



**ANNELOEK SOLLART**

# **SCHOOLVOORSTELLINGEN** **IDFA 2017**

*Dit lesmateriaal bestaat uit twee delen:*

## **DOCENTENHANDLEIDING**

Deze docentenhandleiding biedt handvaten om de documentaire te behandelen in de klas en geeft aanvullende achtergrondinformatie. U kunt zelf op basis van tijd, behoefte en niveau bepalen hoeveel u uit dit materiaal gebruikt en of u kiest voor een klassikale, individuele of groepsgewijze aanpak.

## **OPDRACHTEN VOOR LEERLINGEN**

Deze opdrachten kunnen apart geopend en/of geprint worden voor de leerlingen. Ze komen ook terug in de docentenhandleiding.

## **ADVIES: PO GROEP 6, 7 EN SPECIAAL ONDERWIJS**

Dit materiaal sluit aan bij de volgende kerndoelen voor het primair onderwijs: Nederlands 1,2,5 en Kunstzinnige oriëntatie 54, 55, 56.

Daarnaast sluit dit materiaal aan bij de volgende domeinen uit Onderwijs 2032: Mens & Maatschappij en Taal & Cultuur.

**education**  
international  
documentary film festival  
amsterdam



**idfa**

## WAT IS EEN DOCUMENTAIRE?

*Voordat u **Rauw** bekijkt met uw klas, is het handig als de leerlingen weten wat een documentaire is. Hieronder vindt u een aantal mogelijke werkvormen om de voorkennis te activeren en het begrip 'documentaire' helder te krijgen:*

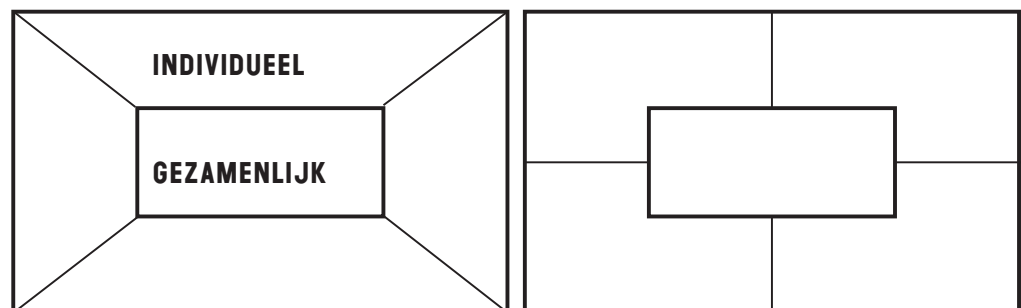
Laat de leerlingen in tweetallen een woordweb maken, met in het midden het woord 'documentaire'. Welke associaties hebben zij bij dit begrip? Bespreek de uitkomsten klassikaal.

Laat de leerlingen in groepjes van vier een placemat maken, waarin ze om te beginnen individueel een aantal kenmerken en kernwoorden van het genre documentaire beschrijven. Elke leerling doet dit in een eigen vak van de placemat (zie voorbeelden hieronder). Overeenkomstige antwoorden van het groepje worden in het middelste vak genoteerd. Alle viertallen presenteren hun uitkomsten aan de rest van de klas. Inventariseer aan het eind wat de verschillende groepjes van elkaar hebben opgestoken.

Onderzoek, klassikaal of in kleine groepjes, welke documentaires de leerlingen al gezien hebben (thuis, op IDFA, op school of ergens anders). Laat ze vervolgens nadenken over de volgende vragen: Welke overeenkomsten en verschillen zijn er tussen de verschillende documentaires die je gezien hebt? Welke onderwerpen komen er aan bod? Wat is het verschil tussen een documentaire en een film? Wat is het doel van een documentaire? Geeft een documentaire de werkelijkheid weer, zoals we die kennen? Waarom (niet)? Koppel de uitkomsten klassikaal terug, indien de leerlingen in kleine groepjes werken.

Als voorbereiding kunt u ook met uw leerlingen een van de vele documentaires kijken via Docschool Online op [www.idfa.nl](http://www.idfa.nl)

Kijk onder: [Meer IDFA > Onderwijs > Docschool Online](#). Bij de films is ook lesmateriaal beschikbaar.



## INHOUD

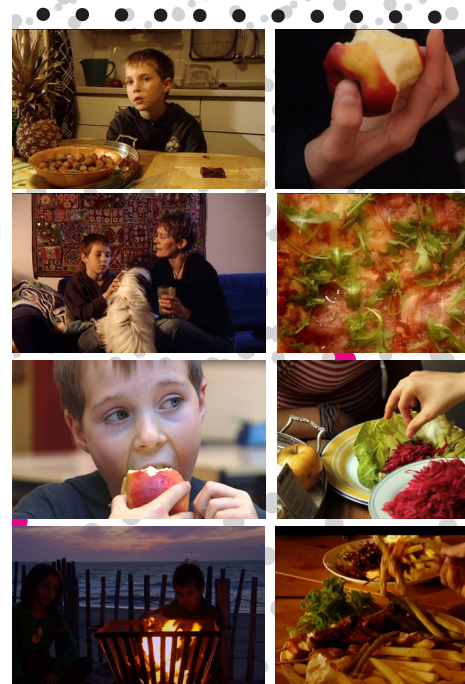
Enige voorkennis over de inhoud maakt een documentaire eenvoudiger te plaatsen en te interpreteren. Ook voorkomt het eventuele onaangename verrassingen. Voor het bekijken van de documentaire **Rauw** is het raadzaam om de trailer in de klas te bekijken via <https://vimeo.com/224036686> en/of samen met de leerlingen de korte inhoudsbeschrijving lezen.

## WAAR GAAT RAUW OVER?

In een wereld van chips, patat en cola mag de tienjarige Tom alleen maar rauw eten. Niet omdat hij ziek of te dik is, maar omdat zijn moeder vindt dat rauw voedsel gezonder is dan gebakken of gekookt eten. Tom eet sinds zijn vijfde jaar geen brood, geen rijst, geen vlees, geen vis, geen zuivel en geen suiker. Wel groente, fruit en noten. Zijn vriendjes snappen er maar weinig van. Tom legt ze geduldig uit wat hij van zijn moeder heeft geleerd: in de prehistorie werd het voedsel nog niet gekookt. Dat kon pas nadat ze wisten hoe je vuur moest maken. Maar het lichaam heeft zich onvoldoende aangepast aan gekookt voedsel, waardoor mensen ziek worden en minder lang leven. Daarom begint Tom de dag met een fruitshake en eet hij elke maand zo'n honderd appels. Hij lijkt het wel best te vinden. Maar het is af en toe moeilijk als Tom rond etenstijd langs de deur van de buurman loopt. Zijn pizza's ruiken namelijk zo lekker. Of Tom de rest van zijn leven rauw zal eten, weet hij niet. Maar voorlopig wel. In 2009 werd deze film met veel succes in de schoolvoorstellingen vertoond. Omdat het thema voeding momenteel actueel en populair is, verdient de film wederom een plek in de schoolvoorstellingen 2017.

## VERWERKINGSOPDRACHTEN

Wanneer duidelijk is wat een documentaire in het algemeen inhoudt en waar **Rauw** globaal over gaat, kunnen de leerlingen aan de slag met de specifieke verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten zijn onderverdeeld in opdrachten die voor de film en opdrachten die na de film worden gemaakt.



## 1 VOOR DE FILM

### OPDRACHT

Lees het stukje 'Waar gaat **Rauw** over?' en beantwoord daarna de volgende vragen.

Wat vind jij ervan dat Tom alleen rauw voedsel eet?

Wat vind jij gezond eten en waarom?

Wat vind jij ongezond eten en waarom?

Wat zou jij eten als je alleen maar rauw mocht eten? Probeer zoveel mogelijk producten te bedenken; minimaal vijf!

Tom eet ongeveer honderd appels per maand. Hoeveel appels zijn dat ongeveer per dag?

Ga eens voor jezelf na waar jij elke dag veel van eet. Welke voedingsmiddel is dat? Zou je daar iets aan willen veranderen of voel je je er juist lekker bij?

Wissel je antwoorden uit met een klasgenoot.

# 2

## OPDRACHT

Beantwoord de onderstaande vragen.

Wie bepaalt voor jou wat je dagelijks eet en wat vind je daarvan?

Vul in de tabel hieronder in wie in jouw leven beslist over de volgende zaken.

| WAT                                                  | IK | PAPA, MAMA OF VERZORGER |
|------------------------------------------------------|----|-------------------------|
| Welke kleding ik draag                               |    |                         |
| Welke sport ik doe                                   |    |                         |
| Met wie ik bevriend ben                              |    |                         |
| Wanneer ik met vrienden of vriendinnen kan afspreken |    |                         |
| Wanneer ik achter de computer/tablet mag zitten      |    |                         |
| Wanneer ik televisie kijk                            |    |                         |
| Wat ik op televisie allemaal mag kijken              |    |                         |
| Hoe laat ik doordeweeks naar bed ga                  |    |                         |
| Hoe laat ik in het weekend naar bed ga               |    |                         |
| Hoe laat ik in het weekend opsta                     |    |                         |
| Hoe ik mijn zakgeld uitgeef                          |    |                         |

Staan er meer kruisjes bij 'ik' of bij 'papa, mama of verzorger'? Hoe voel jij je hierbij? Zou je zelf meer invloed willen hebben, of vind je het wel prima hoe het gaat?

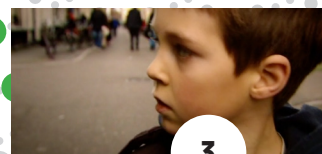
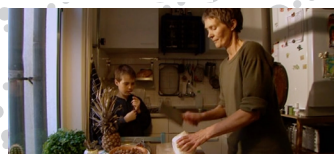
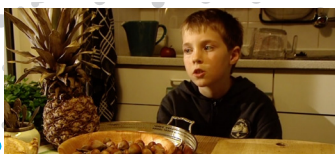
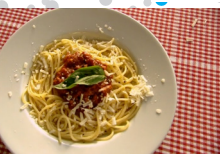
Vergelijk jouw tabel met die van een klasgenoot. Welke kruisjes staan bij hem/haar op een andere plek? Bespreek de verschillen met elkaar.

## DOCENTEN CONTEXT

*Niet alle documentaires zijn even makkelijk te begrijpen als de context waarbinnen het onderwerp van de documentaire valt niet of onvoldoende bekend is. Dit onderdeel voorziet in achtergrondkennis over de context.*

### RAW FOOD

Veel Amerikaanse filmsterren en popartiesten doen het, en in New York heb je zelfs restaurants waar alleen maar rauwe diëten op het menu staan: 'raw food' in het Engels. Wat is het 'rauw eten dieet' precies en waar komt het vandaan? Hoewel het in Amerika heel populair is, was het een Duitse wetenschapper die eind 19e eeuw een dieet van rauw voedsel bedacht. Het dieet bestaat uit ongekookte groenten, noten, fruit en water. Daarnaast mag je geen suiker, vlees, vis, zuivel of voedsel dat is gebakken, gebraden, gekookt, gestoomd of verhit. Mensen die geloven in de kracht van rauw eten, geloven dat er giftige stoffen ontstaan wanneer je je eten verwarmt, en dat je daarvan ernstig ziek kunt worden. Eten mag niet bewerkt of verhit zijn, vinden zij. Wanneer iemands voedsel voor 75 tot 100% uit rauw voedsel bestaat, wordt diegene beschouwd als een aanhanger van het 'raw-foodisme'. Tom en zijn moeder behoorden in 2008 (toen de film werd gemaakt) tot de kleine groep mensen in Nederland die rauw voedsel eten.



## OPDRACHT

Toms moeder gelooft heilig in de kracht van rauwe voeding.

Wat vind jij belangrijk als het over eten gaat? (Denk daarbij bijvoorbeeld aan: gezondheid, hoeveelheid, gezelligheid, aantal keren per dag en variatie) Ken je mensen om je heen die 'anders' eten dan jij? Wat zijn de verschillen?

Wat zou jij in je eigen eetpatroon willen veranderen als je het helemaal zelf mocht bepalen?

Deel jouw antwoorden met een klasgenoot.

## DE MAKER

*Waarom maakt iemand documentaires? Dit onderdeel biedt informatie over de regisseur van **Rauw**: Anneloek Sollart. U kunt deze informatie na de vertoning met uw leerlingen bespreken.*

## WIE IS DE MAKER VAN RAUW?

Nadat Anneloek Sollart is afgestudeerd aan de School voor Journalistiek gaat ze werken als verslaggever bij Radio Rijnmond. Voor de radio doet ze van al-



les: het live verslaan van een fabrieksbrand of een neergestort vliegtuigje, het maken van reportages, filmrubrieken en zelfs een hoorspel. Als Anneloek in de zomermaanden een korte opleiding aan de Filmacademy in New York volgt, ontdekt ze haar voorliefde voor film. Sindsdien maakt ze documentaires en filmt ze items – kleine onderwerpen – voor televisieprogramma's.

Anneloek vindt het belangrijk dat hoofdpersonen zich goed herkennen in een documentaire. 'Een documentaire is een 'verdikking' van de werkelijkheid,' aldus de maakster. 'Het is altijd een beetje anders dan in het echt, omdat je niet álles van iemand kunt filmen. Je maakt keuzes uit alle fragmenten die je hebt.' Tom was gelukkig tevreden met de beelden die Anneloek selecteerde voor '**Rauw**'. Naast herkenbaarheid vindt Anneloek het belangrijk dat haar film iets losmaakt bij mensen. Dat ze geprikkeld worden om na te denken over het onderwerp van haar film. Dat is in het geval van deze film zeker gelukt, want **Rauw** heeft veel aandacht gekregen in de media. Dat leidde zelfs tot een vervolg, dat de titel **Rauwer** kreeg en in 2012 uitkwam. In deze film zie je Tom in de puberteit. Voor meer info over het huidige leven van Tom, zie het onderdeel *Hoe is het nu met...?* Verderop in deze lesbrief.

## OPDRACHT

De maakster van **Rauw**, Anneloek Sollart, vindt het belangrijk dat haar film ervoor zorgt dat kijkers gaan nadenken over het onderwerp.

Wat waren jouw gedachten over de documentaire **Rauw**, vlak nadat je hem gezien had? Welke gedachten kwamen bij je op het zien van de film? In 2012 heeft Anneloek nog een film over Tom en zijn moeder gemaakt. Deze film heet **Rauwer**. In deze film is Tom in de puberteit beland. Hoe denk je dat het in de nieuwe film met Tom gaat? Eet hij nog rauw of niet? Wat zou er veranderd kunnen zijn?

Besprek je antwoorden met één of meer klasgenoten.

## TOELICHTING

Voor meer info over het leven van Tom ten tijde van **Rauwer** kunt u dit artikel en interview gebruiken: <https://www.nrc.nl/nieuws/2012/12/18/terugkijken-opzienbarende-idfa-docu-tom-eet-nog-altijd-alleen-rauw-voedsel-a1480460>. Ook het stukje 'Hoe is het nu met...' verderop in deze lesbrief biedt nadere toelichting.

## DE TOTSTANDKOMING

*Wat zijn de beweegredenen van een documentairemaker om een bepaald onderwerp nader te belichten? Dit onderdeel geeft inzicht in hoe een idee ontstaat en zich ontwikkelt.*

### HOE IS HET IDEE ONTSTAAN?

Als Anneloek op een avond met vriendinnen in een Argentijns restaurant geniet van heerlijk gegrild vlees en veel rode wijn, vertelt één van hen over een jongen aan wie zij les geeft. Deze jongen, Tom, mag alleen maar rauw voedsel eten van zijn moeder. Dat lijkt Anneloek heel moeilijk voor een schoolgaande jongen, en ze is benieuwd wat hij hier zelf van vindt. Nadat Anneloek en Tom elkaar hebben ontmoet, gaat ze al snel een keer mee als hij op zaterdag moet voetballen. Na de wedstrijd nemen de meeste kinderen een energiedrankje en een broodje kroket. Anneloek: 'Tom zat daar dan naast met een appel en een fles water. Ik vond het zielig voor hem, maar hij was niet zielig! Hij kwam juist heel sterk over. Dat vond ik fascinerend aan Tom.' Anneloek: 'Ik haalde Tom wel eens op uit school om ergens wat te drinken. Dan namen we allebei een kopje thee en keek hij op het labeltje wat erin zat. Dat verbaasde mij. Ik ken geen enkele andere jongen die op etiketten kijkt wat er in zijn eten zit. Tom bleek ongelooflijk veel van voedsel te weten. In **Rauw** wil ik de kijker mijn verbazing laten zien, in de hoop dat andere mensen ook over hun eigen eten na gaan denken. Ik heb geprobeerd om alles open te filmen, zonder mijn mening over dit onderwerp op te dringen aan anderen. De kijker mag zelf bepalen wat hij/zij van rauw eten vindt.

## 5

### NA DE FILM

### OPDRACHT

De maakster van **Rauw**, Anneloek Sollart, hoopt dat haar documentaire mensen aanmoedigt om over rauw eten en over hun eigen voedingspatroon na te denken. Als jij een film zou maken over jouw manier van eten, hoe zou jouw film dan heten?

Wat zouden jij en je ouders de kijker vertellen over jullie manier van eten?

Wat vind je van de manier waarop Tom over zijn manier van eten, rauw eten, praat?

Deel je antwoorden met een klasgenoot.

## HET FILMPROCES

*Elke documentaire is uniek, omdat het productieproces nooit van tevoren in zijn geheel vastligt. Dit onderdeel biedt inzicht in wat er allemaal komt kijken bij het filmproces van een documentaire.*

### 'GLUREN' BIJ DE BUREN

Tom en Francis wonen in een klein huisje in Amsterdam. Op de draaidagen filmde de filmploeg eerst Tom en zijn moeder, die dan regelmatig een hapje aten. Daarna mochten ze zelf aanschuiven en kregen ze bijvoorbeeld zelfgemaakte rauwe lasagne met courgetteslierten. Erg lekker, vond Anneloek, maar door haar eigen eetpatroon – met veel koolhydraten – had ze om tien uur 's avonds wel weer veel trek. 'Dan gingen we nog even met z'n allen langs een

eettentje om wat bij te eten,' aldus de maakster. Wat Anneloek ook is bijgebleven door het maken van deze film, is de loyaliteit onder Toms klasgenoten. Ze stelden Tom veel vragen, maar zijn bijzondere eetpatroon maakte niets uit voor zijn vriendschappen. Hij werd volledig geaccepteerd. Een lastige scène om te filmen was de scène waarin Tom met zijn hondjes door de stad wandelt. Deze scène is opgenomen met een bakfiets. Zo kon de filmploeg Tom filmen terwijl hij liep. Dat ging goed, totdat ze in de drukke Amsterdamse Kalverstraat belandden. Daar werd het lastig om door te fietsen en filmen. Anneloek heeft geprobeerd om zoveel mogelijk vanuit het gezichtspunt van Tom te filmen. Zo vertelde hij haar over de lekkere geuren van warm eten die hij vaak rook bij de burens, als hij hun trappenhuis binnenkwam. Alles wat Tom thuis krijgt is koud, of hooguit lauw, en heeft minder geur. Rond zes uur lijkt het wel alsof iedereen aan het koken is. Tom loopt dan omhoog en ruikt alle kruidige geuren van gebakken vlees, knoflook in olijfolie, hutspot, roti, pannenkoeken. Voor hem is dat het moeilijkste moment van de dag. In de documentaire heeft Anneloek geprobeerd uit te beelden wat er dan door zijn hoofd gaat. Je ziet als het ware door Toms ogen wat er bij de burens bereid wordt.

# 6

NA DE FILM

## OPDRACHT

Tom ruikt af en toe heerlijke geuren van warm eten bij zijn burens. Wat zou jij het meest missen als je rauw zou eten, denk je, en waarom? Op welke momenten in de film kon je zien dat Tom moeite heeft met zijn Rauwe dieet? Hoe heeft de filmmaakster deze fragmenten in beeld gebracht. Noem een paar voorbeelden.

## TOELICHTING

Enkele voorbeelden die genoemd kunnen worden zijn:

De pizza waar het kaas van afdruipt en waar flonkerende sterren in zijn aangebracht

De pizzabezorger in het trappenhuis waarbij je de pizza bijna ruikt.

Als Tom op de fiets zit en allerlei eettentjes onderweg tegenkomt.

In contrast hiermee zien we een eetscene waarin Tom en zijn moeder in het halfdonker aan tafel (bijna à la de aardappeleters) een salade eten.

Met andere woorden: het bewerkte voedsel wordt vrij 'glossy' in beeld gebracht en het rauwe voedsel juist kaal.

# 7

## OPDRACHT COLLAGE

Voor deze opdracht heb je nodig: Tijdschriften met plaatjes van voedingsmiddelen, lijm, schaar, potloden of stiften en een groot vel papier, het liefst A3-formaat.

Verdeel je papier in twee helften. Aan de ene kant plak je al het eten en drinken dat je zou kopen als jij volledig zelf mocht bepalen wat je at. Aan de andere kant plak je plaatjes van de dingen die je gewoonlijk regelmatig eet en drinkt.

## EXTRA

Probeer eens een rauw receptje uit, thuis of in de klas. Ideeetjes vind je bijvoorbeeld hier:

<https://www.dehippevegetarier.nl/vegetarische-recepten/raw-food-diner-recepten/>

<http://rawfood-recepten.nl/recepten.php>

<http://rawfood.nl/category/recepten/>

## HOE IS HET NU MET....?

Sinds het verschijnen van **Rauw** (2008) is er veel gebeurd in het leventje van Tom en zijn moeder. Er was grote aandacht vanuit de media en artsen waren geïnteresseerd in Toms ontwikkeling. Bij deze consequenties had Toms moeder niet stilgestaan toen ze besloot mee te werken aan de film. Alle commotie rondom Toms persoontje zorgde ervoor dat Anneloek al gauw opnieuw aan het filmen sloeg. Dit resulteerde in de film **Rauwer** (2012); een langere documentaire, waarin je Tom in de puberteit ziet. Rauw eten en het voortgezet onderwijs blijkt een lastige combinatie zijn, waardoor Toms moeder besluit om hem thuis les te gaan geven. Medici constateren dat hij achterblijft in zijn groei. Deze twee gebeurtenissen zorgen ervoor dat bureau jeugdzorg zich gaat bemoeien met het gezin. Tom dreigt zelfs uit huis geplaatst te worden, maar met wat aanpassingen in het thuisonderwijs kan zijn moeder dit gelukkig voorkomen.

Inmiddels is het de rust wedergekeerd binnen het gezin van Tom en is hij zich mooi aan het ontwikkelen, aldus zijn moeder. Tom is inmiddels 20 jaar, 1.74 meter lang, en heeft een leuke groep vrienden. Een diploma heeft hij niet, omdat hij maar een jaar op de middelbare school heeft gezeten en daarna thuis les kreeg, van zijn moeder. Tom heeft zichzelf verantwoordelijk gemaakt voor zijn eigen leerproces en leert wat hij belangrijk vindt om te leren. Social media, zoals Facebook en een mobiele telefoon, vindt hij onbelangrijk. Liever houdt hij zich bezig met gitaarspelen en drummen. Tom houdt van een biertje en rookt af en toe een jointje, maar blijft grotendeels trouw aan zijn rauwe eetpatroon, al is hij minder streng in de leer dan zijn moeder. Af en toe eet hij bijvoorbeeld best wel eens een patatje, net als zijn vrienden. Tom wil partner worden in zijn moeders bedrijf; een biologische kraam op de Noordermarkt, in Amsterdam. Hij wil graag mensen informeren over gezonde voeding. Toms moeder Francis is onlangs een website gestart, waarop ze hun hele verhaal vertelt: [www.iklustjerauw.nl](http://www.iklustjerauw.nl). Voor zijn moeder voelt het als een geschikt moment dat te doen, aangezien Tom inmiddels oud genoeg is om zelf te bepalen in hoeverre hij hierbij betrokken wil zijn.

## TOT SLOT

IDFA is altijd benieuwd naar de manier waarop bovenstaande opdrachten in de klas zijn behandeld. Heeft u tips en/of aanvullingen voor ons of voor andere docenten? Dan kunt u mailen naar: [educatie@idfa.nl](mailto:educatie@idfa.nl) Tip: Door middel van gratis lidmaatschap op Docschool Online op [www.idfa.nl](http://www.idfa.nl) > Meer IDFA > Onderwijs > Docschool Online heeft u toegang tot vele documentaires en bijbehorend lesmateriaal.

## RAUW

Anneloek Sollart, 2008, 25 min.

Rauw kwam tot stand in samenwerking met de VPRO

© IDFA 2017 | 020 6273329

Auteur: Lieke Beentjes

Eindredactie: IDFA, Marije Veenstra

Vormgeving: Madeline Hageman

[www.idfa.nl](http://www.idfa.nl)



## 1

**OPDRACHT 1 (VOOR DE FILM)**

Lees het stukje 'Waar gaat **Rauw** over?' en beantwoord daarna de volgende vragen.

Wat vind jij ervan dat Tom alleen rauw voedsel eet?

Wat vind jij gezond eten en waarom?

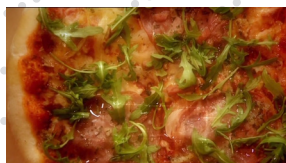
Wat vind jij ongezond eten en waarom?

Wat zou jij eten als je alleen maar rauw mocht eten? Probeer zoveel mogelijk producten te bedenken; minimaal vijf!

Tom eet ongeveer honderd appels per maand. Hoeveel appels zijn dat ongeveer per dag?

Ga eens voor jezelf na waar jij elke dag veel van eet. Welke voedingsmiddel is dat? Zou je daar iets aan willen veranderen of voel je je er juist lekker bij?

Wissel je antwoorden uit met een klasgenoot.

**WAAR GAAT RAUW OVER?**

In een wereld van chips, patat en cola mag de tienjarige Tom alleen maar rauw eten. Niet omdat hij ziek of te dik is, maar omdat zijn moeder vindt dat rauw voedsel gezonder is dan gebakken of gekookt eten. Tom eet sinds zijn vijfde jaar geen brood, geen rijst, geen vlees, geen vis, geen zuivel en geen suiker. Wel groente, fruit en noten. Zijn vriendjes snappen er maar weinig van. Tom legt ze geduldig uit wat hij van zijn moeder heeft geleerd: in de prehistorie werd het voedsel nog niet gekookt. Dat kon pas nadat ze wisten hoe je vuur moest maken. Maar het lichaam heeft zich onvoldoende aangepast aan gekookt voedsel, waardoor mensen ziek worden en minder lang leven. Daarom begint Tom de dag met een fruitshake en eet hij elke maand zo'n honderd appels. Hij lijkt het wel best te vinden. Maar het is af en toe moeilijk als Tom rond etenstijd langs de deur van de buurman loopt. Zijn pizza's ruiken namelijk zo lekker. Of Tom de rest van zijn leven rauw zal eten, weet hij niet. Maar voorlopig wel. In 2009 werd deze film met veel succes in de schoolvoorstellingen vertoond. Omdat het thema voeding momenteel actueel en populair is, verdient de film wederom een plek in de schoolvoorstellingen 2017.

2

## LEERLINGEN

**OPDRACHT 2 (VOOR DE FILM)**

Beantwoord de onderstaande vragen.

Wie bepaalt voor jou wat je dagelijks eet en wat vind je daarvan?

Vul in de tabel hieronder in wie in jouw leven beslist over de volgende zaken.

| WAT                                                  | IK | PAPA, MAMA<br>OF VERZORGER |
|------------------------------------------------------|----|----------------------------|
| Welke kleding ik draag                               |    |                            |
| Welke sport ik doe                                   |    |                            |
| Met wie ik bevriend ben                              |    |                            |
| Wanneer ik met vrienden of vriendinnen kan afspreken |    |                            |
| Wanneer ik achter de computer/tablet mag zitten      |    |                            |
| Wanneer ik televisie kijk                            |    |                            |
| Wat ik op televisie allemaal mag kijken              |    |                            |
| Hoe laat ik doordeweeks naar bed ga                  |    |                            |
| Hoe laat ik in het weekend naar bed ga               |    |                            |
| Hoe laat ik in het weekend opsta                     |    |                            |
| Hoe ik mijn zakgeld uitgeef                          |    |                            |

Staan er meer kruisjes bij 'ik' of bij 'papa, mama of verzorger'? Hoe voel jij je hierbij? Zou je zelf meer invloed willen hebben, of vind je het wel prima hoe het gaat?

Vergelijk jouw tabel met die van een klasgenoot. Welke kruisjes staan bij hem/haar op een andere plek? Bespreek de verschillen met elkaar.

**OPDRACHT 3 (NA DE FILM)**

Toms moeder gelooft heilig in de kracht van rauwe voeding.

Wat vind jij belangrijk als het over eten gaat? (Denk daarbij bijvoorbeeld aan: gezondheid, hoeveelheid, gezelligheid, aantal keren per dag en variatie)

Ken je mensen om je heen die 'anders' eten dan jij? Wat zijn de verschillen?

Wat zou jij in je eigen eetpatroon willen veranderen als je het helemaal zelf mocht bepalen?

Deel jouw antwoorden met een klasgenoot.

**OPDRACHT 4 (NA DE FILM)**

De maakster van **Rauw**, Anneloek Sollart, vindt het belangrijk dat haar film ervoor zorgt dat kijkers gaan nadenken over het onderwerp.

Wat waren jouw gedachtes over de documentaire **Rauw**, vlak nadat je hem gezien had? Welke gedachtes kwamen bij je op het zien van de film? In 2012 heeft Anneloek nog een film over Tom en zijn moeder gemaakt. Deze film heet **Rauwer**. In deze film is Tom in de pubertijd beland. Hoe denk je dat het in de nieuwe film met Tom gaat? Eet hij nog rauw of niet? Wat zou er veranderd kunnen zijn?

Bespreek je antwoorden met één of meer klasgenoten.

3

4

5

**OPDRACHT 5 (NA DE FILM)**

De maakster van **Rauw**, Anneloek Sollart, hoopt dat haar documentaire mensen aanmoedigt om over rauw eten en over hun eigen voedingspatroon na te denken. Als jij een film zou maken over jouw manier van eten, hoe zou jouw film dan heten?

Wat zouden jij en je ouders de kijker vertellen over jullie manier van eten?

Wat vind je van de manier waarop Tom over zijn manier van eten, rauw eten, praat?

Deel je antwoorden met een klasgenoot.

6

**OPDRACHT 6 (NA DE FILM)**

Tom ruikt af en toe heerlijke geuren van warm eten bij zijn burens.

Wat zou jij het meest missen als je rauw zou eten, denk je, en waarom?

Op welke momenten in de film kon je zien dat Tom moeite heeft met zijn Rauwe dieet? Hoe heeft de filmmaakster deze fragmenten in beeld gebracht. Noem een paar voorbeelden.

7

**OPDRACHT 7 (NA DE FILM)****COLLAGE**

Voor deze opdracht heb je nodig: Tijdschriften met plaatjes van voedingsmiddelen, lijm, schaar, potloden of stiften en een groot vel papier, het liefst A3-formaat.

Verdeel je papier in twee helften. Aan de ene kant plak je al het eten en drinken dat je zou kopen als jij volledig zelf mocht bepalen wat je at. Aan de andere kant plak je plaatjes van de dingen die je gewoonlijk regelmatig eet en drinkt.

**EXTRA**

Probeer eens een rauw receptje uit, thuis of in de klas. Ideeetjes vind je bijvoorbeeld hier:

<https://www.dehippevegetarier.nl/vegetarische-recepten/raw-food-diner-recepten/>

<http://rawfood-recepten.nl/recepten.php>

<http://rawfood.nl/category/recepten/>





## 1

**OPDRACHT 1 (VOOR DE FILM)**

Lees het stukje 'Waar gaat **Rauw** over?' en beantwoord daarna de volgende vragen.

Wat vind jij ervan dat Tom alleen rauw voedsel eet?

Wat vind jij gezond eten en waarom?

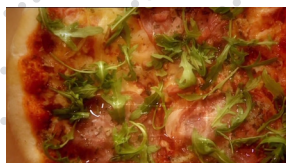
Wat vind jij ongezond eten en waarom?

Wat zou jij eten als je alleen maar rauw mocht eten? Probeer zoveel mogelijk producten te bedenken; minimaal vijf!

Tom eet ongeveer honderd appels per maand. Hoeveel appels zijn dat ongeveer per dag?

Ga eens voor jezelf na waar jij elke dag veel van eet. Welke voedingsmiddel is dat? Zou je daar iets aan willen veranderen of voel je je er juist lekker bij?

Wissel je antwoorden uit met een klasgenoot.

**WAAR GAAT RAUW OVER?**

In een wereld van chips, patat en cola mag de tienjarige Tom alleen maar rauw eten. Niet omdat hij ziek of te dik is, maar omdat zijn moeder vindt dat rauw voedsel gezonder is dan gebakken of gekookt eten. Tom eet sinds zijn vijfde jaar geen brood, geen rijst, geen vlees, geen vis, geen zuivel en geen suiker. Wel groente, fruit en noten. Zijn vriendjes snappen er maar weinig van. Tom legt ze geduldig uit wat hij van zijn moeder heeft geleerd: in de prehistorie werd het voedsel nog niet gekookt. Dat kon pas nadat ze wisten hoe je vuur moest maken. Maar het lichaam heeft zich onvoldoende aangepast aan gekookt voedsel, waardoor mensen ziek worden en minder lang leven. Daarom begint Tom de dag met een fruitshake en eet hij elke maand zo'n honderd appels. Hij lijkt het wel best te vinden. Maar het is af en toe moeilijk als Tom rond etenstijd langs de deur van de buurman loopt. Zijn pizza's ruiken namelijk zo lekker. Of Tom de rest van zijn leven rauw zal eten, weet hij niet. Maar voorlopig wel. In 2009 werd deze film met veel succes in de schoolvoorstellingen vertoond. Omdat het thema voeding momenteel actueel en populair is, verdient de film wederom een plek in de schoolvoorstellingen 2017.

2

## LEERLINGEN

**OPDRACHT 2 (VOOR DE FILM)**

Beantwoord de onderstaande vragen.

Wie bepaalt voor jou wat je dagelijks eet en wat vind je daarvan?

Vul in de tabel hieronder in wie in jouw leven beslist over de volgende zaken.

| WAT                                                  | IK | PAPA, MAMA<br>OF VERZORGER |
|------------------------------------------------------|----|----------------------------|
| Welke kleding ik draag                               |    |                            |
| Welke sport ik doe                                   |    |                            |
| Met wie ik bevriend ben                              |    |                            |
| Wanneer ik met vrienden of vriendinnen kan afspreken |    |                            |
| Wanneer ik achter de computer/tablet mag zitten      |    |                            |
| Wanneer ik televisie kijk                            |    |                            |
| Wat ik op televisie allemaal mag kijken              |    |                            |
| Hoe laat ik doordeweeks naar bed ga                  |    |                            |
| Hoe laat ik in het weekend naar bed ga               |    |                            |
| Hoe laat ik in het weekend opsta                     |    |                            |
| Hoe ik mijn zakgeld uitgeef                          |    |                            |

Staan er meer kruisjes bij 'ik' of bij 'papa, mama of verzorger'? Hoe voel jij je hierbij? Zou je zelf meer invloed willen hebben, of vind je het wel prima hoe het gaat?

Vergelijk jouw tabel met die van een klasgenoot. Welke kruisjes staan bij hem/haar op een andere plek? Bespreek de verschillen met elkaar.

**OPDRACHT 3 (NA DE FILM)**

Toms moeder gelooft heilig in de kracht van rauwe voeding.

Wat vind jij belangrijk als het over eten gaat? (Denk daarbij bijvoorbeeld aan: gezondheid, hoeveelheid, gezelligheid, aantal keren per dag en variatie)

Ken je mensen om je heen die 'anders' eten dan jij? Wat zijn de verschillen?

Wat zou jij in je eigen eetpatroon willen veranderen als je het helemaal zelf mocht bepalen?

Deel jouw antwoorden met een klasgenoot.

**OPDRACHT 4 (NA DE FILM)**

De maakster van **Rauw**, Anneloek Sollart, vindt het belangrijk dat haar film ervoor zorgt dat kijkers gaan nadenken over het onderwerp.

Wat waren jouw gedachtes over de documentaire **Rauw**, vlak nadat je hem gezien had? Welke gedachtes kwamen bij je op het zien van de film? In 2012 heeft Anneloek nog een film over Tom en zijn moeder gemaakt. Deze film heet **Rauwer**. In deze film is Tom in de pubertijd beland. Hoe denk je dat het in de nieuwe film met Tom gaat? Eet hij nog rauw of niet? Wat zou er veranderd kunnen zijn?

Bespreek je antwoorden met één of meer klasgenoten.

3

4

5

**OPDRACHT 5 (NA DE FILM)**

De maakster van **Rauw**, Anneloek Sollart, hoopt dat haar documentaire mensen aanmoedigt om over rauw eten en over hun eigen voedingspatroon na te denken. Als jij een film zou maken over jouw manier van eten, hoe zou jouw film dan heten?

Wat zouden jij en je ouders de kijker vertellen over jullie manier van eten?

Wat vind je van de manier waarop Tom over zijn manier van eten, rauw eten, praat?

Deel je antwoorden met een klasgenoot.

6

**OPDRACHT 6 (NA DE FILM)**

Tom ruikt af en toe heerlijke geuren van warm eten bij zijn burens.

Wat zou jij het meest missen als je rauw zou eten, denk je, en waarom?

Op welke momenten in de film kon je zien dat Tom moeite heeft met zijn Rauwe dieet? Hoe heeft de filmmaakster deze fragmenten in beeld gebracht. Noem een paar voorbeelden.

7

**OPDRACHT 7 (NA DE FILM)****COLLAGE**

Voor deze opdracht heb je nodig: Tijdschriften met plaatjes van voedingsmiddelen, lijm, schaar, potloden of stiften en een groot vel papier, het liefst A3-formaat.

Verdeel je papier in twee helften. Aan de ene kant plak je al het eten en drinken dat je zou kopen als jij volledig zelf mocht bepalen wat je at. Aan de andere kant plak je plaatjes van de dingen die je gewoonlijk regelmatig eet en drinkt.

**EXTRA**

Probeer eens een rauw receptje uit, thuis of in de klas. Ideeetjes vind je bijvoorbeeld hier:

<https://www.dehippevegetarier.nl/vegetarische-recepten/raw-food-diner-recepten/>

<http://rawfood-recepten.nl/recepten.php>

<http://rawfood.nl/category/recepten/>

