

Door Henk Jongsma

Eten en drinken

Inleiding

Vroeger (maar hoe lang is dat geleden?), vroeger hadden leerlingen het maar makkelijk. Je nam een trommel met boterhammen mee naar school en in de kantine had je de keus uit drie dranken: koffie, thee en chocolademelk. Bij de laatste kon je dan nog wel kiezen uit warm of koud.



En nu? Er is van alles te koop en iedereen maakt zich er druk over. Want veel van wat er te koop is, is 'on gezond'. Het Voedingscentrum voert al sinds 2009 een campagne voor gezondere schoolkantines. En dat heeft succes, zeggen ze. Maar buiten die kantines is er natuurlijk ook van alles te koop.



Er gaat waarschijnlijk geen week voorbij zonder dat je iets hoort of leest over 'gezonde voeding'. Niet voor niets natuurlijk, want gezond leven willen we allemaal en

de meesten van ons willen ook nog graag lekker eten. En het vervelende is nu juist dat veel van wat wij lekker vinden, door deskundigen en 'deskundigen' als on gezond wordt beoordeeld.

Misschien maakt dat ons onzeker: zo veel nieuws, zo veel adviezen, zo veel meningen. Geen wonder dus dat op de site van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) in de rubriek *Gezonde voeding en voedingsstoffen* op meer dan honderd vragen uitgebreid antwoord wordt gegeven. Maar ja, dan hoor of lees je weer wat anders ... En bovendien: de verleidingen zijn zo groot en zo overduidelijk overal aanwezig ...

Daar gaat deze lesbrief over. Martine Kamsma schreef een mooie column over hoe machteloos iemand zich kan voelen tussen alle goede adviezen en alle verleidingen.

Opzet van deze lesbrief

- Je leest de column van Martine Kamsma en beantwoordt daar vragen over (opdracht 1).
- Je leest een reactie op de afspraak over frisdrank met veel suiker (opdracht 2).
- Je schrijft een beoordeling over de tips van het Voedingscentrum (opdracht 3).
- Je bespreekt in een groepje de vraag of er meer on gezond eten en drinken verboden zou moeten worden (opdracht 4).
- Je neemt met een partner een enquête af over eet- en drinkgewoonten en presenteert een verslag daarvan (opdracht 5).

Doelgroep

Deze lesbrief kan worden gebruikt in de klassen 3 en 4 havo en vwo.

Uitgangstekst

Moeder voelt zich machteloos

1 Moeder leest de krant. 'Vanaf eind 2018 zijn er op middelbare scholen geen frisdranken met veel suiker meer te koop.' Dat is nog eens goed nieuws in deze eerste schoolweek van haar twee puberdochters. Dan komen ze thuis, tassen in de hoek, brodtrommels op het aanrecht. De helft van het brood gaat onaangeraakt de vuilnisemmer in. De appels terug naar de fruitschaal.

2 De twaalfjarige vertelt over haar eerste dag op de middelbare school dat de snoepautomaat het niet deed. 'Snoepautomaat?' vraagt moeder neutraal. 'Nou geen écht snoep, alleen KitKat en Mars en zo.' Gelukkig kon de mevrouw van de kantine haar helpen, zodat ze alsnog haar KitKat kreeg.

3 De kantine. Goed onderwerp. 'Wat kun je daar allemaal krijgen?' vraagt moeder. De veertienjarige veert op. 'Ik hoop wel dat ze dit jaar nog broodjes kipcorn hebben.' Moeder, iets minder neutraal: 'Kipcorn? Van die vetstaven van slachtafval? Dat eten jullie?' Veertienjarige: 'Nou, niet elke dag of zo.' Geruststellend. 'En vandaag had ik alleen een stroopwafel. Een hele taaie.'

4 'Hoe zit het bij jullie eigenlijk met de frisdrankautomaten?' vraagt moeder. Glazige blikken. Moeder: 'Volgend jaar gaan de frisdranken met suiker eruit.' Ineens paniek bij de pubers: 'Wat? Geen cola meer?' Moeder: 'Alleen nog light en zero.'

Opluchting bij de dochters. De twaalfjarige: 'Trouwens, waarom bepalen zij dat, wat wij drinken.' Moeder begint een betoog over de obesogene omgeving en de verantw... De veertienjarige onderbreekt: 'Dan gaan we gewoon naar de Turkse winkel.' De Turkse winkel zit tegenover school. Met een onbeperkt en geheel op scholieren afgestemd aanbod van snoep, frisdrank en chips. 'Wat ik wel slecht vind', zegt de veertienjarige, 'is dat je extra moet betalen als je wilt pinnen. Dat kun je toch niet maken?'

5 Diezelfde avond. Bijeenkomst op de hockeyclub voor de ouders die 'bardiensten' gaan doen. 'Wat vinden jullie: zullen we komend jaar broodjes kroket erbij doen?' Een andere ouder: 'Hoe staan jullie tegenover vegetarische knakworstjes?' Dan de rondleiding achter de bar. 'Hier liggen de choc chip cookies. En betalen kan alleen met pin, dus als een kind een snoepzakje met een euro wil afrekenen, pin je zelf even en steek je die euro in je zak.' Niemand – ook deze moeder niet – vraagt waar de appels liggen.

6 Weer thuis, nog even de prullenbakken in de kinderkamers legen. Lege verpakkingen van Zoute Stengels – die heten niet voor niets zo – en van de energierepen die moeder al niet meer kon vinden toen ze eerder die week

ging fietsen. Energierepen heten ook niet voor niets zo. Een reep is genoeg voor uren wielrennen. 'Vijf repen is een overdosis!' roept moeder.

Moeder is moe. Ze ploft nog even op de bank en leest op de iPad nog een ander stukje over de frisdrankautomaten. De man van de frisdrankindustrie: 'Fruitsappen blijven beschikbaar, omdat die alleen natuurlijke suikers bevatten.' Moeder voelt naast een gevoel van machteloosheid ineens een intense behoefte aan comfort food opkomen. Gelukkig zijn er al weer pepernoten.

Door: Martine Kamsma, in *NRC Handelsblad*, 10 september 2017.



Opdracht 1

De personen die in deze tekst voorkomen, hebben allemaal een mening over voedsel, maar die wordt niet steeds echt uitgesproken. Ook de argumenten die bij zo'n mening horen, worden niet altijd genoemd. Maar ze zijn er wel.

Opmerking: Kies bij de vraag naar soort argument uit:

- feitelijk argument
- ervaringsargument
- gezagsargument
- gewenst gevolg
- ongewenst gevolg
- moreel argument
- emotioneel argument

1 Vul de standpunten van de moeder in.**a** verkoop van frisdranken met veel suiker op scholen

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

b een snoepautomaat op scholen

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

c het aanbod van kipcorn in de kantine

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

d de verkoop van snoep in de kantine van de hockeyclub

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

e het eten van energierepen

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

2 Vul de standpunten van de dochters in.**a** verkoop van frisdranken met veel suiker op scholen

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

b een snoepautomaat op scholen

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

c het aanbod van kipcorn in de kantine

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

d het eten van energierepen

voor of tegen	
argument	
soort argument	
in tekst genoemd / uit de tekst af te leiden	

- 3** Moeder en dochters hebben niet dezelfde definitie van snoep en frisdrank.
- a** Wat is het verschil als het om snoep gaat?
- b** Wat is het verschil als het om frisdrank gaat?
- 4** In alinea 4 wil moeder een betoog over de obesogene omgeving houden.
- a** Wat draagt volgens haar bij aan de obesogene omgeving op school?
- b** Wat draagt volgens haar bij aan de obesogene omgeving in de kantine van de hockeyclub?
- c** Wat vind jij, zijn er in het huis van moeder en dochters ook elementen die je tot een obesogene omgeving kunt rekenen? Geef een korte toelichting.
- 5** Moeder voelt zich machteloos.
Dat komt niet alleen door de houding van haar dochters. Wie of wat dragen ook aan dat gevoel van machteloosheid bij? Geef een korte toelichting.

Opdracht 2

Op zaterdag 16 september 2017 stond in het dagblad *Trouw* dit berichtje op de pagina *Reacties*:

Suikervrije fris

Ik vind het geen goed idee, 'Voortaan alleen nog suikervrije fris op school' (*Trouw*, 7 september). Ik zit op de middelbare school en vaak koop ik net als veel andere kinderen in de pauze een blikje suikerhoudende frisdrank. Als dat niet meer mogelijk is, wordt de kans groot dat veel kinderen ervoor kiezen om naar de supermarkt in de buurt van de school te gaan. Waar ze vervolgens de verleiding hebben om nog meer ongezonde dingen te kopen. En zo wordt het obesitasprobleem alleen nog maar groter.

Wim Poppe (15 jaar) Arnhem



- 1** Wim Poppe is tegen de afspraak geen suikerhoudende frisdrank meer te verkopen op scholen.
- a** Wat is zijn bezwaar?
- b** Wat voor soort argument is dat?
- c** Ben je het met hem eens? Leg uit.
- 2** In een discussie zou je Wim Poppe ervan kunnen beschuldigen dat hij een drogreden gebruikt. Wat zou je kunnen zeggen?

In alinea 4 zegt 'de twaalfjarige': 'Trouwens, waarom bepalen zij dat, wat wij drinken.' En dat geldt natuurlijk ook voor eten: dat maak je zelf wel uit. Toch?

Op www.voedingscentrum.nl vind je ook *Tips voor jongeren*. Onder het kopje *Laat je niet verleiden* vind je onder andere deze tips.

Tegenwoordig is eten volop verkrijgbaar en op alle uren van de dag. Als je moe en hongerig bent, kun je al dat lekkers een stuk slechter weerstaan. Daar moeten we allemaal mee leren omgaan, met die verlokkingen en valkuilen.

Ga verleidingen uit de weg

Zorg dat je niet oog in oog komt met snacks. Ga niet de supermarkt in als je vrienden wat te eten gaan kopen en jij geen honger hebt. Kies een andere route van school naar huis zodat je niet langs die fastfoodketen komt en loop niet die schoolgang in waar de snoepautomaat staat als je er niks te zoeken hebt.

Maak verleidingen kleiner

Als je een hele verpakking chips naast je hebt liggen, eet je er geheid meer van dan je van plan was. Pak daarom alleen wat je echt op wilt eten en doe dat in een schaal. De rest stop je weer terug in de kast.



Zoek afleiding

Je hebt zo'n zin om iets te eten, maar pas over een uur is het avondeten klaar. Ga dan actief iets anders doen, zodat je er niet meer aan denkt. Bel of app iemand, doe een spelletje of klusje. Vaak is de zin om te snoepen dan wel weer gezakt.

Zeg nee

Het kost wat wilskracht, maar zeg gewoon nee tegen jezelf (en anderen) op het moment dat je eten krijgt aangeboden of binnen handbereik staat. Nadeel is dat wilskracht ook 'op' raakt, dus dit gaat meestal maar een tijdje goed. Als je moe bent, dan is dit lastig.

Opdracht 3

Schrijf een korte beoordeling van deze tips. Wat vind je goed, wat vind je overbodig, wat vind je bevoogdend, enzovoort? Zorg wel bij alles wat je schrijft voor goede argumenten.

Opdracht 4

Er is al een alcoholverbod voor jongeren onder de 18. Zou er meer verboden moeten worden? Wat vind jij zelf? Of moeten er in je omgeving minder verleidingen zijn? Geen snoepautomaten, geen frisdrankautomaten, alleen gezond eten in de schoolkantine ...

- a** Vorm een groepje van vier en bespreek wat jullie zouden willen.
- b** Maak na jullie bespreking (maximaal 20 minuten) een besluitenlijstje.
- c** Vergelijk jullie lijstje met dat van twee andere groepjes.

Opdracht 5

De beide dochters nemen een broodtrommel mee naar school, maar de helft gaat naar de vuilnisemmer. Ondertussen besteden ze wel een deel van hun zakgeld aan eten of drinken. Is dat zoals het bij bijna iedereen gaat?

- a** Stel samen met een klasgenoot een enquête op van 15 à 20 vragen met als onderwerp gezond eten en drinken.
 - Vraag naar eet- en drinkgewoonten, verleidingen, eventuele verboden, enzovoort.
 - Stel alleen gesloten vragen, dus vragen waar alleen met 'ja', 'nee' of 'weet niet' op kan worden geantwoord.
- b** Laat de enquête (als dat lukt: digitaal) invullen door minimaal twintig personen van ongeveer jouw leeftijd; ze mogen een jaar jonger of twee jaar ouder zijn.
- c** Verzamel de resultaten en probeer die uit te drukken in percentages.
- d** Maak een verslag van de resultaten en presenteer dat in de klas.