

'Comme chez moi'



Vorm

Pakket met CD voor de begeleider, verjaardagskalender met recepten en tips voor gezonde voeding voor leerlingen.

Omschrijving

De kookmethodiek 'Comme chez moi' laat leerlingen van de 3^{de} graad secundair onderwijs samen koken en aan tafel gaan. Zo ontstaat een ongedwongen gelegenheid om het over gezonde voeding en een gezond eetpatroon te hebben. Dit is de basisfilosofie van de kookmethodiek 'Comme chez moi' die de commissie Gezondheidsbevordering van de Vlor heeft ontwikkeld voor leerlingen van de 3^{de} graad secundair onderwijs.

'Comme chez moi' vestigt op een leuke manier de aandacht op een gezonde eetcultuur: lekker, gemakkelijk, betaalbaar én gezond. Dat is nu al van belang voor leerlingen van ongeveer 18 jaar, maar vooral straks, als ze alleen gaan wonen of op kot gaan, en zelf verantwoordelijk zijn voor wat er gegeten wordt.

Algemene doelstellingen

Leerlingenparticipatie is een voorwaarde voor een kwaliteitsvolle ontplooiing van de leerlingen en voor een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid op school. Het nemen van verantwoordelijkheid draagt bij tot de beleving invloed te hebben op de omgeving en daardoor iets te betekenen voor die omgeving.

Realiseren van de vakoverschrijdende eindtermen voor voeding: verder verankeren van de VOET 1^{ste} en 2^{de} graad SO:

- Leerlingen kunnen het verband aantonen tussen de kwaliteit en de kwantiteit van de voeding en gezondheid.
- Leerlingen kennen het belang van een goede hygiëne van het spijsverteringsstelsel. Ze zien in dat ze hun eigen voedingsgewoonte kunnen bepalen en bijsturen.
- Leerlingen kunnen aan de hand van een model een evenwichtige maaltijd samenstellen; zien in hoe het voedingsgedrag wordt beïnvloed door reclame en sociale omgeving.
- Leerlingen weten dat goede voedingsgewoonten de gezondheid bevorderen.
- Leerlingen hanteren de richtlijnen voor een gezonde voeding, voor de aankoop en bewaring van voedingsmiddelen en de hygiënische bereiding van maaltijden.

Inspanningen leveren om de VOET voor de 3^{de} graad SO te realiseren:

- leerlingen nemen een kritische houding aan tegenover hun voedingspatroon en zijn bereid het aan te passen, rekening houdend met criteria voor een evenwichtige voeding binnen diverse voedingssystemen;

Doelgroep

Alle leerlingen van de 3^{de} graad SO, eventueel ook bruikbaar voor leerlingen 2^{de} graad SO.

Didactische werkvorm

Concept: Organiseren van een **kooksessie**, ten minste 2 (les)uren (of 1 lesuur + middagpauze) zijn noodzakelijk. Het is de bedoeling dat leerlingen, in klasverband of via de leerlingenraad, zelf het initiatief nemen om de kookactiviteit te organiseren, een mogelijke begeleider aanspreken en samen het materiaal aanvragen. Men moet geen professionele kok zijn om de recepten te (helpen) bereiden. Voor de soep, de maaltijdsalade en de desserts is zelfs geen (les)keuken nodig. Een leraar of ouder kan een duwtje in de rug geven, en een groep leerlingen aanporren om 'Comme chez moi' op school of tijdens een uitstap uit te proberen. De leerlingen kiezen welk(e) recept(en) ze klaarmaken, en organiseren zelf hun kookactie.

Materiaal

- De **verjaardagskalender** bevat 12 uiteenlopende eenvoudige en gezonde recepten: van wok tot wrap, van waterzooi tot stoemp en een heerlijke chocoladefondue met (veel) fruit als afsluiter. De maaltijdsalade, soep en desserts kunnen zonder keukenuitrusting klaargemaakt worden. Elke maand van de kalender geeft een bruikbare tip om maaltijden gezond samen te stellen én te bereiden.
- Op de **cd-rom** vindt de begeleider achtergrondinformatie, boodschappenlijstjes, uitgebreidere receptuur om het kookmoment te organiseren en te begeleiden op school.

Actieniveau

Klas- en Schoolniveau

Kostprijs

Pakket gratis aan te vragen via WWW.GEZONDOPSCHOOL.BE, kies 'Comme chez moi'.

Organisatie

Vlor, i.s.m. VSK en de werkgroep leerling- en oudersensibilisatie (LOS) van de commissie Gezondheidsbevordering.

Contactadres

Vlaamse Onderwijsraad, Greet CARIS, gezondheidscoördinator
Kunstlaan 6 bus 6, 1210 Brussel, tel: 02/227 13 42, tel. algemeen
02/219 42 99, greet.caris@vlor.be

Website: www.gezondopschool.be