



FOODLAB



Quirien & Marjolein

- * sociale geografie (rijst verbouwen)
- * trainingen in het bedrijfsleven
- * kindercoach

- kunstacademie
- tentoonstellings ontwerper (educatief/experience)
- kok/patissier (technieken)

nieuwsgierig
 beleving
 reizen
 cultuur
 verhalen/geschiedenis
 ervaring voor de klas



Volgens het CBS heeft ruim **15%** van de Nederlandse jongeren last van (ernstig) overgewicht.

1/3 van hun dagelijkse voedingskeuzes vind plaats buitenhuis

waarvan **52%** op school

‘Jongeren in het voortgezet onderwijs eten minder fruit en groenten, ontbijten minder vaak, eten meer snacks en drinken meer suikerhoudende dranken.

Jongeren, die ongezonde leefgewoonten ontwikkelen, houden deze vaak als volwassene. Daarom moet juist in deze levensfase gezond gedrag gestimuleerd worden.’

Gezondheidswetenschapper aan de VU, Monique Ridder

Maar hoe krijg je jongeren hierin mee?

DON'TS

- belerend
- sturend
- angst
- 'gezondheid'
- demonstrieren
- toetsend
- persoonlijk aanspreken

DO'S

- verleiden/uitnodigen
- autonomie
- vertrouwen
- nieuwsgierigheid
- zelf doen
- experimenteren
- bondgenootschap creëren





Proeven met je neus

WORKSHOP 1: ENERGYLAB

Leerlingen ontwikkelen een nieuw energiedrankje dat gezond is én vooral lekker. We hebben het over de negatieve gevolgen van fris- en energiedrankjes. Lukt het ze om drie dagen geen gesuikerde drankjes te drinken?



WORKSHOP 2: HACK JE SNACK

We dagen leerlingen uit om een gezonde variant te maken van hun favoriete snack. Uitdagende kook-technieken worden afgewisseld met korte oefeningen (zoals bli... proeven) over het bew... maken van gezonde keuzes.



WORKSHOP 3: POEP & PUKKELS

Wat betekent 'ik ben wat ik eet'? Wat gebeurt er in je lichaam als je (on) gezond eet?

Actieve oefeningen als meel zeven tot er vezels overblijven en gezonde 'drollen' bakken worden afgewisseld met belangrijke weetjes over een fit en sterk lichaam.



WORKSHOP 4: KNAKWORTEL OF KROKET?

Aan de hand van stellingen en uitdagende oefeningen vertellen we "duurzaam eten" naar de wereld van de jongeren. Ze denken na over voedselverspilling, hun 'foodprint' en dierenwelzijn. Als je je brood weggooit, wie heeft er dan voor niets gewerkt? We maken bouillon van voedselafval & broodpudding van oude boterhammen.

Wat levert het foodLAB op?

- Positieve associatie met “gezond”
- Zelfvertrouwen in het maken van bewuste keuzes
- Smaakbeleving wordt verdiept
- Gemeenschappelijk taal

