

# Les Hamburger of vegaburger?

## In het kort

Deze les gaat over de keuze tussen vlees en vegetarisch eten. De leerlingen krijgen de vraag of zij zouden kiezen voor een hamburger of vegaburger. Waar letten ze op bij hun keuze? Door middel van informatiekaarten komen ze meer te weten over de impact van vlees en vega op de aarde. Ook leren ze door welke aspecten hun keuze nog meer beïnvloed wordt. Aan het eind maken ze nogmaals de keuze voor een hamburger of een vegaburger.

## Doelgroep

Groep 7 en 8

## Leerdoelen

- De kinderen weten na deze les hun argumenten voor het kiezen van een hamburger of een vegaburger.
- De kinderen kunnen na de les vertellen hoe zij tot hun mening gekomen zijn en wat daarbij belangrijk is.

## Kerdoelen

6, 7 en 39

Hamburger of vegaburger?  
is een product van:



In opdracht van:

**NATIONALE  
WEEK  
ZONDER  
VLEES**

**Werkblad Hamburger of vegaburger?**

**Vraag 1**  
Wat zou je kiezen? Hamburger / vegaburger / weet ik niet

**Vraag 2**  
Wat vind je het lekkerst? Hamburger / vegaburger / weet ik niet

**Vraag 3**  
Heeft dit invloed op jouw keuze?  
 • Wel of niet gezond  
 • Watergebruik bij productie  
 • Hoe de dieren leven  
 • Invloed op het klimaat

Ja / nee / weet ik niet  
 Ja / nee / weet ik niet  
 Ja / nee / weet ik niet  
 Ja / nee / weet ik niet

Hamburger of vegaburger?

### Informatiekaart 1: Gezondheid

Hoe belangrijk is gezondheid bij je keuze voor vlees of vega?

Het voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf gemaakt. De Schijf van Vijf bevat 5 vakken met groepen gezonde producten. Het advies van het voedingscentrum is dat je elke dag uit elk vak wat eet. De grootte van het vak geeft aan hoeveel je daar in verhouding van moet eten.



In het rode vak staan producten met eiwitten. Vlees en vegetarische producten vind je daarin terug. Het zoals vetten en koolhydraten zijn eiwitten belangrijk voor je gezondheid.

In de rode groep gaat het om afwisseling tussen de dierlijke en plantaardige producten. In vlees zitten dierlijke eiwitten. In tofu, tempe, peulvruchten en noten zitten plantaardige eiwitten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld linzen, kikkererwten en bruine bonen.

Als je niet voor vlees kiest, let erop dat je genoeg eiwit, ijzer, vitamine B12 en vitamine B12 andere voedingsstoffen krijgt. Deze voedingsstoffen vind je dan bijvoorbeeld in groene groenten en eieren.

Kijk naar het volgende filmpje: "Wat is gezond eten volgens de Schijf van Vijf?" [https://www.youtube.com/watch?v=3y0w0e0t4\\_wg0c](https://www.youtube.com/watch?v=3y0w0e0t4_wg0c) 3:10 min

Wat weet je nu over je gezondheid bij gebruik bij vlees en vega? Heeft dit invloed op jouw mening?

Hamburger of vegaburger?

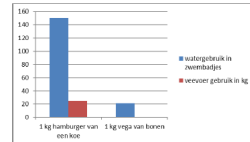
### Informatiekaart 2: Watergebruik

Wat is het probleem van te veel watergebruik?

Een vegaburger wordt gemaakt van planten zoals sojabonen. Om deze planten te laten groeien is water nodig. Voor een kilo sojabonen is 2100 liter water nodig. En er is meest nodig om de planten te laten groeien. Er is uiteindelijk geen veevoer nodig voor het groeien van soja.

Een hamburger wordt gemaakt van vlees van een koe. Voor de groei van de koe is een heleboel water nodig, met name voor de teelt van het veevoer zoals gras en soja. Voor een kilo vlees van een koe is er 15.000 liter water nodig. Dat is 150 zweembadjes vol met water. En om een koe te laten groeien is er veevoer nodig. Per kg rundvlees 25 kilo veevoer.

Zie onderstaande grafiek.



Kijk naar het volgende filmpje: "Wat kost een stukje vlees?" <https://youtu.be/n1v0o/vat-kost-een-stuk-vlees-veel-water-en-grondstoffen/> 1:47 min

Wat weet je nu over het waterverbruik en benodigde veevoer bij vlees en vega? Heeft dit invloed op jouw mening?

Hamburger of vegaburger?



**Welke burger kies jij?**

- Hamburger
- Vegaburger
- Weet ik niet

## Lesmateriaal

Het lesmateriaal bestaat uit:

- Handleiding
- Powerpoint
- Informatiekaarten
- Werkblad

Deze bestanden zijn te downloaden op de website [www.weekzondervlees.nl](http://www.weekzondervlees.nl)

**Wat weet je al?**

## Over smaak valt niet te twisten

