

## LekkerBoer Foodcamp

*Je eerst flink uitleven tijdens de LekkerBoer Foodcamp. Daarna samen op voedselavontuur met vriendjes en vriendinnetjes van BSO, school, sportclub etc.*

*In de stal, de wei, in de boomgaard of in de groentetuin scharrel je je versproducten bij elkaar. De boer helpt je daarbij en vertelt over de producten. Daarna kun je lekker je eigen pannenkoek, smoothie of broodje gezond maken onder begeleiding van een kookcoach. Zelfgemaakt, vers, gezond en lekker. Op het land bij de boer proef je je eten pas écht!*

### LekkerBoer

LekkerBoer Foodcamp is een initiatief van LekkerBoer. Samen met andere partners rond voedsel en beweging wil LekkerBoer graag bijdragen aan een gezonde leefstijl en doet dat door kinderen spelenderwijs het boerenland te laten ervaren. Met dit ervaringsgericht leren dragen we eraan bij dat kinderen zelf bewuste keuzes maken in hun eigen leefwereld voor een gezonde leefstijl. Een basis voor het leven. Op de boerderij komen nagenoeg alle aspecten van een gezonde leefstijl samen.

### Foodcamp voor kind en ouder

Tijdens de landelijke Dutch Agri Food Week van 5 t/m 16 oktober hebben de twee eerste Foodcamps in Deventer en Zwolle plaatsgevonden. Deze twee pilots voor kinderen samen met hun ouders waren een succes. 'Dit was precies wat we voor ogen hadden', aldus organisatoren Judith de Rijk en Hanneke Stegeman van LekkerBoer. 'We hebben kinderen en ouders letterlijk kunnen laten proeven van het land bij de boer. Bovendien hebben zowel kinderen als ouders genoten van de activiteiten in de buitenlucht.' We hopen ze ook te stimuleren om thuis gezonde keuzes te maken'.



## Hoe ziet het FoodCamp programma eruit?

1. *Buiten bewegen via een circuit met natuurlijke materialen* op de boerderij en in het omliggende landschap. Naast het stimuleren van de basis bewegingsvaardigheden zoals rennen, trekken en klimmen, beleven van plezier, samenwerken en vertrouwen op elkaar, is het ook een mooie manier om het leven en werken op de boerderij te laten ervaren, zoals helpen voer aanvegen en emmers sjouwen. Middels de voedselproducten-estafette (breng elk product naar de juiste tafel) kan op een leuke manier kennis over voedsel worden geoefend.
2. *Zien, voelen en luisteren tijdens rondje erf.* De boer vertelt over de herkomst van de producten. Hoe groeien ze en wat is ervoor nodig? De seizoenen, het dagelijkse werk, de verzorging van de dieren en planten, bewerking van het land. Kinderen kunnen de dieren aaien en helpen eten geven, voelen en ruiken aan de planten. Ze mogen zelf hun glaasje melk, krop sla of eitje 'oogsten' en meenemen naar het volgende onderdeel. Hiermee creëren we bewustwording en ook respect en waardering.
3. *Proeven en koken.* Met de 'geogste' producten zelf een gerecht klaarmaken, experimenteren met ingrediënten en kleuren, ruiken en natuurlijk proeven. Door te koken met zelf 'geogste' producten en deze ook zelf te bereiden zal er een andere beleving van eten ontstaan.

## Foodcamp Zwolle

Met een groep van zo'n 50 kinderen en ouders, begeleid door medewerkers van BSO Doomijn, werd in de stralende zon een drie uur durend programma doorlopen, startend met een farm bootcamp, opgezet en enthousiast begeleid door SportService Zwolle. Op, in, over, door een parcours van stobalen, tijgerend over het gras, ouders springend over hun kinderen, touwtrekken met je vader en een sprintje op de skelter tegen je moeder.



Tijdens het rondje erf vertelde boer Gerben over de biologische boerderij, de weidevogels, het gras en hoe hiervan door de koeien melk en kaas van gemaakt wordt. 'Maar liefst 10 liter melk is nodig voor 1 kg kaas'. Kinderen en ouders mochten kalfjes aaien, koeien voeren en melk proeven. Vooral de koeien voeren met speciale groentes was leuk en spannend. Ook mocht men de groenten die op de locatie 'Stadszicht' geteeld worden, proeven en samen met de melk en eieren naar het volgende onderdeel, de kookworkshop, brengen. Onder leiding van The Ambassador healthy lifestyle gingen kinderen en ouders aan de slag om niet alleen lekkere, maar ook gezonde maaltijd op tafel te zetten met de verzamelde producten van de boerderij, aangevuld met producten van Jumbo Nagelmaeker.

'We werken zoveel mogelijk met pure producten zonder toegevoegde stoffen, zoals suikers' geeft



Wilma van der Geer-Wibbelink van The Ambassador aan. 'Gekleurde dierenpannenkoeken maken we bijvoorbeeld met een eigengemaakt beslag van speltmeel, melk, eieren en bananen met spinazie, bieten of wortelen voor de kleur. Net als de smoothies, die kinderen helemaal zelf konden samenstellen met zelfgekozen fruit en groentes.' De Foodcamp werd afgesloten met een gezellige maaltijd met uitzicht over de koeien.

### Toekomst

In 2019 gaat LekkerBoer van april tot oktober nieuwe kind-ouder Foodcamps organiseren op verschillende boerderijen in Deventer, Zwolle en wellicht ook andere steden in Overijssel en Gelderland zoals Enschede en Apeldoorn. Kind-ouder FoodCamp is vooral een open inschrijving voor kinderen met hun ouders. LekkerBoer is een samenwerking aangegaan met Jong Leren Eten Overijssel. Nu wil LekkerBoer vanaf 2019 van april tot juni 2019 ook Foodcamps organiseren voor buitenschoolse opvang en scholen. De subsidie Jong Leren Eten kan hierbij ingezet worden.

Kijk voor meer informatie over Foodcamps op [www.lekkerboer.nl/foodcamp](http://www.lekkerboer.nl/foodcamp) of bekijk het [filmpje](#) over Foodcamps

