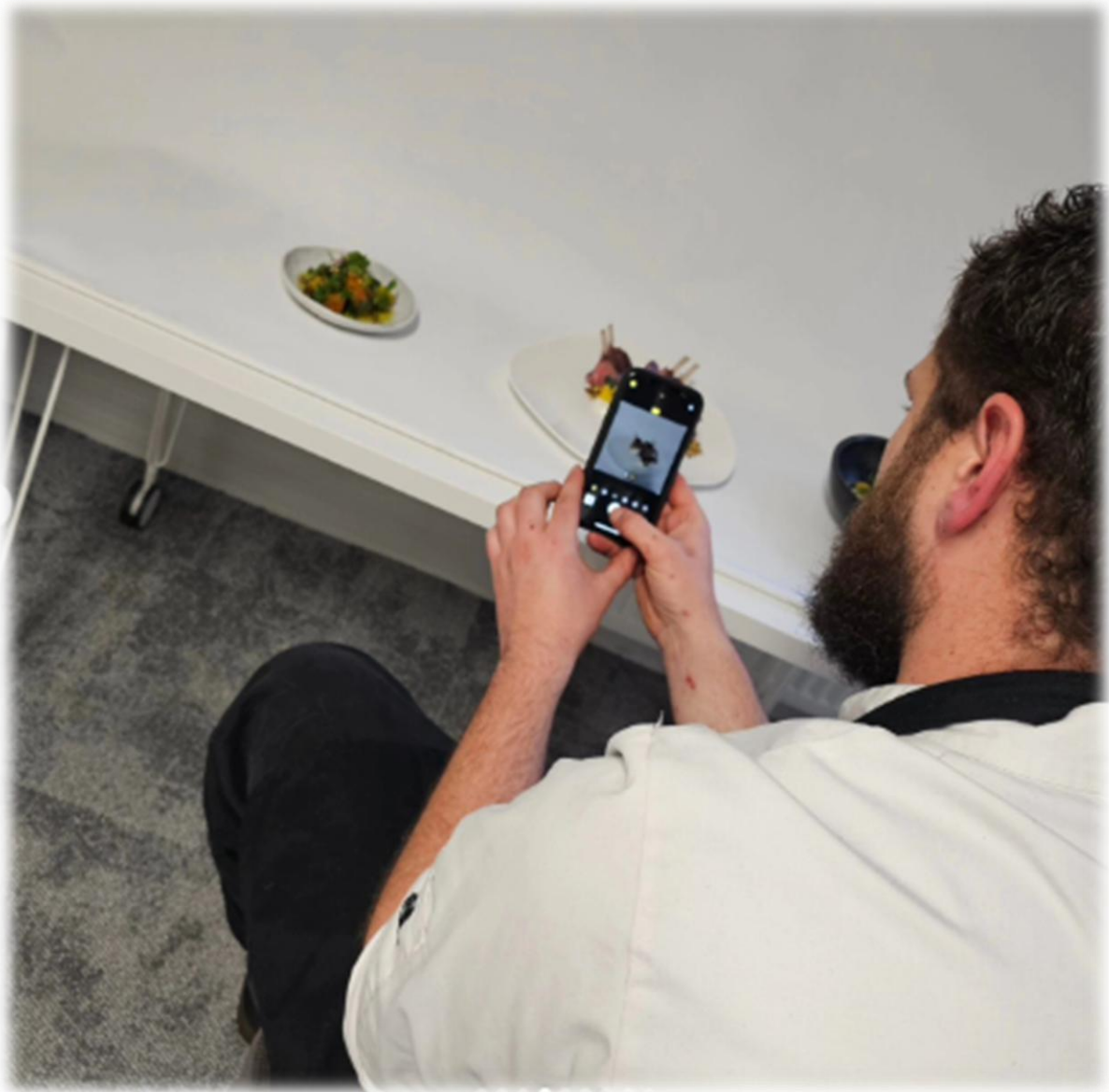
Stappenplan voor opvoeders:

1. **Stel duidelijke leerdoelen op:** Bepaal wat deelnemers moeten weten en doen na de sessie.
2. **Hulpbronnen verzamelen:** Verzamel infografieken, video's en voorbeelden uit de praktijk om lessen te ondersteunen.
3. **Plan interactieve elementen:** Integreer praktische activiteiten zoals het bijhouden van voedselverspilling, kookuitdagingen of rollenspel oefeningen.
4. **Betrek de gemeenschap:** Werk samen met lokale bedrijven, voedselbanken of scholen om het bereik te vergroten.
5. **Gebruik visuele hulpmiddelen effectief:** Gebruik infographics, presentaties en live demonstraties om het begrip te vergroten.
6. **Aanmoedigen tot actie:** Geef deelnemers duidelijke en praktische stappen om voedselverspilling thuis en in hun gemeenschap te verminderen.
7. **Effect meten:** Gebruik voor- en nametingen, feedbackformulieren en het bijhouden van voedselverspilling om veranderingen in kennis en gedrag te beoordelen.
8. **Reflecteren en verbeteren:** Voortdurend resultaten analyseren en onderwijsstrategieën aanpassen op basis van feedback.

Reflectievragen voor leerkrachten:

1. Wat werkte goed in mijn les/workshop? Waarom?

2. Bij welke activiteiten waren de deelnemers het meest betrokken?



3. Hoe kan ik de levering van mijn inhoud verbeteren?
4. Met welke uitdagingen werd ik geconfronteerd en hoe kan ik die in toekomstige sessies overwinnen?
5. Hebben de deelnemers een verhoogd bewustzijn of gedragsveranderingen laten zien? Hoe weet ik dat?
6. Hoe kan ik ervoor zorgen dat deelnemers zich blijven inzetten om voedselverspilling tegen te gaan?
7. Met welke lokale organisaties kan ik samenwerken om het leren te verbeteren?
8. Welke meetbare veranderingen kan ik in mijn school/organisatie doorvoeren om voedselverspilling tegen te gaan?

Oefening voor zelfbeoordeling:

Activiteit: Opvoeders kunnen hun reflecties na elke sessie in een dagboek noteren, met de belangrijkste successen en gebieden die voor verbetering vatbaar zijn. Gebruik een eenvoudige "Successen en Uitdagingen" tabel:

Successen	Uitdagingen	Verbeteringen voor de volgende keer
Voorbeeld: Deelnemers waren erg betrokken bij het rollenspel.	Voorbeeld: Sommige deelnemers hadden moeite met het begrijpen van datumlabelels.	Voorbeeld: Neem een hands-on houdbaarheidsdatum sorteerspel op.

Door deze actiepunten en reflectieoefeningen te volgen, kunnen leerkrachten hun aanpak voortdurend verfijnen om het bewustzijn over voedselverspilling effectief te vergroten.

Conclusie en oproep tot actie

Leerkrachten bevinden zich in een unieke positie om duurzame gewoonten aan te leren die voedselverspilling tegengaan. Door het creëren van interactieve lessen, het gebruik van visuele hulpmiddelen, het bevorderen van samenwerkingsverbanden in de gemeenschap en het beoordelen van de impact van hun inspanningen, kunnen leerkrachten leerlingen in staat stellen om verantwoordelijke consumenten te worden.

Belangrijkste opmerkingen:

1. Opvoeders spelen een cruciale rol in het vergroten van het bewustzijn over voedselverspilling en het inspireren tot actie binnen gemeenschappen.
2. Effectieve lesmethoden zijn onder andere interactieve lessen, visuele hulpmiddelen, samenwerking en voortdurende evaluatie.
3. Het aanmoedigen van gedragsverandering door praktische activiteiten en partnerschappen versterkt de impact van voedselverspillingseducatie.

Onmiddellijke acties voor opvoeders:

1. Begin klein: verwerk eenvoudige activiteiten zoals voedselverspillingscontroles of kookuitdagingen in de lessen.



2. Gebruik visuele hulpmiddelen: Gebruik infographics en video's om belangrijke boodschappen te versterken.
3. Betrek de gemeenschap: Maak contact met lokale bedrijven, voedselbanken of boeren voor samenwerkingsprojecten.
4. Moedig leerlingen aan om actie te ondernemen: Geef leerlingen kleine, haalbare taken zoals een week lang hun voedselverspilling bijhouden.
5. Meten en verbeteren: Verzamel feedback en pas onderwijsstrategieën aan om de effectiviteit te verbeteren.

Door deze stappen te nemen, kunnen opvoeders een betekenisvolle verandering teweegbrengen en bijdragen aan een duurzamere toekomst met minder voedselverspilling.

Praktische oefeningen en activiteiten

Hier zijn enkele **oefeningen, praktische activiteiten en videoaanbevelingen** om opvoeders te helpen bij het effectief implementeren van lessen over het bewustzijn van voedselverspilling:

A. Restjes koken

1. **Doel:** Creatieve manieren aanleren om restjes te gebruiken in plaats van ze weg te gooien.
2. **Hoe doe je dat?**
 1. Geef leerlingen of teams de opdracht om nieuwe gerechten te maken met overgebleven ingrediënten.
 2. Organiseer een mini-"kookshow" waarin ze hun gerecht presenteren en uitleggen hoe ze verspilling hebben voorkomen.
 3. Deel recepten in een digitaal boekje of een social media-campagne.

B. Vervaldatum vs. houdbaarheidsdatum bewustzijn

1. **Doel:** Het verschil verduidelijken tussen "Te gebruiken tot" en "Ten minste houdbaar tot" data.
2. **Hoe doe je dat?**
 1. Neem verschillende verpakte voedingsmiddelen mee met verschillende datumlabelels.
 2. Laat de deelnemers ze sorteren in twee categorieën: nog veilig om te eten of moet weggegooid worden.

3. Bespreek veelvoorkomende misvattingen en manieren om de houdbaarheid van voedsel te verlengen.

C. Onderzoek naar redding van levensmiddelen in supermarkten

1. **Doel:** Begrijpen hoe supermarkten omgaan met onverkocht voedsel.
2. **Hoe doe je dat?**
 1. Organiseer een bezoek aan een plaatselijke supermarkt of interview winkelmanagers.
 2. Vraag naar het beleid voor overtollig voedsel, donaties of kortingen op artikelen die bijna over de datum zijn.
 3. Brainstorm oplossingen voor een beter beheer van voedselverspilling in winkels.

D. Workshop Hacks voor voedselopslag thuis

1. **Doel:** Effectieve technieken voor het bewaren van voedsel aanleren om verspilling tegen te gaan.
2. **Hoe doe je dat?**
 1. Demonstreer de beste manieren om verschillende voedingsmiddelen te bewaren (bijv. kruiden invriezen, aardappelen niet bij uien bewaren).
 2. Geef de deelnemers een checklist met tips voor het opbergen.
 3. Laat ze een maand lang verbeteringen in hun gewoonten op het gebied van voedselopslag bijhouden.

Video's over bewustwording van voedselverspilling

A. Korte educatieve video's

1. **"The Extraordinary Life and Times of a Strawberry" (WRAP UK)** *Een leuke animatie die de reis van een aardbei van boerderij tot bord laat zien en het belang van het verminderen van voedselverspilling benadrukt.*
[🔗](#) [🔗](#) Bekijk op YouTube
2. **"Voedselverspilling: How You Can Make a Difference" (Wereld Natuur Fonds - WWF)** *Een eenvoudig overzicht van waarom voedselverspilling een wereldwijd probleem is en kleine acties die mensen kunnen ondernemen om het te voorkomen.*
[🔗](#) [🔗](#) Bekijk op YouTube
3. **"Just Eat It: A Food Waste Story" (Documentaire Trailer)** *Een diepere duik in het*

voedselverspillingsprobleem, met schokkende statistieken en persoonlijke ervaringen.

[🔗](#) [🔗](#) Bekijk op YouTube

Social media



Instagram



Facebook



Youtube

Materials



How to Guide



Tips for reducing food waste at home



Multimedia presentation



Good Practice Collection







Best Practice Collection



Training Modules

B. DIY & kookvideo's

1. **"Zero-Waste Cooking Tips" (Tasty & BuzzFeed Food)** *Eenvoudige hacks voor het gebruik van overgebleven ingrediënten en restjes bij het koken.*
  Bekijk op YouTube
2. **"How to Store Food to Reduce Waste (Hoe voedsel bewaren om verspilling tegen te gaan) (BBC Good Food)** *Praktische tips voor het bewaren van voedsel om de versheid van producten, zuivel en meer te verlengen.*
  Bekijk op YouTube

AFDELING VIER:

Bewustzijn vergroten op grotere schaal

Vergroten van bewustzijn op een bredere sociale schaal

Sociale actieprojecten gaan verder dan vrijwilligerswerk en service-learning, waarbij mensen elkaar helpen in nood en leren over sociale kwesties.

Een sociaal actieproject is een gestructureerd initiatief waarbij jongeren of volwassenen zich bezighouden met problemen die hen na aan het hart liggen, over deze problemen leren, oplossingen ontwikkelen en acties ondernemen om positieve verandering teweeg te brengen. Het gaat verder dan traditioneel vrijwilligerswerk of service-learning door zich te richten op het aanpakken van de onderliggende oorzaken van sociale problemen en door leden van de gemeenschap bij het proces te betrekken.

Sociale acties kunnen worden gecategoriseerd als direct, gericht op besluitvormers om het beleid te beïnvloeden, of indirect, gericht op het oplossen van problemen en het creëren van positieve effecten direct binnen gemeenschappen.

Jongeren betrekken bij sociale acties is van vitaal belang omdat het kritische vaardigheden stimuleert, hun begrip van maatschappelijke kwesties vergroot en hen in staat stelt een zinvolle bijdrage te leveren aan hun gemeenschap. Deze activiteiten bevorderen ook persoonlijke groei, collectieve effectiviteit en een gevoel van doelgerichtheid. Programma's zoals de #iwillbeweging en #FridaysForFuture zijn voorbeelden van succesvolle door jongeren geleide sociale acties die tot grootschalige maatschappelijke veranderingen hebben geleid. Kleinere initiatieven, zoals lokale campagnes of projecten om de gemeenschap te verbeteren, laten ook zien hoe krachtig de betrokkenheid van jongeren is om verandering teweeg te brengen.

Jongeren betrekken bij sociale acties is van vitaal belang omdat het kritische vaardigheden stimuleert, hun begrip van maatschappelijke kwesties vergroot en hen in staat stelt een zinvolle bijdrage te leveren aan hun gemeenschap.

Deze activiteiten bevorderen ook persoonlijke groei, collectieve effectiviteit en een gevoel van doelgerichtheid. Programma's zoals de #iwillbeweging en #FridaysForFuture zijn voorbeelden van succesvolle door jongeren geleide sociale acties die hebben geleid tot grootschalige maatschappelijke veranderingen.

Kleinere initiatieven, zoals lokale campagnes of projecten om de gemeenschap te verbeteren, laten ook zien hoe krachtig de betrokkenheid van jongeren is om verandering teweeg te brengen.

Het creëren van sociale acties kan op verschillende manieren worden benaderd, maar wij stellen een basisproces voor.

In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op elke stap en geven we gedetailleerde uitleg samen met specifieke voorbeelden van activiteiten en inhoud,

De groep opbouwen en dynamiek creëren

Wanneer een groep zich vormt om samen te werken aan een project, is het opbouwen van sterke relaties en vertrouwen cruciaal. Deze fundamentele fase transformeert individuen in een hecht team en bevordert open communicatie en motivatie.

Belangrijkste stappen:

Ijsbrekers en relaties opbouwen:

Gebruik activiteiten (te vinden in Bijlage I en II) om leden te helpen contact te maken en een goede verstandhouding op te bouwen.

Gebruik regelmatig ijsbrekers, vooral na de pauzes, om de groep nieuwe energie te geven.

Groepsafspraken maken: Stel duidelijke richtlijnen op voor samenwerking. Dit omvat:

1. Time management (punctualiteit, deadlines).
2. Vertrouwelijkheid (behoud van privacy binnen de groep).

3. Respectvolle communicatie (onderbrekingen vermijden).
4. Pas deze regels aan aan de specifieke behoeften van de groep (bijv. het dragen van een masker, telefoongebruik, eten).
5. Betrek de groep bij het opstellen van deze regels om ervoor te zorgen dat iedereen zich erin kan vinden.
6. Formaliseer de overeenkomsten met een gebaar van instemming.

Procesoverzicht: De facilitator moet een duidelijk overzicht geven van het project, inclusief:

1. Achtergrondinformatie.
2. Sessieschema (tijd, duur, locatie).
3. Alle andere relevante praktische details.
4. Gebruik visuele hulpmiddelen (zoals flip-overs) voor meer duidelijkheid.

Open communicatie en feedback:

1. Moedig open meningsuiting, ideeën en gevoelens (zowel positief als negatief) aan.
2. Maak na elke activiteit tijd vrij voor vragen en opmerkingen.
3. Plan reflectieperiodes in aan het einde van elke sessie of dag om de voortgang te controleren en feedback te verzamelen.
4. Ga in op eventuele initiële vragen of twijfels door gebruik te maken van hulpmiddelen zoals post it notes.

Verantwoordelijkheden als facilitator:

1. Aanpasbaar zijn aan veranderingen in de groepsdynamiek, of het nu gaat om veel energie of conflicten.
2. Idealiter zijn er meerdere facilitators, waaronder iemand met ervaring.
3. Houd de groep in de gaten en wees klaar om het plan aan te passen als dat nodig is.

Vraagstukken in kaart brengen voor sociale actie

Bij het opstarten van een sociaal actieproject is het van vitaal belang om de kwesties te identificeren waar de groep echt om geeft. Deze gedeelde interesse is de hoeksteen van de motivatie, die een directe invloed heeft op het succes van het project. Door tijd te investeren in het gezamenlijk in kaart brengen van deze kwesties en een gemeenschappelijke basis te vinden, creëer je een sterke basis voor jullie collectieve werk.

Het in kaart brengen van kwesties voor sociale actie is een cruciale voorbereidende stap die verschillende belangrijke onderdelen omvat.

Doel:

Het primaire doel is het identificeren en prioriteren van de sociale problemen die een groep wil aanpakken.

Belangrijk:

Dit proces zorgt ervoor dat het sociale actieproject zich richt op kwesties die echt relevant en betekenisvol zijn voor de deelnemers.

Coöperatieve aanpak:

Het in kaart brengen van kwesties moet een gezamenlijke inspanning zijn, waarbij alle groepsleden betrokken zijn om ervoor te zorgen dat verschillende perspectieven worden overwogen.

Zorgen identificeren:

Het gaat om brainstormen en het opnoemen van verschillende sociale kwesties waar de groepsleden zich zorgen over maken.

Prioritering:

Zodra er een lijst is opgesteld, moet de groep de kwesties prioriteren op basis van hun relevantie, urgentie en haalbaarheid.

Stakeholderanalyse

Het is erg belangrijk om vast te stellen wie er betrokken is bij de kwestie en wie er invloed op heeft.

Analyse van de onderliggende oorzaak:

Dieper graven om de onderliggende oorzaken van de sociale problemen te vinden, niet alleen de symptomen.

Visuele weergave:

Het creëren van visuele hulpmiddelen, zoals kaarten of diagrammen, kan helpen om de complexiteit van de problemen te organiseren en te begrijpen.

Gegevens verzamelen:

Het verzamelen van informatie via methodes zoals enquêtes, focusgroepen of interviews kan waardevolle inzichten opleveren.

Bijeenkomst (persoonlijke verhalen) ---> Groepsdiscussies (sociale onderwerpen)

Als resultaat van het bovengenoemde proces had een groep een lijst met sociale kwesties waarover de mensen in hun gemeenschap zich zorgen maakten. Je kunt deze lijst als uitgangspunt gebruiken en de groepsleden vragen om toe te voegen of er nog kwesties ontbreken waarmee ze verbonden zijn.

Stichting voor Actie:

Het in kaart brengen legt de basis voor het ontwikkelen van effectieve strategieën en actieplannen om de geïdentificeerde sociale problemen aan te pakken.

4.3 De gevolgen begrijpen, onderwerpen kiezen om aan te pakken

De groep heeft een lijst van sociale problemen opgesteld; het is nu tijd om zich te concentreren op een subset voor gerichte actie. De "Probleemboom"-activiteit helpt bij dit proces en stelt kleinere groepen in staat om de onderliggende oorzaken en gevolgen van de gekozen problemen te onderzoeken.

Instructies voor de activiteit "Probleemboom"

1. Schrijf de belangrijkste onderwerpen op A4-tjes.
2. Leg vellen in de ruimte; deelnemers lopen, lezen en voegen ontbrekende onderwerpen toe.
3. Deelnemers kiezen een onderwerp waarmee ze zich verbonden voelen.

4. Vorm groepjes van drie.
5. Teken een "probleemboom": onderwerp als stam, oorzaken als wortels, gevolgen als takken. Brainstorm ideeën.
6. Groepen presenteren hun bomen



Ideeën voor actie

Als de groep een voorlopig onderwerp heeft, kan de facilitator concrete voorbeelden van sociale acties geven, waarbij de verschillende benaderingen die ze kunnen kiezen, worden benadrukt.

Het is ook een goed idee om de groep te vragen naar voorbeelden van sociale actie die ze kennen, voor of nadat de begeleider zijn eigen voorbeelden heeft gedeeld.

Voorbeelden van sociale acties

1. Vrijwilligerswerk
2. Bewustmaking
3. Collegiale ondersteuning
4. Creatieve acties
5. Evenementen

Vrijwilligerswerk is elke onbetaalde actie van een individu of groep om anderen of hun gemeenschap te ondersteunen. Het kan in verschillende vormen, van individuele acties tot deelname aan georganiseerde bewegingen.

Om **het bewustzijn** over een sociale kwestie **te vergroten**, gebruiken we verschillende strategieën, zoals online of persoonlijke evenementen, georganiseerde campagnes en andere initiatieven om het publiek te informeren.

Collegiale ondersteuning houdt in dat leden van de gemeenschap samenwerken om een gemarginaliseerde groep weerbaarder te maken en hen te helpen om collectief hun doelen te bereiken.

Creatieve acties voor sociale verandering bieden een breed scala aan mogelijkheden, waaronder straatoptredens, openbare kunst en theater. Wij vinden krijgt een bijzonder effectief en gemakkelijk verkrijgbaar hulpmiddel om boodschappen en beelden in openbare omgevingen uit te drukken.

Gemeenschapsevenementen zijn veelzijdige acties die relaties kunnen opbouwen, steun kunnen tonen of middelen kunnen genereren voor verschillende doelen. Activiteiten zoals groepswandelingen om isolement te verminderen, verkennende speurtochten in over het hoofd geziene buurten en spelmarathons om geld in te zamelen voor educatieve programma's laten de diverse impact van deze bijeenkomsten zien.

Aan het einde van dit hoofdstuk vind je enkele succesvolle casussen met betrekking tot voedselduurzaamheid en het voorkomen van voedselverspilling.

4.5 Brainstormen over actie

Het creëren van een puur visuele vorm van een kwestie kan nieuwe aspecten of details aan het licht brengen waar de groep in eerste instantie misschien niet aan had gedacht. Het is belangrijk om elke groep te laten interageren na het presenteren van deze vormen voor een meer verrijkende ervaring.

Hierna stellen we voor om in tweetallen te brainstormen.

Ze kunnen gevormd worden op basis van hun interesses en het gevolg van een probleem dat ze willen aanpakken (*in kaart gebracht in de Probleemboom-activiteit hiervoor*). Elk paar/groep krijgt vooraf voorbereide sjablonen en vult die in om aan de anderen te presenteren. De sjablonen bevatten basisinformatie over het idee voor een sociale actie: het centrale onderwerp en de vorm van de actie (**zie het voorbeeld van een idee voor een sociale actie**). Elk duo kan maximaal 3 sjablonen invullen (*om de tijd te beheren*), zodat ze 3 verschillende sociale acties kunnen bedenken voor hetzelfde probleem of voor verschillende problemen.

Voorbeeld van een sociaal actie-idee:

Titel van de actie:

Doel:

Doelgroep:

Korte beschrijving:

Ideeënselectie en teambuilding

Na de brainstormsessie in groepjes presenteert elk paar zijn ideeën voor sociale actie aan de grotere groep, als de tijd het toelaat. Nadat alle ideeën kort zijn gedeeld, selecteert de



groep samen de projecten die ze gaan uitvoeren (deelnemers stemmen voor maximaal drie projecten door stickers te plakken op sjablonen aan de muur) en vormen kleinere werkgroepen om ze uit te werken.

Vraagstuk- en actieonderzoek

De context begrijpen:

Voorafgaand aan het plannen van een sociale actie is grondig onderzoek essentieel om de lokale context te begrijpen en contact te leggen met de gemeenschap. Het is van cruciaal belang om contact te leggen met verschillende belanghebbenden die invloed zullen ondervinden van of betrokken zullen zijn bij de actie. We raden directe gesprekken met deze personen aan. Houd rekening met de verschillende doelgroepen en ga actief op zoek naar hun meningen. Dit zorgt ervoor dat het project relevant blijft en zich richt op de werkelijke behoeften van degenen die het wil dienen.

Bestaande inspanningen onderzoeken:

Als de tijd het toelaat, onderzoek dan bestaande initiatieven van andere individuen en organisaties die aan soortgelijke problemen werken of soortgelijke actiemethoden gebruiken. Neem contact met hen op om informatie uit te wisselen, ervaringen te delen of mogelijke samenwerkingsverbanden te verkennen. Observeren hoe andere sociale acties zijn geëvolueerd van concept tot implementatie levert waardevolle inzichten op. Deze oefening helpt de groep om de praktische realiteit van sociale actie te begrijpen en inspireert hen om een project op te zetten dat zowel goed ontworpen is als effectief in de praktijk.

Sociale actie plannen

Als het achtergrondonderzoek is afgerond, verschuift de aandacht naar het maken van gedetailleerde actieplannen en het toewijzen van taken. Werkgroepen voorzien van planningsjablonen (zie **voorbeeld Definitie van sociale actie**) kan hen helpen zich te concentreren op specifieke, uitvoerbare stappen.

Definitie van voorbeeld sociale actie

Ideeën voor sociale acties die kunnen worden ondernomen om dingen voor jou en de mensen om je heen te verbeteren.

- kan door een of meer mensen worden gedaan
- beïnvloedt anderen
- wordt uitgevoerd in het licht van een bepaalde sociale situatie
- heeft zijn relatie tot een sociaal systeem in de manier waarop actoren van elkaar afhankelijk zijn

Titel van de actie (creatieve naam, d.w.z. hoe je er reclame voor zou maken):

Wat is het doel? (Wat wil je bereiken? Wat wil je veranderen?): Het is het doel of de doelstelling waarvoor de actie werd gecreëerd. Zonder doel is een actie zinloos en ongegrond.

Je doelgroep (wie wil je bereiken met de sociale actie?):

Een korte beschrijving van een sociale actie (wat er zal gebeuren):

Denk aan...

Stappen (hoe kom je er? Hoe ga je beginnen? :

Wat er zal gebeuren:

Wat heb je nodig? (Hulpmiddelen, gereedschappen, vaardigheden, informatie, kennis, tijd, enz.)

Kan het worden aangenomen?

Risicobeoordeling

Groepen moeten proactief nadenken over mogelijke obstakels. Deze uitdagingen kunnen voortkomen uit externe factoren, zoals het weer of juridische kwesties, of uit interne dynamiek, zoals teamconflicten of een te hoge werkdruk. Het opstellen van een lijst van deze potentiële problemen en het ontwikkelen van bijbehorende oplossingen is cruciaal. Zodra deze risicobeoordeling is afgerond, moet de groep hun actieplan herzien om de geleerde lessen te integreren.

Implementatie

Nu is het tijd voor actie! Met een goede planning zou de groep een duidelijk begin- en eindpunt moeten hebben. Hoewel het plan de meeste aspecten dekt, moet je iemand aanwijzen die onmiddellijk beslissingen kan nemen voor onverwachte situaties. Onthoud dat de uitvoering van een sociale actie in de praktijk complexer is dan de planning. Blijf gefocust op het doel, want onvoorziene afleidingen kunnen zich voordoen. De aangewezen besluitvormer(s) moet(en) de actie nauwlettend in de gaten houden, zich kunnen aanpassen en klaar staan om het plan aan te passen als dat nodig is.



Evaluatie

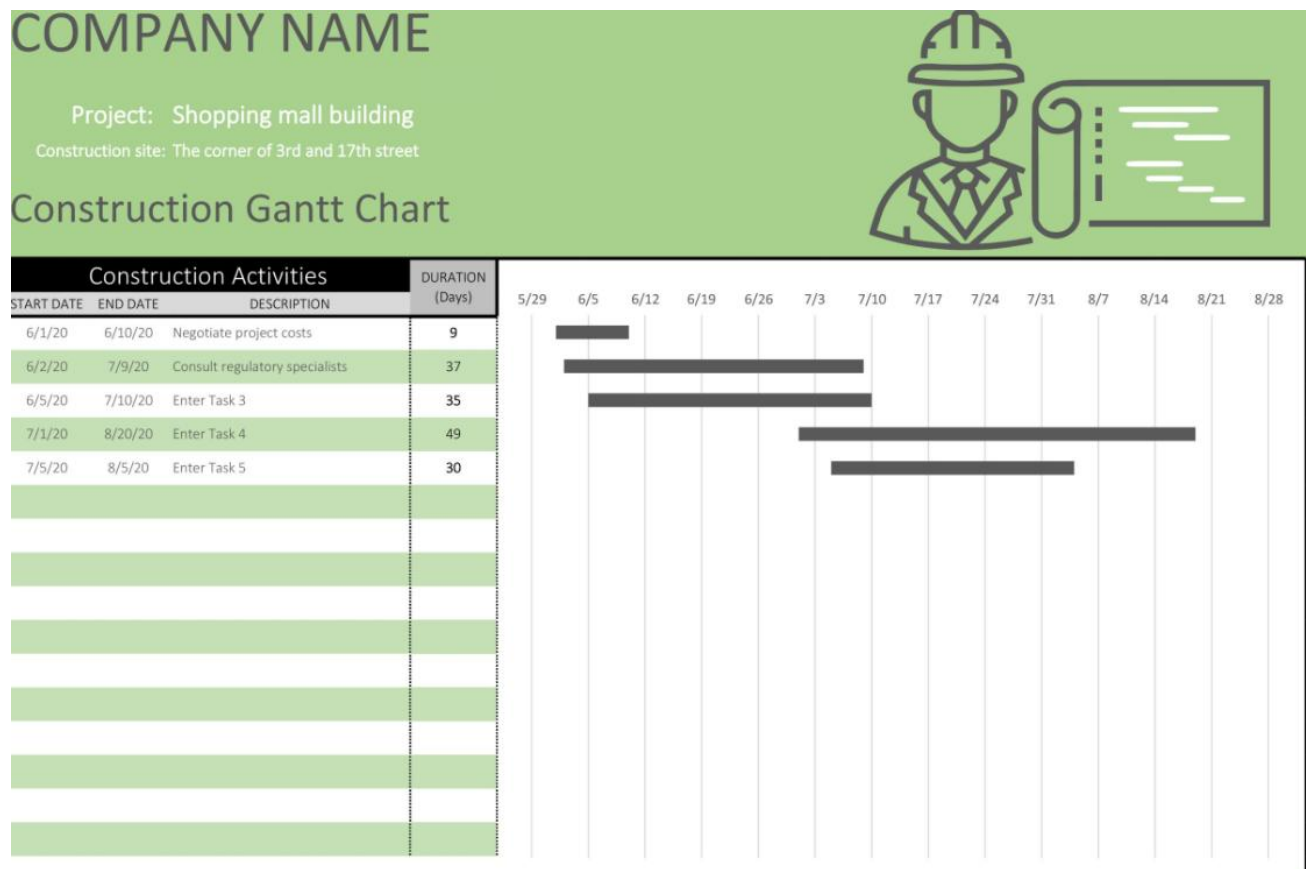
Evaluatie is het proces waarbij wordt vastgesteld of een project zijn doelen heeft bereikt en of het de gewenste resultaten heeft opgeleverd. Het is essentieel om de effectiviteit te begrijpen en verbeteringen aan te brengen.

Evaluatie in verschillende stadia:

Voor (Planning):

Gebruik SMART doelen (Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Relevant, Tijdgebonden) om duidelijke en effectieve doelstellingen te garanderen. Dit helpt bij het stellen van precieze doelen, het bijhouden van de voortgang en het afstemmen op het doel van het project.

Je kunt een gratis Gantt-sjabloon <https://templatelab.com/gantt-chart-templates/> gebruiken.





**VOORBEELD Gantt-diagram (bron
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gantt_it.png)**

Tijdens (halverwege het project):

Tussentijdse evaluaties uitvoeren om de voortgang te beoordelen, gebieden voor verbetering te identificeren en potentiële risico's te beperken.

Gebruik enquêtes of interviews om de teammoraal te peilen, uitdagingen te identificeren en inzicht te krijgen in motivatie.

Gebruik de meegeleverde sjabloon als hulp bij dit proces.

Sjabloon voor evaluatie

Vergeet niet om **de geleerde lessen tijdens het proces te registreren**, door ze voortdurend te herzien en te documenteren.

Voorbeelden: Je krijgt informatie uit input, opmerkingen, e-mails, gedachten die toevallig opkomen, vergaderingen die je hebt...

Aan het einde van het project is het aan te raden om een aantal enquêtes te houden over geleerde lessen en feedback van je team en partners.

Terwijl je de geleerde lessen opschrijft, kom je erachter of je dit moet blijven doen of dat je er volgens jou mee moet stoppen:

1. Kosten
2. Tijd
3. Toepassingsgebied
4. Kwaliteit
5. Proces
6. geleerde lessen

Hoe ging het met het project? Wat ging goed? Wat was gepland? Wat kwam tot bloei?

Wat niet?

Positieve impact → laten we dat blijven doen	Negatieve impact → laten we dit nooit meer doen

Na (Voltooiing):

Evalueer het succes van het project, bepaal wat goed werkte en identificeer gebieden voor toekomstige verbetering.

Gebruik de evaluatieresultaten om de impact aan te tonen aan belanghebbenden, toekomstige projecten te informeren en voortdurende steun te rechtvaardigen.

Het is een geweldig hulpmiddel om te leren.

Duurzaamheid op lange termijn:

Stel voor projecten die bedoeld zijn om door te gaan duidelijke strategische doelen, besluitvormingsprocessen en logistieke details vast (vergaderfrequentie, locatie, taakverdeling).

Houd de motivatie van deelnemers op peil door regelmatig feedback te vragen en een sterke groepscultuur te bevorderen door te socializen en ervaringen te delen.

Definieer de positieve en negatieve gevolgen om te helpen bepalen wat moet doorgaan en wat moet worden vermeden.

Belangrijkste evaluatiepraktijken:

1. Beoordeel regelmatig of de doelen worden gehaald.
2. Verzamel feedback van deelnemers en belanghebbenden.
3. Evaluatieresultaten gebruiken als informatie voor toekomstige acties en beslissingen.
4. Bepaal wat je wilt voortzetten en wat je in toekomstige projecten wilt vermijden.





Casestudies van impactvolle grootschalige campagnes

Om de dynamiek van succesvolle sociale actie te begrijpen, zullen we casestudy's van impactvolle grootschalige campagnes onderzoeken, waarbij we nagaan hoe ze sociale media en digitale tools inzetten terwijl ze effectief samenwerkten met beïnvloeders en belanghebbenden.

Food For Soul - voorbeeld van sociale actie

Bekijk video over Food for Soul

Afbeelding video 5 <https://www.youtube.com/channel/UC9aHxUfKk3KkUI-8dFZqLxw>

Wat is Voedsel voor de Ziel?

Afbeelding video 1 <https://youtu.be/eIDt9kiKLEM>

Afbeelding video 2 <https://youtu.be/ANQ6tuK9dHA?feature=shared>

Nieuws en verhalen verkennen

Afbeelding video 4 <https://www.foodforsoul.it/it/chi-siamo/news-storie/>

Voorbeeld van bewustmakingscampagne

Bekijk de video over chef-kok Carlo Cracco en Too Good to Go | 29 september, Internationale Dag van de Bewustwording van Voedselverlies en Verspilling

Afbeelding video 3 <https://youtu.be/okRu8Nifeuc?feature=shared>

Een derde van al het voedsel in de wereld wordt verspild: de ecologische, sociale en economische implicaties zijn enorm, maar hoe leg je dit op een eenvoudige en intuïtieve manier uit? Met de hulp van chef-kok Carlo Cracco hebben we het geprobeerd met een



kleine provocatie aan de klanten van zijn bistro. 29 september is door de Verenigde

Naties en de FAO uitgeroepen tot de eerste Internationale Dag van de bewustwording van voedselverlies en -verspilling. En voor deze gelegenheid hebben we een aantal van de belangrijkste chef-koks uit de Italiaanse catering erbij betrokken om nog meer te benadrukken hoe verspilling in al zijn vormen moet worden tegengegaan, van haute cuisine tot thuis koken, via winkels, supermarkten en bedrijven. Om deze dag in Italië te vieren, zullen een aantal van de beste chef-koks in Italië bijvoorbeeld Chef Boxes beschikbaar maken op de Too Good To Go app, anti-afval gerechten die je kunt...

acquistare e ritirare nei loro ristoranti. Non fartele sfuggire! Bekijk de website:
www.toogoodtogo.it/ilcibononsibutta

Bronnen

Toolkit voor sociale-mediacampagnes

www.stopfoodwasteday.com/en/get-involved/download-the-toolkit.html

TIPS voor een succesvolle campagne ter vermindering van voedselverspilling

<https://www.shareable.net/11-tips-for-running-a-successful-food-waste-reduction-campaign/>

Sociale media en digitale hulpmiddelen inzetten - Campagnes die voedselverspilling tegengaan

voorbeelden <https://pirg.org/edfund/resources/15-anti-food-waste-social-media-accounts-to-follow/>

voorbeelden <https://www.nycfoodpolicy.org/10-food-waste-campaigns/>

Artikelen

Sociale media inzetten om vermindering van voedselverspilling in de horeca te stimuleren voor een netto nul toekomst <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/24/11296>



Andere bronnen

1. <https://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/1409.pdf>
2. <https://thelinkingnetwork.org.uk/what-is-social-action/>

1. <https://www.grosvenor.com.au/insights-resources/public-sector-advisory/6-reasons-why-evaluation-is-a-great-opportunity-for-program-managers/>
2. <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>
3. https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/97995_book_item_97995.pdf





© 2025 by GREEN AND SUSTAINABLE FOOD
EDUCATORS_KA220-VET - COOPERATION
PARTNERSHIPS IN VOCATIONAL EDUCATION AND
TRAINING PROJECT NO. 2022-1-FI01-KA220-VET-
000085304 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a
copy of this license, visit
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Funded by the European Union. Views and opinions
expressed are however those of the author(s) only and do
not necessarily reflect those of the European Union or the
European Education and Culture Executive Agency
(EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be
held responsible for them.