

Eten

SPORENBOEKJE

Mijn favoriete gerecht
is kip tandoori. Ik kook dit super
graag samen met mijn oma.
Zorg jij voor het dessert vandaag?

Namen onderzoekers:



LEERVragen

Wat weet je al over dit thema? Vul de woordspin aan.

Welke nieuwe dingen heb je ontdekt tijdens het spooronderzoek?

Schrijf dit in een andere kleur bij je woordspin.



STAPPENPLAN

INSTAP

Stap 1:



Open de website <https://projectindia.studioglobo.be>.
Kijk naar het introfilmpje 'Kartik'.

INTRO

Stap 1:



Bekijk de eetgewoonten op de foto's.



- Herken je eetgewoontes die je zelf ook doet?
- Welke eetgewoontes heb je nog nooit gezien?

Stap 2:



Speel het bingospel.

Stap 3:



Plak de stickers in je Indian Express.

STAPPENPLAN

LEERPAD: EET JE MEE?

Stap 1:



Dabba watte?? Wat is een dabbawalla?

Zoek eens op deze site: dabbawalla - Wikipedia.

Stap 2:



Bekijk het introfilmpje 'dabbawalla'.

Stap 3:



Kun je in België ook eten thuis laten bezorgen? Schrijf een aantal voorbeelden op een kladblad en stop dit in je Indian Express.

Stap 4:

Vandaag brengen jullie een dabba van punt 1 (huis van Vinod) naar punt 6 (kantoor van Vinod). Onderweg komen jullie allerlei zaken tegen die te maken hebben met eten in Mumbai. Volg de cijfers, klik en los alle opdrachten op. **Vergeet niet dat je soms naar beneden moet scrollen om alle opdrachten te zien!**



Klik op de link op de website om te beginnen. Veel succes!

STAPPENPLAN



- Je ziet dat er veel eetgewoonten zijn in India, maar ook in België hebben we verschillende eetgewoonten. Jullie mogen individueel de foodquiz invullen die je vindt in je Indian Express. Bespreek daarna jullie profiel en uitdaging.

Stop 4: chai



- Bekijk het filmpje 'Chai'.

Stop 5: markt



- Luister naar het lied 'Suda Suda Vadai' op YouTube.



- Maak de puzzels over de markt.

Stop 6: kantoor van Vinod



- Klik op het filmpje om te zien hoe de dabba geleverd wordt op kantoor.

STAPPENPLAN

WAT SCHAFT DE POT

Stap 1:



Bekijk het filmpje: 'Daya'.

Stap 2:



Klik op de link naar de opdracht over rijstteelt. Verbind de tekst met de juiste afbeeldingen.

Stap 3:

Pesticiden, wat zijn dat?



- Zoek op het internet wat pesticiden zijn en probeer dit uit te leggen in jullie eigen woorden.



- Gebruiken jullie thuis pesticiden? Waarvoor?



Kijk eens naar de **voorbeelden (foto's)**. Wisten jullie dat veel van die pesticiden in België niet meer gebruikt mogen worden? Er zijn strenge regels. Omdat wij ze niet meer mogen gebruiken, worden die producten nu jammer genoeg uitgevoerd naar andere landen als India.



- Doe de digitale opdracht over de voor- en nadelen van pesticiden.

Stap 4:



Lees de fiche 'korte keten, lange keten' en doe samen de opdracht.

KORTE LANGE KETEN

Schema

LANGE KETEN

Inkooporganisaties

Supermarktketens

Groothandel



Voedselverwerkers

Supermarkt



Onze boeren

Consumenten



KORTE KETEN

EXPERIMENT

Smaaktest fair trade

Doel:

Jullie gaan vandaag testen of je vrienden/vriendinnen uit de klas het verschil kunnen proeven tussen 'gewoon' fruitsap en fairtradefruitsap.

Denk je dat ze het verschil zullen proeven? Omcirkel je antwoord: ja/nee.

Testgroep 1

- Vul drie bekers met 'gewoon' fruitsap en vul 3 bekers met fairtradefruitsap. Zorg dat je zelf goed weet welk bekertje met wat gevuld is!
- Ga naar de groep die het spoor 'Migratie' doet.
- Laat drie leerlingen proeven van beide soorten fruitsap, zonder te vertellen dat het ene sap fair trade is en het andere niet.
- Vul ondertussen het schema in. Zet een kruisje bij het fruitsap dat de testpersoon het lekkerst vond.

Relatiecirkel

- Bekijk nu de 'Relatiecirkel en eerlijke handel'.
- Begin bij nummer 1 en volg de pijlen.
- Denk na wat er MEER of MINDER wordt door zelf een fairtradeproduct te kopen.
- Omcirkel het juiste antwoord: meer/minder, neemt toe/neemt af.
- Toon jullie antwoord aan de leerkracht.

Testgroep 2

- Vul drie bekers met 'gewoon' fruitsap en vul 3 bekers met fairtradefruitsap.
- Ga naar de groep die het spoor 'Feesten' doet.
- Laat drie leerlingen proeven van beide soorten fruitsappen en vertel hen dat het ene sap fair trade is en het andere niet.
- Leg aan de groep uit wat fair trade is aan de hand van de relatiecirkel die jullie ingevuld hebben.

RELATIECIRKEL

Eerlijke handel

Macht voor multinationals

~~meer~~ | minder

START

As ik meer fair trade
producten koop...

Armoede

~~neemt toe~~ | neemt af

Inkomen voor boeren

meer | ~~minder~~

Zorg voor milieu

neemt toe | ~~neemt af~~

Goede

werkomstandigheden

meer | ~~minder~~

Producten van

oneerlijke handel

~~meer~~ | minder

Belang van fair trade

op wereldvlak

neemt toe | ~~neemt af~~



STAPPENPLAN

AYURVEDA

Stap 1:



Lees de uitleg over ayurveda.

Stap 2:



Doe de 'Dosha'-test.

Stap 3:



Voer de opdracht 'Medische kruiden' uit.

Stap 4:



Lees enkele ayurvedische tips voor een gezonder leven.
Roep de leerkracht en geef hem/haar enkele tips.

Stap 5:



Plak de stickers in je Indian Express.



AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Dosha-test

Benieuwd binnen welk persoonstype of *dosha* jij valt volgens ayurveda? Doe de test.

Volgens ayurveda bestaat een lichaam uit vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en eten.

Iedereen wordt met een bepaalde hoeveelheid van elk element geboren. Als die elementen niet in evenwicht zijn, dan kun je ziek worden.

Maar laten we nu eerst kijken wat *dosha's* eigenlijk zijn. De verhoudingen van de elementen kunnen dus worden opgedeeld in drie persoonstypes (hoe je als persoon bent), ook wel *dosha's* genoemd, namelijk Vata, Pitta en Kapha. Hoewel iedereen een beetje van alle types heeft, hebben de meeste mensen toch duidelijk één dominant type.

De test bestaat uit vijftien vragen met telkens een keuze tussen A, B en C. Noteer het antwoord dat meest op jou van toepassing is. Opgepast, geef zo eerlijk mogelijk antwoord. Kies het antwoord dat voor jou over het algemeen waar is, en dus niet alleen de laatste paar dagen. Ben je er klaar voor? Laten we beginnen.

Hoe ben je gebouwd?



- A. Je bent slank gebouwd en komt niet gauw bij.
- B. Je bent gemiddeld gebouwd en kunt gemakkelijk bijkomen of afvallen.
- C. Je bent sterk gebouwd en valt niet gemakkelijk af.

Welke soort huid heb je?



- A. Een normale tot droge huid, waarin snel scheurtjes komen.
- B. Een normale huid die soms een beetje rood ziet, vaak met moedervlekken en sproeten. Je huid raakt snel geïrriteerd en je hebt vaak last van puistjes.
- C. Een vlakke, zachte, soms olieachtige huid.

AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Hoe is je slaapedrag?



- A. Onrustige lichte slaper die vaak vroeg wakker is.
- B. Lichte slaper, maar je kunt gemakkelijk opnieuw in slaap vallen.
- C. Een diepe slaper, je houdt van lang slapen.

Hoe is je eetlust?



- A. Wisselend, soms veel, soms absoluut geen eetlust.
- B. Een goede eetlust, je kunt niet makkelijk een maaltijd overslaan.
- C. Niet zo hongerig, je kunt gemakkelijk een maaltijd overslaan. Je eet eigenlijk meer voor de smaak dan voor de honger.

Welke optie past emotioneel het beste bij jou?



- A. Nerveus en onrustig. Je maakt je snel zorgen.
- B. Ambitueus (je wilt dingen bereiken in het leven), vastberaden. je raakt wel eens geïrriteerd of verliest je geduld als de dingen niet naar wens verlopen.
- C. Warme, liefdevolle en zorgzame persoonlijkheid.

Welk klimaat heeft jouw voorkeur?



- A. Je houdt van warm en vochtig weer.
- B. Je houdt van koele klimaten en kunt niet goed tegen hoge temperaturen.
- C. Je houdt van warm en droog weer.

AYURVEDISCHE GENEESKUNDE

Tot slot drie zinnestjes, welk past het beste bij jou?



- A. 'Kan ik nog van gedachte veranderen?'
- B. 'Zo is het en niet anders.'
- C. 'Het komt allemaal wel goed.'

Oké, nu ga je optellen.

Noteer hoe vaak je optie A, optie B en optie C hebt gekozen. Iedereen heeft natuurlijk iets van alle types en sommige mensen kunnen twee overheersende dosha's in zich hebben.

Heb jij het vaakst **optie A gekozen**, dan heb je **Vata** als overheersende dosha. De Vata-dosha bestaat uit de elementen lucht en ether. Vata's zitten vaak boordevol enthousiasme en ideeën. Omdat ze snel informatie opnemen, zijn deze types het eerst vermoeid. Wanneer Vata's uit evenwicht raken, kunnen ze angstig worden of nachten lang wakker liggen. Ze zijn fysiek niet bijzonder sterk, maar wel behoorlijk slim.

Heb jij het vaakst **optie B gekozen**, dan heb je **Pitta** als overheersende dosha. De Pitta-dosha bestaat uit de elementen vuur en water. Het zijn vaak goede sprekers, vindingrijk, ambitieus en ze doen niet moeilijk over het nemen van een beslissing. Maar ze kunnen ook emotioneel en kritisch zijn. Wanneer Pitta's uit balans zijn, neigen ze tot perfectionisme, woedeaanvallen, prikkelbaarheid of lichamelijke kwaaltjes zoals huiduitslag en ontstekingen.

Heb jij het vaakst **optie C gekozen**, dan heb je **Kapha** als overheersende dosha. De Kapha-dosha bestaat uit de elementen aarde en water. Kapha is een warm, geduldig, liefdevol en zorgzaam type. Ze zijn vergevingsgezind en snel tevreden. Kaphatypes hebben veel uithoudingsvermogen en hebben veel deugd van lichaamsbeweging. Wanneer Kapha's uit balans zijn, kunnen ze last krijgen van overgewicht en depressieve gevoelens.

OPDRACHT

Casus 4:

Sita is een meisje dat is gevallen en haar been heeft geschaafd. Wat kan Kamil op haar been smeren, zodat ze kan herstellen van haar verwonding?

Casus 5:

De vijfjarige Ravi heeft veel ijsjes gegeten en daardoor heeft hij buikpijn.
Ravi's moeder vraagt Mali wat ze hem kan geven tegen de pijn.

Casus 6:

Priyanka heeft veel pijn in haar tand.
Ze vraagt de dokter wat ze kan nemen om de pijn te verminderen.

