



Stappentrein: Gezonde snack voor vrede

Doelstelling

- De leerlingen beseffen dat ongelijkheid qua eten vrede in de klas bemoeilijkt.
- De leerlingen onderzoeken de chronologie van stappen om een doel te bereiken.

Materiaal

- Een bord of een flap.
- Post-its, kaartjes of stukken kladpapier.

Achtergrondinformatie

Basisbehoeften zoals eten en veiligheid moeten vervuld zijn voordat je bezig kan zijn met vriendschap, zelfvertrouwen of jezelf ontplooiën. Kinderen die honger hebben, komen minder goed tot leren en zijn vaker ziek, moe of slechtgezind. Voldoende gezond eten is niet alleen een lichamelijke nood, het is een voorwaarde voor waardigheid, vrijheid en geluk voor zichzelf, en voor vrede in de groep of samenleving.

1. PRIKKEL



TIP! Als je al rond 'geen honger' gewerkt hebt met de andere activiteiten van Trommelen voor Vrede of andere lessen, dan kan je inhoudelijke prikkel overslaan, en meteen starten met de informatie over deze activiteit: waarom gezonde voeding tot vrede kan leiden, vanaf 2. DENKVRAAG FORMULEREN.

Introduceer het thema met enkele vragen:

- **Wat heb je gisteren gegeten? Denk je dat dat een gezonde maaltijd was?**
- **Staat er elke dag een maaltijd voor jou klaar?**
- **Heb je soms honger?**
- **Lijkt 'honger' soms op 'zin om iets te eten'? Wat is het verschil?**
- **Wat voel je als je honger hebt? In je lichaam? Welke emoties ervaar je dan?**
- **Wat doe je als je honger hebt?**

2. DENKVRAAG FORMULEREN

Werk je met het Westhoek Vredeshoeklied?

Maak de leerlingen attent op de voorlaatste zin van het refrein.

Begin bij jezelf en laat de hele wereld horen



- **Ben je soms jaloers op het eten of het tussendoortje van iemand anders? Welke emoties ervaar je dan? Kan je dan gewoon spelen en vrolijk zijn zoals anders?**



Als je honger hebt, dan gaan veel van je gedachten naar eten en naar het lege gevoel in je buik. Je voelt je misschien ziek of slap en je kan maar moeilijk vrolijk zijn. Dat kan ook gebeuren als je jaloeers bent op het eten van iemand anders. Dan zit je hoofd vol met jaloezie of verdriet en lukt het niet goed om te spelen en lief te zijn.

We gaan samen een actie doen om dat in onze klas te voorkomen! We gaan samen nadenken over hoe we een gezond snack kunnen maken die voor iedereen hetzelfde is.

Formuleer deze denkvrage:

- **Hoe pakken we het aan om een lekkere en gezonde snack in de klas te maken?**

Noteer de denkvrage bovenaan het bord of de flap.

3. STAPPEN BEDENKEN

De leerlingen denken na over mogelijke stappen om het doel te bereiken. Als iemand een stap omschrijft, noteer je die stap op een kaartje. Eens er twee stappen genoemd zijn, bepalen de leerlingen welke volgorde het meest logisch is.

- **Welke stap doen we eerst? Welke daarna?**
- **Vindt iedereen dat een logische volgorde?**
- **Kan het ook omgekeerd? Hoe gaan wij het aanpakken?**

De leerlingen benoemen daarna nog meer mogelijke stappen benoemen. Telkens wanneer er een kaartje bijkomt, onderzoek je samen op welke plaats het kaartje moet liggen.

Stel vragen om het bedenken van stappen te stimuleren.

- **Wat moeten we doen om ...?**
- **Welke stap moet gebeuren om ...?**
- **Hoe gaan we te werk om ...?**

Je kan ook gerichte vragen stellen om ontbrekende stappen toe te voegen.

- **Wat moet er gebeuren voor(dat) ...?**
- **Wat gaat vooraf aan ...?**
- **Is er nog een stap nodig tussen ... en ...?**
- **Wat is er nodig om van ... naar ... te gaan?**
- **Wat kunnen we doen na(dat) ...?**
- **Wat volgt er op ...?**

Het schema zou er bijvoorbeeld zo kunnen uitzien, al hangt het resultaat natuurlijk volledig af van de stappen die de leerlingen zélf bedenken.





TIP! Je kan zelf op voorhand al beslissen welke snack jullie gaan bereiden. Verander dan de denkvraag naar die concrete snack: “Hoe pakken we het aan om [fruitsla] te maken?” De eerste stappen zullen dan niet nodig zijn. Je mag gerust zelf een mogelijke stap geven als het niet gemakkelijk gaat. Vraag dan aan de leerlingen of die stap klopt en waar die dan moet komen.

4. REFLECTEREN

Reflecteer over het eindresultaat en het denkproces van de leerlingen.

- **Waar hebben we over nagedacht?** (Hoe we een gezonde snack maken in de klas.)
- **Waarom gaan we samen een gezonde snack maken?** (Dan kunnen we fijn samenwerken. / Dan is er geen ruzie. / Dan is er geen honger. / ...)
- **We hebben mogelijke stappen benoemd. Ging dat vlot of niet?**
- **Waren er drempels of moeilijkheden bij het bedenken van stappen?**
- **Ben je misschien verrast door bepaalde resultaten?**
- **Hebben we dingen benoemd waar we niet van wisten dat ze moesten gebeuren? Welke? Waarom hadden we ze niet verwacht?**
- **Hoe was het om de stappen in een logische volgorde te leggen?**
- **Zijn er nog stappen die we in een andere volgorde kunnen/moeten zetten? Waarom?**
- **Heeft Stappentrein ons geholpen met onze denkvraag? Waarom wel/niet?**
- **In welke situaties zou het nog zinvol zijn om een Stappentrein in te zetten?**