

Denkstof 'Moet ik vegetariër worden?'

Ga ik wel of geen vlees eten vanavond of deze week? Waarom wel en waarom niet? Het zijn vragen die in Nederland, maar ook wereldwijd steeds meer gesteld worden. Wat zegt de Bijbel over het eten van vlees? Heeft dat invloed op de keuze die ik maak? Met dit Denkstof programma help je jongeren aan de hand van de Bijbel en verschillende informatiebronnen hier zelf een antwoord op te formuleren.



Onderdeel van programma

Denkstof

Thema

Duurzaamheid

Voor wie
16+

Duur
60+ minuten

“Minder vlees en duurzamer voedsel zijn vereisten als we de opwarming van de aarde willen beperken.” (De Volkskrant, 8-8-19)

Waarom is het al dan niet eten van vlees zo'n belangrijke vraag? Er zijn twee belangrijke redenen: de klimaatverandering én de vreselijke verhalen die regelmatig verschijnen over slachthuizen of fokkerijen over het welzijn van dieren als ze daar gefokt of geslacht worden. Moet ik dan helemaal stoppen met vlees eten? En zegt de Bijbel hier iets over? Heeft dat invloed op de keuze die ik maak? Over deze vragen gaan we in dit Denkstof programma met de jongeren in gesprek.

Doelstellingen:

- De jongeren kennen voor- en tegenargumenten om vegetariër te worden.
- De jongeren kunnen de bijbelse visie gebruiken in hun keuze om wel of niet vegetariër te worden.

Introductie

Werkvorm 1: Denkstof video en gespreksvragen

- Tijdsduur: 20 minuten.
- Nodig
 - Laptop of telefoon;
 - beamer;
 - pen en A6-formaat papier;
 - [link naar video](#). (zie onder)
- Doelstelling
 - De jongeren maken kennis met het onderwerp 'vegetariër zijn en worden'.

Kijk samen naar de Denkstof video 'Moet ik vegetariër worden?'

Ga met elkaar in gesprek over de volgende vragen. Als de groep groot is, kun je die opdelen in kleine groepen en daarna kort de vragen in de grote groep bespreken.

- Wat vond je van de video?
- Welke rol speelt vegetarisch eten in jouw omgeving?
- Heb je wel eens vegetarisch gegeten?
- Wat vind je van vegetarisch eten/vegetariër zijn?

Werkvorm 2: Wat weet jij van vegetarisch eten of vegetariër zijn?

- Tijdsduur: 20 minuten.
- Nodig
 - Wifi;
 - telefoons;
 - laptop;
 - beamer;
 - pennen;
 - papier.
- Doelstelling:
 - De jongeren doen kennis op over het thema.

Achtergrondinformatie voor jeugdleider

We eten twee keer zoveel vlees dan 50 jaar geleden, namelijk 40 kilo per persoon per jaar.

- *Om dat vlees te produceren wordt veel water gebruikt;*
- *1 kilo rundvlees kost 15.000 liter water;*
- *1 kilo varkensvlees kost 6000 liter water;*
- *1 kilo kip kost 4300 liter water;*
- Er worden in de vleessector veel broeikasgassen uitgestoten (zoals CO₂);
- Er is wereldwijd veel ruimte nodig voor het verbouwen van veevoer.

Als reactie hierop worden mensen bijvoorbeeld vegetariër. Vegetariërs eten niets waar iets van een gedood dier in zit. Dus ze eten geen vlees maar ook geen gelatine (dat gebruik je bijvoorbeeld in

taart). Ongeveer 5% van de 17 miljoen Nederlanders is vegetariër. Dat zijn ongeveer 850.000 mensen.

Kahoot! quiz

Doe met je groep een quiz via Kahoot!. Volg het onderstaande stappenplan om de quiz te kunnen doen.

De leiding klikt op [deze link om naar Kahoot!](#) te gaan.

- Klik daarna rechtsboven op de groene knop 'play as a guest';
- Klik op de groene knop 'classic';
- Nu verschijnt er een scherm met een 'GAME PIN', een code;
- Iedere jongere pakt zijn of haar telefoon en gaat op internet naar: www.kahoot.it (of heeft misschien de Kahoot! app);
- Iedere jongere vult op de site de 'GAME PIN' in en zijn of haar naam;
- Als iedereen dat heeft gedaan druk je op 'START';
- Er verschijnt nu een vraag op de beamer. Elke jongere moet het antwoord op zijn telefoon invullen. Hoe sneller, hoe meer punten je verdient;
- Je ziet als iedereen geantwoord heeft of na 20 seconden, welke antwoorden er gegeven zijn én welk antwoord er juist was;
- Bespreek de vraag kort;
- Klik op 'next'. Het scorebord komt in beeld, de jongeren zien op welke plek ze staan;
- Klik weer op 'next' voor de volgende vraag;
- Wie heeft er aan het einde van de quiz de hoogste score?

[Download hier](#) de vragen en antwoorden.

Verdieping

Werkvorm 1: Voet- en voedselafdruk en rentmeesterschap.

- Tijdsduur:
 - Optie A: 20 minuten
 - Optie B: 15 minuten
 - Totaal 35 minuten.
- Nodig
 - post-its;
 - pennen;
 - telefoons;
 - Bijbel.
- Doelstelling
 - De jongeren worden zich bewust van hun voedsel - en voetafdruk en denken na over wat de Bijbel zegt over rentmeesterschap.

Als je niet genoeg tijd hebt kies dan bij voorkeur optie A

Optie A: Maak samen met de groep een test om de voet- en voedselafdruk te meten. De impact die de jongeren zelf op de aarde hebben kunnen ze meten. Als de groep groot is, kun je deze eerst opdelen in groepjes zodat het minder chaotisch wordt.

Wat is jouw voedselafdruk?

- Pak je telefoon erbij en klik op [deze link van het Voedingscentrum](#)
- Hoe groot is jouw voedselafdruk? En wat is de uitdaging die jij hebt gekregen van het Voedingscentrum om die afdruk te verkleinen?

- Schrijf dit op de post-it die je gekregen hebt;
- Wie heeft de grootste of kleinste voetafdruk? Waardoor zou dat komen?

Wat is jouw voetafdruk? Anders gezegd: hoeveel aardbollen zijn er nodig voor jouw levensstijl?

- Pak weer je telefoon en ga [naar de Voetafdruktest van het WWF](#).
- Hoe groot is jouw voetafdruk? En is dat meer of minder dan wat in Nederland gemiddeld is?
- Schrijf ook deze uitkomst op de post-it.
- Wie heeft de grootste of kleinste voetafdruk? Waardoor zou dat komen?

Optie B: Bespreek kort met de jongeren wat zij vinden van duurzaam leven en vegetariër zijn. Kennen de jongeren het lied: [Stil maar, wacht maar, alles wordt nieuw?](#)

Als je die regel hoort, dan zou je kunnen zeggen: de aarde vergaat toch, dus wat heeft het voor zin als ik vegetariër wordt, of als ik duurzaam ga leven? Hoe zien jullie dat?

Verdeel de groep in kleinere groepjes en bespreek kort de volgende vragen:

1: Zoek in de Bijbel Genesis 1:28 op.

Genesis 1:28: 'God zegende de mensen. Hij zei: 'Jullie moeten kinderen krijgen. Zorg ervoor dat er overal op aarde mensen komen. Jullie moeten de baas zijn over de aarde. En ook over de vissen in de zee, over de vogels in de lucht en over alle dieren op het land'.

- Wat vind je van de zegen die God aan Adam en Eva meegaf toen Hij ze schiep?
- Welke vijf opdrachten geeft God aan Adam en Eva?
- Kun je 1 van de opdrachten verbinden aan 'vegetariër worden'?

2: Zoek in de Bijbel Genesis 2 op.

Genesis 2:15: 'God, de Heer, had de mens dus naar de tuin van Eden gebracht. De mens moest voor de tuin zorgen en erop passen'.

- Welke opdracht kregen de eerste mensen van God?
- Wat is het verschil tussen de opdracht die de mensen hebben gekregen en de opdracht van de dieren?
- Wat betekent de opdracht die Adam en Eva kregen over het omgaan met de aarde?
- Hoe ga jij om met de aarde als je kijkt naar je eigen voet- en voetafdruk?

Werkvorm 2 - Wetten over het welzijn van dieren en vlees eten in de Bijbel versus nu

- Tijdsduur
 - Optie A: 10 minuten;
 - Optie B: 15 minuten;
 - Totaal 25 minuten.
- Nodig:
 - Bijbel;
 - telefoons
 - papier;
 - pennen.
- Doelstelling:
 - De jongeren weten wat er in de Bijbel staat over het omgaan met dieren en onderzoeken zelf hoe er met dieren in de bio-industrie omgegaan wordt.

In Leviticus lezen we veel over het slachten en offeren van dieren. Er wordt dan ook beschreven welke dieren geslacht mochten worden en soms ook met details, dus hoe zo'n dier geslacht moest worden.

Optie A: Verdeel de groep in kleinere groepjes en beantwoord de volgende vragen. Bespreek de vragen daarna kort in de grote groep, maar laat de jongeren in dezelfde groepjes zitten.

Lees Leviticus 1:3-6, 14-17 over het brandofferen. Het dier moest vee, runderen of kleinvee zijn. De dieren mochten geen gebreken hebben. Dus ze mochten geen kreupele poot hebben bijvoorbeeld.

- Vers 5: Waarvoor moesten de priesters het bloed rondom het altaar sprenkelen?
- Vers 5-6: Wat is de volgorde van het slachten van een koe? Wanneer wordt de huid van de koe afgehaald?
- Vers 15: Hoe wordt de duif gedood? Valt je daaraan iets op?

Optie B: Nu de jongeren weten wat de Bijbel zegt over het omgaan met dieren:

Pak je telefoon en zoek in nieuws over het slachten van dieren in de bio-industrie of hoe het gaat in fokkerijen.

- Hoe wordt er met de dieren omgegaan? Hoe worden ze gedood, hoe wordt de huid van dieren afgehaald, hoeveel ruimte hebben ze om te leven, hoe lang leven ze?
 - Maak een woordweb met in het midden 'bio-industrie', en daarbuiten de informatie die je op internet vindt.
 - Wat zijn de verschillen/overeenkomsten met wat er in Leviticus wordt gezegd?

Werkvorm 3 - De discussie over het eten van vlees in de Bijbel

"Stel dat ik het geloof van een ander in gevaar zou brengen door het vlees dat ik eet. Weten jullie wat ik dan zou doen? Dan zou ik helemaal nooit meer vlees eten!" (1 Korinthe 8:13)

- Tijdsduur: 25 minuten
- Nodig: Bijbels.
- Doelstelling
 - De jongeren leren dat het niet noodzakelijk is om vlees te eten en dat het belangrijk is om rekening te houden met je naasten.

Achtergrondinformatie voor de jeugdleider bij het 1 Korinthe 8: 1-13

Dit deel van hoofdstuk gaat over het eten van vlees dat aan de afgoden geofferd is. Paulus beschrijft waarom de christen wel of geen offervlees mochten eten. In die tijd mochten christenen het vlees dat geofferd was aan de afgoden gewoon eten. In de gemeente van Korinthe waren er gelovigen die onzeker werden als ze dat offervlees gegeten hadden: want hadden ze nu de afgoden gediend? God zegt dat het geen verschil maak of je nu wel of geen offervlees gegeten hebt (vers 8). Vanaf vers 9 benadrukt Paulus dat het van belang is dat je niet tot aanstoot bent voor iemand anders die zwak is in zijn/haar geloof. Als iemand dacht dat het geen kwaad kon om van het vlees te eten terwijl iemand anders dat wel als problematisch zag, zou die persoon zich schuldig kunnen gaan voelen. Daarom zegt Paulus 'als het voedsel mijn broeder in het geloof doet struikelen, dan zal ik nooit meer vlees eten, zodat ik hem niet in moeilijkheden breng'.

Lees het volgende stukje voor:

Hannah (17) is een sportieve meid, gaat twee keer per week boksen en eet na elke training rijst met groente en kip. Want kip bevat veel eiwitten wat goed voor de spieren is én het is gewoon lekker. Emma (17), een goede vriendin van Hannah, werkt met gehandicapten en verzorgt daar onder andere de maaltijden. Zelf eet ze sinds kort geen vlees, vis en gevogelte meer omdat ze vindt dat er niet goed met de dieren omgegaan wordt in de bio-industrie. Als de twee vriendinnen willen afspreken tijdens het diner is het elke keer de vraag: 'waar gaan we eten?'. Eten we bij een restaurant dat zowel vega als vlees aanbiedt, alleen vega of alleen vlees?

Lezen en bespreken

Lees met de jongeren 1 Korinthe 8:9-13

- Wat denk je nu je het bijbelgedeelte gelezen hebt? Welk gevoel komt er naar boven?
- Vers 9: Ben jij wel eens een struikelblok/hindernis voor anderen? Dat je anderen hindert doordat jij iets doet wat zij niet fijn vinden? (denk aan: scheten of boeren laten, pesten of roddelen...)
- Vers 12: Wat vind je ervan dat Paulus zegt: Als je een vriend (broeder) overhaalt om iets te doen wat hij niet wil, dan zondig je tegen hem en tegen Jezus? Heeft Paulus gelijk?
- Vers 13: Paulus zegt: als ik ervoor zorg dat mijn vriend (broeder) iets gaan doen wat hij eigenlijk niet wil, dan kies ik ervoor om zelf geen vlees te eten. Mijn vriend mag niet in moeilijkheden komen doordat ik iets wel of niet eet.

Dus: Als Paulus een vegetarische vriend zou hebben dan zou hij geen vlees voor zijn neus gaan eten - om hem te 'pesten'. Hij zou ervoor kiezen om ook vegetarisch te eten.

- Heb jij wel eens zo nagedacht over mensen die vegetarisch zijn / of als je het zelf bent?
- Zou jij geen vlees eten, als een vriend of vriendin geen vlees wil eten?
- Heb je respect voor de keuzes van 'vegetariërs' om je heen?

Verwerking

Werkvorm 1: Groentenrace

- Tijdsduur
 - Optie A: 10 minuten
 - Optie B: 5-10 minuten
 - totaal 15-20 minuten
- Nodig
 - Verschillende soorten groenten (van wortel, broccoli tot knoflook en ui);
 - beamer;
 - apparaat om het filmpje af te spelen;
 - flipover of whiteboard;
 - pen.
- Doelstelling
 - De jongeren leren naar aanleiding van een spel wat ze kunnen doen om voedselverspilling tegen te gaan.

Optie A: Was de gekochte groenten en verdeel ze. Geef aan elke jongere willekeurig een stuk groente. De jongeren moeten tweetallen/groepjes van maximaal 4 personen vormen. De helft van het groepje gaat aan de ene kant van de zaal staan, de andere helft aan de andere kant.

- Na het startsein moeten een teamlid van elke kant van de zaal naar de andere kant lopen met een stuk groente tussen hun kin en nek (evt. in mond als de groente te klein is, zoals een ui).
- Op de helft van het parcours moeten ze de groente ruilen met het teamlid dat ze tegenkomen.
- Wie de groente laat vallen moet een hap nemen van zijn groente. Als de groenten bij het ruilmoment vallen moeten beide jongeren een hap nemen van de groente van de ander.
- Welk groepje/team als eerste de meeste groenten gewisseld heeft, wint.

Optie B: Bekijk met de groep het [filmpje over Voedselverspilling van Milieu Centraal](#).

Bespreek de volgende vragen na het kijken van de video

- Wat vond je van de video?

- Welke dingen heb je geleerd?
- Welke tips doe je zelf al?
- Zoek in tweetallen op je telefoon een organisatie die zich inzet tegen voedselverspilling.
 - Welke organisaties hebben jullie als groep ontdekt? Schrijf het op de flipover/whiteboard.
 - Wat kun jij tegen voedselverspilling doen?

Werkvorm 2: Duurzaamheid Challenge

- Tijdsduur: 20 minuten
- Nodig
 - [bingokaarten](#) (voor iedere jongere één);
 - pennen;
 - whiteboard of groot vel papier.
- Doelstelling
 - De jongeren zetten zich minimaal één week in om bewust te leven door duurzame keuzes te maken.

We hebben veel gehoord over vegetariër zijn en beter met de aarde omgaan. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan.

- Bespreek met de jongeren wat zij kunnen doen om bewuster te leven. (zie hieronder voor voorbeelden).
- Maak hier een lijst van op het grote vel papier of whiteboard
- Laat de jongeren de besproken punten op de bingokaarten schrijven in de bijbehorende vakjes.

Ga met elkaar de challenge aan: Wie heeft de meeste vakjes ingekleurd tot de volgende jeugd- of clubavond?

Voorbeelden:

- Scheid al je afval: papier bij papier, plastic bij plastic, glas bij glas, groen bij groenafval en de rest bij de restafval.
- Douche 2 minuten korter (pak er dus een timer bij!).
- Koop geen kleding of schoenen.
- Gooi geen eten weg.
- Neem een eigen tas mee als je gaan winkelen.
- Doe lampen uit als je weg gaat.
- Eet minimaal 1 keer per week geen vlees.
- Eet een keer een vleesvervanger in plaats van vlees.
- Koop chocolade met een (fairtrade) keurmerk in plaats van de goedkoopste variant.

Afsluiting

Pak het kaartje met de uitkomsten van de voetafdruktesten erbij.

- Welk antwoord geef jij nu op de vraag: Moet ik vegetariër worden?
- Welke keuze maak jij? Ga je andere keuzes maken dan je hiervoor deed?

Opties voor liederen

- [Stil maar wacht maar alles wordt nieuw](#)
- [Ooit komt er een dag - Opwekking 665](#)
- [Geboren - Kinga Bán](#)
- [As it is \(in heaven\) - Hillsong](#)

- [Heaven \(Fix things\) - Jaimie Grace](#)
- [Psalm 104 van psalmen voor nu.](#)

Gebed

Vader, Schepper van hemel en aarde,

Bedankt dat we mogen leven op deze prachtige aarde.

Bedankt dat we hier als groep bij elkaar mochten komen, in vrijheid en vrede.

Bedankt voor deze bijeenkomst over een interessant en misschien wel een moeilijk onderwerp.

Wilt u ons helpen om bewuster te leven. Dat we gaan nadenken of we minder vlees zouden kunnen eten, of we minder voedsel kunnen verspillen en duurzamer met onze spullen om kunnen gaan.

Leer ons dat we niet voor onszelf leven, maar voor U en de andere mensen om ons heen. Dat we de aarde liefhebben, de mensen en vooral U liefhebben.

Vergeef ons als we fouten gemaakt hebben.

In Jezus' Naam

Amen

Lees meer over [Denkstof BEAM >](#)

