



Aanbod op het gebied van voedseleducatie in de provincie Utrecht schooljaar 2020-2021

Moestuiniëren

Titel	Doelgroep	Omschrijving	Kosten	Aanbieder/regio
Jong Leren Eten moestuin materialen pakket	PO: groep 1 t/m 8	Moestuinpakket: een handig, leerzaam en vooral leuk pakket om het werken in een moestuin en gezond en jong leren eten te stimuleren. Inhoud: 2x 12 soorten zaden, 2 zaaikalenders, 4x groentekwartet, Het	€ 250,-	IVN Voor meer informatie en bestellen: https://winkel.ivn.nl/jong-leren-eten-pakket.html Regio: heel Nederland



		nieuwe moestuinierenboek, Ons mooie voedselboek, wortelkijkweekbak, 35 zoekkaarten beestjes op bloemen, het boek: Moestuin van Sophie, Het verse groenten kookboek, stevige opbergkoffer		
Haal meer uit je moestuin lespakket	PO: groep 3 t/m 5	Het lespakket bestaat uit vier lessen, die het hele proces van zaaien tot oogsten omvatten. Je kunt de lessen los geven of in serie.	€ 0,-	IVN Voor meer informatie en een gratis download: https://www.ivn.nl/moestuintje/scholen Regio: heel Nederland
IVN-moestuinpakket	PO: groep 1 t/m 8	Moestuinmaterialenpakket: alle middelen om van je moestuin een succes te maken! Inhoud: m2 Moestuinbak, IVN zaaikalender, 9 soorten zaden, plantenlabels, pootstokje, schepje	€ 88,-	IVN Voor meer informatie en bestellen: https://winkel.ivn.nl/moestuinpakket.html Regio: heel Nederland
Jong Leren Eten moestuin gastlessen pakket	PO: groep 3 t/m 8	Gastlessen: drie praktische lessen van een IVN-moestuinexpert inclusief diverse materialen zoals zaaikalenders, zadenpakket, groentekwartetten en zoekkaarten	€ 450,-	IVN Voor meer informatie en bestellen: https://www.ivn.nl/moestuinlespakket-basisocholen Regio: heel Nederland
KinderMoestuin lespakket	PO: groep 1 t/m 8	Met dit KinderMoestuin lespakket wordt de hele keten van zaaien, verzorgen van plantjes, oogsten en koken zichtbaar. Kinderen leren waar het voedsel op hun bord vandaan komt.	€ 55,- exclusief verzendkosten à € 6,95	De Kinderkooktuin www.dekinderkooktuin.nl info@dekinderkooktuin.nl Regio: heel Nederland



		Kweek met de groep je eigen groenten, kruiden en eetbare bloemen en bereidt daarmee heerlijke gezonde gerechtjes. De bijbehorende recepten zijn heel eenvoudig omschreven en makkelijk te bereiden. Je kunt kiezen uit 7 verschillende smaken: Pasta Pesto, Pizza en Hartige Taart, Zoete Koek en Taart, Groenten Friet en Chips met Dip, Soep en Stampot, High Tea met Bloemen en Kruiden, Sushi en Tempura.		
Meerlaags binnen teeltsysteem met ledverlichting (“binnen- moestuin”)	PO: alle groepen	Structureel lesconcept voor natuur, techniek, voedseducatie en duurzaamheid. Samen met een online leeromgeving vormt het teeltsysteem een kapstok waaraan het hele jaar door alle leerlijnen/thema’s en visie van de school ‘opgehangen’ kunnen worden. Inclusief Maatwerk Moestuinen programma.	Op aanvraag	GrowWizzKid www.growwizzkid.nl Regio: heel Nederland
Maatwerk Moestuinen	PO: alle groepen	Wekelijkse digitale kweekbegeleiding vanaf maart tot aan zomervakantie, afgestemd op het weer en schoolweken. Gebaseerd op zadenset van Jong Leren Eten pakket, aangevuld met set pootaardappels. Inclusief eenvoudige gerechtjes/bereiding van de oogst. Geschikt voor zelfstandig werken vanaf groep 5. Lagere groepen onder begeleiding.	€ 49,- per klas	GrowWizzKid www.growwizzkid.nl Regio: heel Nederland
Onderzoekend leren met kiemgroenten	PO: groep 3 t/m 5	Kiemgroenten zijn gezond, groeien snel en zijn daarom ideaal om in groep 3 een	Lespakket voor groep 3, 4 en 5 samen,	GrowWizzKid www.growwizzkid.nl



		<p>start te maken met onderzoekend leren in de natuur en verrassende smaken te proeven: zaaien, zaaiwedstrijd, oogsten, proeven. Set van 25 kiempotten, 25 zaadpads (met 4 verschillende soorten zaad), 2 kiemstarters.</p> <p>In groep 4 bekijken we in groepjes andere onderdelen van het groei en kiemingsproces van deze kiemgroenten en maken de leerlingen een lunch met geogste kiemen.</p> <p>In groep 5 onderzoeken leerlingen groeibodems, conserveren ze kiemgroenten en maken een eigen recept: zaaien, zaaiwedstrijd, verzorgen van jezelf en de plant, oogsten, proeven.</p>	<p>inclusief groep kweeksets en digitale leeromgeving: € 215,-</p> <p>Extra kweekset voor groep 3 los verkrijgbaar: € 50,70 per set. <i>Exclusief verzendkosten.</i></p>	<p>Regio: heel Nederland</p>
Kiemen, groeien, bloeien	PO: groep 5 en 6	<p>Doe-het-zelf-project</p> <p>Wat is de overeenkomst tussen een appel en een walnoot? Hoe komt het dat een kers maar één pit heeft en een -zonnebloem heel veel? En wat heeft pindakaas daar mee te maken?</p> <p>In het voorjaar ontdekken de leerlingen door het doen van kleine onderzoeken hoe zaadplanten zich voortplanten. In het najaar kijken ze naar zaden en vruchten. En wat blijkt... We eten heel</p>	€ 0,-	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/</p> <p>Regio: heel Nederland</p>



		veel van die energierijke zaden.		
Eten uit de (school)moestuin	PO: groep 5 t/m 8	In deze kookles gaan wij gezamenlijk aan de slag om met ingrediënten uit de (school)moestuin een gezonde lunch te maken. De gerechten zijn afhankelijk van het seizoen en de beschikbare oogst. De kookles is bedoeld om door te proeven, voelen, horen, ruiken, kijken en vooral doen(!) gezonde voeding te laten ervaren.	€ 175,- per klas (duur 1,5 uur) exclusief reiskosten € 0,19 p/km	Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl Regio: provincie Utrecht
Moestuiniëren bij De Groene Belevenis	PO: groep 6 en 7	Groepen 6-7 kunnen bij De Groene Belevenis komen moestuiniëren in de periode april – juli. Er wordt gemoestuiniërt in moestuinbakken. Aan het eind van het seizoen wordt er geoogst en soep gemaakt.	Op aanvraag	De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940 Regio: Leusden en omstreken
Kabouterpad	PO: groep 1 en 2	Schooltuinprogramma op de stadstuinen van Utrecht Natuurlijk Ontdek de tuin in herfst en lente Met Kabouterpad maken kleuters op speelse wijze kennis met dieren, planten, groenten en het verzorgen van een tuin. In kleine groepjes doen de leerlingen op één van onze tuinen uitdagende en verrassende opdrachten.	€ 0,- <i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i>	Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad
Tuinverkenners	PO: groep 3 en 4	Schooltuinprogramma op de stadstuinen van Utrecht Natuurlijk	€ 0,-	Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/

		<p>Zaai, oogst en eet</p> <p>Het is lente, de natuur komt tot leven. Met dit tuinproject maken de kinderen kennis met tuinieren. Lekker actief buiten!</p> <p>De kinderen zien hoe hun gewassen groeien en ze verwerken de gekweekte gewassen. Ook doen ze spannende ontdekopdrachten.</p>	<i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i>	Regio: Utrecht stad
Groene Vingers	PO: groep 5 t/m 8	<p>Schooltuinprogramma op de stadstuinen van Utrecht Natuurlijk</p> <p>Een seizoen lang je eigen tuintje</p> <p>Het is lente, de natuur komt tot leven. Tijd om in de tuin aan de slag te gaan. Zaaïen, planten, wieden en oogsten. De kinderen komen ogen en oren tekort. Een belevenis die de leerlingen zich nog lang herinneren.</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad</p>
Proef de Herfst!	PO: groep 5 t/m 8	<p>Schooltuinprogramma op de stadstuinen van Utrecht Natuurlijk</p> <p>Onderzoek de tuin in het najaar</p> <p>De zomer loopt ten einde. Op de schooltuin beginnen de planten hun voorbereiding voor de winter. Bodembeestjes eten zich vol aan dode plantenresten voordat zij een</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad</p>



		<p>schuilplaats voor de kou zoeken.</p> <p>De leerlingen ontdekken op de tuin dat planten op verschillende manieren de winter overleven en verschillende soorten zaden hebben. Ze onderzoeken de voedselkringloop en als afsluiting koken we samen een heerlijke najaar soep. Proef de Herfst!</p>		
Tuin bij School	PO: alle groepen	<p>Materiaalproject: plant- en zaaigoed om op school te (moes)tuinieren. Mogelijkheid tot het lenen van gereedschap.</p> <p>Maak van een deel van het schoolplein een schooltuin. Dit kan een bollen-, bloemen-, ontdek- of moestuin zijn. Specifiek voor vogels, vlinders of bodemdieren. Of een combinatie...</p> <p>Utrecht Natuurlijk ondersteunt jouw school graag met advies over inrichting, onderhoud en educatief gebruik van de tuin.</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad</p>

Koken

Titel	Doelgroep	Omschrijving	Kosten	Aanbieder/regio
Workshop Duurzaam Koken op locatie	PO: groep 7 en 8	Een leuke en leerzame middag waarbij we samen met een echte chef-kok zelf aan de slag gaan met lokale, plasticvrije	All-in prijs € 500,- (inclusief basismateriaal en	Sustainable Business Development (Joost Vosmer) 06-19387064



		of 'verspilde' producten. Lekker (leren) koken en lekker eten met een boodschap over de impact van gezonde en duurzame keuzes in de supermarkt en in de keuken. Deze activiteit is beschikbaar op locatie en wordt geheel verzorgd voor groepen tot 25 personen.	begeleiding exclusief ingrediënten)	joostvosmer@gmail.com Regio: heel Nederland
Kinderkooklessen	PO: groep 1 t/m 8	Kooklessen voor kinderen om op eigen niveau aan de slag te gaan met (het leren van) koken. Inhoud van de les is afhankelijk van de wensen van een school	Op aanvraag	Healthy Progress Kids Irene de Swart irene@healthyprogress.nl www.healthyprogress.nl/kinderen Regio: heel Nederland
Bij de boer aan tafel	PO: groep 3 t/m 8	Dit zijn thematische lessen, gekoppeld aan een bezoek aan de boer (bijv. via boerderij in de kijker) We gaan dan leren over en koken met het product van de boer, de zuivel, de granen, de groenten en het fruit.	€50-100 per les (reiskosten afhankelijk van locatie)	KERS Koken ervaren spelen 06-41470824 roos@ervaarkers.nl www.ervaarkers.nl Regio: provincie Utrecht
Voedings- en kooklessen	PO: groep 1 t/m 8	Waar komt ons eten vandaan? Hoe groeit het? En hoe komt het op ons bord terecht? Tijdens de les gaan we het hier over hebben. En uiteraard gaan we ook echt koken met verse ingrediënten!	€50-100 per les (reiskosten afhankelijk van locatie)	KERS Koken ervaren spelen 06-41470824 roos@ervaarkers.nl www.ervaarkers.nl Regio: provincie Utrecht
Kook een Verhaal	PO: groep 1 t/m 2	Tijdens deze kookworkshop leren jonge kinderen aan de hand van een verhaaltje eenvoudig te bereiden, gezonde en seizoensgebonden gerechtjes en ingrediënten proeven.	€ 195,- per uur (inclusief ingrediënten en materialen) exclusief reiskosten € 0,35 p/km	De Kinderkooktuin www.dekinderkooktuin.nl info@dekinderkooktuin.nl Regio: Midden en Zuidwest Nederland



Kook een Creatief Gerecht	PO: groep 3 t/m 8	Tijdens deze kookworkshop wordt de fantasie gebruikt. Aan de hand van een recept gaan de kinderen creatief aan de slag. Ze ontdekken hoe leuk en lekker koken met gezonde en seizoensgebonden ingrediënten is. Doel van de kookworkshop is kinderen enthousiast maken voor koken. Want dit bevordert de keus voor een gezonde leefstijl later. Ze leren nieuwe smaken ontdekken en krijgen waardering voor gezond voedsel.	€ 250,- per 1,5 uur (inclusief ingrediënten en materialen) exclusief reiskosten € 0,35 p/km	De Kinderkooktuin www.dekinderkooktuin.nl info@dekinderkooktuin.nl Regio: Midden en Zuidwest Nederland
Feest op je bord	PO: vanaf groep 3	Versiertrucs en knutseltips zodat zelfs gezond eten een feestje wordt (60 min)	€ 100,- per klas exclusief reiskosten € 0,19 p/km	Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl Regio: provincie Utrecht
Gezonde lunch box	PO: groep 5 t/m 8	Samen aan de slag om een gezonde lunch te maken: boekweitpannenkoeken met wortel & besmeerd met rijpe banaan, wrap met zelfgemaakte hummus en een blaadje sla, knabbelgroente en fruitwater met limoen, sinaasappel en munt. Zelfs het handje ongezouten noten ontbreekt niet! (90 min)	€ 150,- per klas exclusief reiskosten € 0,19 p/km	Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl Regio: provincie Utrecht
Proef en Beleef de natuur en streek	PO: groep 4 t/m 8	Proef en beleef de smaak uit de natuur en streek. Op speelse en educatieve wijze leerlingen kennis laten maken met streekproducten. Les(s) food Miles. Met	€ 150,- per uur (dit is inclusief grondstoffen en 1 chef-kok exclusief	Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl



		natuurlijk de lekkerste en gezonde snacks die we laten proeven.	reiskosten € 0,19 p/km)	Regio: provincie Utrecht
Foodzoekers op (school)reis	PO: groep 1 t/m 8	Aan de hand van een proefschriftje voeren de kinderen allerlei opdrachten uit, zoals boter karnen, graan malen, aardappels rooien, kruiden ruiken, mosterd maken, appels met peren vergelijken, boontjes doppen, gras determineren, wormen zoeken, groenten herkennen, granen raden, bijen spotten (120 min inclusief voorbereiding).	Per leerling € 12,- exclusief reiskosten € 0,19 p/km	Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl Regio: provincie Utrecht
De Groentjes Mini Workshop	PO: groep 4 t/m 8	Mini workshop, wat zijn gezonde en lekker snacks. We werken natuurlijk met streekproducten en gaan dit met de kinderen bereiden.	€ 150,- per klas (duur 1 uur) exclusief reiskosten € 0,19 p/km	Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl Regio: provincie Utrecht
Smaak Parcours	PO: groep 3 t/m 6	Educatief parcours, waarbij de kinderen (buiten) spelenderwijs alles over streekproducten en gezonde voeding leren.	€ 150,- per uur exclusief reiskosten € 0,19 p/km	Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl Regio: provincie Utrecht
Workshop of kookles met thema op maat door een kinderdietist	PO: groep 1 t/m 8	De kinderdietist kan workshops of kooklessen verzorgen passend bij diverse leeftijden, aansluitend bij (de doelstellingen van) het project, visie en missie.	€ 75,- per uur	Neem contact op om te informeren naar de diverse mogelijkheden van kinderdietisten. Vind een kinderdietist dichtbij via: www.kinderdietetisten.nl

				Regio: provincie Utrecht
Leskist Alles voor een pannenkoek	PO: groep 3 en 4	De leerlingen leren over de ingrediënten die nodig zijn voor het bakken van een pannenkoek en waar al die producten vandaan komen. Als onderdeel van de les worden er ook pannenkoeken gebakken	Abonnement CNME Amersfoort	CNME Amersfoort https://www.hetgroenehuisamersfoort.nl Regio: Amersfoort
Leskist Alles voor een pannenkoek	PO: groep 1 en 2	Vanuit het prentenboek: 'Alles voor één pannenkoek' van Eric Carle wordt er onderzoek gedaan naar de herkomst van de benodigdheden voor een pannenkoek. Er wordt gekeken waar meel, eieren en melk vandaan komen. Met de opgedane kennis gaan we tenslotte een pannenkoek bakken.	€ 1,- per leerling per jaar voor de BuitenWijs gemeenten Voor de scholen uit Leusden valt dit binnen het abonnement. Buiten Leusden € 35,50 voor de huur van de leskist voor een uitleenperiode van 3 weken	BuitenWijs www.nmegids.nl/buitenwijs/ Regio: gemeenten Nieuwegein, IJsselstein, Houten en Lopik De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940 Regio: Leusden en omstreken
Leskist kaas maken	PO: groep 7 en 8	De materialen uit deze leskist maken het mogelijk om met 6 groepjes tegelijk in de klas kaas te maken. Deze activiteit kost ongeveer een dagdeel.	Abonnement CNME Amersfoort en excursieprijs óf kosten ingrediënten	CNME Amersfoort https://www.hetgroenehuisamersfoort.nl Regio: Amersfoort
Gezonde traktaties maken	PO: groep 5 t/m 8	De leerlingen leren over de ingrediënten die nodig zijn voor het maken van de traktaties. Als onderdeel van de les worden er ook gezonde	€ 149,- voor een gastles van 1 uur (exclusief kosten ingrediënten)	Geniet MEER – Voeding & Leefstijladvies Paulien Rinsema https://www.geniet-meer.nl

		traktaties gemaakt bv groene hulk-smoothie, brownie, fruitspies, bananenbrood, mini appelflapjes, komkommersandwiches etc. (keuze in overleg).		Regio: Amersfoort
Geschiedenis Proeven	PO: groep 5 t/m 7	Hoe breng je geschiedenis naar het heden? Door de geschiedenis zelf te beleven! Geschiedenis Proeven is een educatief project voor groep 5 t/m 7 van basisscholen uit de Kromme Rijnstreek. Kinderen ontdekken tijdens een gastles op school en een beleef-les op tuinderij Amelis' Hof de leef-, kook-, bewaar- en eetgewoonten uit de tijd van Ridder Amelis (1200: late Middeleeuwen).	Op aanvraag	Studio Raap Nienke van den Berg https://www.studioraap.nl/ Regio: Bunnik (Utrecht)
Les In de pizzatuin	PO: groep 5 en 6	Bij de les In de pizzatuin gaan de leerlingen kijken waar de ingrediënten van hun pizza vandaan komt, hoe de ingrediënten groeien en hoe ze smaken. In de les op school wordt aandacht besteed aan de afstand die de verschillende ingrediënten afleggen voordat ze op de pizza liggen. Bij de les in de Struintuin komen wordt elk onderdeel van de pizza nader bekeken en gaat ieder kind een eigen pizza bakken.	Voor de scholen uit Leusden valt dit binnen hun abonnement. Buiten Leusden € 57,- per les. Extra kosten per leerling € 2,-	De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940 Regio: Leusden en omstreken
Kaasmaken	PO: groep 5 t/m 8	Les op stadsboerderijen van Utrecht Natuurlijk Ervaar zelf dit magische proces	€ 0,- <i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i>	Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/



		<p>Wrongel, wei, stremsel, wat is dat? Na deze les weten je leerlingen het wel! De kinderen maken het magische -proces mee dat melk tot kaas omtovert.</p> <p>En ze leren van alles over de koe of de geit, die de melk voor onze kaas leveren. Om hygiënische redenen mogen de leerlingen hun zelfgemaakte kaas helaas niet opeten. Ze proeven wel verschillende soorten kaas op de kaas-proeverij.</p>		Regio: Utrecht stad
Champignons binnenste buiten	PO: groep 1 en 2	<p>Materiaalproject</p> <p>Een geheimzinnige bak komt in de klas te staan. De bak is zwaar en ruikt een beetje muf. Na verloop van tijd -verschijnen er witte bolletjes uit de donkere aarde.</p> <p>Aan de hand van verschillende opdrachten bekijken de leerlingen de groei van deze paddenstoel. Met de champignons maak je samen heerlijke soep.</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad</p>

Excursie – gastles - lespakket

Titel	Doelgroep	Omschrijving	Kosten	Aanbieder/regio
Boerderijbezoek	PO groep 3 t/m 8	Interactief programma voor groep 3 t/m 8 van het basisonderwijs. Het educatieve boerderijbezoek bestaat uit een introductie, rondleiding, roulerende opdrachten en een afsluiting.	Per gemeente verschillend; variërend van gratis tot maximaal € 35,- per klas.	Boerderij in de Kijker www.boerderijindekijker.nl Regio: provincie Utrecht
Boerderijatelier	PO: groep 5,6 en 7	Klassen gaan gedurende 5 dagdelen levend leren op een boerderij. Kinderen werken mee in de moestuin, koken en verzorgen de dieren. Er is een handleiding, een uitgewerkt onderwijsconcept 'Levend leren op de boerderij' en een praktijkboek met beproefde werkvormen	€ 200 - € 250,- per dagdeel.	Stichting Boerderijschool 06 11277417 www.boerderijschool.nl Regio: Heel Nederland
Lekker Fit!	PO: groep 1 t/m 8	Basismethode met verhalen en opdrachten voeding, bewegen en gezonde keuzes maken. Lekker Fit! is een door het Centrum Gezond Leven erkend lespakket en draagt bij aan een Gezonde School	Kosten afhankelijk van hoeveelheid groepen	Lekker Fit! www.lekkerfitopschool.nl Regio: heel Nederland
Ik eet het beter	PO: groep 6 t/m 8	Smaaktesten (over de tong voor groep 6), proefjes over voedingsstoffen (testlab voor groep 7) en lessen over een gezonde broodtrommel (klassenlunch voor groep 8).	Gratis lesmaterialen en boodschappenpakke t. Je betaalt alleen de verzendkosten (per kg).	Ik eet het beter www.ikeethetbeter.nl Regio: heel Nederland
EU-schoolfruit lesmateriaal	PO: groep 1 t/m 8	Ter ondersteuning van fruit eten op school.	Veel lesmaterialen zijn gratis te downloaden.	EU Schoolfruit https://www.euschoolfruit.nl/



		Tijdens het programma EU-schoolfruit gaan scholen ook aan de slag met educatie rondom groente, fruit en gezonde voeding, in combinatie met het lesprogramma Smaaklessen. Na de twintig weken gratis groente en fruit gaan scholen zelf verder.		Regio: heel Nederland
Smaaklessen (smaakfeest, beste schoollunch, kok in de klas, smaakmissies & inspiratielessen)	PO: groep 1/tm 8	Smaaklessen is hét lespakket over eten voor de basisschool, waarbij de leerkracht vooral vragen stelt. De leerlingen komen op het antwoord door zelf te proeven en te ervaren. Zo leren ze spelenderwijs alles over hun eten.	Het lesmateriaal is gratis te downloaden. Je kunt ook de <u>lesmap (€ 75,-)</u> of een <u>Smaakleskist (€ 300,-)</u> kopen. Bij Smaaklessen hoort écht zien, ruiken, voelen en proeven van eten. Dit betekent dat je voor vrijwel alle lessen een aantal echte voedingsmiddelen nodig heeft, die je zelf kunt aanschaffen.	Smaaklessen www.smaaklessen.nl Regio: Heel Nederland
Superchefs	PO: groep 7 en 8	SuperChefs is een serie van acht wekelijkse kookworkshops voor kinderen van 10-12 jaar (groep 7/8). Ze ontdekken hoe gezond, lekker en gemakkelijk koken kan zijn. De jonge	€ 55,- voor startpakket, uit te breiden met extra's tegen meerkosten	Voedingscentrum https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/basisonderwijs/lesmaterialen/superchefs.aspx



		<p>koks leren hoe ze zelf een gezonde maaltijd kunnen klaarmaken en iets voor tussendoor. Het programma is een verdieping van Smaaklessen en Lekker Fit.</p> <p>Kookdocenten, docenten of welzijnswerkers met kookkwaliteiten of diëtisten en kookfanaten met didactische kwaliteiten kunnen de cursus begeleiden.</p> <p>Ook uit te voeren zonder keuken</p>		Regio: heel Nederland
Frits & Fruitig	PO: groep 4 t/m 8	<p>Voorstelling over gezond eten (ontbijten, regelmatig eten) en fit zijn.</p> <p>Deze voorstelling sluit aan op het programma Lekker Fit!</p>	Op aanvraag	<p>Theater Rooie Vis www.theaterrooievis.nl</p> <p>Regio: heel Nederland</p>
Bordspel Play Healthy	PO: groep 7 en 8	<p>Play Healthy is een interactief en educatief bordspel voor kinderen van 9 jaar of ouder. Het bordspel draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen op het gebied van bewegen en gezondheid.</p>	€ 39,95	<p>Young Educative Connectors http://www.youngeducativeconnectors.com/2754/0/products</p> <p>Regio: heel Nederland</p>
Drinkwatereducatie	PO: groep 1 t/m 8	<p>Doe-het-zelf-project</p> <p>Over de vele voordelen van het drinken van gewoon kraanwater Leerlingen denken na over de voordelen van het drinken van kraanwater en de nadelen van zoete (fris)dranken. Kraanwater drinken is niet alleen</p>	€ 0,-	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/</p> <p>Regio: heel Nederland</p>

		<p>gezond, maar bespaart ook afval, is goedkoop en bovendien ook lekker!</p> <p>Deze lesbrief is ontwikkeld voor het programma Gezond Gewicht van de GGD. Via korte reken-, taal- en doe-opdrachten leren kinderen dat water drinken gezond, duurzaam, goedkoop en lekker is. Het programma betreft ook de ouders thuis bij het thema.</p>		
Een pompoen, wat kun je daar allemaal mee doen?	PO: alle groepen	<p>Doe-het-zelf-project</p> <p>Leerlingen onderzoeken de kenmerkende eigenschappen van de pompoen en zijn betekenis voor de mens.</p> <p>De leerlingen gebruiken al hun zintuigen. Ze vergelijken pompoenen met andere vruchten. Thema's: van zaad tot vrucht, pompoensoep koken, een pompoen voor Sint-Maarten en pompoenen in andere culturen.</p>	€ 0,-	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/</p> <p>Regio: heel Nederland</p>
Supermarktspeurtocht voor Super Speurneuzen	PO: groep 5 t/m 8	<p>Geheime missies van een belangrijke geheimagent 'Gezond en Co' die op zoek gaat naar de verborgen suikers en vetten in de supermarkt.</p>	<p>€ 150,- per klas inclusief certificaat exclusief reiskosten € 0,19 p/km</p>	<p>Anita van der Noord 06-21816074 voorzitter@kind-en-voeding.nl www.kind-en-voeding.nl</p> <p>Regio: provincie Utrecht</p>

De winkel van boerin Brenda	PO: groep 3 en 4	Brenda is een boerin die samen met haar man Ben een melkveehouderij heeft. Binnenkort beginnen ze een winkel op hun erf met zuivelproducten. Brenda kan wel wat ideeën gebruiken. Kunnen de leerlingen helpen? De excursie is op een melkveehouderij	€ 125,-	Educatieboeren van CNME Amersfoort www.hetgroenehuisamersfoort.nl Regio: Amersfoort
Een brief van boer Teun	PO: groep 5 en 6	De leerlingen “werken mee” op de boerderij. Boer Teun is een leuke, hardwerkende man. Hij zorgt er goed voor zijn melkkoeien. Op een dag krijgt hij een bericht van zijn broer Gerard die op Texel woont. Gerard gaat verhuizen en heeft de hulp van Teun hard nodig. Maar, Teun kan niet zomaar een week weg, hij zoekt dus hulp... De excursie is op een melkveehouderij	€ 125,-	Educatieboeren van CNME Amersfoort www.hetgroenehuisamersfoort.nl Regio: Amersfoort
Excursie bij de leskist Kaas maken	PO: groep 7 en 8	De leerlingen krijgen een rondleiding op een melkveebedrijf en doen in groepjes allerlei opdrachten over melk en kaas.	€ 90,- De kosten voor de mee te nemen melk om kaas van te maken is inbegrepen	Educatieboeren van CNME Amersfoort www.hetgroenehuisamersfoort.nl Regio: Amersfoort
Leskist Kracht van Kruiden	PO: groep 7 en 8	De leskist bevat naast de handleiding en recepten ook kruidenplantjes, gedroogde kruiden en andere benodigdheden. Na het introductieverhaal zullen de kruiden eens laten zien wat voor kracht kruiden hebben. In groepen maken de kinderen van veel verschillende kruidenplantjes totaal verschillende producten: kruidenboter, soep, tijmsiroop,	€ 35,-	CNME Amersfoort www.hetgroenehuisamersfoort.nl Regio: Amersfoort

		kruidenthee, lavendelspray, geurzakjes, gezichtslootion en Valentijn zeep.		
Leskist Voeding & Bewegen	PO: groep 3 t/m 6	Een leskist gemaakt door de GGD over gezond eten en (meer) bewegen. De inhoud bestaat o.a. uit lesmateriaal "Lekker Fit!", een poster van de Schijf van Vijf en een traktatieboekje. "Lekker Fit!" is een door het Centrum Gezond Leven erkend lespakket dat bestaat uit een werkboekje voor de leerlingen, een minhandleiding voor de leerkracht, beweegkaarten en materialen voor lessen in de gymzaal en/of het schoolplein en een afsprakenposter per klas. Via een positieve benadering wordt er aangezet tot gezond gedrag en gedragsverandering.	Abonnement CNME Amersfoort	CNME Amersfoort www.hetgroenehuisamersfoort.nl Regio: Amersfoort
Smaakles	PO: groep 5 t/m 8	Interactieve gastles voor kinderen vanaf groep 5. De leerlingen leren met leuke opdrachten over gezond eten en bewuste keuzes. Ook gaan zij zelf aan de slag met bv het maken van water met een smaakje, suikerklontjes, etiketten lezen, etc.	€ 125,- voor een gastles van 1 uur (exclusief kosten ingrediënten)	Geniet MEER – Voeding & Leefstijladvies Paulien Rinsema www.geniet-meer.nl Regio: Amersfoort
Wegwijs in de Voedingsjungle	PO: groep 5 t/m 8	Gastles voor kinderen vanaf groep 5 waarin we kinderen meenemen door de Voedingsjungle. Hoe herken je wat wel of niet gezond is? Samen etiketten lezen, suikerklontjes berekenen of het Schijf van Vijf spel spelen. De precieze inhoud stemmen we samen af.	€ 185,- per gastles exclusief reiskosten (€ 0,50 per km)	Voedingsjungle Michelle van Roost michelle@voedingsjungle.nl Regio: gemeenten Amersfoort, Bunschoten, Eemnes, Baarn, Soest, Leusden, Woudenberg, De Bilt en Zeist.

Kabouters Katinka kookt! (April, mei, juni, september)	PO: groep 1 en 2	Kinderen krijgen kaboutermuts op. Zij gaan in de leer bij kabouter kok Katinka. Samen gaan zij op zoek naar voedsel in het bos. Onderweg vertelt Katinka over wat andere dieren eten. Samen plukken zij kruiden en maken kruidenboter.	€ 75,- voor een les van 1 uur	Groene Maatjes Irene van Enckevort 06-13840198 www.groenemaatjes.nl Regio: gemeente Houten
Wildplukken	PO: groep 5 en 6	In de natuur draait het om eten en gegeten worden. De leerlingen leren over eetbare planten en de overeenkomsten met voedsel uit de winkel. Tot slot verwerken we de oogst tot een gerecht dat we gezamenlijk opeten.	€ 75,- per workshop van 1 uur	Groene Maatjes Irene van Enckevort 06-13840198 www.groenemaatjes.nl Regio: gemeente Houten
Afhaalrestaurant Fitfood	PO: groep 5 en 6	De leerkracht vertelt aan de leerlingen over een gezin dat terugkomt van vakantie. Het gezin wil snel nog wat eten en besluit bij een afhaalrestaurant iets op te halen. Ze hebben zin in gezond eten, maar dat is niet zo eenvoudig. De meeste afhaalrestaurants houden niet zoveel rekening met gezonde voeding. De leerkracht vraagt de leerlingen een gezond afhaalrestaurant op te zetten. Het restaurant moet natuurlijk een mooie naam krijgen, er moeten betrokken werknemers in het restaurant werken en ... er moet een gezonde menukaart komen. De leerlingen bedenken het allemaal zelf.	€ 1,- per leerling per jaar voor de BuitenWijs gemeenten	BuitenWijs www.nmegids.nl/buitenwijs/ Regio: gemeenten Houten, Nieuwegein, IJsselstein en Lopik
De Gamer en de Ballerina	PO: groep 6 t/m 8	Doel is dat leerlingen uitleg kunnen geven over de begrippen	€ 1,- per leerling per jaar voor de	BuitenWijs www.nmegids.nl/buitenwijs/



		'energiebalans' en 'gevarieerde voeding'	BuitenWijs gemeenten	Regio: gemeenten Houten, Nieuwegein, IJsselstein en Lopik
Hap en stap	PO: groep 5 en 6	Scholen kunnen een belangrijke functie vervullen bij het stimuleren van kinderen om van jongs af aan gezond te eten en voldoende te bewegen. Zo zijn de manieren waarop de basisschool omgaat met overblijven, trakteren en bewegen van grote invloed. En kunt u als leerkracht in de lessen aandacht besteden aan de onderwerpen voeding en beweging, bijvoorbeeld in de vorm van een themaweek of project. We hopen dat de materialen uit deze leskist u hierbij kunnen helpen. In de kist zijn diverse lespakketten, spelmateriaal, (audio)visueel materiaal en achtergrondinformatie opgenomen.	€ 1,- per leerling per jaar voor de BuitenWijs gemeenten	GGD en BuitenWijs www.nmegids.nl/buitenwijs/ Regio: gemeenten Nieuwegein, IJsselstein, Houten en Lopik
De Wereld op je bord	PO: groep 7 en 8	De leerlingen ontdekken waar tien producten die ze vaak eten vandaan komen (Tropen) en hoe ze groeien. De leerlingen onderzoeken in elk groepje één product. Ze verdiepen zich hierbij ook in de arbeidsomstandigheden van de boeren. Tijdens de derde les spelen de leerlingen winkeltje en verkopen ze producten aan elkaar. Daarvoor bereiden ze zich in les 2 voor. Ze maken advertenties voor hun producten. De producten die ze gaan verkopen zijn producten mét en zónder Fair Trade keurmerk.	€ 1,- per leerling per jaar voor de BuitenWijs gemeenten Voor de scholen uit Leusden valt dit binnen hun abonnement. Buiten Leusden € 35,50 voor de huur van de leskist voor een	BuitenWijs www.nmegids.nl/buitenwijs/ Regio: gemeenten Houten, Nieuwegein, IJsselstein en Lopik De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940 Regio: Leusden en omstreken

			uitleenperiode van 3 weken	
Leskist Smaaklessen	PO: groep 1 en 2 PO: groep 3 en 4 PO: groep 5 en 6 PO: groep 7 en 8	Het beleven van voedsel staat centraal. Door te proeven, ruiken, voelen, horen en kijken leren kinderen spelenderwijs over eten. Hierdoor wordt de nieuwsgierigheid naar gezond en duurzaam eten opgewekt. Bij elke Smaakles hoort een opdracht op het digibord, zoals een filmpje, illustratie of spel.	Verschillend per regio, variërend van € 0,- tot € 35,-	Smaaklessen en BuitenWijs www.nmegids.nl/buitenwijs/ Regio: gemeenten Houten, Nieuwegein, IJsselstein en Lopik Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940 Regio: Leusden en omstreken
Leskist Brood beter bekeken	PO: groep 5 en 6	Bij deze leskist gaan de leerlingen de wereld van brood beter bekijken. Hoe wordt brood gemaakt? Wat heb je daarvoor nodig en waar komt het vandaan? Ze doen diverse proefjes met tarwekorrels, gist, gluten en meel. Ook kan het onderwerp glutenintolerantie of -allergie besproken worden.	Voor de scholen uit Leusden valt dit binnen hun abonnement. Buiten Leusden € 35,50 voor de huur van de leskist voor een uitleenperiode van 3 weken	De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940 Regio: Leusden en omstreken
Les In de fruittuin	PO: groep 1 en 2	Bij deze les komen de kinderen naar de Struintuin die omgetoverd is in een Fruittuin. Met aardbeienbordjes worden de opdrachten in de tuin gemarkeerd. De kinderen gaan in groepjes opdrachten doen. Deze	Voor de scholen uit Leusden valt dit binnen hun abonnement. Buiten Leusden € 57,- per les.	De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940 Regio: Leusden en omstreken

		variëren van aardbeien plukken en proeven, zaadjes in de appel bekijken, bijendans doen, op zoek naar fruitbomen, temperatuur voelen in het kasje en producten raden tot de cyclus van de bloesem tot appel uitwerken.	Extra kosten per leerling € 1,50	
Les Lekker groen! Eten uit de Struintuin	PO: groep 7 en 8	<p>Veel eetbare planten, zoals de braam of de framboos, kennen we allemaal. Maar er zijn veel meer eetbare plantensoorten. Tijdens deze les komen verschillende eetbare wilde planten aan bod. De leerlingen leren een aantal soorten herkennen. Verder gaan de leerlingen zelf aan de slag met het kweken van een eetbare plant en leren ze de structuur van planten kennen. Zo leren ze dat ze van de ene plant het blad kunnen eten terwijl we van de andere plant de stengels eten.</p> <p>Tijdens deze les gaan de leerlingen op zoek naar eetbare planten in de Struintuin en mag er natuurlijk geproefd worden. Er is digitaal lesmateriaal om de les van tevoren in de klas voor te bereiden.</p>	Voor de scholen uit Leusden valt dit binnen hun abonnement. Buiten Leusden € 57,- per les.	<p>De Groene Belevenis www.degroenebelevenis.nl 033-3034940</p> <p>Regio: Leusden en omstreken</p>
Water om te drinken	PO: groep 1 t/m 8	<p>Materiaalproject</p> <p>Op een ochtend ligt er een schatkaart in de klas. De leerlingen proberen in groepjes de plek te vinden waar de schat verborgen ligt.</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/</p> <p>Regio: Utrecht stad</p>



		<p>Gezamenlijk graven ze de schat op. Het enige wat tijdens het graven naar boven komt is grondwater. Een teleurstelling? Door dit project worden de leerlingen zich bewust van hun eigen omgang met water.</p>		
Knollen, bollen, bloemen en soep	PO: groep 3 en 4	<p>Materiaalproject</p> <p>Krokussen, sneeuwkllokjes en narcissen wijzen op het komende voorjaar. Maar knollen en bollen zijn niet alleen voorjaarsbodes met mooie bloemen.</p> <p>Uien en aardappels zijn een belangrijk onderdeel van ons voedsel. Leerlingen ontdekken verschillen en overeenkomsten -tussen deze gewassen. Bij dit project horen verschillende soorten voor-gekweekte bollen en enkele bollen en knollen om zelf op te potten. Daarbij koop je zelf nog enkele eetbare knollen en bollen.</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad</p>
Vliegend Volk	PO: groep 6 t/m 8	<p>Les op tuinen van Utrecht Natuurlijk</p> <p>Op bezoek bij een echte imker</p> <p>Bezoek de koningin en haar hofhouding. Laat een bij over je hand lopen zonder geprikt te worden! Maak kennis met deze bijzondere, nuttige en sociale insecten. En ontdek hoe en waarom</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/ Regio: Utrecht stad</p>



		juist deze dieren honing maken.		
Werken op de boerderij	PO: groep 5 t/m 8	<p>Les op stadsboerderijen van Utrecht Natuurlijk</p> <p>Help mee in de stallen</p> <p>Mensen houden dieren voor de productie van bijvoorbeeld wol, melk en vlees. Dieren leven ook bij mensen als gezelschapsdieren.</p> <p>Ervaar de zorg die dieren nodig hebben.</p> <p>Leerlingen helpen mee op de boerderij.</p> <p>Ze gaan vegen, mesten en schoonmaken</p>	<p>€ 0,-</p> <p><i>(Voor scholen in de gemeente Utrecht)</i></p>	<p>Utrecht Natuurlijk</p> <p>https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zijn-er-ook-voor/scholen/nmegids/</p> <p>Regio: Utrecht stad</p>