

Facultatieve les Consumptiegroei

Voordat u aan deze les begint, willen we u aanraden te bedenken of de groep met dit onderwerp overweg kan. Suggestie ter voorkoming van persoonlijk leed: overleg vooraf met leerlingen die zich aangesproken kunnen voelen.

Benodigheden:

- Verpakkingen (popcorn, chips, cola en dergelijke)
- DVD, Brian Wansink (7 min)
- Eetdagboek (kopie per leerling)

Introductie

Zet de verpakkingseenheden van cola, chips, popcorn enzovoort voor de leerlingen neer. Vraag hen voor welke eenheid ze meestal gaan. Hiermee is de discussie van start: 'Wat is een normale portie?'

Wat wil de producent met deze 'Supersizing' bereiken?

(Het is een verkooptechniek waar je rekening mee kunt houden, als je het *weet*).

Kern

Toon de film (7 minuten op DVD) van Brian Wansink, een Amerikaanse onderzoeker naar eetgedrag. De film is in het Engels, maar Wansink spreekt duidelijk en niet te snel.



Belangrijke passages kunt u toelichten. Het gaat over zijn onderzoek met soepkommen die niet leeg raken tijdens het eten.

De film is ook te vinden op:

[http://www.minimovies.org/documentaires/view/ignobel/bottomless 20soup 20bowl](http://www.minimovies.org/documentaires/view/ignobel/bottomless%20soup%20bowl)

Wansink werd met dit onderzoek winnaar van de IG Nobel Prize, een niet zo bekende variant van de Nobel Prijs. Elk jaar, vanaf 1989, ontvangen tien wetenschappers de prijs voor onderzoek dat mensen laat lachen en aanzet tot nadenken.

Laat een leerling in eigen woorden uitleggen wat het onderzoek van Wansink met de soepkom in houdt. Vertel dat proefpersonen 37% meer aten dan wanneer de kom leeg zou raken. Hoe slim je ook bent, iedereen trapt in die truc. Vraag een leerling om uit te leggen wat de eigenlijke boodschap is van Wansink: “ Volgens Brian Wansink eten mensen met hun ogen en niet met hun maag”.

Anekdote ‘eten met je ogen’

Vertel over een ander onderzoek dat Wansink deed. Twee groepen aten kipkluijjes. Ze kregen evenveel voorgezet, alleen bij één groep werden de botjes steeds weggehaald. Kan de leerling voorspellen wat er gebeurde?

De groep die zag wat ze al gegeten had, at minder dan de andere groep!

Wanneer je eet van grote borden, zul je meer opscheppen en eten dan wanneer je eet van kleinere borden. Ook dit fenomeen wordt door Wansink in de film genoemd.

Chips eten uit een zak. Hier geldt weer: je ziet niet hoeveel je eet...

Toon het kleine chipszakje (20 gram). Pak dan de grote zak (120 gram) erbij. Die is van de bioscoop en wordt geserveerd in de kartonnen chipsbak. Deze portie eet je weg onder de film, dit is evenveel als zes kleine zakjes.

Hebben leerlingen nog meer informatie uit de film opgepikt?

Het tweede gedeelte van de film gaat met name over afleiding tijdens het eten. Kunnen leerlingen voorbeelden van afleiding noemen? Met welke afleiding hebben zij zelf te maken? Hoe gaat het eten bij hen thuis? Hoe ervaren zij zelf die afleiding?

Voorbeelden: drukte, (telefoon)gesprekken, boek/krant lezen, televisie kijken, tijdens het autorijden, etcetera.

Door afleiding zie je ook niet wat je eet, je gedachten zijn elders. Wanneer je niet bewust eet, kun je er eigenlijk ook niet van genieten.

Afsluiting

Op het laatst roept Wansink iets over “the Power of the Mind”. Wat denken de leerlingen dat hij daarmee bedoelt? Je zou het kunnen vertalen als Wilskracht. Wansink zegt dat je met Wilskracht alleen, je eetgedrag niet makkelijk aanpast. Hij stelt dat praktische veranderingen in je omgeving wel direct effect hebben.

Opdracht

Deel het eetdagboekje uit. Leerlingen vullen vandaag en morgen hun eigen eetervaringen in.