



# Jong Leren Eten *plein*

voor een gezonde en duurzame generatie



## Gezond voor jezelf én gezond voor de aarde

- Eet meer groenten en fruit (2 ons per dag als richtlijn)
- Beweeg meer
- Drink vooral (kraan)water
- Eet lokaal/regionaal verbouwde producten of verbouw zelf
- Eet met de seizoenen
- Koop wat je opeet (voorkom voedselverspilling)





## Subsidie

Lesdoelen bereiken, maar dan anders. Niet uit het lesboek, maar door er met de klas op uit te gaan. Ondersteuning daarvoor vindt u in de Subsidieregeling Jong Leren Eten onder het motto: Lekker naar buiten!



### €2.000 per schoollocatie voor ervaringsgericht leren

Met deze subsidie kunnen scholen kinderen in aanraking laten komen met informatie en activiteiten over voeding, zodat zij in de praktijk leren gezonde en duurzame keuzes te maken.

De subsidie kunt u besteden aan spullen voor een moestuin of een kookles op school, voor het inschakelen van hulp experts bij het moestuinieren of de kookles, voor de toegangsprijs van een bezoeklocatie, zoals een kookstudio, een educatieboer, een kas of voedselverwerkende industrie. Er is ook subsidie voor het vervoer van de kinderen, indien de bezoeklocatie niet op loop- of fietsafstand is. De infografic hiernaast geeft een overzicht van soorten van activiteiten en vergoedingen daarbij >>>

Dus, ga met uw leerlingen moestuinieren of koken, ga op excursie of ontvang een gastdocent in de klas, zoals een top-kok, diëtist of tuinder. En leer de kinderen in de praktijk wat gezonde en duurzame voeding is.

### Subsidievoorwaarden en aanvragen

<https://www.jonglereneten.nl/subsidie-jong-leren-eten>



# SUBSIDIE JONG LEREN ETEN

## LEKKER NAAR BUITEN!

Gebruik de tabel om je als schoolteam te oriënteren op de subsidiemogelijkheden.  
Per onderdeel staat het maximum bedrag (incl. btw) per activiteit of ondersteunend middel aangegeven.



| ACTIVITEITEN                  | A: MOESTUINIEREN                                                                                                                                                                                                               | B: KOKEN                                                                                                                                                                                                              | C: EXCURSIE OF GASTLES OP GEBIED VAN VOEDING                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SUBSIDIE VOOR: TOEGANG</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toegangskosten voor bijvoorbeeld stadslandbouw of kas</li> <li>Toegangskosten voor demonstratiebedrijf</li> </ul>                                                                       | Toegangskosten voor bezoek kookstudio                                                                                                                                                                                 | Toegangskosten voor bijvoorbeeld boerderij, molenaar, zaadveredelaar, ander bedrijf, organisatie of instituut op gebied van voeding                                                                                      |
| <b>GASTDOCENT</b>             | Vergoeding kosten voor bijvoorbeeld een tuinadviseur                                                                                                                                                                           | Vergoeding kosten voor bijvoorbeeld een gastdocent op school (restauranthouder, kok)                                                                                                                                  | Vergoeding kosten voor bijvoorbeeld een expert, molenaar, boer, wetenschapper of andere deskundige op gebied van voeding                                                                                                 |
| <b>VERVOER</b>                | Indien niet op loop- of fietsafstand, toelage voor collectief vervoer                                                                                                                                                          | Indien niet op loop- of fietsafstand, toelage voor collectief vervoer                                                                                                                                                 | Indien niet op loop- of fietsafstand, toelage voor collectief vervoer                                                                                                                                                    |
| <b>GEREEDSCHAPPEN</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kosten voor handgereedschap zoals schep, gieter, snoeischaar en schop.</li> <li>Kosten voor aanschaf m<sup>2</sup>-bak</li> </ul>                                                       | Kosten voor basaal kookgerei zoals pan, mixer, weegschaal en maatbeker                                                                                                                                                | Niet van toepassing                                                                                                                                                                                                      |
| <b>MATERIALEN</b>             | Kosten voor bijvoorbeeld zaai- en plantgoed, aarde, mest, stokken                                                                                                                                                              | Kosten voor de aanschaf van bijvoorbeeld levensmiddelen, kruiden, bakpapier en folie.                                                                                                                                 | Niet van toepassing                                                                                                                                                                                                      |
| <b>LESMATERIAAL</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kosten voor lesmateriaal erkende Gezonde School-activiteiten (thema Voeding)</li> <li>Kosten voor lesmateriaal over moestuinieren (bijvoorbeeld van NME-centrum in de buurt)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kosten voor lesmateriaal erkende Gezonde Schoolactiviteiten (thema Voeding)</li> <li>Kosten voor lesmateriaal over koken (bijvoorbeeld van NME-centrum in de buurt)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kosten voor lesmateriaal erkende Gezonde School-activiteiten (thema Voeding)</li> <li>Kosten voor lesmateriaal, behorende bij de excursiegastles op gebied van voeding</li> </ul> |
| <b>Maximum bedrag</b>         | <b>€500 per klas</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>€550 per klas</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>€450 per klas</b>                                                                                                                                                                                                     |

- Een schoollocatie kan in totaal voor alle klassen gezamenlijk maximaal €2000 subsidie aanvragen.
- Een school met veel schoollocaties kan in totaal maximaal €10.000 subsidie aanvragen.
- Per school mag één subsidieaanvraag worden ingediend.

Kijk voor meer uitleg over de subsidie Jong Leren Eten op  
[www.jonglereneten.nl/subsidie-jong-leren-eten](http://www.jonglereneten.nl/subsidie-jong-leren-eten)





PO

## Een gezonde en duurzame voedselkeuze bevorderen in het PO

### Overheerlijk Overblijven

Basisschool de Regenboog (Gelderland) heeft een eigen overblijfrestaurant. Daar wordt gekookt en gegeten met groenten uit de eigen moestuin. De kinderen helpen mee in de tuin, koken samen, dekken de tafels, schenken water en eten samen. Aan tafel gaat het gesprek over wat de kinderen lekker vinden!

### Spelen en leren in DE-Toltuin

DE-Toltuin (Noord-Brabant) is een ontmoetingsplek en educatief speelparadijs met een moestuin en klim- en klauterpark, opgezet door de buurt. De kinderen van KPO De Heiberg en OBS de Rietgoor helpen mee in het onderhoud van de moestuin en krijgen er praktijklessen. De oogst gaat naar de voedselbank.

### Smaaklessen Drenthe

De gemeenten Hoogeveen en De Wolden (Drenthe) stimuleren basisscholen om aan de slag te gaan met 'Smaaklessen', een erkende interventie van Gezonde School op het thema Voeding. Het biedt voor de scholen een mooie basis om gastsprekers uit te nodigen en om er zelf op uit te gaan, naar supermarkt en boer.



JONG  
LEREN  
ETEN



# Een gezonde en duurzame voedselkeuze bevorderen in het VO



## Het Future foodLAB

Scholieren van 12-14 jaar in Noord-Holland gaan aan de slag om een nieuw energiedrankje te maken dat lekker én gezond is. Proeven en ontdekken zijn belangrijke eigenschappen van deze laboranten in het food-LAB.



## LekkerBoer Foodcamp

De leerlingen van de Capellenborg in Wijhe (Overijssel) volgden een actieve en leerzame dag bij boerderij de Riet. Het LekkerBoer Foodcamp vertelt het verhaal achter de productie van allerlei producten die van de boerderij komen.

## Moestuin als vertrekpunt

Het Marecollege Leiden (Zuid-Holland) geeft het vak Voedselvaardigheid voor brugklassers en tweedeklassers. Moestuinieren, oogsten, koken en verkopen in de Gezonde Schoolkantine.

JONG  
LEREN  
ETEN





PO

## Smaaklessen

Smaaklessen is hét effectieve lesprogramma over eten en smaak voor kinderen op de basisschool. Het beleven van voedsel staat centraal in het lesmateriaal. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten. In lessen over smaak, gezond eten, voedselproductie, koopgedrag en voedselbereiding wordt de nieuwsgierigheid en interesse van kinderen naar hun eten opgewekt. Smaaklessen bestaat uit 5 lessen voor elke groep vol met leuke en leerzame proefjes.



### Chef!

Alle lesmaterialen van Smaaklessen zijn opgenomen in het nieuwe online lesportaal Chef! die voor alle scholen geheel gratis te gebruiken is. In Chef! kan je flexibel en op maat aan de slag met voedseleducatie. De interactieve lessen worden via het digibord gegeven. Je kunt gratis een account aanmaken op [www.voedseleducatie.nl](http://www.voedseleducatie.nl)

### Meer informatie:

[www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

[www.voedseleducatie.nl](http://www.voedseleducatie.nl)

[smaaklessen@wur.nl](mailto:smaaklessen@wur.nl)





# Gezond en duurzaam koken met kinderen

Kinderen die onder de juiste begeleiding koken en leren over voedsel, weten meer over voedsel en hebben meer zelfvertrouwen in de eigen kookvaardigheden. Een praktijkles op school is dus een mooie kans!

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

Wil je weten waar je op kan letten? Kom langs bij de stand van het Voedingscentrum en ontvang de gratis brochure 'Gezond en duurzaam koken met kinderen'.



## Klaar? Koken maar!

Samen met kok Pierre Wind heeft het Voedingscentrum leuke video's gemaakt voor kinderen van 9 tot 13 jaar, met allerlei recepten en tips & trucs. Allerlei basisvaardigheden in de keuken komen aan bod, zoals groente snijden, eten koken en op smaak brengen. Leren koken helpt bij het ontwikkelen van gezond eetgedrag. Gebruik ze in je les of geef ze mee als huiswerk! Ga naar: <https://www.voedingscentrum.nl/videoskids>





## Eco-Schools



Eco-Schools is het wereldwijde, door de Verenigde Naties erkende, keurmerk waarmee scholen van binnenuit verduurzamen. Het keurmerk wordt behaald met behulp van het Zevenstappenplan waarbij de eerste stap het oprichten van een Eco-team is. In het Eco-team staan leerlingen centraal: zij onderzoeken de school aan de hand van een Eco-scan, maken een actieplan en werken deze acties uit om de school te verduurzamen en uiteindelijk de Groene Vlag te mogen hijsen. Met Eco-Schools ervaren leerlingen wat ze kunnen bijdragen aan een duurzame toekomst. Er wordt op een gestructureerde manier gewerkt aan verduurzaming van de school én er wordt een blijvende verandering gerealiseerd. Wereldwijd doen al ruim 51.000 scholen in 68 landen mee.

### De tien Eco-Schools thema's

Aan de hand van de resultaten van de Eco-scan kiest een school 2 of 3 thema's waar ze aan willen werken. In totaal zijn er tien thema's waar een school uit kan kiezen, waaronder voeding. Naast 'gezond en biologisch' betekent dit ook duurzaam eten en drinken. Het is belangrijk dat leerlingen ervaren hoe voedsel geproduceerd wordt en daar over nadenken. Dit kan op verschillende manieren invulling krijgen, bijvoorbeeld met een moestuin op school. De oogst kunnen leerlingen meenemen naar huis, maar ook opeten in de klas of gebruiken in een (duurzame) schoolkantine. Of bijvoorbeeld met voedingslessen op school, waarbij aandacht wordt besteed aan duurzaam en gezond voedsel en het effect van voedsel weggoien.



**Meer info:** [www.eco-schools.nl](http://www.eco-schools.nl) | Bellen: 030-6358900 | Mailen: [info@eco-schools.nl](mailto:info@eco-schools.nl)



# Educatieboeren verbinden kinderen met gezond voedsel

Zou het niet prachtig zijn als jongeren weer zouden weten waar hun voedsel precies vandaan komt? Nederlandse educatieboeren weten hier wel raad mee. Want waar kunnen jongeren beter leren waar hun eten vandaag komt dan op de boerderij zelf?



Boerderij Educatie  
Nederland

Jongeren weten vaak niet meer waar het voedsel vandaan komt. Daarom ontvangen jaarlijks ruim **325 educatieboeren** honderden schoolklassen uit het **basis- en voortgezet onderwijs**. Deze agrarische verhalenvertellers leggen aan de hand van de dagelijkse praktijk uit hoe voedsel wordt geproduceerd. Tijdens een bezoek gaan jongeren actief aan de slag met opdrachten en staat de beleving van de kinderen centraal; kijken, voelen en ruiken. Hier leren de jongeren taken te verdelen en verantwoordelijkheden te nemen.

Een praktijkles op de boerderij voegt veel toe aan de theorie. Een boerderijles helpt jongeren bij wereldoriëntatie en het besef van hun eigen wereld. Daarnaast is een bezoekje aan de boerderij gewoon hartstikke leuk! Op de website van Boerderijeducatie Nederland is lesmateriaal beschikbaar om het geplande boerderijbezoek goed te kunnen voorbereiden.

Het afgelopen jaar zijn er ruim 2700 scholen (klassen) op bezoek geweest bij deze educatieboerderijen met een totaal bereik van circa 65.000 kinderen en jongeren.





## IVN Jongeren Adviesbureau

Het doel van Jong Leren Eten is om jongeren en kinderen gezonde en duurzame keuzes te laten maken op het gebied van voeding. Met een Jongeren Adviesbureau van IVN laat je jongeren zelf nadenken over dit vraagstuk.



### IVN Jongeren Adviesbureau

Met een IVN Jongeren Adviesbureau zoeken jongeren in de rol van adviseur oplossingen voor actuele, lokale vraagstukken op het gebied van natuur, voedsel en duurzaamheid. Een opdracht kan zijn:  
*Hoe kun je jongeren tussen de 12 en de 18 jaar enthousiast maken en laten kiezen voor lokale, gezonde en duurzame voeding op school?*

De jongeren doen vervolgens onderzoek, gaan in gesprek met experts, verkennen de situatie en presenteren hun ideeën.

Projecten van IVN Jongeren Adviesbureaus zijn geschikt voor alle niveaus. Als school bepaal je zelf het aantal deelnemende klassen, de periode en de deelnemende vakken. IVN ondersteunt in de voorbereiding en organisatie.

### IVN Natuureducatie

IVN Natuureducatie zet zich als landelijke non-profit organisatie in voor een groen, gezond en duurzaam Nederland. Dit doen we door de natuur in de harten van mensen te brengen. We laten jong en oud actief ervaren hoe leuk, leerzaam, gezond én belangrijk natuur is. Zelf leren en doen staan altijd centraal.

**Meer weten:** [www.ivn.nl/ivn-jongerenadviesbureau](http://www.ivn.nl/ivn-jongerenadviesbureau) of mail ons via: [jongerenadviesbureau@ivn.nl](mailto:jongerenadviesbureau@ivn.nl)



# De Gezonde Schoolkantine

Jongeren zijn de toekomst. Ervaren dat gezond eten lekker en heel gewoon is, helpt hen een gezonder eetpatroon te ontwikkelen. Geef jongeren een duwtje in de goede richting door ze te verleiden met een gezonder aanbod in de schoolkantine.

eerlijk over eten

## Voedingscentrum



Meer dan de helft van de scholen is aan de slag met stappen richting een gezondere kantine. Overal worden de handen ineens geslagen, directie, leerlingen, docenten, ouders en cateraars werken samen naar een gezondere kantine.

De Gezonde Schoolkantine is onderdeel van de Gezonde School-aanpak. Heeft jouw school een zilveren of gouden Schoolkantine Schaal bemachtigd? Dan ben je hard op weg naar een themacertificaat voeding van het vignet Gezonde School. Hiermee laat je zien dat gezonde voeding een belangrijk thema is op jullie school!

Hulp nodig? Maak hier een afspraak met de Schoolkantine Brigade voor een schoolbezoek en advies op maat!



## Gezond en duurzaam eten

Wie eet volgens de Schijf van Vijf krijgt genoeg gezonde voedingsstoffen binnen: vezels en vitamines uit groente en fruit, koolhydraten uit graanproducten en aardappelen, eiwitten uit zuivel, vlees en vis, en vetten uit oliën en

margarine. Wil je ook de klimaatbelasting verkleinen, dan kun je ervoor kiezen om minder vlees te eten of duurzame keuzes maken, zoals aardappelen in plaats van rijst.

### Hoeveel mag en kun je per dag eten om gezond te blijven?

Genoeg en gezond eten volgens de Schijf van Vijf, voor mensen van 19-50 jaar



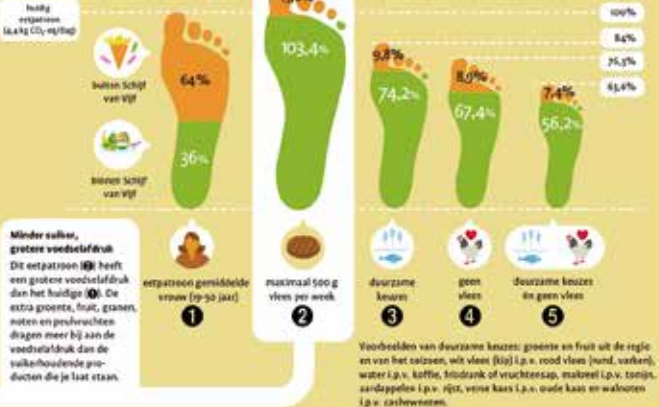
### Hoe kun je je voedselafdruk verkleinen? En hoeveel?

De uitstoot van broeikasgassen van vijf eetpatronen vergeleken

#### Andere voedselkeuzes

Eten volgens de Schijf van Vijf is niet vanzelfsprekend. Bijna twee derde van wat we eten bevat te weinig vezels of te veel zout, suiker of verzadigd vet. Naast kook, ijs, snoep en alcohol gaat het bijvoorbeeld om groenten als bleek, hande

vetten (zonnebloem, rapsaai), vleeswaren (worst, ham) en zure sauzen. Door kiezen de Schijf van Vijf andere keuzes te maken, kun je je voedselafdruk met ongeveer een derde verkleinen. Gezond eten is dan ook vaak duurzaam.



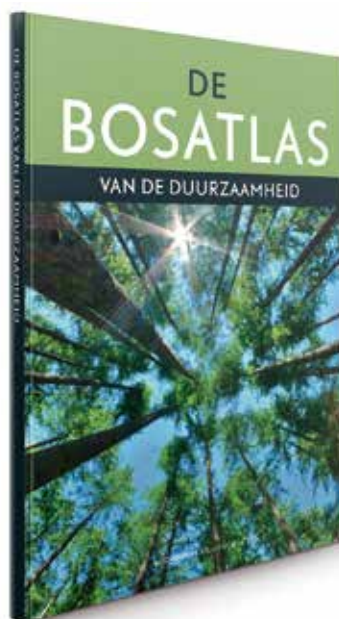
#### Minder vlees, maar wat dan?

De Gezondheidsraad adviseert om minder dierlijke en meer plantaardige producten te eten. Plantaardige vleesvervangers passen prima in een eetpatroon met weinig of helemaal geen vlees. Ze bevatten meer vezels en vaak dezelfde voedingsstoffen als vlees: eiwit, ijzer, vitamine B12 en/of vitamine B12. Dat geldt ook voor eieren, peulvruchten, soja en noten. Wanneer vergelijken zij veel kant en klare vleesvervangers minder gezond, omdat ze meer zout en verzadigd vet bevatten. Een gezonde keuze is ingrediënt duurzaam. Plantaardige eiwitbronnen en vleesvervangers hebben beide een lagere milieupoot dan vlees: voor de productie is minder land en water nodig en komen er minder broeikasgassen vrij.



## Nieuw: Bosatlas van de duurzaamheid

De nieuwe Bosatlas van de duurzaamheid brengt een complex en actueel fenomeen in kaart. Met onderwerpen als klimaatverandering, verlies aan biodiversiteit, tekort aan zoet water, gezond en duurzaam eten. Al deze informatie wordt weergegeven op kaarten in de karakteristieke Bosatlasstijl, aangevuld met heldere diagrammen en infographics en foto's.



Duurzaamheid wordt gevangen in 10 thema's die een nationale en soms lokale uitwerking krijgen, en die tevens inzicht geven in de internationale verbanden als het Klimaatakkoord van Parijs.

Lesgeven over 'duurzaamheid' gaat veel prettiger met de Bosatlas bij de hand.

### De Bosatlas van de duurzaamheid

Te koop bij uw (online) boekhandel voor €29.95

[bosatlasvandeduurzaamheid.nl](http://bosatlasvandeduurzaamheid.nl)

[www.bosatlas.nl/voor-iedereen/de-bosatlas-van-de-duurzaamheid](http://www.bosatlas.nl/voor-iedereen/de-bosatlas-van-de-duurzaamheid)