START

Verminder je suikerinname

Wat je eet heeft invloed op je gezondheid, op hoe je je voelt en hoe we leren. Er zijn steeds meer mensen die teveel suiker eten. Daarom deze Challenge; het verminderen van de suikerinname. Probeer de hoeveelheid suiker die ieder eet en drinkt te verminderen. Met hoeveel (gram) wil je dit verminderen? Op welke wijze wil je dit verminderen? Denk er ook aan dat suiker (in koolhydraten) noodzakelijk zijn voor het goed functioneren van je lichaam. Daarom moet je de suikerinname verminderen en niet volledig elimineren. Praat met je klasgenoten, stel vragen en maak een plan om de suikerinname te verminderen. Bereken vervolgens hoeveel suiker je per jaar minder eet, door je plan uit te voeren.

FASE 1

Verkennen (Empathizing)

Denk na over wat de groep nodig heeft, zoek informatie op, observeer, stel vragen en werk richtlijnen uit voor de volgende stappen

Denk na over wat je elke dag eet en/of drinkt, en hoeveel suikers dit bevat. Welke snoepjes vind je het lekkerst? Denk eraan dat niet alleen snoep of chocolade suiker bevat. Hoeveel verborgen suikers zitten er in andere producten? Denk aan alle maaltijden, snacks (fruit, groenten, yoghurt etc.) maar ook aan bijvoorbeeld ketchup, (salade)-dressing en drinken.

FASE 2

Vertellen (Define)

Ga na welke middelen al aanwezig zijn en wat nog nodig is om de taak af te ronden

Ga na hoeveel suiker je elke dag binnenkrijgt.
Bepaal hoeveel suiker er in bepaalde producten zitten.
Noteer de resultaten in een tabel, om het overzichtelijk te houden. Controleer vervolgens of de hoeveelheid suiker die je per dag binnenkrijgt onder de aanbevolen hoeveelheid suiker (30-40 gram per dag) valt. Vul in:

- Elke leerling verminderd de suikerinname met ..... %, dat betreft ..... gram
- De gehele klas verminderd de suikerinname met ..... %, dat betreft ..... gram.

Hoe zorg je ervoor dat je je doel kunt bereiken?

FASE 3

Verzinnen (Generating ideas)

Organiseer een brainstormsessie en vind oplossingen die aansluiten bij de behoeften van de groep

Denk na over verschillende plaatsen om te bezoeken en de beschikbare tijd per activiteit. Geef op een plattegrond aan waar de verschillende activiteiten plaatsvinden. Beslis ook hoe je van het ene punt naar het andere punt komt; kies ten minste twee verschillende vervoersmogelijkheden voor de gekozen route (te voet,met de fiets, met het openbaar vervoer, met de auto, etc.) Je schrijft je plan en maakt een voorbeeld, zodat het duidelijk is wat je van plan bent om te gaan doen. Dit plan moet passen bij wat je eerder te weten bent gekomen bij fase 1 en 2.

FASE 4

Vormgeven (Prototyping)

Creëer met behulp van de beschikbare middelen uitgewerkte voorbeelden op basis van je ideeën

Kies uit de diverse ideeën het prototype dat het beste past bij je doelstelling om minder suiker te gaan eten. Beslis welke specifieke veranderingen je wilt aanbrengen in je dagelijks leven. Bereken de verwachte resultaten. Met hoeveel % en/of gram zal de suikerinname van ieder verminderen? Wat zal het effect zijn op de gehele klas? Presenteer je prototype aan anderen, vraag om feedback en verbeter je plan op basis van de feedback. Werkt je plan? Kom je op deze manier tot de oplossing om de hoeveelheid suiker die je eet en/of drinkt te verminderen?

FASE 5

Vragen (Testing)

Test de uitgewerkte ideeën

PPresenteer je prototype aan de rest van de klas en beslis samen welke ideeën het meest geschikt zijn voor jullie allemaal. Controleer tijdens de volgende les in hoeverre je het plan hebt kunnen uitvoeren. Na het testen; ga na of je berekeningen juist waren. Kijk ook terug op wat je gedaan hebt. Heb je bij fase 1 de goede vragen gesteld? Ben je genoeg te weten gekomen bij fase 2? Was je plan bij fase 3 passend voor deze situatie? En hoe is het gelukt met de uitvoering van je plan bij fase 4? Wat kun je hieruit leren voor een volgende keer? Bereken hoeveel suiker je minder tot je neemt per week en/of per maand als je structureel je plan zou volgen.

Gefeliciteerd! Je hebt laten zien dat je de hoeveelheid suiker die je verbruikt kunt verminderen en een gezonder leven kunt leiden!

META