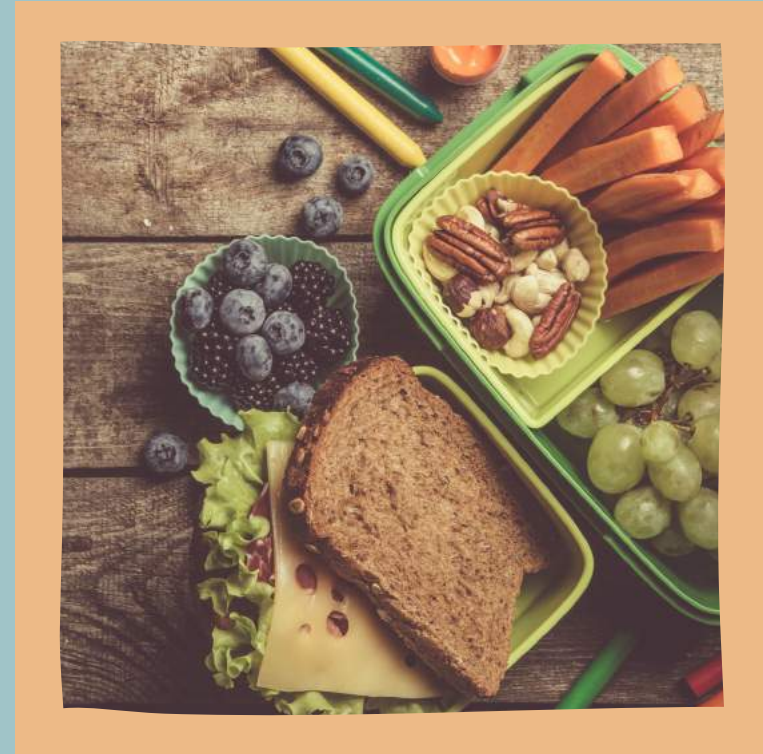
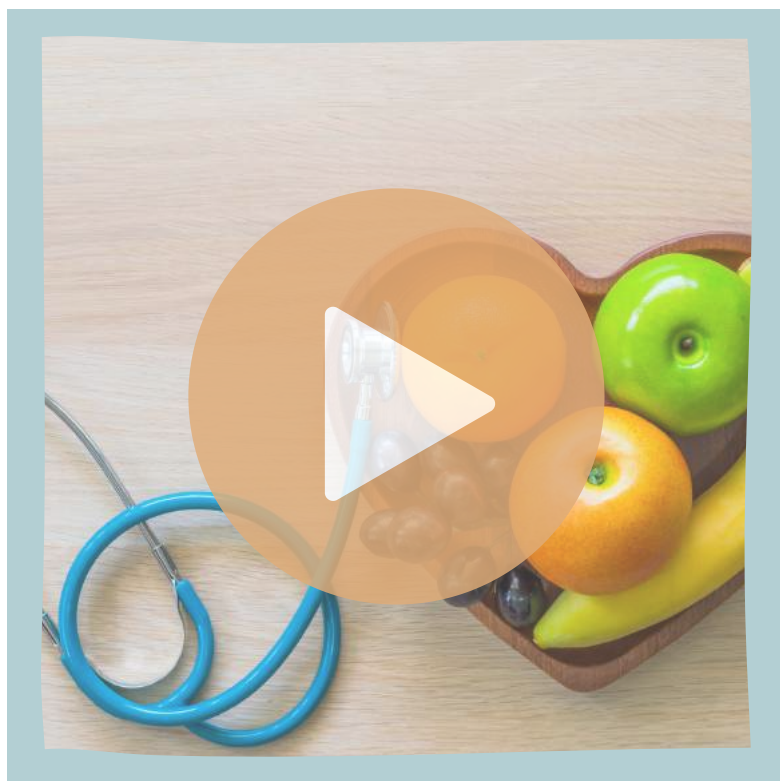


Doe mee aan de FoodHeroes-Challenge!

Bereid een gezonde en duurzame snack of lunch, maak hier een foto van, schrijf er een smakelijk zinnetje bij en post je foto met #Foodheroes, #goodfoodatschool of mail je foto naar info@goodfoodatschool.be en wie weet win jij wel een GoodFoodpakket!



Maar gezond en duurzaam..
wat betekent dat eigenlijk?



Gezonde voeding

Voeding bevat de nutriënten die we nodig hebben om gezond en actief te blijven. Wat eet je best het meest? En wat beter niet (of zo weinig mogelijk)? Bekijk het filmpje en ontdek er alles over.

We willen voeding die niet alleen gezond is voor onszelf, maar ook voor de planeet. Hierbij houden we rekening met...

Een beetje minder vlees

Met zijn allen eten we véél vlees. En dit heeft een kostenplaatje voor de planeet. Dierenvoeding, landbouwgronden, broeikasgassen... Hoe zit dat nu weer precies? In dit filmpje wordt het nog eens voor je samengevat. Maar wat kook je dan? En wat leg je op je boterham? Tussen de vele recepten van Eva vzw vind je vast de nodige inspiratie!



Eerlijke handel

Van het bedrag dat je betaalt in de supermarkt, krijgt de boer of teler vaak maar een heel klein percentage. Niet zo eerlijk, toch? Maar dat serieuze problemen ook in een toffe quiz besproken kunnen worden, bewijzen ze in deze video.

Duurzame landbouw

Een bekend voorbeeld is biologische landbouw, waarbij geen pesticiden worden gebruikt. Dat je landbouw ook kan verduurzamen door grondstoffen slim te hergebruiken, tonen de Brusselaars van Permafungi die paddenstoelen kweken op overgebleven koffiegruis.



Lokaal & seizoensgebonden

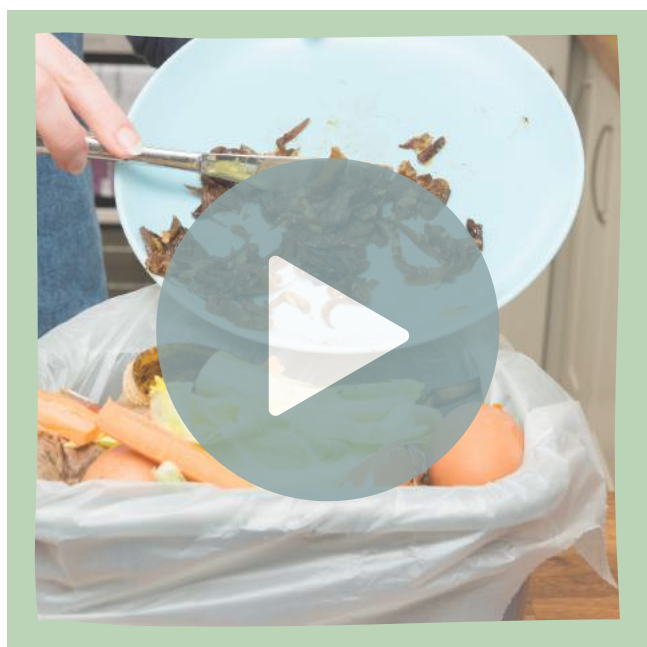
Twijfel je welke groenten en fruit nu in het seizoen zijn? Neem snel een kijkje op de seizoenskalenders voor groenten en fruit van Velt! Of nog beter, hang ze op in je keuken zodat je ze altijd kan raadplegen.



Duurzame vis

Niet elke vis is even duurzaam. Stijn van Omegabaars legt je uit waarom én vertelt ineens hoe hij een oplossing vond voor het probleem. Krijg je de lekkere Omegabaars van Stijn niet te pakken? Niet getreurd, in de supermarkt vind je vast ook andere duurzame vis. Kies hier voor vis met het ASC- of MSC-label.

Voedselverspilling



En dan bedoelen we natuurlijk zo weinig mogelijk voedselverspilling. In dit fragment van VRT NWS zie je hoe in de verschillende fases van de weg die voedsel aflegt voeding verloren gaat. Ook in de laatste fase, namelijk bij ons thuis, gaat veel eten verloren. Hoog tijd om alle restjes te redden dus. Een bussel wortels en een paar sneden oud brood over? Maakt eens deze wortelkoekjes – en in plaats van het loof weg te gooien, kan je er deze heerlijke pesto van maken.

Afvalarm

Vind jij al die verpakking ook zo vervelend? Of nog nooit gelet op hoeveel plastic er rond je eten in de koelkast en kasten ligt? Ga maar eens kijken... Zin om met minder verpakking door het leven te gaan? In haar Ted Talk vertelt de jonge Laura Singer hoe zij het aanpakt. (Tip: je kan bij instellingen de ondertiteling ook in het Nederlands zetten)

