
Woord vooraf: zorg dat voedsel goede sporen nalaat

Drinken is één van de vaardigheden waar mensen mee geboren worden; eten leren we daarna. Zoete melk gaat makkelijker naar binnen dan een groentehapje. Of je dat groentehapje lekker gaat vinden, is een leerproces. Keuzes van kinderen gaan vaak over 'lekker', en meestal niet over 'gezond'. Goede en gezonde keuzes over voeding léér je maken, mede dankzij opvoeding en onderwijs. Helaas helpen onze basisvoorkeuren voor zoet en vet ons niet altijd in de goede richting. In een maatschappij met een overvloedig aanbod aan voedsel, dat bovendien aantrekkelijk gemaakt wordt door onze basisvoorkeuren aan te spreken, kan gezondheid lijden onder deze keuzes.

Het heeft dus zin om jonge mensen te leren bewuste keuzes te maken in het kader van voedsel en voeding. De kern van het programma 'Jong Leren Eten' waar dit boek bij aansluit, is vooral gericht op de keuzes die met dit eten samenhangen. Voeding kan ons lichaam veel brengen, maar ook schaden. Daarnaast vraagt het verbouwen, verpakken en verdelen van voedsel veel van mensen én van onze aarde. In de bewuste keuzes die met voedsel te maken hebben, denk ik aan twee bouwstenen.

De eerste bouwsteen is: welke **bronnen** gebruiken we voor het voedsel dat we eten en het leven dat we leiden? Voedselproductie heeft rechtstreeks te maken met overleven. Eten en drinken zijn basale levensbehoeften. Bewerken en verpakken van voedsel is belangrijk voor de houdbaarheid en daarmee voor de veiligheid van ons voedsel. Tegelijk zijn bewerken en verpakken ook gericht op het toevoegen van allerlei 'verleiders' waardoor de verkoop van het voedsel gestimuleerd wordt. Er zijn landbouwgrond, water, menselijke arbeid, machines, vervoer, landbouwgewassen, dieren, bestrijdingsmiddelen, meststoffen, verpakkingsmateriaal, opslagruimte, gunstig klimaat, enzovoorts nodig. Allemaal bronnen, die we op deze aarde hebben en moeten behouden. De meeste van die bronnen zijn beperkt voorradig. Niet alle grond is geschikt voor landbouw; fossiele brandstoffen raken op, menselijke arbeid kent een grens, enzovoorts.

De tweede bouwsteen is: welke **sporen** ontstaan er? Als ik leerlingen in het lokaal gehad heb, vind ik de sporen die ze nagelaten hebben. Snippertjes, kauwgom, waterdamp, plastic flesjes, koekkrumels en verpakkingen. Sommige van die sporen verdwijnen vanzelf en zijn niet blijvend. Over een tijdje wordt de waterdamp weer regen. Maar het plastic flesje komt bij het afval, en verdwijnt niet vanzelf. Honderden jaren kan het er over doen om uit elkaar te vallen. Bovendien worden deze sporen nooit meer de oorspronkelijke bouwstof: aardolie. Deze sporen van ons voedsel zijn nauwelijks uit te wissen.

Leerlingen bewust maken van nagelaten sporen heeft nog een andere kant. Voedsel is bedoeld voor ons lichaam. Uiteindelijk kunnen we daarmee bewegen, groeien en denken. Zonder voedsel kunnen we niets. De juiste keuzes helpen uiteindelijk om een goede gezondheid te behouden. Te veel of verkeerd gekozen voedsel geeft ook problemen op allerlei vlakken. Voedsel kan gewenste sporen nalaten, in de vorm van goede gezondheid en optimale prestaties. Maar vergeet niet dat voedsel ook ongewenste sporen in je lichaam kan achterlaten.

Tot die sporen behoren de reservestoffen, die ons lichaam ervan maakt. Vetten zijn bedoeld voor magere tijden. In de westerse wereld leven we in vette tijden; maar ons brein is nog altijd gewend aan een beperkt aanbod aan hoogwaardig voedsel.

'Als er wat te eten valt, eet dan!' Als de innerlijke stem van het 'genoeg' te zwak is, en de verleiding door bewerken en marketing van voedsel te sterk, valt ons brein ten prooi aan overconsumptie. Ons lichaam slaat gehoorzaam de reservestoffen op voor slechte tijden die niet komen, en het voedsel laat zijn sporen na in de vorm van overgewicht.

Duurzaam omgaan met voedsel is een medaille met twee kanten. Dit boek belicht voedsel vanuit de bron én vanuit de sporen. De bron: herkomst, samenstelling, productie, respect voor biodiversiteit en natuurlijke kringlopen. We hebben voedsel nodig, maar het kan ons ook ziek maken. Sporen, nagelaten door voedsel, hebben invloed op de microben in onze darmen, ons gedrag en onze bloedvaten; naast uiteraard de gewenste sporen van groeien, onderhoud en energie om te bewegen. Tegelijk kan de grote behoefte aan voedsel bij de mensheid zorgen voor onherstelbare sporen op deze aarde. Voedsel heeft alles met volhouden te maken. Het is nodig om het in het leven vol te houden. Maar om de productie van voedsel vol te houden, moeten we ons goed realiseren welke sporen we op de aarde nalaten. Bij duurzaamheid lijkt het alsof 'lang meegaan' het sleutelwoord is. Helaas geldt dat ook voor overvloedig gebruikte plastic verpakking van voedsel, als die op de bodem van de oceaan terecht komt. Een beter woord in dit verband is 'volhoudbaarheid'. Kunnen we het langdurig volhouden om voedsel te produceren en op deze manier te verpakken? Putten we de bronnen niet uit, én zorgen we dat er geen ongewenste sporen achterblijven?

De NVON wil bevorderen dat leerlingen hier bewust mee om kunnen gaan. Dit boek wordt hopelijk een gewaardeerde bron voor leraren om aandacht voor voedsel, gezondheid en duurzaamheid in hun lessen vorm te geven. De redactie van de NVON-reeks heeft enkele jaren geleden met het boek *Ecologie leren & onderwijzen* een begin gemaakt met een serie boeken rond het thema 'duurzaamheid'. Ecologie heeft alles met het huishoudboekje van onze aarde te maken. De kringloop van stoffen in de levende en de levenloze natuur vormt de basis van het systeem aarde. Als mensheid hebben we daar grote invloed op, bijvoorbeeld op het voortbestaan van talloze soorten planten, dieren, schimmels, eencelligen en bacteriën. Die soortenrijkdom, biodiversiteit, is de bodem van ons bestaan en ook de basis van onze voedselvoorziening. De keuzes die dit boek *Beter weten over eten* leert maken, hebben te maken met een duurzame kijk op noodzakelijke bronnen én de sporen die ons voedsel nalaat.

Het verschijnen van een boek in de NVON-reeks is een beginpunt voor de lezer, maar tegelijk het eind van een intensief proces voor de commissie. Auteurs en de leden van het redactieteam hebben zich hier als vrijwilligers met hart en ziel voor ingezet. Grote waardering daarvoor. Ik spreek de wens uit dat ook de lezers van dit boek het eindresultaat waarderen en op een zinvolle manier weten in te zetten in het onderwijs.

Dr. Jan Jaap Wietsma
Voorzitter NVON