

# SPEL DUURZAAMHEID

## Thema

Duurzaamheid

## Doel

De gasten worden in een aantal groepen verdeeld (afhankelijk van het totale aantal) en gaan van postje naar postje om daar een spel of opdracht uit te voeren dat hun bewust maakt van duurzaamheid.

De gasten krijgen per groep elk een petfles (of een ander voorwerp zoals emmers) die ze zo snel mogelijk moeten vullen. Ze kunnen deze vullen door opdrachten uit te voeren. Zorg ervoor dat de flessen niet vol zijn voor het einde van het spel. Geef ze dus niet te veel water.

Het doel van het spel bestaat er vooral uit dat de gasten bewust worden gemaakt rond ecologie en duurzaamheid.

Tip: voeg in iedere fles een ander kleur crêpepapier. Het water kleurt hiernaar en geeft een nieuwe dynamiek aan je spel.

Aanpassing: Als jullie met een kleine groep zijn kunnen jullie ook 1 groep vormen en zo alle opdrachten uitvoeren.

De activiteit kan zo lang duren als je zelf wilt. Je kan er een dagactiviteit van maken en 's middags duurzaam koken. (Zie uitleg verder bij voedselverspilling)

Kies zeker ook de opdrachten uit die je zeker wilt doen met jouw gasten en zorg ervoor dat de leden duurzamer minded zijn na deze activiteit ;)

Je kan de opdrachten ook gebruiken in andere spellen. Het moet zich zeker niet beperken tot 1 activiteit, want duurzaamheid is natuurlijk altijd belangrijk.

## Inkleding

Begin zeker met duidelijk uit te leggen wat duurzaamheid is, want kinderen een spel laten spelen om ze bewust te maken van duurzamer leven, heeft weinig zin als ze maar half snappen waarover dat gaat.

Uitleg duurzaamheid: Duurzaamheid is een breed begrip, maar het komt er in het kort op neer dat in een duurzame wereld mens (people), milieu (planet) en economie (profit) met

elkaar in evenwicht zijn, zodat we de aarde niet uitputten. ... Bij duurzaamheid kan de aarde ook op langere termijn het totaal van onze consumptie dragen.

Met de inkleding kan je als leiding zo wild gaan als je zelf wilt. Je kan je verkleden in een boom, containerpark, brandend Amazonewoud, PMD, restafval... laat je creatieve geest de vrije loop.

## Opdrachten

### 1. Tikkertje boom (moet met heel de tak gespeeld worden)

1 persoon is de houthakker, deze wil alle bomen omhakken (de tikker). Alle andere zijn de bomen. Als de houthakker je omgekapt heeft, dan moet je omvallen en op de grond gaan liggen. Als een andere nog levende boom je terug recht helpt, dan wordt er een nieuw boom geplant en kan je terug meedoen

### 2. Sorteer met nummertjes spel (speel met de hele tak)

De gasten staan per groep. Ze staan allemaal even ver van een voorwerp dat in het midden ligt (dit kan een das, een bal... zijn). Ze krijgen allemaal een afvalgroep aangewezen (restafval, pmd, glas, papier en karton, compost..). De leiding roept een afvalstuk en dan moet de juiste soort afvalgroep lopen van elk team en het voorwerp proberen bij zijn eigen groep te krijgen.

Je mag niet gooien met het voorwerp.

### 3. Groene energie

Enkele vormen van groene energie zijn het opwekken via zonnekracht windkracht of waterkracht.

Vertel als leiding een verhaaltje over groene energie waarbij de gasten op 2 lijnen staan. Als je "zon" zegt dan moet de groep zon de groep wind proberen tikken. Dit kan tot ze over de buitenlijn zijn, daar is de veilige zone. Voor het ander team is het woord wind hun woord waarop ze moeten reageren.

Tip: je kan dit ook aanpassen naar andere woorden, zolang het maar duurzaam blijft.

### 4. Bruikbare Waterreserves (teams tegen elkaar)

De waterreserves op de wereld die bruikbaar zijn, zijn heel beperkt. We moeten spaarzaam zijn want maar 2,59 % van het water is bruikbaar. Daarvan zit nog een deel opgeslagen in gletsjers en ijskappen. 0,014 % is direct toegankelijk door rivieren of als grondwater. van het water kunnen we effectief gebruiken. Splits je team op in 2 en zet 2 lege flesjes op een afstand en laat de kindjes starten achter een emmer met water. Ze moeten het water in hun

mond nemen en dat in het flesje krijgen. Er mag telkens maar 1 persoon per team tegelijk water aan het vervoeren zijn. Het team dat het eerste zijn flesje vol heeft tot de rand, wint.

## 5. Op een roze wolkje

Samen met je kindjes neem je een groot blad, daar kunnen ze opschrijven wat ze al doen thuis, op school... in het kader van duurzaamheid. Je kan ze ook laten vertellen wat ze al doen en dat zelf opschrijven. Daarna laat je ze brainstormen over wat ze zouden kunnen doen en schrijf je ook dit erbij. Denk zeker ook binnen je eigen scouts en zet woord bij daad. Hieronder staat een link met duurzame doelen op kindermaat. Neem zeker eens een kijkje op deze site en voeg deze toe aan jullie roze wolk vol duurzaamheid

<https://schooldagvandeduurzaamheid.nl/kinder-global-goals/> .

## 6. Dikke bosbrand

Er staat een dikke bosbrand in het midden van het veld, de rest zijn bomen staat op een rij. De dikke bosbrand roept 'BOS', hierna roepen de bomen 'BRAND' en lopen ze zo snel mogelijk over. De dikke bosbrand moet zoveel mogelijk bomen in brand steken door ze op te heffen.

## 7. Groenten- en fruitkalender

Er worden een aantal groenten- en fruitsoorten voorgelegd. De kinderen moeten deze met de juiste teeltmaand/seizoen koppelen.

## 8. quiz

Speel dit in teams en maak het interactief

1. Hoeveel voedsel verspilt een mens per jaar?

-> 18 en 26 kilo per consument per jaar wat 80-100kg is voor een gemiddeld gezin.

2. Hoeveel panda's is dit?

→ 1 Panda

3. Voor wat staat de afkorting THT?

-> ten minste houdbaar tot

4. wat betekent THT?

**a. Na de THT-datum kan de kwaliteit van het product achteruit gaan. Je kunt het dan vaak nog wel veilig eten.**

b. Na de datum moet je de producten weggooien. De THT-datum is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten.

5. Welk voedsel is het slechtste voor het klimaat?

- a. **rundsvlees**
  - b. kaas
  - c. kip
6. Welk vervoersmiddel is het beste voor het klimaat?
- a. **de fiets**
  - b. de metro
  - c. de bus
7. waarmee kan je de meeste CO<sup>2</sup>-uitstoot besparen?
- a. **Je huis zuinig verwarmen**
  - b. altijd max. 5 minuten douchen
  - c. geen wasdroger gebruiken
8. Welk van deze opties verlaagt je CO<sup>2</sup>-uitstoot het meest?
- a. de hoeveelheid voedsel die je weggooit halveren
  - b. **2 dagen per week geen vlees eten**
- > 2 dagen per week geen vlees eten bespaart je jaarlijks 130 kg CO<sup>2</sup>.  
door je voedselverspilling te halveren bespaar je 110 kg CO<sup>2</sup>.
9. Met de tram reizen is klimaatvriendelijker dan met de bus?
- a. **juist**
  - b. fout
10. Met welke keuze bespaar je de meeste CO<sup>2</sup> per jaar?
- a. **dakisolatie**
  - b. 10 zonnepanelen
11. Tofu heeft een hogere klimaatimpact dan kaas?
- a. juist
  - b. **fout**
12. Wat verbranden veel elektriciteitscentrales om stroom te maken?
- a. Plastic
  - b. **Aardolie, steenkool en aardgas**
  - c. Benzine en diesel
13. Aardolie, steenkool en aardgas zijn fossiele brandstoffen. Wat is waar over deze brandstoffen?
- a. **Het zijn grondstoffen die lang, lang geleden zijn ontstaan uit de resten van planten en dieren. Door die stoffen te verbranden kun je energie opwekken.**
  - b. Het zijn grondstoffen die lang, lang geleden zijn ontstaan uit de resten van planten en dieren. Door die stoffen te verbranden komt er meer zuurstof (O<sub>2</sub>) in de lucht.
  - c. Het zijn schone energiebronnen die nooit op kunnen raken. Net zoals zonnepanelen of windenergie.

14. Welk gas komt vrij bij verbranding van steenkool, aardgas en aardolie?

- a. Cl (Chloor)
- b. He (Helium)
- c. **CO<sub>2</sub> (koolstofdioxide)**

15. Hebben ijsberen last van klimaatverandering?

- a. Ja, door de langere zomer wordt er meer op ijsberen gejaagd.
- b. Nee, de ijsbeer heeft er helemaal geen last van. Ze kunnen heel goed zwemmen en door minder ijs kunnen ze juist makkelijker zeehonden vangen.
- c. **Ja, het leefgebied van de ijsbeer wordt kleiner. Ze moeten verder weg om te jagen waardoor ze vermoeid raken en kunnen verdrinken.**

16. Een windmolen kan...

- a. Met de energie van 1 windmolen kan je wel 350 sportvelden verlichten.
- b. De wieken kunnen bijna 300 kilometer per uur draaien.
- c. **Allebei de antwoorden kloppen**

17. Hieronder staan dingen die allemaal goed zijn voor het klimaat. Wat zijn de allerbeste keuzes?

- a. Met zoveel mogelijk mensen in één auto naar school. Minder nieuwe spullen kopen. Minder warm water gebruiken.
- b. **Op de fiets naar school. Spullen ruilen met vrienden in plaats van nieuw te kopen. Zonnepanelen op het dak van de school.**
- c. Met zoveel mogelijk mensen in één auto naar school. De computer uitdoen als je weggaat en de koelkast meteen dicht doen.

18. Wat is recyclage?

- A. **Herwerking van afvalstoffen**
- B. Het vernietigen van afvalstoffen
- C. Het verzamelen van afvalstoffen

19. Uit hoeveel procent water bestaat de aarde?

- a. 30 %
- b. 50 %
- c. **70 %**

Je kan zelf nog enkele vragen bij verzinnen (suggesties zoek liedjes over het milieu en laat hen raden door wie het gezongen is) Of zoek enkele actuele quizvragen (milieurampen, acties of dergelijke)

varia: ga langs huizen/winkels en vraag of ze van plan zijn voedsel weg te gooien. Zo ja, vraag je of je dit voedsel mee mag nemen. Maak met de gekregen producten een maaltijd.

## 9. Ecologische menu's

Elk jaar produceert een persoon gemiddeld 11000 kg CO<sub>2</sub>, hiervan is 3300 kg door voeding wat 20-25% is. Door te letten op de afkomst, het transport, de productie, ... kan je deze getallen sterk de kop indrukken.

Per seizoen krijgen de gasten een dagmenu voor 1 persoon, samengesteld door ons. Ze krijgen ook de uitstoot van dit menu in liters water, kilometers met de auto, de ecologische voetafdruk en de CO<sub>2</sub> uitstoot. Dit wordt in kaartjes gegeven en de kinderen moeten deze juist sorteren.

(Variant voor oudere gasten: laat ze zelf testen hoe het gesteld is met hun voedselafdruk via deze website: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/voedselafdruk.aspx>. Je kan ook de fashionquiz doen via <https://www.milieucentraal.nl/bewust-winkelen/love-your-clothes/fashionquiz/> )

Enkele tips (via: <http://sustainablefootprint.org/nl/how-many-kilometers-does-your-plate-contain/>):

- **Koeien** hebben een zeer grote impact op het klimaat. Ze zijn de grootste broeikasgasproducenten. Dit door hun scheten maar ook door de afkomst en de hoeveelheid voedsel die ze eten.
- Informeer u over de afkomst van voedingsproducten en leer de verschillende facetten van **lokale producten** appreciëren.
- Er zijn heel wat lokale fruit- en groentevariëteiten. Wie rekening houdt met **seizoensgebonden producten**, spaart niet alleen geld uit, maar geniet tegelijk van producten die meer smaak bevatten en op een natuurlijke wijze zijn geteeld.
- Leer opnieuw het ritme van de seizoenen kennen. Groenten en fruit gegroeid in open lucht hebben een **betere smaak** en zijn in bijna alle gevallen **goedkoper**.
- Lokale fruitsoorten en groenten, die voortkomen uit biologische of geïntegreerde teelt, kenden een milieuvriendelijk productieproces en bevatten bovendien **minder restjes van pesticiden**. Verschillende labels kunnen helpen bij de herkenning van biologische voedingsmiddelen en producten afkomstig van geïntegreerde teelt.
- Als we een exotisch product kopen, staan de labels van **eerlijke handel** voor producten die voortkomen uit circuits waar de werkomstandigheden correct zijn en de verloningen billijk (Fair trade). Bovendien bevatten de lastenboeken van de eerlijke handel vaak **milieucriteria**.
- De meerderheid van de verse exotische producten (groenten en fruit, vlees, vis, schaaldieren) worden **per vliegtuig getransporteerd**. En dat terwijl deze transportwijze heel wat vervuiling met zich meebrengt. Aan u de keuze!
- **Met de wagen boodschappen doen** vergroot tevens de impact van onze voeding op het milieu, vooral als we ver van huis gaan winkelen. Waarom zouden we – in de mate van het mogelijke – onze boodschappen niet eens te voet, met de fiets of het openbaar vervoer doen? Zo leren we de
- **kruidenier** om de hoek weer kennen én vermijden we overbodige aankopen, wat alleen maar een kromme rug en een lege portefeuille oplevert!

- Als je dan dingen van ver wilt eten, kies dan voor voedsel dat **per schip** wordt vervoerd, zoals ananas of vruchtensap gemaakt van concentraat.
- Je kunt **vlees eten** van dieren, waarvoor het voer uit verre landen kwam, of je kunt je eiwitten (voor een deel) halen uit plantaardige producten. Een dier heeft vele kilo's eiwitrijk voedsel nodig om een kilo vlees te produceren.
- Je kunt dingen eten, die **uitgebreid voorbehandeld en verpakt** zijn, of die in een eenvoudige verpakking worden aangeleverd.

## 10. Klerenketting

Maak een klerenketting afhankelijk van de afkomst van je kledij. Per continent worden de kleren aan elkaar gehangen.

Geef bij deze opdracht uitleg aan de kinderen over de uitstoot van kledij. Hieronder vind je enkele ideetjes:

Kledij wordt steeds goedkoper, wat ten nadele is van de arbeiders maar ook het milieu. Door bewust te shoppen kun je heel wat liters waterverspilling reduceren. Minder nieuwe kleding kopen scheelt tonnen CO<sup>2</sup>. Met drie kledingstukken per jaar minder, bespaar je ongeveer 57 kg CO<sup>2</sup>. Koop het liefst tweedehandskledij of kleding van gerecycleerd materiaal. Let op: wol en zijde zijn het meest milieubelastend. Voor wol moet m'n schapen kweken wat alweer een grote impact heeft door hun voeding, het land waar ze moeten grazen en het scheten. Naast de belasting op het milieu kan je ook nagaan van welke afkomst kleding is. In Aziatische lagelonenlanden maken mensen vaak lange uren, onder soms slechte arbeidsomstandigheden. Steeds meer kledingmerken en modeketens doen hun best om 'eerlijke kleding' in te kopen.

Wens je meer informatie? Surf naar <https://www.milieucentraal.nl/bewust-winkelen/love-your-clothes/de-impact-van-kleding/>

## 11. Vers van de pers

Maak een fruitbrochette met het seizoensfruit uit België.

## 12. Regendans

Maak samen met de kinderen een regendans met een zelfgemaakt lied. Help de kinderen op weg en wees zelf enthousiast.

Tip: je kan dit ook op de sociale media van je eenheid zetten met de #nondedjuurzaam

## 13. Weet wat je eet

De kinderen kiezen in de lijst een stuk eten waarvan ze denken dat het minst water nodig heeft om te produceren. De kinderen moeten het aantal liter drinken dat dit voedsel in water zou verbruiken. Uiteraard reduceer je het aantal liter in glazen.

# Materiaal

Opdracht 1: /

Opdracht 2:

- Das of bal
- Afval ideetjes:

(Deze heb je niet effectief nodig. Je kan ze ook gewoon zeggen, maar de voorwerpen tonen kan het misschien wel interactiever maken voor de kindjes)

- soepblik
- oude krant
- gemaaid gras
- bierflesje
- batterijen
- Yoghurtpotje
- gebroken bord
- frietvet
- banaan
- rotte appel
- lucifer
- kroonkurk
- dode plant
- kapotte lamp
- oude kledij
- lege slagroomfles

Opdracht 3: /

Opdracht 4:

- 2 flesjes
- 2 emmers

opdracht 5:

- groot blad/bord/buitentegels
- stylo's/krijt/potloden/stiften



opdracht 6:/

Opdracht 7:

- Groenten- en fruitsoorten

| Maart   | April  | Mei  | Juni   | Juli   | Augustus   | September   | Oktober   | November   | December  | Januari   | Februari  |  |
|---|--|--|--|--|--|---|---|--|---|---|---|--|
| aardappel<br>bloemkool<br>boerenkool<br>groene selderij<br>knolselderij<br>paddenstoelen<br>pastinaak<br>pompoen<br>prei<br>raap<br>radis | aardappel<br>andijve<br>bloemkool<br>groene selderij<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>pompoen<br>prei<br>raap<br>raapsteel<br>radis | aardappel<br>andijve<br>asperge<br>bloemkool<br>doperwt<br>groene selderij<br>koolrabi<br>kropsla<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>peultjes<br>prei | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>asperge<br>bleekselderij<br>broccoli<br>doperwt<br>groene selderij<br>koolrabi<br>kropsla<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>peultjes | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>aubergine<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>doperwt<br>groene selderij<br>paksoi<br>peultjes<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap<br>radis | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>aubergine<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>doperwt<br>groene selderij<br>knolselderij<br>konkommer<br>koolrabi<br>kropsla<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>paprika<br>peultjes<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap<br>radis | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>aubergine<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>groene selderij<br>knolselderij<br>konkommer<br>koolrabi<br>kropsla<br>mias<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>paprika<br>pompoen<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap(steel)<br>radis | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>aubergine<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>groene selderij<br>knolselderij<br>konkommer<br>koolrabi<br>kropsla<br>mias<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>paprika<br>pompoen<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap(steel)<br>radis | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>boerenkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>groene selderij<br>knolselderij<br>konkommer<br>koolrabi<br>kropsla<br>mias<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>paprika<br>pompoen<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap(steel)<br>radis | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>aubergine<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>boerenkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>groene selderij<br>knolselderij<br>konkommer<br>koolrabi<br>kropsla<br>mias<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>paprika<br>pompoen<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap(steel)<br>radis | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>aubergine<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>boerenkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>groene selderij<br>knolselderij<br>konkommer<br>koolrabi<br>kropsla<br>mias<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>paprika<br>pompoen<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap(steel)<br>radis | aardappel<br>andijve<br>artisjok<br>aubergine<br>bleekselderij<br>bloemkool<br>boerenkool<br>broccoli<br>chinese kool<br>courgette<br>groene selderij<br>knolselderij<br>konkommer<br>koolrabi<br>kropsla<br>mias<br>paddenstoelen<br>paksoi<br>paprika<br>pompoen<br>prei<br>prinsessen<br>-boon<br>raap(steel)<br>radis |  |
| veldsla<br>schorseener<br>spinazie<br>spruiten<br>uil<br>wielsla<br>warmoes<br>winterpostelein<br>witlof<br>wittekool<br>wortel           | warmoes<br>waterkers<br>wortel<br>witlof   | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel   | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel   | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel   | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel   | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel  | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel  | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel   | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel  | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel  | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel  | aardbei<br>rahbarber<br>warmoes<br>waterkers<br>wortel |
| appel<br>rahbarber  | appel<br>rahbarber   | appel<br>rahbarber   | appel<br>rahbarber   | appel<br>rahbarber   | appel<br>rahbarber   | appel<br>rahbarber  | appel<br>rahbarber  | appel<br>rahbarber   | appel<br>rahbarber  | appel<br>rahbarber  | appel<br>rahbarber  | appel<br>rahbarber                                     |

Gebruik deze handige groente- en fruitkalender om per maand te ontdekken van welke groenten en vruchten je kunt genieten.

Probeer de voedselkilometers zo veel mogelijk te beperken. Kies altijd voor de groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Lees het etiket!

Vruchten die in zuidelijke landen worden geteeld (zoals banaan, citroen, kiwi, mandarijn, mango, pompelmoes/grapefruit en sinaasappel) kun je ter afwisseling eten, bij voorkeur in de wintermaanden.

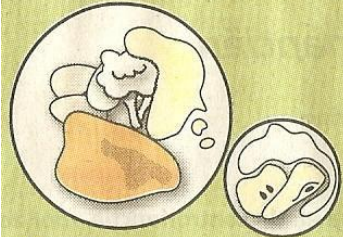
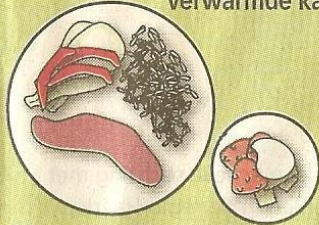
**Meuleman**  
groenten, fruit en primeurs

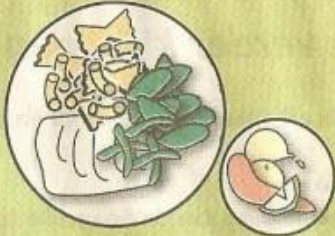



Opdracht 8:

- quizvragen (zie document)

opdracht 9:

|        | menu's   | CO <sup>2</sup> uitstoot<br>-> 2392 gram<br>CO <sub>2</sub> /liter<br>benzine<br>-> 1 liter = 12<br>km | kilometers<br>auto |
|--------|--|--|--------------------|
| menu 1 | <p><b>Klimaatvriendelijke maaltijd</b></p>  <p>200 gr bloemkool<br/>50 ml kaassaus<br/>250 gr aardappelen<br/>100 gr kipfilet<br/>25 gr braadboter</p> <p><i>nagerecht:</i><br/>50 gr peer<br/>50 gr appel<br/>150 ml yoghurt</p>  | 0.9 kg   | 4.5 km             |
| menu 2 | <p><b>Maaltijd met groente/fruit uit de verwarmde kas</b></p>  <p>75 gr paprika<br/>75 gr Chinese kool<br/>100 gr rijst (gekookt 250 gr)<br/>100 gr varkenshaas<br/>25 gr braadboter</p> <p><i>nagerecht:</i><br/>50 gr aardbeien<br/>50 gr meloen<br/>50 gr slagroom</p> | 3.3 kg   | 16.6 km            |

|        |   |        |         |  |
|--------|---|--------|---------|--|
| menu 3 | <p><b>Ingevlogen maaltijd</b></p>  <p>100 gr peultjes (Kenia vliegtuig)<br/> 100 gr sperziebonen (Kenia vliegtuig)<br/> 100 gr tilapia (Jamaica vliegtuig)<br/> 85 gr pasta (gekookt 250 gr)<br/> 10 ml olie plantaardig</p> <p><i>nagerecht:</i><br/> 50 gr papaja (Mexico vliegtuig)<br/> 50 gr limoen<br/> 110 gr roomijs (is twee bolletjes)</p> | 3.5 kg | 17.6 km |  |
|        | <p><b>Maaltijd met veel dierlijke producten</b></p>  <p>350 gr spinazie (gekookt 200gr)<br/> 50 gr room<br/> 150 gr biefstuk<br/> 25 gr roomboter<br/> 250 gr aardappelen voorbewerkt<br/> 50 ml crème fraiche<br/> 50 gr oude kaas<br/> 50 gr spekblokjes</p> <p><i>nagerecht:</i><br/> 150 gr kaasplankje</p>                                     | 6.5 kg | 32,6 km |  |

Opdracht 10: /

Opdracht 11:

- Seizoensfruit
- Brochettestokken

Opdracht 12: /

Opdracht 13:

- etenswaren per kilo:
  - Tomaten (110 l)

- Wortelen (130 l)
- Aardappelen (210 l)
- Groene salade (240 l)
- Aardbeien (280 l)
- Uien (280 l)
- Komkommers (350 l)
- Citroenen (360 l)
- Melk (600 l)
- Appels (700 l)
- Cacao (27.000 l)
- Gebrande koffie (21.000 l)
- Rundvlees (15.490 l)
- Noten (5.000 l)
- Millet (5.000 l)
- Varkensvlees (4.730 l)
- Pluimvee (4000 l)
- Ruwe rijst (3.470 l)
- Eieren (3.300 l)
- Kokosnoot (2.500 l)