



FOODLAB

Hoe mooi zou het zijn als jouw leerlingen net als Shirley opscheppen over hun “healthy school”?

Juist jongeren leven niet zo gezond. In het **FOODLAB** experimenteren leerlingen op een spannende & duurzame manier met gezond eten & drinken. Proeven en ontdekken zijn belangrijke eigenschappen van de jonge laboranten in het **FOODLAB**.

Zouden de onderbouwleerlingen van jouw school in het **FOODLAB** aan de slag durven gaan? Gehuld in een oranje labjas worden ze uitgedaagd om een nieuw energiedrankje te ontwikkelen, een gezonde variant van hun favoriete snack te maken en eens kritisch naar het visitekaartje van hun gezondheid – hun eigen poep & pukkels- te kijken. Het **FOODLAB** verleidt jongeren om op een creatieve manier met gezonde voeding te experimenteren en stimuleert hen dat thuis ook te doen.

Tijdens de workshops worden alle zintuigen geprikkeld. De talenten van de jongeren worden in de workshop versterkt. De drukke jongen klopt in 5 minuten de merengue stijf en het meisje dat steeds foto's op Insta plaatst, maakt de borden mooi op. De workshops zijn actief, praktisch en afwisselend en sluiten aan bij alle onderwijsniveaus.

Het **FOODLAB** bestaat uit een aantal workshops. Binnen deze workshops worden de accenten bij iedere school anders gelegd zodat het programma goed aansluit bij de ‘leefstijl-killers’ van de betreffende leerlingen en de wensen van de school. Vóór de workshops vindt er daarom een gesprek plaats met zowel een groepje leerlingen als met een directielid en een leerkracht. (alleen als **FOODLAB** voor drie dagen wordt afgenomen anders wordt er gewerkt met een vragenlijst.)

Het **FOODLAB** is een interventie van het Rijksprogramma ‘Jong Leren Eten’, die leerlingen tijdens hun schooltijd bewust wil maken van een duurzame en gezonde leefstijl. En richt zich op leerlingen tussen de 12 en 14 jaar.

Gezondheidswetenschapper aan de VU, Monique Ridder, concludeert in haar promotieonderzoek: *‘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.’*

Perspectives on the encouragement of healthy energy balance related behaviour in the school environment, 2014.

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.

Nederlandse jongeren drinken het meeste frisdrank van Europa (630 ml per dag). Frisdrank is dé dikmaker van de Nederlandse jeugd.



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 'mueslidrollen' bakken worden afgewisseld met belangrijke weetjes over een fit en sterk lichaam.

Wanneer jongeren geen directe negatieve gevolgen van ongezond leven ervaren (zoals puistjes of toename van het gewicht) vinden ze het niet noodzakelijk om hun gedrag aan te passen, blijkt uit onderzoek.



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 blind proeven) over het bewust maken van gezonde keuzes.

Onderzoek toont aan dat één derde van de voedselkeuzes door jongeren buitenshuis wordt gemaakt waarvan 52% op school.



WORKSHOP 4: BROOD IN NOOD!

Aan de hand van stellingen en oefeningen vertalen we 'duurzaam eten' naar de wereld van de jongeren. Ze denken na over voedselverspilling. Als je je brood weggooit, wie heeft er dan voor niets gewerkt? We maken broodpudding & crostini van oud brood.

Uit recent onderzoek van het Foodservice Instituut onder duizend middelbare scholieren blijkt dat jongeren vooral lekker, goedkoop en makkelijk willen eten, maar toch ook nadenken over duurzaamheid en gezondheid.

FOODLAB LIGHT, MEDIUM EN XL!

Afhankelijk van de wensen en financiële mogelijkheden kan er een eigen FOODLAB programma worden samengesteld. Samen met de school maken we een programma dat bij de school past. Van tevoren overleggen we welke workshops het beste bij de leerlingen aansluiten.

Per dag geven we aan twee of drie groepen dezelfde workshop.

De *light* variant is één workshop die wij aan drie groepen achter elkaar geven. We zijn dan één dag op school. We kunnen ook meerdere workshops geven en komen dan meerdere dagen naar school, bijvoorbeeld in een projectweek.

Hieronder staat een aantal voorbeelden van een mogelijk FOODLAB-programma. De bedragen zijn inclusief BTW en producten. Exclusief reiskosten.

	FOODLAB	2 groepen	3 groepen
1 workshop	<i>Light</i>	-	€ 2.000,00
2 workshops	<i>Medium</i>	€ 2.653,51	€ 3.452,40
3 workshops	<i>XL</i>	€ 3.532,43	€ 4.714,81

De workshops worden begeleid door:

*Quirien Engelhard
06 45790878
quirien@dekinderkantine.nl*

*Marjolein Triesscheijn
06 42242100
mail@roomforfood.nl*

