

# VEGANISME, HEEL NATUURLIJK

Lesprogramma over het gebruik van landbouwdieren

lesboek  
leerlingen  
groep  
7 en 8



# INLEIDING

# HOE WERKT HET?

INTRO

Een vegan lifestyle is anno 2023 populair. Het basisprincipe van veganisme is het volledig vermijden van het gebruik van dierlijke producten. Waar tien jaar geleden de meeste Nederlanders nog nooit van deze levenswijze hebben gehoord, is de bekendheid met veganisme in rap tempo veranderd. Misschien heb je hier al wel eens van gehoord.

In dit lesprogramma onderzoek je wat veganisme inhoudt. Wat landbouwdieren zijn en welke producten wij als mensen van deze dieren gebruiken. Waarom gebruiken we deze producten?

We zetten de meest bekende landbouwdieren naast elkaar. Je zoekt hier informatie over op. Ook zoomen we in op vegan eten. Welke producten gebruik je als je vegan of plantaardig eet?

En als kers op de vegan taart komt er in jullie klas een kok vegan koken. Kijk maar snel op de volgende pagina en start met het lesprogramma, *Veganisme, heel natuurlijk*.

In het lesprogramma *Veganisme, heel natuurlijk* werk je achtereenvolgens aan de onderdelen A t/m D. Onderdeel A geeft je basisinformatie over veganisme. In onderdeel B zoek je informatie op over het welzijn van landbouwdieren en het gebruik van producten van de landbouwdieren. In onderdeel C verzamel je informatie over plantaardig of vegan eten. In onderdeel D wordt er met een kok en de groep een vegan maaltijd gekookt. Ook noteer je gedurende een paar dagen welke dierlijke producten je thuis gebruikt.

## Lesopdrachten

In het lesprogramma werk je aan lesopdrachten waarin je alles over veganisme te weten komt. De lesopdrachten herken je aan de tekstblokken met gele gestreepte kaders. Samen met een onderzoeksmaat maak je de lesopdrachten.



# VEGANISME

A

Veganisme is een levenswijze waarin het gebruik van dierlijke producten volledig wordt afgewezen. Veganisten zijn tegen elke vorm van wreedheid tegenover dieren. Iemand die leeft volgens het veganisme heet een veganist.

Een veganist is dus iets anders dan een vegetariër. Vegetariërs eten namelijk alleen geen vlees en vis, maar gebruiken nog wel andere dierlijke producten. Dierlijke producten zijn producten die van dieren afkomstig zijn bijvoorbeeld melk, eieren of honing. Ook worden dierlijke producten in kleding of verzorgingsproducten gebruikt.

Veganisten zijn heel consequent, ze eten veganistisch, maar kopen ook geen kleding of producten die van dieren afkomstig zijn zoals bont, leer, wol, dons, vilt, veren en zijde. Bij verzorgingsproducten letten veganisten erop dat deze geen dierlijke ingrediënten bevatten of op dieren zijn getest. Ze wijzen ook het gebruik van dieren voor vermaak af. Veganisten bezoeken dus geen dierentuin of dolfinaria en berijden geen dieren. We zijn zo gewend aan het gebruik van producten van dieren, dat het moeilijk lijkt om een veganistische leefwijze te volgen.

In lesopdracht één onderzoeken jullie hoe een veganist leeft. Welke dierlijke producten ze vermijden en waarom ze veganistisch leven.

# LEVENSWIJZE

## Lesopdracht 1

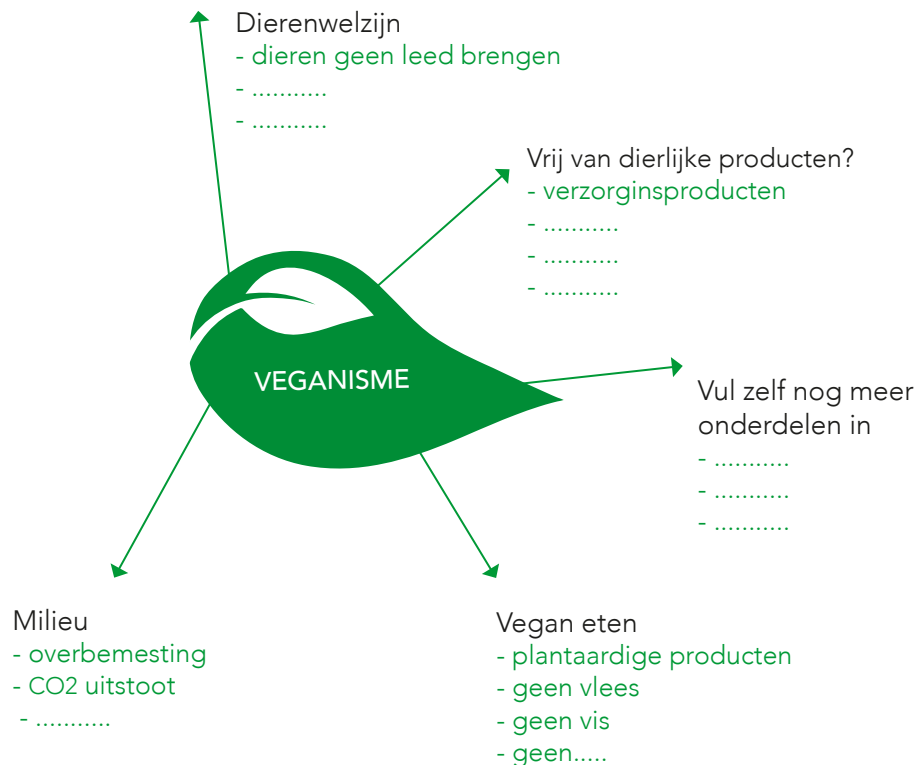
Maak een mindmap over veganisme. In het midden zet je het woord veganisme en hieromheen schrijf je verschillende onderdelen die bij veganisme horen op. Bijvoorbeeld eten is een stukje van veganisme. Onder het onderdeel eten schrijf je dan op wat je kunt vinden over dit stuk van het veganisme. Zo breng je samen met jouw maat in kaart wat veganisme inhoudt. Zie het voorbeeld van een mindmap op pagina zes.

Thuis  
opdracht

## WEETJE

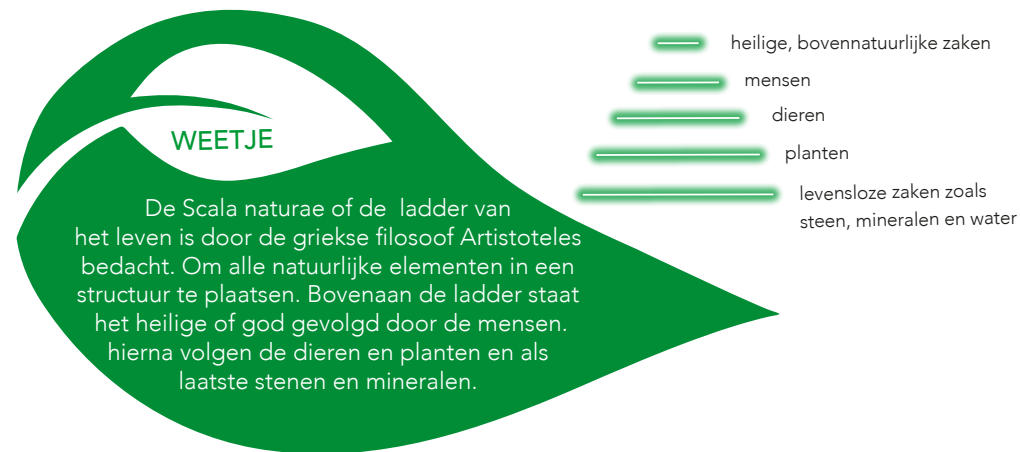
Jaarlijks is het op 1 november 'Veganday'. Alle veganisten over de hele wereld vieren samen de verjaardag van hun veganistische leefstijl. Steeds meer mensen kiezen voor een plantaardige manier van leven.

Noteer drie dagen lang alle dierlijke producten die je gebruikt en de hoeveelheid. Bijvoorbeeld: Dag 1, 1 ei, 1 bakje yoghurt, stukje vlees en drie plakken kaas.



## DIERENWELZIJN

Dieren zijn geen dingen, daar zal iedereen het over eens zijn. Toch worden landbouwdieren in de intensieve veehouderij wel zo gebruikt. Het welzijn van het dier is van ondergeschikt belang aan de productie en opbrengst van vlees, eieren of zuivel. Jaarlijks worden in ons land wel 600 miljoen dieren in de (pluim)veehouderij gehouden. Hier is geen ruimte voor natuurlijk en sociaal gedrag van het dier. Veganisten komen op voor het welzijn van landbouwdieren en vinden het belangrijk dat ze gelijkwaardig aan de mens worden behandeld. Al heel lang geleden is de ladder van het leven bedacht. Mensen staan op deze ladder boven de dieren, maar is het aanvaardbaar dat wij over hun welzijn beslissen?





## Lesopdracht 2

Samen met de hele groep en de leerkracht bespreken jullie de drie stellingen die in de afbeelding op pagina acht staan. Een stelling is een denkwijze of visie over een bepaald thema. In het groepsgebesprek is het thema; het gebruik van landbouwdieren door mensen en de noodzaak hiervan.

Vaak zijn stellingen heel duidelijk geformuleerd, omdat je zo makkelijker kunt nadenken over het thema en een eigen mening kunt vormen. Om jouw mening over een bepaald thema te vormen is het nodig om in een groep naar andere meningen te luisteren. Hierdoor kun je jouw mening goed onderbouwen. Misschien dat jouw mening door het gesprek wel verandert en dat je jouw visie over het gebruik van landbouwdieren aanpast. Zou je dit ook in jouw dagelijkse leven willen toepassen?

## GROEPSGESPREK

Stelling 1

Ik vind dat mensen  
landbouwdieren en  
hun producten mogen  
gebruiken

Stelling 2

Dieren zijn  
ondergeschikt  
aan mensen

Stelling 3

Mensen  
kunnen zonder  
producten van  
landbouwdieren  
leven



Steeds meer mensen worden vegetariër of veganist. Door het voedsel wat je eet los te maken van de intensieve veehouderij bespaar je veel dierenleed en draag je bij aan een betere aarde. De intensieve veehouderij draait vooral om eiwitrijke producten en veganisten spreken over de *noodzakelijke eiwittransitie*. Dat wil zeggen dat we dierlijke eiwitten in ons menu vervangen door plantaardige. Als we vlees en zuivel door peulvruchten, noten, granen en zaden vervangen ontlasten we de aarde. Voor de productie van 1 kg rundvlees is wel 25 kg veevoer en 15.000 liter water nodig. Kun je je voorstellen hoeveel kilo's veevoer en hoeveel liter water er nodig is om alle mensen in Nederland vlees te laten eten. Wat betekent dit voor de natuur?

## Lesopdracht 3A

Onderzoek de invloed van de intensieve veehouderij op de natuur en het milieu. Beantwoord de volgende vraag en schrijf alle mogelijke antwoorden op:

- Wat zijn de gevolgen van de intensieve veehouderij voor de natuur en het milieu? Denk bijvoorbeeld aan overbemesting, CO2 uitstoot of aan eenzijdige teelt voor veevoer.

Deel de antwoorden met de groep.

# DE KOE

de koe is in India een heilig dier

## WEETJE

Koeien zijn runderen en echte kuddedieren. Een mannetjes koe heet een stier. Koeien hebben van nature hoorns. Als koeien twee jaar oud zijn kunnen ze voor het eerst een kalfje krijgen.



Varkens worden in de intensieve veehouderij in megastallen dicht op elkaar voor hun vleesproductie gefokt. Hier hebben de varkens weinig ruimte en liggen de moedervarkens met hun biggen in een veel te kleine kraamkooi. Stel je eens voor dat je jouw bed met tien andere kinderen moet delen en je geen ruimte hebt om je om te draaien. Je ligt de hele dag en nacht bovenop elkaar. Varkens hebben net als mensen veel (buiten) ruimte nodig. Lekker in de modder rollen om de huid te prikkelen vinden ze fijn. De modder beschermt hun huid tegen de zon en insecten. Door minder of geen varkens voor vlees te fokken hebben de levende varkens meer ruimte en vrijheid om te leven.

### Lesopdracht 3B

Maak een tekening van een megastal en teken hierin hoe de varkens en biggen leven. Maak ook een tekening van een varken in een natuurlijke omgeving. Hoe ziet deze natuurlijke omgeving eruit? Wat hebben de varkens nodig in deze omgeving?

## HET VARKEN

het varken  
is een  
sociaal dier

### WEETJE

Varkens zijn hele sociale en slimme dieren. Ze hebben een goed geheugen. Als je op verschillende plaatsen voedsel verstopt weet een varken zelfs na een tijdje nog waar hij het meeste voedsel kan vinden.



In de intensieve veehouderij zitten kippen met wel 10.000' en dicht op elkaar in een stal. De kippen hebben hier niet meer ruimte dan anderhalf A4. Met andere woorden ze leven in een ruimte van 45 bij 32 centimeter. Ze zien in hun hele leven geen daglicht en de stallen worden niet schoongemaakt. De intensieve veehouderij houdt geen rekening met dierenwelzijn en is een grote belasting voor de dieren en de natuur.

## Lesopdracht 3C

Samen met jouw maat onderzoek je de volgende begrippen en schrijf je alle informatie die je kunt vinden op.

- legbatterij
- verrijkte kooi
- kolonie kooi
- vrije uitloop
- scharrelei
- vleeskip
- dubbeldoelkippen
- leggen
- haan

# DE KIP

de kip heeft ruimte nodig om te spelen

## WEETJE

Als kippen genoeg ruimte hebben rennen en springen ze. Ze houden van zonnebaden en nemen graag een stofbad. Helaas zal het grootste deel van de kippen die in Nederland opgroeien nooit op die manier van het leven kunnen genieten.



Bijna 10.000 jaar geleden begonnen mensen met het houden van schapen. Schapen worden nu nog steeds gebruikt voor hun wol, vlees en melk. Mensen gebruiken de wol van schapen om dekens en kleding van te maken. Ook het vlees van schapen en dan vooral lamsvlees wordt gebruikt door mensen. Een lam wordt met drie maanden geslacht en voor consumptie gebruikt.

## Lesopdracht 3D

Breng in kaart welke producten mensen gebruiken van schapen en lammeren. Schrijf in het midden van een A4 het woord; schaaap en hieromheen schrijf je alle producten op van een schaaap. Bij het product wol onderzoek je welke producten er van wol worden gemaakt. Zo doe je dit ook bij melk en alle andere dierlijke producten.

## HET SCHAAP

Het schaaap heeft een warme vacht

### WEETJE

Schapen zijn echte kuddedieren. Als er een schaaap over de dam is dan volgt de rest vanzelf. Een schaaap hou je dus altijd met andere schapen. Anders zal het schaaap zich snel eenzaam en onveilig voelen. Ze zijn erg nieuwsgierig.



De mannelijke geit heet een bok. Alle mannelijke landbouwdieren worden voor de vleesproductie gebruikt. Zij leveren immers geen andere producten, zoals melk of eieren. Om een goed overzicht te krijgen van alle producten die door landbouwdieren worden gebruikt maak je opdracht 3E.

### Lesopdracht 3E

Breng in kaart welke producten van de volgende dieren door mensen worden gebruikt, schrijf eerst het vrouwtje en mannetjesdier op en dan de producten hieromheen:

- runderen
- varkens
- pluimvee
- schapen
- geiten

de geit is een goede klimmer

### WEETJE

Geiten communiceren met elkaar en leven in een groep. Zij kunnen niet alleen leven en zijn echte planteneters.



Mensen die veganistisch eten maken bewuste keuzes voor hun voedsel. In onderdeel A heb je de veganistische leefstijl onderzocht en in onderdeel B heb je inzicht gekregen in alle producten die we van landbouwdieren gebruiken. In onderdeel C verdiep je je in plantaardig eten en bedenk je een menu voor een plantaardige maaltijd. Je kijkt naar vervangende producten in een volledig plantaardig menu. Dit lijkt misschien lastig, omdat wij mensen zo gewend zijn aan het gebruiken van producten van landbouwdieren in ons menu. Als je eenmaal weet wat je wel kunt gebruiken valt het maken van veganistisch eten enorm mee.

In veganistische menu's wordt veel gebruik gemaakt van vleesvervangende producten. Dit kunnen vleesvervangers zijn voor broodbeleg of het stukje vlees tijdens het diner. Deze vleesvervangers zijn vaak gemaakt van de peulvrucht sojaboon. Beter bekend als tofu en tempé. Maar ook bonen, noten, pinda's, lupine en pitten kunnen worden gebruikt als vervanger. Zeewier en algen worden ook als nieuwe vleesvervangers gezien, hierin zitten veel vitamines en mineralen. Deze zijn nodig voor voldoende bouwstoffen.

### Lesopdracht 4A

Bij een plantaardige levensstijl kun je de producten, die in een carnivoor menu worden gebruikt, vervangen door verschillende plantaardige producten. Schrijf op welke plantaardige producten je kunt gebruiken voor: melk, yoghurt, kwark, vlees, kaas, boter, eieren, maar ook voor honing. Iemand die vegan eet gebruikt ook een vervanger voor honing. Er zijn meerdere antwoorden per product mogelijk.

### WEETJE

Iemand die plantaardig eet noem je een herbivoor. Een vleeseter heet een carnivoor. Als je beide, planten en vlees eet kun je jezelf een omnivoor noemen.

## Lesopdracht 4B

Bedenk een volledig plantaardig menu met een voorgerecht, een hoofdgerecht en een nagerecht. Je werkt samen met een andere leerling uit jouw groep aan dit menu. Schrijf het menu uit. Welke ingrediënten heb je hiervoor nodig? Hoe maak je de verschillende gerechten? Verdeel de taken. Zou je een van de gerechten zelf kunnen maken?

Kijk voor inspiratie op een van de volgende sites:

- [de veganistische kinderkeuken](#)
- [vegan challenge](#)
- [vega lifestyle](#)

# MENU VOOR TWEE PERSONEN

## *Voorgerecht:*

## *Tomatensoep*

Ingrediënten:

1 kilogram tomaten, sjalotjes, peper en groenteboullion

## *Hoofdgerecht:*

## *Gebakken aardappelen met groentenburger*

Ingrediënten:

300 gram aardappelen, groentenburger uit pakje

## *Toetje of nagerecht: Peren met sorbetijs*

Ingrediënten:

2 stooferen en peren-sorbetijs

## WEETJE

Als je vegan eet, gebruik je puur plantaardige producten. Dit betekent dat alle producten van landbouwdieren uit het menu worden geschrapt.





Kok Samuel komt bij jou op school koken. Samen bereiden jullie een broodje vegan burger. Samuel legt alles uit en iedereen krijgt een taak. Als de vegan burgers klaar zijn eten jullie de broodjes samen op. Voor reserveringen kan jouw juf of meester contact opnemen met: De Nieuwe Nobelaer. Klik op het filmpje om te zien hoe je een vegan burger maakt.

## INGREDIËNTEN





NATUUR EN MILIEU EDUCATIE  
Groep 7 en 8 po, Etten-Leur

In opdracht van Hanne Poos  
KOEPEL, gemeente Etten-Leur

In samenwerking met inspirator  
Nancy de Heer van stichting Stem voor Dieren



beeldlokaal

Concept en uitvoering  
Marja Reniers  
Beeldlokaal