

Voedselbank Rotterdam | Lespakket groep 8

Wat leuk dat je met jouw groep klas meedoet aan het lespakket van de Voedselbank Rotterdam!

In Nederland leven duizenden mensen in armoede. Niet iedereen heeft elke dag genoeg geld om eten te kopen. Gelukkig zijn er organisaties zoals Voedselbank Rotterdam die helpen. Maar wat is de voedselbank precies? Hoe werkt het? En waarom is het zo belangrijk?

In dit lespakket gaat de groep ontdekken wat de voedselbank doet, voor wie het is, en hoe je zelf kunt helpen. Door een presentatie, filmpjes, opdrachten en gesprekken leren ze meer over eerlijk delen, samenwerken en omkijken naar elkaar. Zo maken we samen de wereld een beetje beter!

Over Voedselbank Rotterdam

Voedselbank Rotterdam is een stichting zonder winstoogmerk en werkt uitsluitend met vrijwilligers. Ze bieden mensen die het financieel slecht hebben een steuntje in de rug. Dit doen ze in de vorm van een tijdelijk voedselpakket, dat ontzorgt. Met een volle maag kun je immers beter aan je toekomst werken. Daarnaast is Voedselbank Rotterdam een regionaal distributiecentrum. Via de opslagruimte in het Keilehavengebied bevoorraden ze 36 voedselbanken en 3 supermarkten in Zuid-Holland, Utrecht en Gelderland.

Voedselbank Rotterdam is één van de 176 voedselbanken in Nederland. Ze zijn de grootste en tevens de oudste. Er werken hier ruim 360 vrijwilligers die wekelijks 6700 huishoudens van een voedselpakket voorzien. Dan heb je het over 80.000 kg voedsel! Goede voedingsmiddelen die anders zouden worden weggegooid.

Over het lespakket

De aanpak is zo groot of klein te maken als je zelf wilt. Je kunt het met de klas houden bij één les, maar er is ook materiaal om het groter aan te pakken. Zo kan je er zelfs voor kiezen of je ook praktijkopdrachten met de klas doet, zoals een challenge of het houden van een sponsoractie.

Dit zijn de beschikbare mogelijkheden:

- Een les incl. quiz
- Gesprekstafels
- Kom in actie

Inhoudsopgave

1. Lesmateriaal

1a. Presentatie

Slide 1 & 2: Introductie

Slide 3: Armoede

Slide 4: Armoede in Rotterdam

Slide 5: Wat is de Voedselbank?

Slide 6: De Voedselbank helpen

Slide 7: Hoe werkt de Voedselbank in Rotterdam?

Slide 8: Welke producten kan je meenemen?

Slide 9: Wanneer mag iemand naar de Voedselbank?

Slide 10: Rekensom

Slide 11: Te weinig mensen gaan naar de voedselbank.

Slide 12: Wat vinden kinderen zelf?

Slide 13: Quiz Time!

Slide 14: Het Voedselbank Lied

Slide 15: In Gesprek.

1b. Quiz-time!

2. In Gesprek

3. Kom in Actie

4. Meer video's

5. Contact

1. Lesmateriaal

De les duurt ongeveer 1 uur. Hieronder vind je alle informatie behorend bij de slides van de les. Deze informatie kan je vertellen aan de leerlingen. Uiteraard kan je meer of minder uitgebreid vertellen.

Ook zitten er twee video's in de presentatie: een klokhuis fragment en een video over een kind in armoede. Daarnaast zijn er nog andere video's die je nog extra met de klas kunt bekijken (zie paragraaf 4).

Aan het einde van de les staat een link naar een online quiz. Dit is een speelse en interactieve afsluiter van de les.

1a. Presentatie

Slide 1 & 2: Introductie

Introduceer het onderwerp aan de klas.

Slide 3: Armoede

Kijk met de klas de Klokhuis video door in de presentatie op het plaatje te klikken. Als het goed is, opent er een YouTube filmpje. Als dit niet gebeurt kun je zelf de url onder het filmpje opzoeken in je browser.

[Als je weinig geld hebt](#)

Slide 4: Armoede in Rotterdam

De Voedselbank is er voor mensen die in armoede leven. In Nederland is er een bedrag vastgesteld dat bepaalt of iemand wel of niet arm is. Dit wordt de "armoedegrens" genoemd. Het is het minimale bedrag dat je nodig hebt om de belangrijkste dingen te kunnen kopen, zoals eten, kleding en om ergens te kunnen wonen.

In 2023 was de armoedegrens voor een persoon die alleen woont ongeveer €1.510 per maand. Dit betekent dat als je maandelijks minder geld hebt dan dit bedrag, je als arm wordt gezien.

Voor een gezin met twee kinderen is het bedrag hoger. Bijvoorbeeld, een gezin met twee kinderen tot 12 jaar heeft ongeveer €2.535 per maand nodig om niet onder de armoedegrens te vallen. Hoe meer mensen in een gezin, hoe hoger het bedrag dat je nodig hebt om rond te komen.

Als je een inkomen hebt dat net boven de armoedegrens ligt, maar je hebt weinig tot geen spaargeld, kan het nog steeds moeilijk zijn om rond te komen. Dit wordt ook wel 'bijna arm' genoemd.

In 2023 leefden ongeveer 540.000 mensen in Nederland onder de armoedegrens, wat betekent dat ze minder geld hadden dan wat nodig is om hun basisbehoeften te voorzien. In Rotterdam zijn er helaas veel gezinnen waarbij dit het geval is. Hier een aantal feitjes over Rotterdammers in armoede:

- 15% van alle Rotterdammers leeft onder de armoedegrens; zij hebben dus weinig geld over in de maand. Dit zijn ongeveer 80.000 mensen.
- [Één op de vier kinderen](#) in Rotterdam groeit op in armoede. Dat zijn dus gemiddeld 6 kinderen per klas!

Het is dus eigenlijk helemaal niet gek of raar als er bij jou thuis weinig geld is. Zoals je in het filmpje kon zien is het ook heel lastig voor mensen om uit zo'n situatie te komen. Voor armoede is geen makkelijke oplossing. Gelukkig bestaan er daarom verschillende organisaties (zoals de Voedselbank), speciaal om deze families te helpen.

Slide 5: Wat is de Voedselbank?

De Voedselbank is een speciale plek waar mensen gratis boodschappen krijgen. Deze mensen krijgen dit gratis omdat zij zelf weinig geld hebben om alle boodschappen te kopen die zij nodig hebben.

In heel Nederland zijn er wel 180 verschillende Voedselbank locaties! Rotterdam had in 2002 de allereerste Voedselbank ooit. Destijds begon de Voedselbank als een tijdelijke oplossing voor mensen die niet genoeg te eten hadden.

Het idee was een succes en door heel het land kwamen er voedselbanken bij. Een voedselbank kan meerdere locaties in één stad hebben waar het voedsel aan de mensen wordt gegeven. Zo zijn er in Rotterdam 3 voedselbank supermarkten en een paar uitdeelpunten (bijvoorbeeld bij buurthuizen of kerken).

In het begin kreeg je bij de Voedselbank in Rotterdam een krat met boodschappen, en bij veel voedselbanken is dit nog steeds zo. Maar in Rotterdam vonden ze dat dit anders kon. Daarom hebben zij speciale voedselbank-supermarkten geopend. Mensen kunnen hier zelf kiezen wat zij willen meenemen en wat zij liever laten staan. Zo wordt er minder voedsel weggegooid en kiezen de mensen zelf wat ze willen eten.

Slide 6: De Voedselbank helpen

Maar hoe komt de Voedselbank aan hun producten?

- De Voedselbank is afhankelijk van donaties van anderen. Bijvoorbeeld van grotere voedingsmiddelenbedrijven of supermarkten die voorraad over hebben. Zo wordt er geen voedsel verspild.
- Ook krijgt de voedselbank geld en voedsel gedoneerd van bedrijven, sponsoracties van andere goede doelen en stichtingen of mensen die de Voedselbank gewoon graag willen helpen. Met het gedoneerde geld kan de voedselbank dingen blijven doen die eigenlijk wel een hoop geld kosten. Denk aan voedsel ophalen en vrachtwagens laten rijden.
- En jullie kunnen ook helpen! De Voedselbank draait namelijk volledig op vrijwillige hulp. Er werken in Rotterdam wel 350 vrijwilligers mee. Super goed, want alle beetjes helpen.

Slide 7: Hoe werkt de Voedselbank in Rotterdam?

Als je thuis weinig geld overhoudt, kunnen jouw ouders/verzorgers terecht bij de Voedselbank. Dit kunnen zij regelen via verschillende hulpverleners zoals een budgetcoach, sociaal werker of bijvoorbeeld een begeleider bij een buurthuis.

In Rotterdam werkt de Voedselbank echt als een supermarkt. Met je karretje loop je de winkel door. Aan het begin krijg je een boodschappenlijstje. Op dit lijstje staat hoeveel je mag pakken van elk productsoort. De verschillende soorten producten zijn herkenbaar door een kleur. Het boodschappenlijstje is afgestemd op de grootte van jouw huishouden. Als je alleen woont heb je bijvoorbeeld veel minder boodschappen nodig dan een gezin van vijf.

Klanten mogen één keer per week boodschappen doen bij de Voedselbank. Dit is genoeg voor zo'n 3 dagen.

In Rotterdam mag bijna iedereen naar de Voedselbank Supermarkt. In Nederland komen steeds meer supermarkten, maar in sommige wijken, en bij sommige andere voedselbanken in Nederland krijg je nog een standaard krat met eten. Je kan daar dus niet zelf kiezen wat je wil hebben. Zo is de kans dus groot dat er iets in zit dat je niet lekker vindt en je dat dus niet kan gebruiken.

Slide 8: Welke producten kan je meenemen?

Boodschappen doen bij de Voedselbank supermarkt lijkt heel erg op boodschappen doen in de normale supermarkt. Er zijn verse spullen die in de winkel erg duur zijn zoals groenten, fruit en vlees, maar je kunt ook gewoon lekkere koekjes meenemen. Tegenwoordig heeft de Voedselbank zelfs ook de categorie 'non-food'. Dit zijn andere spullen die je hard nodig kunt hebben. Zoals wasmiddel, schoonmaakspullen of misschien wel batterijen.

Voorbeeld:

Op je lijstje staat: '6 stuks AFG'. Dit is voor een gezin van 3 of 4 personen. Je mag dan 6 stuks uit deze categorie meenemen. Vaak liggen er verschillende groentes en fruit klaar. Je kan dan

zelf kiezen welke 6 stuks je meeneemt. Bijvoorbeeld 1 komkommer, 2 bloemkolen, een klein netje uien, een zakje met 5 appels en 1 tros bananen.

Door dit algemene boodschappenlijstje kan je zelf kiezen wat je wel en wat je niet meeneemt uit een categorie. Je kan er ook voor kiezen om iets niet mee te nemen wat je *wél* mee zou mogen nemen. Omdat je het niet lekker vindt, bijvoorbeeld. Het is dus eigenlijk alsof je gewoon door een normale supermarkt heen loopt! Het enige is dat niet alle producten in de schappen staan, omdat al het voedsel gedoneerd is.

Slide 9: Wanneer mag iemand naar de Voedselbank?

De Voedselbank helpt mensen in armoede. Maar wanneer is iemand dan “arm genoeg” en geldt dat ook bij jou thuis?

Zoals in het filmpje van het Klokhuis verteld werd, heeft iedereen basisbehoeften: een huis, bijbehorend gas/water/licht, eten en kleding. Ook wel: de vaste lasten. Onder de vaste lasten tellen ook verzekeringen, belastingen en schulden die je moet afbetalen. Daarnaast zijn er nog allerlei andere kosten zoals een cadeautje kopen voor een verjaardag, sparen voor vakantie of je sportclub.

Mensen die na het betalen van de kosten voor het huis, belastingen en afbetalen van schulden nog maar weinig geld overhouden voor eten en kleding, mogen naar de Voedselbank. Je ouders kunnen via een maatschappelijk werker in contact komen met de Voedselbank. Dit zijn mensen zoals een begeleider uit het buurthuis, een coach of maatschappelijk werker. Ook kun je terecht bij de Vraagwijzer van de gemeente. Zij verwijzen je dan door naar een hulpverlener

Slide 10: Rekensom

Laten we een rekensommetje doen. Wat denk jij, mag dit gezin naar de Voedselbank?

- *Antwoord: Ja! Dit gezin houdt te weinig over in de maand. Daarom mogen zij naar de Voedselbank.*

Slide 11: Te weinig mensen gaan naar de voedselbank.

In Rotterdam leven veel mensen in armoede. Maar lang niet iedereen die hier wel voor in aanmerking komt, gaat naar de Voedselbank toe. Dat is jammer, want de Voedselbank is er juist om mensen gratis te helpen. En er is ruim voldoende eten beschikbaar om meer mensen te kunnen helpen.

Maar waarom gaan minder mensen naar de Voedselbank toe?

Ten eerste weten mensen vaak niet dat zij al naar de Voedselbank kunnen. Zij denken dan dat zij niet in aanmerking komen voor deze hulp.

Ten tweede is er veel schaamte. Wanneer iemand weinig geld heeft, wil je soms liever niet dat je omgeving dat weet. Het is in onze samenleving normaal dat je als volwassenen werkt, geld

verdient en voor jezelf en je familie kan zorgen. Sommige mensen schamen zich als dit niet lukt. Een voorbeeld voor de klas:

Armoede schaamte is...

- Geen vriendjes of vriendinnetjes meenemen naar huis omdat je thuis niks leuks hebt
- Zeggen dat je geen honger hebt voor de lunch, maar eigenlijk heb je thuis geen brood.
- Doen alsof je wel nieuwe spullen hebt, terwijl het eigenlijk al gebruikt is. Je schaamt je dan omdat er thuis geen geld is om wel de mooie nieuwe spullen te kopen.
- Kunnen jullie nog zelf voorbeelden bedenken?

Ten derde zijn mensen bang dat wanneer zij zich aanmelden bij de Voedselbank, dat zij daardoor andere hulp niet meer krijgen. Bijvoorbeeld dat zij minder geld krijgen van de overheid, of bepaalde zorg niet meer krijgen. Ze zijn bang dat de gegevens die zij moeten invullen, worden gedeeld met andere bedrijven of de gemeente. Dit is niet waar. De Voedselbank staat los van de overheid en deelt de gegevens *niet* met anderen. Het is alleen een extra hulpmiddel voor mensen die weinig hebben.

Toch zijn al deze bezwaren dus eigenlijk helemaal niet nodig. Er zijn veel mensen in Rotterdam die weinig geld overhouden, dus het is helemaal niet gek of raar om naar de Voedselbank te gaan.

Slide 12: Wat vinden kinderen zelf?

Voor kinderen kan het natuurlijk ook vervelend zijn als er thuis weinig geld is. Zo kan je niet altijd alles krijgen wat je zou willen, zoals nieuwe kleding of elke dag een warme maaltijd. Maar wat vinden kinderen uit deze situatie er zelf van?

Kijk het interview met Lewis door te klikken op het plaatje van de slide. Als het goed is, opent er een YouTube filmpje. Als dit niet gebeurt kun je zelf de url onder het filmpje opzoeken in je browser.

[Lewis \(11\) laat zien hoe het is om thuis weinig geld te hebben](#)

Slide 13: Quiz Time!

Zie volgende pagina 1b. Quiz Time! voor uitleg.

Slide 14: Het Voedselbank Lied

Een lied speciaal gemaakt voor Voedselbank Rotterdam. Leuk om op te zetten terwijl de kinderen bezig zijn met inloggen voor de quiz, of voor ontspannen sfeer na de les.

Slide 15: In Gesprek.

Zie onderdeel 2. In Gesprek voor uitleg.

1b. Quiz-time!

Tijdsduur: +/- 30 minuten

Benodigdheden: telefoons/tablets/laptop met wifi/internet.

De opgedane kennis wordt interactief gemaakt aan de hand van een online quiz! Om bij de quiz te komen moet de leraar inloggen op <https://www.blooket.com/>. Indien je hier zelf al een account hebt, kun je ook de quiz spelen via deze [link](#).

Gebruikersnaam: Voedselbank010

Wachtwoord: #Voedselbank010

Ga naar 'My Sets'. Je ziet hier de quiz klaarstaan. Klik op 'Host' en selecteer de game-mode 'Classic'.

Leerlingen kunnen individueel meedoen met een eigen apparaat of in groepjes samen spelen met één apparaat per groepje.

Onder de vraag staat het juiste antwoord.

1. Wanneer leeft iemand in armoede?

-Als je na de vaste lasten te weinig geld over hebt voor andere kosten.

2. Hoeveel procent van de kinderen in Rotterdam leven in armoede?

-25%, dat zijn ongeveer 37.500 kinderen.

3. Er is een oplossing voor armoede.

-Niet waar. Armoede zit moeilijk in elkaar. Het heeft met heel veel verschillende dingen te maken. Daarom is het dus ook heel moeilijk om een oplossing te bedenken die de hele situatie beter maakt.

4. Wat doet de Voedselbank?

-Boodschappen geven aan mensen die dit nodig hebben omdat zij elke maand weinig geld over houden.

5. Toen de Voedselbank begon, was dit eigenlijk maar een tijdelijk idee.

Waar. Het begon als een tijdelijk idee voor mensen die weinig te eten hadden.

6. Voedselbank Rotterdam is de oudste Voedselbank.

- Waar. Dat eerste tijdelijke idee is in 2002 in Rotterdam begonnen!

7. Hoeveel voedselbanken zijn er in heel Nederland?

- 180

8. Hoeveel Voedselbank supermarkten zijn er in Rotterdam?

-3 supermarkten: Spangen, Crooswijk en op Zuid.

9. Het aantal spullen dat je mag pakken in de Voedselbank-supermarkt hangt af van hoeveel geld je hebt.

-Niet waar, jouw boodschappenlijstje hangt af van de grootte van je huishouden.

10. Wat kan je doen om de Voedselbank te helpen?

-Alle antwoorden zijn goed!

2. In Gesprek

Tijdsduur: +/- 30 minuten

Maak groepjes van 4 kinderen en bespreek onderstaande vragen. Neem zo'n 5 minuten de tijd om elke vraag te bespreken. Bij dit onderdeel staat veiligheid bovenaan. Elk kind moet zich veilig kunnen voelen om de onderwerpen met elkaar te bespreken. Forceer daarom niemand om mee te doen. De leraar loopt rond langs de groepjes en monitort de gesprekken. Geef extra hulp waar nodig.

Gespreksvragen:

1. Kan je het zien als iemand in armoede leeft?
2. Een klasgenootje heeft geen eten mee naar school. Wat doe je?
3. Wat zou het voor jou betekenen als er thuis weinig geld is?

3. Kom in Actie

Om het onderwerp echt goed in de vingers te krijgen gaan de leerlingen zelf aan de slag. Leerlingen kunnen challenges en acties uitvoeren. Je kunt als klas gezamenlijk de actie bedenken of een van de volgende acties kiezen:

- Houd een sponsorloop. De opbrengst doneren jullie aan de Voedselbank.
- Organiseer een vrijmarkt op school. Verkoop spullen van thuis die je niet meer gebruikt. De opbrengst doneren jullie aan de Voedselbank.
- Maak van de eindmusical een benefietvoorstelling. Verkoop toegangskaartjes, hapjes, drankjes voor een klein bedrag en plaats een donatiebak voor houdbare voeding en/of voor financiële donaties. De opbrengst doneren jullie aan de Voedselbank.
- Doe met de klas een Voedselbank-challenge. Laat aan het begin van de week een aantal kinderen zelf boodschappen voor de lunch halen, t.w.v. een zeer beperkt bedrag. Zo ervaren de kinderen hoe het is om verstandige keuzes te moeten maken van boodschappengeld.

Kies een of meerdere acties die je als klas gezamenlijk gaat organiseren. Aan het einde van de actie kan je de opbrengst aan de Voedselbank doneren via deze pagina:

<https://rotterdam.kominactievoordevoedselbank.nl/fundraisers/lespakket>

Lukt het jouw klas om het meeste geld op te halen?

Bonus: extra creativiteit

Om nog een extra boost in de creativiteit te brengen kunnen leerlingen hun actie vastleggen. Denk aan een vlogje of schrijf een stukje voor in de schoolkrant. Stuur jullie content in naar @voedselbankrotterdam op Instagram/Facebook, en de Voedselbank repost het!

Tip: je kunt het Voedselbank lied 'Ook voor jou' vinden in de liedjes-bibliotheek van META. Zo kun je het nummer toevoegen aan jouw foto's en filmpjes die je deelt op Instagram/Facebook.

4. Meer video's

In de les zitten twee video's verwerkt. Wil je met de klas meer video's bekijken over armoede en de Voedselbank?

[Het Voedselbank lied: Ook Voor Jou](#)

Singer-songwriter Guus Blok en gitarist Willem Philipsen hebben een lied geschreven, speciaal voor en in samenwerking met Voedselbank Rotterdam.

[Alya \(13\) groeit op in armoede en helpt andere kinderen](#)

Alya van 13 jaar weet hoe het is om op te groeien met weinig geld. Haar moeder heeft geen werk en daarom krijgen ze hulp van Stichting Leergeld. Via die stichting krijgt Alya bijvoorbeeld schoolspullen en een pas om kleren mee te kopen. Alya schaamt zich daar niet voor, ze vindt het juist belangrijk om erover te praten. Dit gaat over **armoedeschaamte**.

[Tomas groeit op in armoede \(net als steeds meer Nederlandse kinderen\)](#)

Sinds de corona-crisis wordt het drukker bij de Voedselbanken en hebben steeds meer gezinnen in Nederland schulden. Tomas van 13 jaar weet hoe het is om met weinig geld te moeten leven en vertelt erover aan Milou. Dit gaat over **armoedeschaamte**.

['Ik SCHAAM me, omdat mijn ouders ARM zijn' | De waarheid over opgroeien in armoede](#)

School begint weer of is al begonnen. En daar moet je vaak best wat dingen voor regelen. Maar wat als je ouders dat niet kunnen betalen? Daar gaat deze video over. **Let op:** de doelgroep in deze video is de middelbare schoolleeftijd.

[Als je weinig geld hebt](#) [In de presentatie]

In deze aflevering van het klokhuis wordt armoede besproken. Nooit op vakantie. Met honger in de klas. Geen nieuwe schoenen als je oude te klein zijn. En niet kunnen trakteren op je verjaardag omdat daar geen geld voor is. In Nederland leven meer dan 200.000 kinderen in armoede. Nizar zoekt uit wat het betekent om te leven met weinig geld.

[Lewis \(11\) laat zien hoe het is om thuis weinig geld te hebben](#) [In de presentatie]

Lewis van 11 jaar groeit op in een gezin waar weinig geld is. Bij hem thuis is er 65 euro per week voor boodschappen en benzine. Daarom moeten ze goed nadenken over wat ze kopen. Het gezin van Lewis gaat iedere week naar de Voedselbank. Daar krijgen ze drie volle tassen met gratis eten. Het geld dat ze overhouden aan het eind van de week verdelen ze in spaarpotjes.

5. Contact

Hopelijk verloopt de les én de actie voor de Voedselbank helemaal soepel. Heb je toch nog een vraag over het lespakket? Neem gerust contact op met:

Susan Vermunt

lespakket@voedselbank.nl

Laat ons vooral weten hoe de klas de les heeft ervaren! De actie mag ook gedeeld worden op social media; vermeld of tag daarbij gerust Voedselbank Rotterdam.