

Zes redenen waarom moestuinieren (met je klas) een goed idee is

Leren en ontwikkelen horen bij de natuur van ieder mens. Voor jonge kinderen is de moestuin daarom een goede omgeving om te leren. Kinderen kunnen hier leren met hun hoofd, maar ook met hun handen en hun hart aan de slag gaan. Lijkt het jou als leerkracht interessant om met je klas een bezoek te brengen aan een moestuin of schooltuin maar ben je er nog niet zeker van? Laat je dan overtuigen door onderstaande inzichten.



1. Hogere groente en fruit consumptie

Amerikaans onderzoek bij 28 basisscholen in Texas bracht naar voor dat kinderen met meer ervaring met tuinieren een hogere voorkeur hadden voor groenten en meer groenten consumeerden in vergelijking met kinderen die minder ervaring hebben met tuinieren. De leerlingen die meldten dat ze hadden genoten van het tuinieren, hadden de meeste voorkeur voor groenten en consumeerden ook de meeste groenten. Daarnaast wisten kinderen na het tuinieren beter aan te geven hoe lekker ze bepaalde groenten vonden. Zowel meteen na het schooltuinseizoen, als een jaar later was de voorkeur voor groenten groter.

2. Meer interesse voor eten van groente en fruit op lange termijn

Diverse onderzoeken hebben uitgewezen dat moestuinieren ervoor zorgt dat kinderen meer openstaan voor het proeven en eten van groente en fruit op lange termijn. Kinderen die alleen voorlichting krijgen over gezonde voeding leren wel dat groente en fruit gezond zijn, maar brengen deze kennis niet in de praktijk.



3. Schoolvakken leren op een speelse manier

Bij een les in een moestuin komen veel schoolvakken samen. Denk bijvoorbeeld aan rekenen, want hoeveel zaadjes heb je nodig voor hoeveel planten? Maar ook wereldoriëntatie, taal en beweging komen aan bod bij les in de moestuin.

4. Goed voor de ontwikkeling van het brein

De Nederlandse neuropsycholoog Jelle Jolle noemt het menselijk brein ook wel een nieuwheidsmachine. Het wil gestimuleerd worden en een diversiteit aan prikkels krijgen. Op basis van diverse onderzoeken is het volgens hem en zijn mede-onderzoekers aannemelijk dat de ontwikkeling van jonge kinderen erbij gebaat is dat alle zintuiglijke modaliteiten (geluid, licht, temperatuur, smaak, geur) gestimuleerd worden.

5. Positief voor lichamelijke en emotionele gezondheid

De Australische professor Karen Malone onderzoekt leerlingen die deelnamen aan buitenprogramma's. Hieruit kwam naar voren dat de leerlingen een toename hadden wat betreft lichamelijke gezondheid, motorische vaardigheden, sociale vaardigheden en ze gingen op een nieuwe manier om met leeftijdsgenoten en volwassenen. Op emotioneel vlak hadden de kinderen een verbeterde aandacht, groter gevoel van eigenwaarde en een beter zelfbeeld. Op persoonlijk vlak constateerde zij een positieve verandering in waarden, houding en gedrag ten aanzien van het milieu.

6. Meer waardering voor de begeleider.

In Engeland deed onderzoeker A. Peacock onderzoek naar het zogenaamde 'placed based education'. De leerlingen in het onderzoek gingen werken op een landgoed waar ze veldwerk doen, tuinieren en andere werkzaamheden waarbij ze veel met hun handen werken. De begeleider is een specialist in zijn beroep en niet gespecialiseerd in educatie. Na afloop geven de leerlingen aan dat ze voorkeur geven aan het buitenonderwijs in vergelijking met het onderwijs in de klas. Ook vinden ze het veel beter om van de begeleiders op het landgoed te leren, dan van hun docenten. De kinderen zijn heel positief over de begeleiders. Ze praten met respect, affectie en bewondering over hen en worden door de begeleiders geïnspireerd.

Aan de slag?

Met school:

Wist je dat de Jong Leren Eten subsidie jouw school een financieel duwtje in de rug kan geven om te starten met of verder uit te breiden met moestuinieren? Lees [hier](#) wat je met de 'Lekker naar Buiten' subsidie kunt doen.

Thuis:

Ga creatief aan de slag met bloembakken en maak een mini-moestuin. Meer informatie vind je op de website van [Makkelijke Moestuin](#), waar je ook het bijbehorende kinderboek vindt.

Tips nodig hoe je dit moestuinieren aanpakt? Lees de [brochure van Oase!](#)

Bovenstaande informatie kwam tot stand dankzij de brochure van Boerderijschool die je onderaan deze pagina vindt.

