

Ontdek praktische lessen en inspiratie voor koken.

Scan de QR-code en ga direct aan de slag!



Samen koken,
samen leren,
samen genieten!



Iedereen zou moeten kunnen koken maar leert dat niet automatisch.



Kinderen leren over gezonder voedsel en voeding.

Doel

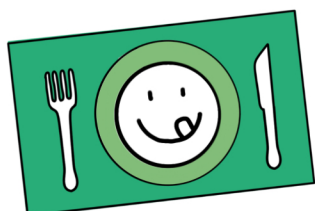
KOKEN

Jong Leren Eten: voor een voedselvaardige generatie

Waarom koken?

Bewustwording van voedselkeuzes

Kinderen en jongeren ontdekken de herkomst en variatie van ingrediënten, wat hun begrip en waardering voor voedsel vergroot.



Smaakontwikkeling

Door koken en proeven verbreed je smaakontwikkeling.

Stimuleren van gezonde eetgewoonten

Door zelf maaltijden te bereiden, staan kinderen en jongeren meer open voor het proberen van nieuwe gerechten.



Ontwikkelen van praktische vaardigheden

Koken helpt bij het leren van kookvaardigheden en vaardigheden zoals plannen, rekenen, het lezen van instructies en hygiëne.



Koken geeft voldoening en verbindt

Samen een gerecht bereiden en opeten zorgt voor plezier, betrokkenheid en samenwerking in de groep.



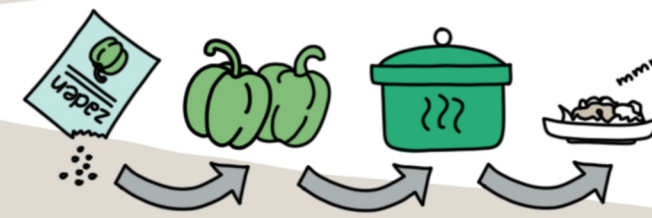
Eigenaarschap

Door te leren koken leer je voor jezelf zorgen.



Koken met oogst uit de schoolmoestuin:

Van zaadje tot bord: kinderen bereiden gerechten met zelfgekweekte groenten en kruiden.



Samenwerking met een lokale kok:

Gastlessen van een professionele kok om kinderen en jongeren te inspireren en nieuwe technieken te leren.



Met een gastdocent koken de klas:

Voor smakelijke en leerzame kooklessen.

Scan de QR-code voor contactinformatie



Neem contact op met de Jong Leren Eten-makelaar uit jouw provincie

Contact

Vormen van kookactiviteiten:

Hoe kun je starten?

JONG LEREN ETEN