



Inspiratiesessie **JONG LEREN ETEN**

Koken met kinderen
op kinderopvang of basisschool



Waarom is samen gezond koken zo belangrijk?



- 🍏 Overall is junkfood: kinderen groeien op in een wereld vol (ongezonde) verleidingen
- 🍏 Kinderen maken zelf nog geen beslissingen over voedsel; ouders maken deze keuzes
- 🍏 Vanuit kinderopvang en basisschool kan belang van gezonde en duurzame voeding worden meegeven



Waarom Jong Leren Eten?



- Goed voor jezelf
- Goed voor de aarde



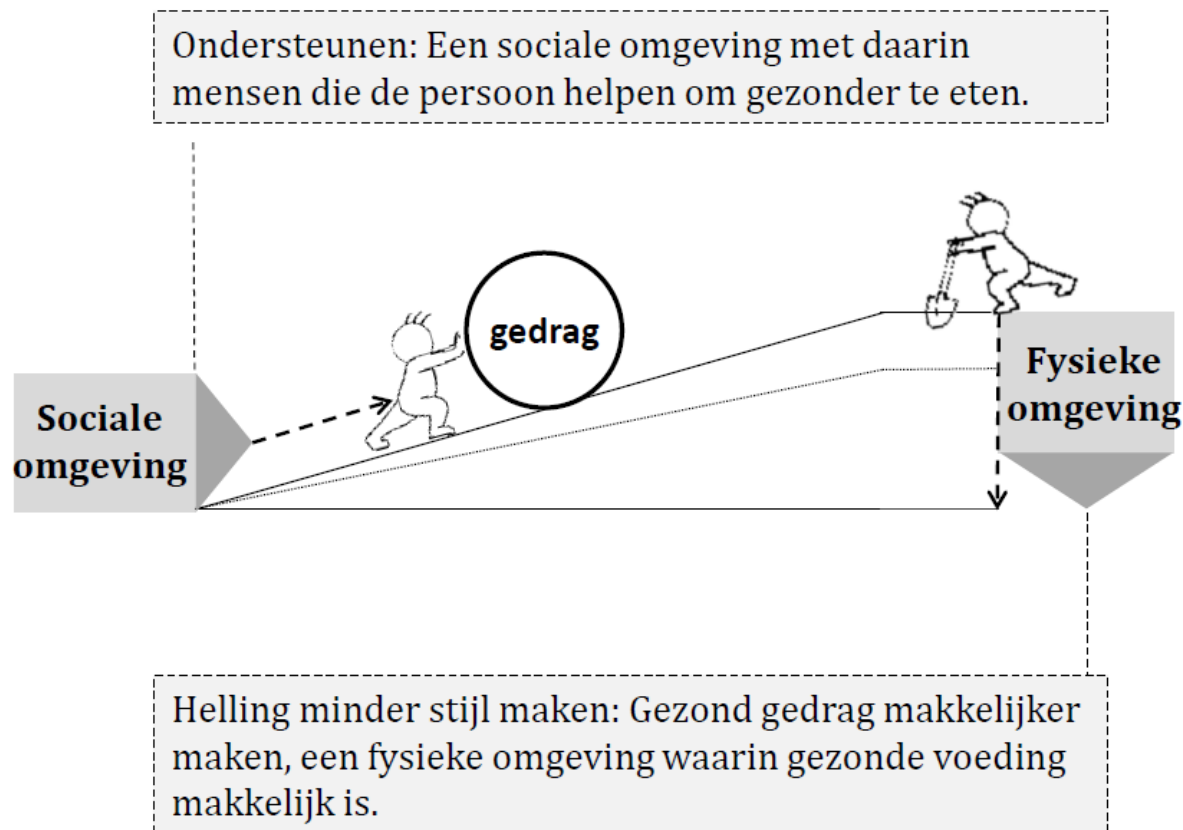
VS



Eten is overal



Invloed van de omgeving op gedrag



Voordeel van koken op school of de opvang



- Je bereikt álle kinderen
- Ook als thuis gezonde voeding minder vanzelfsprekend is



En ook niet onbelangrijk: koken is leuk!



Eerste keer koken: hoe pak je dat aan?



Zorg voor voldoende begeleiding

1 begeleider per 5 tot 6 kinderen



KISS: Keep it simple, silly

Hou het simpel, kijk naar:

- 🍏 de leeftijd van de kinderen
- 🍏 het aantal kinderen
- 🍏 de faciliteiten

Stel op basis daarvan je programma samen.



Samen appelmoes maken



- Neem een potje appelmoes uit de supermarkt mee.
- Laat zien dat je zelf appelmoes kunt maken.



Werk met materiaal dat geschikt is voor de leeftijd

Veiligheid is het meest belangrijk!



Leren proeven: stimuleren, niet dwingen



- Maak van proeven een spelletje.
- Is eten echt in de mond steken te moeilijk? Dan is likken ook al goed.
- Geef ieder kind veel aandacht en vooral lof als ze iets geproefd hebben.



Zorg dat ieder kind iets te doen heeft



- Liever eigen gerechtje dan samenwerken aan gerecht
- Voorbeeld: eigen pizzaboterham met kaassterretjes

Zorg voor herhaling



<https://www.jonglereneten.nl/workshop-vrolijke-gezichtjes-boterham>

Activiteit met één thema dat in verschillende onderdelen terugkomt.

Voorbeeld:

- Het liedje 'Ik zag twee beren broodjes smeren' zingen
- Vrolijke gezichtjesboterham smeren
- Vrolijke gezichtjes kleurplaat kleuren

Een spelletje in het thema in de vorm van een korte energizer werkt ook heel goed. Bijvoorbeeld flink stappen op de plaats en trek laat kinderen om de beurt gekke gezichten trekken die de andere kinderen na moeten doen of laat ze boos, blij, verdrietig en verbaasd kijken.



Werk met de tijd van het jaar: feestdagen, seizoenen, enz.



Met keuken
met oven



Zonder echte
keuken

Op de website van het Voedingscentrum staat een seizoenskalender

Groente- en fruitkalender

Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
aardpeer boerenkool groene selderij knolselderij koolraap meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseener spruiten ui veldsla winterpostelein witlof waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool schorseener spruiten ui veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	bloemkool boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raapsteel rabarber radijs rammenas rode biet rodekool schorseener spruiten ui veldsla winterpostelein witlof waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	andijvie asperge bloemkool groene selderij meiraap paddenstoelen paksol pompoen prei raapsteel rabarber radijs rode biet rodekool schorseener spruiten ui veldsla winterpostelein witlof waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	andijvie asperge bloemkool doperwt groene selderij koolrabi kropsla meiraap paddenstoelen paksol peultjes prei raapsteel rabarber radijs rode biet rodekool savooikool tomaat tuinboon ui venkel waterkers witte kool wortel aardbei appel peer	andijvie artisjok asperge bloemkool broccoli doperwt groene selderij koolrabi kropsla meiraap paddenstoelen paksol peultjes prei sperzieboon rabarber radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat tuinboon ui venkel waterkers witte kool wortel aardbei abrikoos blauwe bes braam framboos kers nectarine perzik rode bes zwarte bes	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette doperwt groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paksol paprika pompoen prei sperzieboon raapsteel radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel waterkers witte kool wortel aardbei abrikoos blauwe bes braam druif framboos kers meloen nectarine peer perzik pruim vijg zwarte bes	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paksol paprika pompoen prei schorseener sperzieboon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseener snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel waterkers witte kool wortel appel blauwe bes braam druif framboos kiwibes kweepeer meloen nectarine peer perzik pruim vijg	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paksol paprika pompoen prei schorseener sperzieboon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseener snijbiet snijboon spinazie spitskool spruiten tomaat ui veldsla venkel waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel bram druif framboos kiwibes kweepeer meloen	aardpeer andijvie bleekselderij bloemkool boerenkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseener spruiten ui veldsla winterpostelein witlof waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel druif meloen peer	aardpeer andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseener spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	

*Deze seizoenskalender is samengesteld op basis van informatie van Velt.
Aangevuld met inzichten van BioNex en het Voedingscentrum.

*Deze seizoenskalender is samengesteld op basis van informatie van Velt.
Aangevuld met inzichten van Bionext en het Voedingscentrum.



Lesmateriaal

Er is (online) al heel veel materiaal te vinden om met kinderen culinair aan de slag te gaan.

Maak daar vooral gebruik van.



- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter.aspx>
- Chef! is het gratis online lesportaal met alle lessen en activiteiten van Smaaklessen en EU-Schoolfruit, te vinden op Voedseleducatie.nl
- Schooltv.nl



Online workshops voor peuters en kleuters



Online workshop voor oudere kinderen



Lees het e-magazine Spring Mee!





Wat kunnen we zelf doen?

Als consument/ docent/ professional/ student:

- 🍏 Voor de gezondheid van onze kinderen
- 🍏 Voor het behoud van onze aarde
- 🍏 Voor onze voedselomgeving



Meer info, activiteiten en tips?
Kijk op de website van Jong Leren Eten

www.jonglereneten.nl

Dank voor jullie aandacht
en heel veel succes!

