

## Kleurrijke pompoen speelt hoofdrol in Fries lesaanbod rond gezonde en duurzame voeding

**Dat de pompoen een mooi vertrekpunt kan zijn voor diverse vakken op de basisschool, blijkt uit het lesprogramma dat is opgezet vanuit NME Centrum de Klyster in Damwâld. Zaaïen, oogsten en koken van de pompoen komen allemaal aan bod. In een heuse Pumpkin wedstrijd kunnen de leerlingen van groep 5 en 6 zelfs een mooie prijs winnen als hun pompoen het zwaarste is.**

“Om in Noordoost-Friesland iets te doen rond gezonde voeding en natuur zijn we op zoek gegaan naar een beeldende, praktische invalshoek. Het aanbod is tegenwoordig zo breed, dat leerkrachten door de bomen het bos niet meer zien. Wij hebben daarom de pompoen als vertrekpunt genomen”, vertelt Marjolein Staal. Vanuit NME Centrum de Klyster is zij verantwoordelijk voor dit lesaanbod dat de naam ‘Miss Pumpkin’ heeft. In mei 2019 zijn de pilots voor dit programma gestart op 5 scholen in Noordoost-Friesland.

### Bezoek van Mister en Misses Pumpkin

Rond de pompoen zijn allerlei lesactiviteiten bedacht. Alles begint met het bezoek van Mister en Misses Pumpkin. Deze twee gastdocenten gaan langs op scholen met hun oranje kruitwagen vol met zaden, tuinaarde, schepjes en bloempotjes. Daar begint het avontuur voor de leerlingen. In de kruitwagen zitten niet alleen pompoenzaadjes, maar ook koffiebomen, graan en rijst. Zo leren de kinderen direct iets over alle zaden die worden gegeten. Als de pompoenzaadjes zijn gevonden, kan het zaaiplezier beginnen. Leerkrachten die deelnemen aan het programma gaan samen met de leerlingen zorgen voor het kweken van de pompoenplantjes. In de lesmap zitten keuzelessen waar ze vrij uit kunnen kiezen.

### De pompoenkoets van Assepoester

“De pompoen speelt erg tot de verbeelding. Hij komt bijvoorbeeld voor in het sprookje van Assepoester, dus dat krijgen de leerlingen te horen, zodat het goed aansluit op hun belevingswereld. Daarnaast koppelen we er ook een les Engels aan. Het woord ‘pumpkin’ is namelijk een liefkozing in het Engels net als ‘honey’ en ‘cherry’. Dat is dus een leuk aanknopingspunt. Ook andere schoolvakken worden opgehangen aan het verhaal van de pompoen, zoals moestuinieren, gym en



muziek. Enkele weken nadat de pompoenzaadjes zijn gezaaid, wordt de pompoen overgeplant naar een moestuin in de buurt. Dat kan een moestuin zijn bij de school, maar ook een dorpsmoestuin of een stuk van een akker van een biologische boerderij”, vertelt Marjolein.

### **Pompoenwedstrijd: wie heeft de zwaarste pompoen?**

Als de kinderen terug komen van hun schoolvakantie in september is het bijna tijd om de pompoenen te oogsten. Rond het oogsten is een hele

wedstrijd georganiseerd. De zwaarste pompoen wint namelijk een prijs! Het vak rekenen kan zodoende ook gekoppeld worden aan dit project. Hoe weeg je precies het gewicht van een pompoen en hoe meet je de omtrek? Dat komt in de rekenles aan bod. De volgende stap is het bereiden van de pompoen.



### **Verwerking van de pompoen: van soep tot voeding voor nieuwe pompoenen**

“Op Wereldvoedseldag in oktober krijgen de leerlingen een kookles om van hun pompoen een heerlijke soep te maken. Speciaal hiervoor komen de wethouders op school voor een lunch. Na het bereiden van de pompoen blijven de bladeren en stelen over. Ook hier is een activiteit rond opgezet. In een wormenbak worden de bladeren en stengels omgezet in compost. Via een *virtual reality* bril mogen leerlingen een kijkje nemen in het fascinerende bodemleven van de worm. De overgebleven compost kan vervolgens weer worden gebruikt als voeding voor nieuwe pompoenen en zo is het cirkeltje rond”, concludeert Marjolein.

### **Toekomst Miss Pumpkin programma**

Voor 2019 is het Miss Pumpkin-project nog een pilot, die wordt getest op 5 scholen. Plan is om in 2020 van start te gaan met het programma op ongeveer 100 scholen. Het idee kwam voort uit gesprekken met de Jong Leren Eten makelaars uit Friesland. Met dit programma leren kinderen op een creatieve manier meer over voedsel en herkomst ervan, zodat ze duurzame en gezonde keuzes kunnen maken. Het Miss Pumpkin-programma geeft heel praktisch invulling aan deze doelstellingen.

**Wil je meer weten over dit project? Kijk dan [hier](#) voor meer informatie of neem contact met coördinator Marjolein Staal: 06 137 85 146.**

