Infofiche Gezonde voeding

De voedingsdriehoek



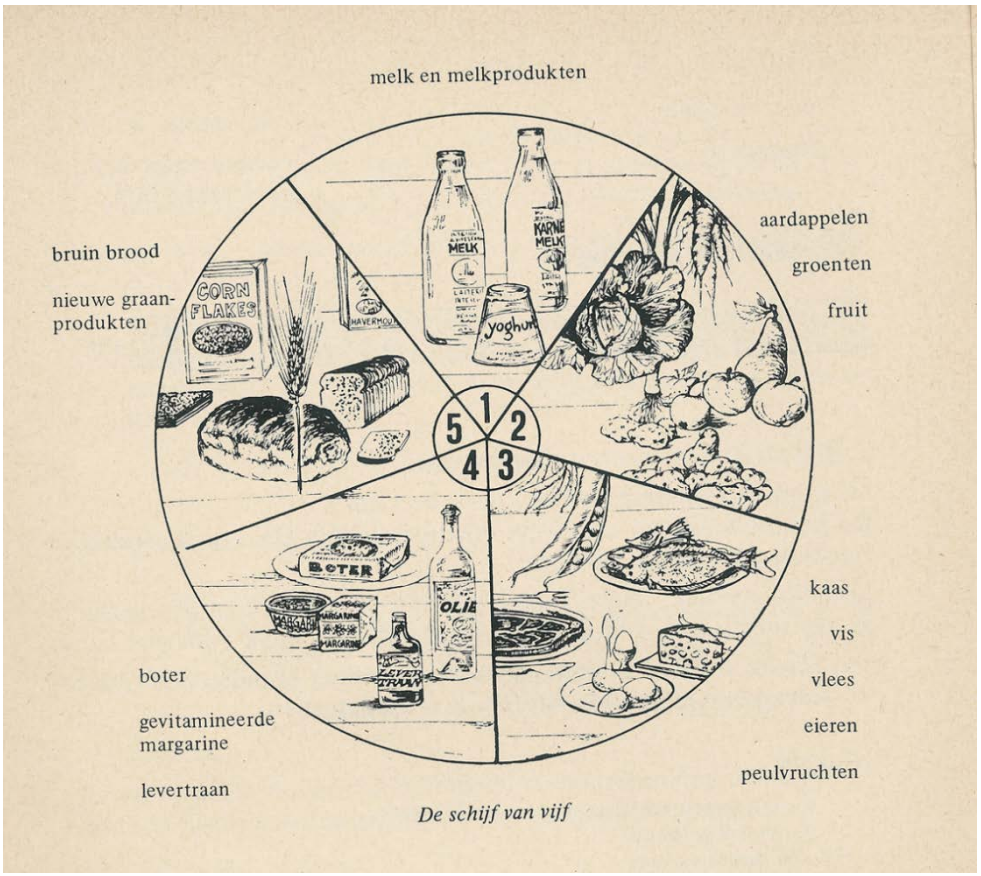
De voedingsdriehoek is de huidige richtlijn van het Vlaams Instituut Gezond Leven. De driehoek is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en er rekening gehouden met wat haalbaar.

Het belangrijkste: drink gewoon water. Koffie, thee en water geven je vocht en dat is oké. Frisdrank, energie-drank en alcohol moet je vermijden.

Dan zijn er vijf kleuren of groepen van voedingsmiddelen:

- **Donkergroen:** dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren).
- **Lichtgroen.** Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren.
- **Oranje.** Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.
- **Rood:** de restgroep. De rode restgroep staat los van de driehoek. Ze bevatten weinig of geen nuttige voedingsstoffen en zijn dus overbodig in een gezond voedingspatroon. Het ongunstige effect op gezondheid is aangetoond. Het zijn sterk of ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, …
- **Grijze zone**. Dat zijn producten afgeleid van de basisvoedingsmiddelen. bijvoorbeeld fruitsap, wit brood) of waaraan suiker, vetstof of zout werd toegevoegd (bijvoorbeeld chocolademelk, gezouten noten).

De schijf van vijf (jaren 1950)

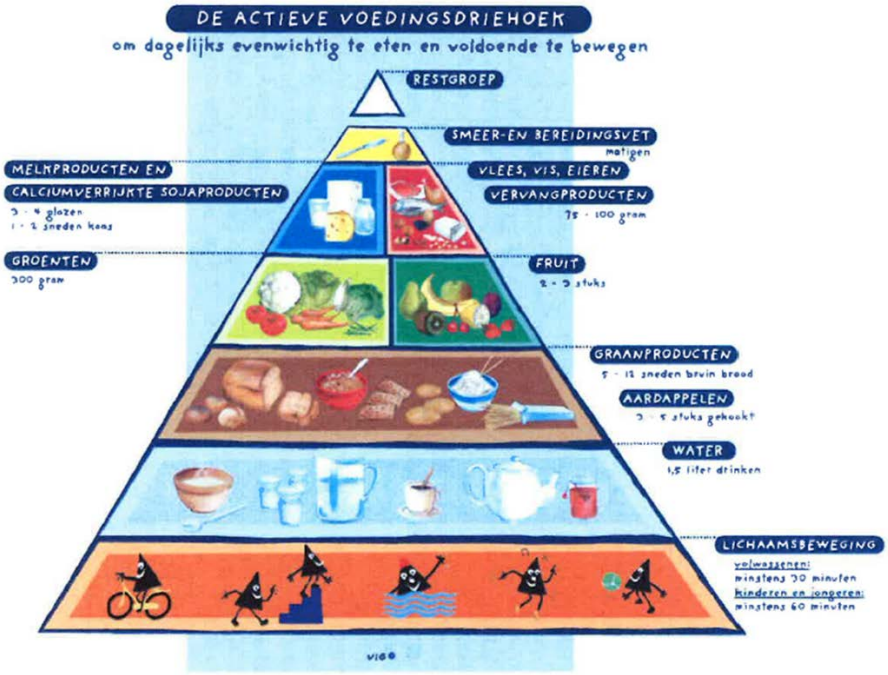


In de schijf van 5 is er een grotere plaats voor vetten, vlees, melkproducten en brood. Vroeger deden mensen vaker fysieke arbeid. In dat geval is vetrijke voeding heel gezond. Vlees en melk hadden ook een hoge status.

Het klavertje vier (jaren 1970-80)



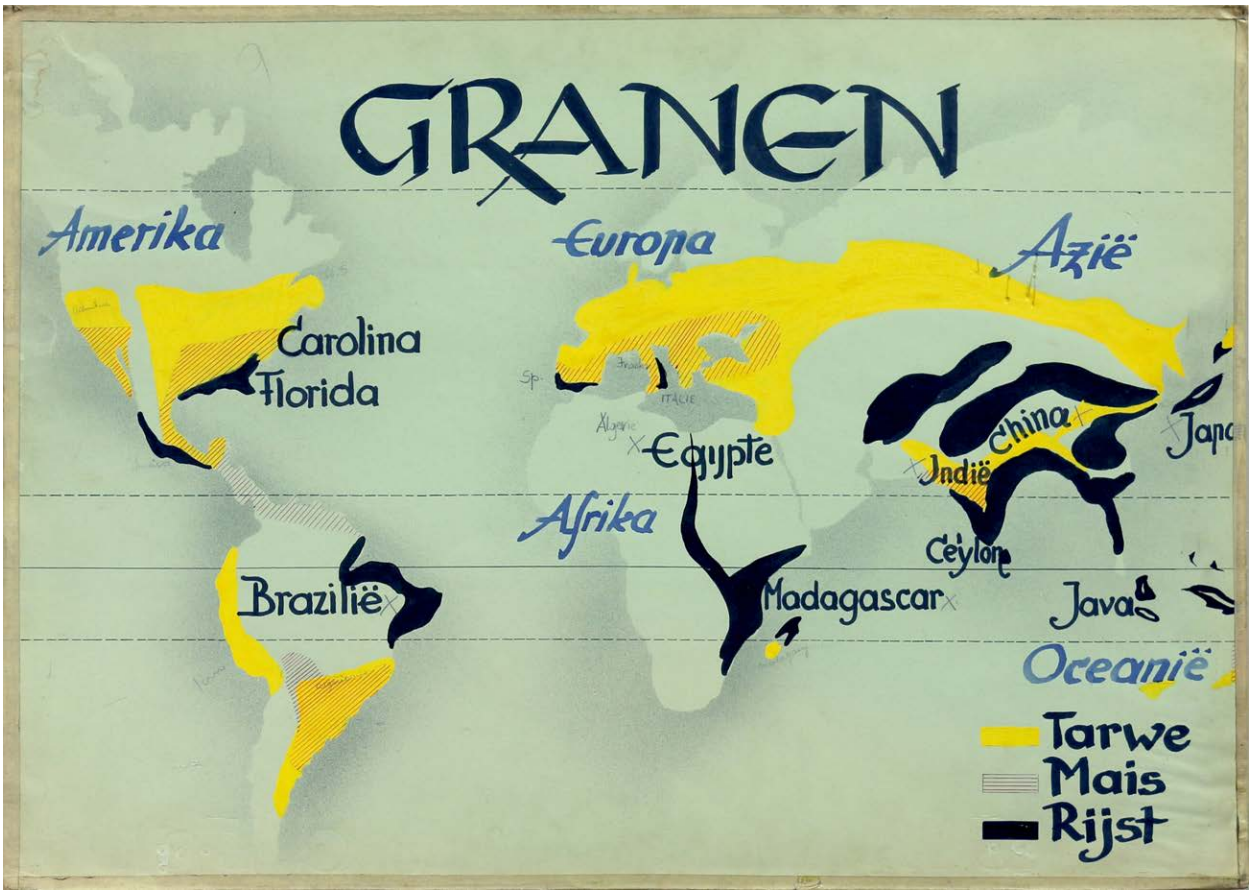
Actieve voedingsdriehoek (jaren 1990)



Infofiche oorsprong voedingsgewoontes

Didactische kaart granen

Lessen huishoudkundig regentaat, s.d. (jaren 1950) - (V 17 10 001 003).



Gerst was in Europa de eerst gekweekte graansoort, al in 2000-3000 v.Chr. In Europa groeide het gebruik van graan vooral in de vroege en hoge middeleeuwen.

De gerstekorrels werden tot brij gekookt, maar er werden ook koeken en platte broden van bereid. Later werd gerst als voedselgewas vooral vervangen door tarwe.

Aardappelen



De aardappel komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Tussen de 16e en 18de eeuw schakelden vele boeren in Vlaanderen en Nederland over van graan naar aardappelen. Aardappelen zijn immers voedzamer. Ze bevatten heel veel essentiële voedingswaarden zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen magnesium.



Heel wat aardappelsoorten zijn giftig. Een rauwe aardappel is giftig. Ze moet eerst gekookt worden. Zeker de groene delen bevatten giftige stoffen. Als je aardappelen in licht legt, worden ze groener. Groene plekken en pitten moeten dus verwijderd worden.



Een veld aardappelen kan meer mensen voeden dan een veld graan. Daardoor konden meer mensen overleven. Door de aardappelteelt steeg dan ook het bevolkingsaantal. Een aardappelveld vraagt echter veel werk.

AARDAPPELEN

Deze kostbare knol, die soms met een zekere minachting werd bejegend, en die nochtans ten volle zijn naam van « brood van den armen man » verdient, is wel het voedingsmiddel dat ons er doorheen helpt in deze zoo lastige omstandigheden. Om den aardappel tot zijn volle recht te laten komen, en er het volle rendement uit te halen, moet men nog weten hoe men hem behandelen moet.

Het zal wel overbodig zijn U te zeggen hoe aardappelen moeten bewaard worden : een droge en koele plaats, lucht en zorgzaamheid (om tijdig de scheuten weg te nemen, en de rotte knollen er uit te rapen) zijn de eenige vereischten.

De toebereiding echter vraagt een beetje meer kennis van zaken. Zoo is het een feit dat een aardappel, die in zijn schil wordt ge-

25

Vooral arme mensen aten aardappelen. Aardappelen waren goedkoop en zijn heel voedzaam. Daarom was de aardappel het hoofdbestanddeel van de maaltijd van armen.

Suiker in Tienen – promotiekoffer (V 17 10 007 000)





Promotiebrochure en koffer voor de suikerfabriek in Tienen.

Jaarproductie suiker in Tienen

1899-1900	17.377
1909-1910	52.179
1919-1920	70.611
1929-1930	134.430
1937-1938	176.946
1938-1939	199.961
1945-1946	74.890
1946-1947	97.600
1947-1948	160.408
1948.1949	132.177
1949-1950	137.995
1950-1951	159.500
1951-1952	161.800
1952-1953	141.800
1953-1954	150.253
1954-1955	157.267
1955-1956	160.130
1956-1957	163.523
1957-1958	162.230
1958-1959	165.406
1959-1960	164.276
1960-1961	163.171
1961-1962	177.878
1962-1963	174.031

Voor de Eerste Wereldoorlog steeg de productie van geraffineerde suiker in Tienen. De raffinage was technisch ook sterk verbeterd. Tijdens de oorlogen daalde de productie, maar het bedrijf bleef grote steden bevoorraden. Vooral na de Tweede wereldoorlog steeg de productie enorm. Mensen aten vanaf de jaren 1960 veel meer suiker dan voorheen.

Infofiche Tafelmanieren

Prikvork



Prikvork heeft drie tanden. Middelste tand staat meer naar voor.

Aardappeleters, Vincent Van Gogh



Schilderij is gedeeltelijk spottend, gedeeltelijk een aanklacht. Van Gogh hekelt de armzaligheid van mensen die iedere dag aardappelen moeten eten.

Deze mensen aten zoveel aardappelen dat ze er een beetje als aardappelen begonnen uit te zien. Het schilderij is een aanklacht tegen deze ontmenselijking.

Ook toont het schilderij duidelijk hoe de mensen aten: gezamenlijk uiFood sharing kan heel gezellig zijn. Je deelt dan bepaalde gerechten. De aardappeleters van Van Gogh toont hoe mensen gezamenlijk rond een kookpot zaten en het voedsel prikten.

Servies & bestek

De aardappeleters ook hoe gewone mensen aten: gezamenlijk uit één pot. Om zijn deel te krijgen was snel eten de boodschap. Pas vanaf de twintigste eeuw wordt het bij gewone mensen gebruikelijk om uit een diep bord te eten. Om de afwas te beperkten, aten ze uit hetzelfde bord soep en daarna aardappelen.



Vanaf de jaren 1930 heeft iedereen die het zich kan veroorloven een ‘schoon servies’, met 6, 12 of 24 stuks van dessert-, plat, diep bord enz... Die set borden mocht alleen op feesten gebruikt worden.

Hoe normaal we het nu ook vinden om met mes en vork te eten, dat was niet altijd het geval. Voor de twintigste eeuw vond men het voldoende om te eten met messen en lepels. Grote messen, opscheplepels en –vorken bestonden wel om het eten te bereiden, te versnijden of op te dienen.



Schoolset met persoonlijk bestek kostschoolleerling Heilig Hart Heverlee

Vele kinderen waren van huis uit niet gewoon om te eten met mes, lepel en vork. De afbeelding toont een gegraveerd set van een bestek van een kostschoolleerlinge. Op school werd aangeleerd hoe je mes, lepel en vork volgens de geldende wellevendheidsregels diende te hanteren aan tafel.

Beleefdheidsregels

In de jaren 1950 waren er veel beleefdheidsregels. Daar waar vroeger vooral rijke mensen veel belang hechten aan de juiste manieren, moesten in de twintigste eeuw ook volkskinderen leren om zich beleefd te gedragen. Daarom werd op school sterk ingezet op wellevendheid of beleefdheid. Er waren schoolboeken, waar alle beleefdheidsregels nauwkeurig beschreven werden. Hier vind je een fragment over beleefdheidsregels tijdens het eten.

Gedurende de maaltijden.

Wen u er aan om steeds in behoorlijke houding aan tafel te zitten : rechtop, zonder tegen uw stoel aan te leunen, de ellebogen tegen het lichaam.

Neem van jongsaf de gewoonte aan vork, lepel en mes te hanteren, zoals het gebruikelijk is. Men houdt de lepel tussen duim en wijsvinger, en vult hem half om het morsen te beletten. Als de soep genuttigd is, laat dan de lepel in het bord.

Met het mes in de rechter- en de vork in de linkerhand snijdt men het vlees, de aardappelen en groenten.

Vooraleer te drinken, reinigt men de mond.

Wees aan tafel oplettend om het tafelkleed niet te bevuilen. Wees ook behulpzaam, vooral tegenover de jongeren; help hen bij het opdienen en snijd hun vlees. Geef welwillend de schotels door en schenk koffie in voor gans de familie; wees steeds gedienstig aan tafel en tracht zo de taak van uw ouders te verlichten. Reinig mond en handen na het maal.

Te vermijden : Het is onbetamelijk met vork of lepel te zwaaien, met zijn glas te spelen, met zijn eigen vork het opgediende voedsel naar zich toe te halen en luidruchtig te eten.

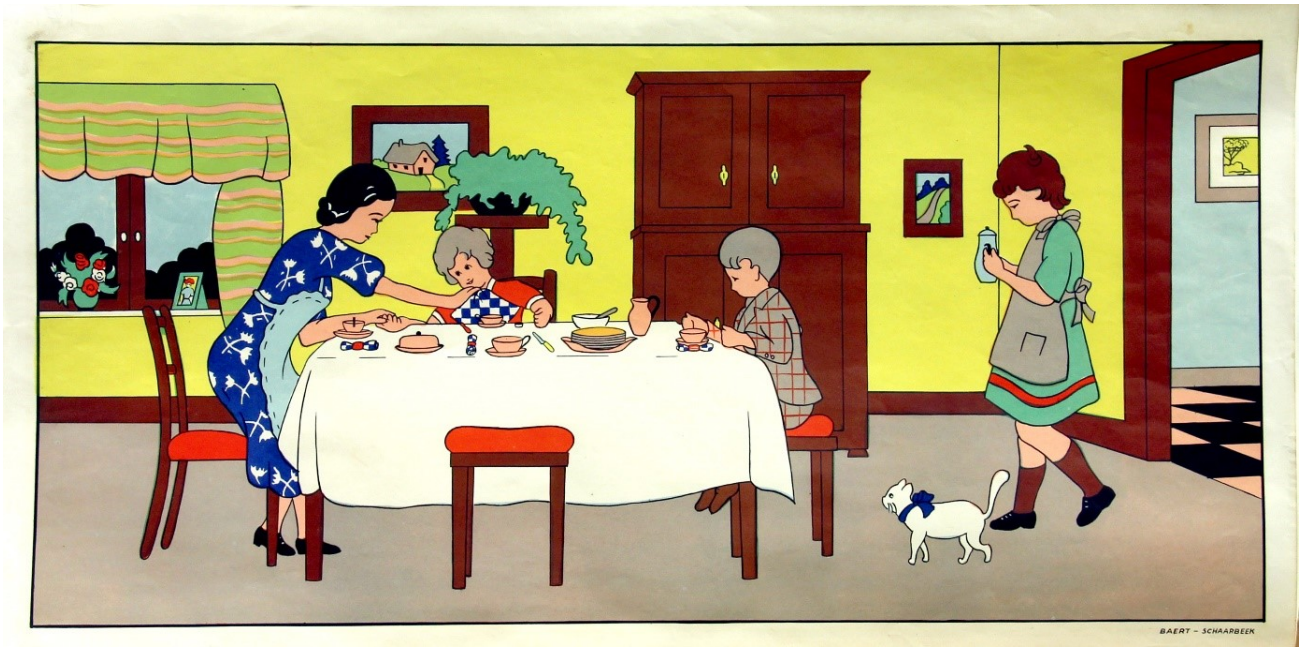
Wanneer de verschillende schotels op tafel komen, laat u geen ongepaste opmerkingen over de spijzen ontvallen.

Nooit mag men de beste stukken aanwijzen en nog minder het lekkerste stuk uit de schotel zoeken. Wees tevreden met wat men u aanbiedt.



- Behoorlijk = goed, mooi, keurig
- Hanteren = gebruiken
- Nuttigen = opeten
- Gedienstig = behulpzaam, klaar om te helpen
- Trachten = proberen
- Onbetamelijk = onbeleefd
- De spijzen = het eten
- Bedaard = stil, rustig
- In acht nemen = doet zijn best om iets te doen
- Welvoeglijkheid = fatsoen, volgens de regels van de beleefdheid

CEAH, 1955



Het aanleren van de juiste tafelmanieren gebeurde al vanaf de lagere school, met dit soort wandplaten waar taallesjes bij hoorden. Je leunt niet met je ellenbogen op tafel, je gebruikt een servet in een servetring. Bij kleintjes mag die onder de kin worden geschoven.

CEAH, wandplaat lagere school.

Infofiche huishouden

Huishoudkunde op school





De belangrijkste rol van een meisje/vrouw was moeder of huishoudster worden. De opvoeding en opleiding van meisjes verschilde dan ook van die van jongens. In meisjesscholen waren de huishoudklassen een heel belangrijk onderdeel van het vakkenpakket. Ze leerden er koken, poetsen, wassen en naaien. Jongens hadden andere taken en volgden dus geen huishoudklassen.

Naast concrete technieken leerden de meisjes vooral orde, tucht en discipline aan. Zij waren immers verantwoordelijk om hun huis later op orde te houden en hun kinderen gedisciplineerd op te voeden.

Ook arme meisjes moesten dit leren. Zij werden vaak tewerkgesteld als dienstmeisje in een rijk gezin.

Huishoudkunde jaren 1930

Om meisjes het huishouden aan te leren waren er schoolboeken over huishoudkunde. Hieronder vind je twee fragmenten van een handboek huishoudkunde. De fragmenten beschrijven hoe je moest vegen en dweilen in de jaren 1930.

Vegen

Werkwijze.

Verplaatsbare meubels bijeen zetten.

Nat zand, zaagmeel, koffiedraf, (alleen voor roode steenen) op den vloer werpen.

Met den vaagborstel het zand met het stof binden.

Met den handborstel onder meubels en nevens muren vagen.

Gansch de plaats keren.

Voorzorgen. — Geen stof maken, meubels of muren niet stooten.

Na het vagen.

De stofvlokjes uit den borstel doen, boven het vuilblek houden. Borstels weghangen. De meubels terug zetten. De plaats verluchten.

Dweilen

Werkwijze.

Dweilen met heel natte opneemdoek.

Dweilen met uitgewrongen opneemdoek.

Den dweil spoelen, uitwringen en zoo droog mogelijk den vloer nadweilen (telkens zuiver water nemen).

Bemerking. — Zorg onder het dweilen, dat ge niet op het natte deel van den vloer gaat staan, daar anders de vloer nooit schoon wordt ; werk steeds van het raam af naar de deur en begin met eerst de hoekjes uit te



Koffiedraf = gemalen koffiebonen, waar het hete water is doorgelopen

Vagen = vegen

Gansch = de hele, de volledige

Plaats = ruimte, kamer

Opneemdoek = dweil

Nadweilen = opnieuw, nadien dweilen

Al de afbeeldingen komen, tenzij anders aangegeven, uit de erfgoedcollectie van de landbouwhuishoudschool Heilig Hartinstituut Heverlee - © Cultureel erfgoed annuntiaten Heverlee VZW

VOEDING EN HUISHOUDKUNDE

THEMA: GEZONDE VOEDING

JOUW VOEDINGSEWOONTEN

Wat eet jij vaak? (groenten, vlees, aardappelen, brood, rijst, snoep, gebak, fruit, koekjes, pizza, pasta, …)
Schrijf 5 voedingsmiddelen op die jij het vaakst eet.

GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN

Welke 3 voedingsmiddelen eten de meeste groepsleden vaak?

Welke 3 voedingsmiddelen eten sommige groepsleden vaak en jij (bijna) nooit?

VOEDINGSDRIEHOEK + CIRKEL

De gezondheidsdriehoek + cirkel geeft de voedingsvoorschriften van de Vlaamse overheid weer.
Welke 2 voedingsmiddelen moet je volgens de voedingsdriehoek het meest eten?

Benoem 3 voedingsmiddelen uit de voedingscirkel die je best zo weinig mogelijk eet?

Welke 3 voedingsmiddelen uit de gezondheidsdriehoek of cirkel eet jij het meest?

Welke 3 voedingsmiddelen uit de gezondheidsdriehoek of cirkel eet jij het minst?

Besluit: Eet jij gezond? Geef jezelf een score: AA = heel gezond; D = niet gezond: AA – A – B – C – D

GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN

Welke score gaven de meeste groepsleden zichzelf? AA – A – B – C – D

Welke 3 gezonde voedingsmiddelen uit de gezondheidsdriehoek moeten meeste groepsleden meer eten?

Welke 3 minder gezonde voedingsmiddelen uit de voedingscirkel moeten de meeste groepsleden minder eten?

DE SCHIJF VAN VIJF (jaren 1950)

De schijf van vijf geeft de voedingsvoorschriften van de Belgische overheid in je jaren 1950 weer.
Welke 5 voedingsmiddelen zijn volgens de schijf van vijf even gezond?

Welke 2 voedingsmiddelen (van de 5) moet je volgens de voedseldriehoek van nu minder eten?

KLAVERTJE VIER (jaren 1970-80)

Het klavertje vier geeft de voedingsvoorschriften van de Belgische overheid in de jaren 1970-80 weer.
Het klavertje vier heeft twee voedingsmiddelen uit de schijf van vijf samengevoegd tot één klaverblad.
Welke 2 voedingsmiddelen werden samengevoegd? Deze 2 moesten een minder grote plaats innemen in dagelijkse voeding.

Deze samenvoeging was te verklaren door het feit dat mensen in de jaren 1970 vaak ander soort werk deden. Welke soort jobs doen mensen vandaag meer in vergelijking met voor de jaren 1970.

ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK (jaren 1990)

De actieve voedingsdriehoek geeft de voedingsvoorschriften van de Vlaamse overheid in de jaren 1990 weer.
Welk voedingsmiddel moet je volgens de actieve voedingsdriehoek uit de jaren 1990 het meest eten? (na bewegen en water) Hoeveel at je hier best per dag van?

Welke voedingsmiddelen moet je volgens de voedingsdriehoek van nu het meest eten (na water)?

Van welk voedingsmiddel mag je je volgens de actieve voedingsdriehoek uit de jaren 1990 niet te veel eten of matigen (na de restgroep)?

De voedingsdriehoek van nu geeft aan dat er nog een voedingsmiddel is, waarvan je best minder veel eet, welk?

BESLUIT

Voedingsvoorschriften veranderen doorheen de tijd. De eetgewoonten van mensen veranderen vaak trager.
Met welke voedingsvoorschriften komen jouw eetgewoonten het meest overeen? (omcirkel) De schijf

van vijf – klavertje 4 – actieve voedingsdriehoek – voedingsdriehoek nu

Met welke voedingsvoorschriften komen de eetgewoonten de meeste groepsleden overeen? (omcirkel)

De schijf van vijf – klavertje 4 – actieve voedingsdriehoek – voedingsdriehoek nu

VOEDING EN HUISHOUDKUNDE

THEMA: OORSPRONG VOEDINGSGEWOONTES

VOEDINGSGEWOONTEN VAN JE FAMILIE

Wat eten jouw ouders vaak? (groenten, vlees, aardappelen, brood, rijst, couscous, pasta, suiker, …) Schrijf 3 voedingsmiddelen op die jouw ouders het vaakst eten.

Wat eten jouw ouders weinig? Schrijf 2 voedingsmiddelen op die jij vaker eet dan je ouders.

Wat eten/aten jouw grootouders veel? (groenten, vlees, aardappelen, brood, rijst, couscous, pasta, suiker, …) Schrijf 3 voedingsmiddelen op die jouw grootouders het vaakst eten.

Wat eten/aten je grootouders weinig? Schrijf 2 voedingsmiddelen op die jij vaker eet dan je grootouders.

GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN

Welke 3 voedingsmiddelen eten de ouders van de meeste groepsleden vaak?

Welke 3 voedingsmiddelen eten de ouders van sommige groepsleden vaak, terwijl jouw ouders deze voedingsmiddelen bijna nooit eten?

Welke 3 voedingsmiddelen eten/aten de grootouders van de meeste groepsleden vaak?

Welke 3 voedingsmiddelen eten de grootouders van sommige groepsleden, terwijl jouw ouders deze voedingsmiddelen (bijna) nooit eten?

DIDACTISCHE KAART GRANEN

Deze kaart duidt aan wat vroeger het belangrijkste voedingsmiddel was in de verschillende werelddelen.
In welke delen van de wereld aten de mensen vooral granen? Met granen maakten mensen verschillende soorten brood. Benoem drie werelddelen waar brood het belangrijkste voedingsmiddel was.

In welke landen aten mensen vooral rijst? Benoem 3 landen waar rijst het belangrijkste voedingsmiddel was.

In welke delen van de wereld aten mensen vooral maïs? Benoem 3 landen waar maïs het belangrijkste voedingsmiddel was.

AARDAPPELEN: FOTO's en TEKST

Waarom schakelden vele boeren tussen de 16de en de 18de eeuw over van tarwe naar aardappelen?

Aardappelen kunnen giftig zijn. In welke vorm zijn ze giftig?

De komst van de aardappel had invloed op de bevolkingsgroei. Wat gebeurde er?

Waarom aten vooral arme mensen aardappelen? Waarom aten ze weinig vlees en fruit?

SUIKER in TIENEN

In Tienen bevindt zich een grote suikerfabriek.
Bekijk de tabel met de suikerproductie: hoeveel suiker werd in 1900 geproduceerd?

Hoeveel suiker werd in 1962 geproduceerd? (rond af)

Hoeveel keer meer produceerde de fabriek?

In welke jaren steeg de suikerproductie sterkst?

Welke voedingsmiddelen van nu bevatten veel suiker? Noem er 3.

BESLUIT

Orden in tijd: welk voedingsmiddel was in welke periode belangrijk? suiker – graan – suiker

Middeleeuwen	16de-20ste eeuw	1950- Nu

VOEDING EN HUISHOUDEN

THEMA: TAFELMANIEREN

JOUW TAFELMANIEREN en GEWOONTEN

Waar eet je 's avond meestal? (tafel, zetel, grond, doek, terras …)

Waarmee of waaruit eet je 's avonds? (vork, lepel, mes, stokjes, borden, kommen, kookpot, schotel, doos, bakjes…)

Met wie eet je? (alleen, gezin, grootouders, vrienden, …) Wie van je tafelgenoten praat het meest?

Eet je op bepaalde dagen steeds dezelfde maaltijd? Zo ja, welke maaltijd op welke dag(en)?

Wat vind je onbeleefd aan tafel? (mond open, boeren, morsen, uit de pot eten, met handen eten, vuile mond, ellenbogen op tafel, …)

GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN

Wat is bij meer dan de helft van de groepsleden hetzelfde? (omcirkel onderstaande)

De plaats waar je eet – de voorwerpen waarmee je eet – wie het meest praat – dezelfde maaltijd op

bepaalde dagen - wat je onbeleefd vindt

Wat is bij sommige groepsleden verschillend? (zie vragen onder)
Op welke andere plaatsen eten sommige groepsleden?

Met welke andere voorwerpen eten sommige groepsleden?

Welke tafelgenoten praten bij sommige groepsleden meer?

Welke andere vaste maaltijden eten sommigen op bepaalde dagen?

Wat vinden sommige groepsleden onbeleefd en jij niet, of omgekeerd?

PRIKVORK + AARDAPPELETERS VAN GOGH

Wat is anders aan het prikvork als je het vergelijkt met het vork van vandaag?

Wat aten mensen met het prikvork? (zie schilderij Van Gogh)

Waaruit aten mensen met het prikvork?

Waarom denk je had het prikvork deze vorm?

Het schilderij is een aanklacht tegen de armoede van de aardappeleters. Hoe klaagt Van Gogh deze armoede aan?

SERVIES & BESTEK

Vanaf welke eeuw aten gewone mensen elk uit een bord en niet langer allen uit één pot?

Wanneer gebruikten mensen hun 'schoon servies'?

Wat gebruikten gewone mensen eerst niet om te eten? Mes – vork – lepel

Waarom hadden kostschoolleerlingen een persoonlijke bestekset?

TAFELMANIEREN jaren 1950

In de jaren 1950 leerden kinderen en jongeren op school hoe ze zich beleefd moesten gedragen. Dit is een fragment uit een schoolboek: 'wellevendheid' of beleefdheid. Het beschrijft o.a. aan welke tafelmanieren je je moet houden.

Welke houding moet je aan tafel aannemen? Tracht die houding te imiteren.

Hoe moest je je lepel enerzijds en mes en vork anderzijds vasthouden? Probeer dit te imiteren.

Je moet je behulpzaam opstellen aan tafel. Welke drie dingen moet je doen om je behulpzaam op te stellen?

Een heel aantal gedragingen zijn *te vermijden* aan tafel. Welke vijf dingen mag je aan tafel zeker niet doen?

GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN

Welk van bovenstaande tafelmanieren gelden ook in jouw familie?

Zijn er andere gedragingen die jij in jouw familie *niet* mag doen aan tafel? Zo ja, wat mag je in jouw familie niet doen aan tafel? Geef minstens één voorbeeld.

Welke tafelmanieren gelden in de families van alle groepsleden? Probeer er twee te zoeken.

Welke tafelmanieren gelden in jouw familie, maar niet bij sommige andere groepsleden, of omgekeerd?

Vind jij het fijn/hygiënisch om aan *food sharing* te doen (iedereen eet uit dezelfde kom(men))? Bespreek in groep waarom je het wel/niet een probleem vindt.

Vind jij het fijn/hygiënisch om *finger food* te eten (iedereen neemt met zijn handen voedsel uit dezelfde kom(men)? Bespreek in groep waarom je het wel/niet een probleem vindt.

VOEDING EN HUISHOUDEN

THEMA: HUISHOUDEN

JOUW HUISHOUDELIJKE TAKEN

Er zijn veel huishoudelijke taken: koken, tafel dekken, tafel afruimen, afwassen, afwasmachine, tuin, vuilnis, reparatiewerk, naaien, wassen, plooien, strijken, poetsen of opruimen, …
Welke taken neem jij op in het huishouden? Benoem er minstens 2.

Welke taken neemt moeder op in het huishouden? Benoem er minstens 2.

Welke taken neemt je vader of andere ouder/voogd op in het huishouden? Benoem er minstens 2.

Hebben je broers of zussen andere taken dan jij? Zo ja, welke andere taken moeten zij opnemen in het huishouden?

Welke van alle huishoudelijke taken vind jij het fijnst? Benoem er 2.

Welke van alle huishoudelijke taken doe je het minst graag? Benoem er 2.

GELIJKENISSEN & VERSCHILLEN

Welke huishoudelijke taken neemt elk groepslid op? (bespreek en vul onderstaande vragen in)
Wie van de groep neemt het meest huishoudelijke taken op?

Hebben jullie vaak dezelfde taken? (omcirkel) Ja - nee
Zoek 2 huishoudelijke taken die minstens de helft van de groepsleden opnemen.

Welke huishoudelijke taken nemen de ouders van elk groepslid op? (vul onderstaande vragen in)
Bij welke groepsleden nemen moeders het meest taken op?

Welke drie taken nemen moeders het vaakst op?

Bij welke groepsleden nemen vaders of andere ouders het meest taken op?

Welke drie taken nemen vaders of andere ouders het vaakst op?

HUISHOUDKUNDE

Tot in de jaren 1960 werden er huishoudklassen of vakken huishoudkunde ingericht, waar je leerde poetsen, koken, wassen, … Bekijk de twee foto's tracht onderstaande vragen te beantwoorden.

De huishoudklassen werden enkel ingericht voor: (doorstreep wat niet past) jongens – meisjes.

Alle leerlingen droegen hetzelfde. Wat moesten ze allemaal dragen? Waarom, denk je?

Niet alleen het resultaat was belangrijk, maar ook de manier waarop je werkte. Hoe moesten de leerlingen hun taken afwerken? Hoe zie je dat?

POETSEN

Leerlingen leerden vroeger op school o.a. ook poetsen. Dit is een tekstje uit een schoolboek "Huishoudkunde" uit de jaren 1930. Het fragment beschrijft hoe je moet vegen en dweilen.

Welke vijf stappen moest je zetten als je veegt?

Welke drie stappen moest je zetten als je dweilt?

Wat moest je zeker vermijden?

GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN

Wat gebruiken jullie om het stof te verwijderen en de vloer te dwijlen?

Waarom moet je nu niet meer zo veel stappen zetten om te vegen of te dweilen?