
JONG LEREN ETEN
terugblik
Voor een gezonde en duurzame generatie



Inhoud

3 Voorwoord
4 Wat doet het programma Jong Leren Eten?
6 Facts & Figures
8 Provincies en voedseleducatie
10 Voedsel aanpakken als gemeente
12 Een gemiddelde week voor Jong Leren Eten
14 Proef het boerderijleven
15 Aan de slag als hulpboer
16 ‘Ieder kind heeft recht op goede voedseleducatie’
18 Jong Leren Eten verspreid over Nederland
20 Ambitieuze aanpak voor peuters
21 Aan de slag met moestuinieren!
22 Opa helpt een handje mee
23 ‘Houd het contact warm!’
24 Hoe zorg je voor goed voedselonderwijs?
26 Kindermenu kan ook gezond
28 ‘Een gezond eetpatroon begint in de baarmoeder’
30 Broodjesbattle verankert voedseleducatie in schoolbeleid
31 Duurzame voedselconcepten door mbo’ers
32 Gezondste school van Nederland
34 Battelen tegen voedselverspilling













colofon

Coördinatie Programmabureau Jong Leren Eten, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO)
Hoofdredacteur Claudia Dominicus (RVO)
Eindredactie Nederlands Instituut voor Biologie
Vormgeving Annemarie Roos
Beeld Guy Ackermans, Boerderijeducatie Nederland, Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit, Flaticon, IVN, Rawpixel, Martin de Ruiter, ’t Schop Hilvarenbeek, Shutterstock, Voedingscentrum
Drukwerk Xerox

met dank aan

Deze publicatie is gemaakt in opdracht van het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit

Met dank aan onze partners:
Gezonde School, Gezonde Kinderopvang, Voedingscentrum, WUR: Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit, Boerderijeducatie Nederland, JOGG, GDO: NME-centra en IVN Natuureducatie



Voorwoord

Eten en drinken doen we dagelijks. In winkels en supermarkten kunnen we het hele jaar door kiezen uit een grote variatie aan producten. Groenten, fruit, zuivelproducten, brood en nog veel meer. Vers, in glas of blik, of diepvries, het is er allemaal en het lijkt zo makkelijk en vanzelfsprekend. Zo vanzelfsprekend zelfs, dat bewust kiezen voor gezond of duurzaam voedsel er wel eens bij in schiet.

Ik vind het heel waardevol dat de kinderen en jongeren die nu opgroeien hun eigen, gezonde en duurzame voedselgewoonten ontwikkelen. Dat kan als je bijvoorbeeld vanaf peuterleeftijd je eigen smaak kan leren kennen en later als tiener veel over eten te weten kan komen. Als je op allerlei manieren wordt uitgenodigd de waarde van voedsel te ervaren. Dat doet het educatief programma over voedsel, ‘Jong Leren Eten’. Het versterkt kinderen en jongeren in hun vorming rond alles wat met eten te maken heeft.

Leren waar je eten vandaan komt, hoe het groeit, wat gezond en duurzaam is, het belang van een gezonde schoollunch. Via verschillende vormen van educatie – in theorie via lespakketten als Smaaklessen en in praktijk via schooltuinen, kooklessen en boerderijlessen, leren en ervaren jongeren over gezonde en duurzame voeding.
Daar heeft u zich de afgelopen vier jaar samen met ons voor ingezet.

In dit magazine kunt u teruglezen met hoeveel passie en plezier daar aan is gewerkt. Ik vind het heel bijzonder dat we dat samen hebben kunnen doen en ik zet dit werk graag voort, als het even kan met nóg meer betrokkenen. Hiermee geven we kinderen een goede basis voor de toekomst om met kennis en kunde hun eigen, gezonde en bewuste levensstijl te ontwikkelen.

Carola Schouten
minister van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit

Voedseleducatie

Wat doet het programma Jong Leren Eten?



JONG LEREN ETEN

'Dagelijks maken we keuzes in onze voeding, maar een bewuste keuze voor gezond of duurzaam voedsel is voor veel mensen niet vanzelfsprekend. Om te werken aan een duurzame en gezonde toekomst is het programma Jong Leren Eten opgezet. Waarden en voorkeuren rond voedsel worden namelijk grotendeels gevormd door jongeren. Jong geleerd is oud gedaan', vertelt Roel van Raaij. Hij is vanuit het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) verantwoordelijk voor de opzet van Jong Leren Eten. De uitvoering vindt plaats in samenwerking met het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), via het programma Gezonde School.

Om Jong Leren Eten concreet vorm te geven zijn er vijf programmalijnen, die samen het hele spectrum van voedseleducatie omvatten. Van structurele verankering binnen de scholen via de vignetten van Gezonde School, door samenbrengen van theorie en praktische voedselvaardigheden, tot wetenschappelijk onderzoek dat kijkt naar het effect van voedselinterventies. Hierbij wordt samengewerkt met onder meer het Voedingscentrum, GGD'en, het programma Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), Gezonde Kinderopvang, Wageningen University & Research, natuur- en milieuorganisaties en vele lokale en regionale spelers.

'Het verspreiden van kennis over gezonde en duurzame voedselkeuzes is een kwestie van lange adem'

Roel: 'Het is belangrijk om de energie in de samenleving te benutten en partijen de ruimte te geven om gezamenlijk activiteiten rond voedsel vorm te geven. Daarom hebben we in iedere provincie twee makelaars aangesteld, werkzaam in de duurzaamheidssector en gezondheidssector. Deze makelaars hebben de afgelopen jaren een stevig netwerk gebouwd van partijen die actief zijn op het snijvlak van voedsel, duurzaamheid en gezondheid. Focus ligt daarbij op activiteiten in k inderopvang en onderwijs, maar hun expertise ligt bijvoorbeeld ook bij dossiers als sport en bewegen, klimaatadaptatie en voedselverspilling. Jong Leren Eten helpt zodoende ook mee aan doelen van andere programma's, zoals de Nationale Voedselagenda en het Preventieakkoord.'

'Het verspreiden van kennis over gezonde en duurzame voedselkeuzes is een kwestie van lange adem en doorzettingsvermogen. Uiteindelijk hopen we zoveel mogelijk jongeren in Nederland te betrekken. Daarom worden zowel Gezonde School als Jong Leren Eten voortgezet tot 2025', besluit Roel.

Programma Jong Leren Eten 2017-2020

Facts & Figures

Door Ellen Leussink, programma-bureau Jong Leren Eten (RVO)

Subsidie scholen

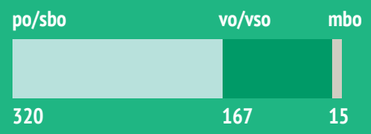
Aantal scholen dat de subsidie Lekker naar Buiten! ontving:



ronde 1 schooljaar 2018/2019: 371



ronde 2 schooljaar 2019/2020: 502



ronde 3 schooljaar 2020/2021 (start september 2020) nog te realiseren

Subsidie kinderopvang

Aantal trainers Gezonde Kinderopvang dat de subsidie Lekker naar buiten! ontving:



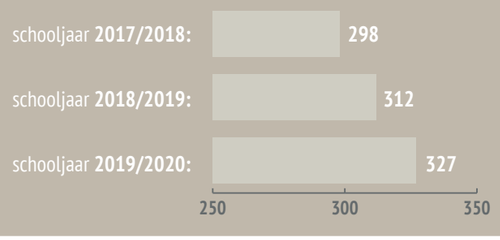


De trainers Gezonde Kinderopvang gingen voornamelijk aan de slag met **Smakelijke Moestuinen** van **Buurtlab** en het **moestuinpakket** van **IVN Natuureducatie**

Gezonde School

Aantal scholen dat is gestart met het ondersteuningsaanbod Voeding van Gezonde School:

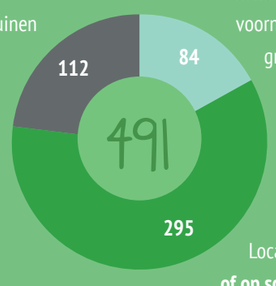




Schooltuinieren

Op 491 locaties in Nederland wordt door kinderen getuinierd. Schooltuinieren vindt plaats op de volgende soorten locaties:

Andere locaties
- buurt(moes)tuinen
- NME-centra
- volkstuin-complexen



Schooltuincomplexen voornamelijk in de grote steden

Locaties **dichtbij of op scholen**



Bron: Eindrapport Jong Leren Moestuinieren", Marianne van Lier en Willy Leufgen, Stichting Oase, 2018

Boerderijeducatie

60.000

Per jaar bezoeken gemiddeld **60.000** leerlingen een boerenbedrijf

In 2020 waren er **331** educatieboeren in Nederland

331

Aantal netwerken van deelnemende boerenbedrijven:

10 **voor de start van JLE**

18 **vanaf 2017-2019** (bijna dekkend over Nederland)

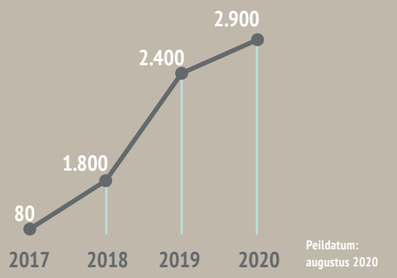


2020 en verder: netwerken in ontwikkeling voor resterende regio's (delen van Noord-Holland, Zuid-Holland en Flevoland)

Stakeholders Jong Leren Eten

Groei van het aantal stakeholders* van het programma JLE:





***Stakeholders** zijn de partijen waarmee het programmabureau en de Jong Leren Eten-makelaars samenwerken. Deze stakeholders helpen mee met het realiseren van de Jong Leren Eten-doelstelling via hun eigen kennis en expertise

Wist je dat?

In de provincie **Overijssel** zijn de meeste **Lekker naar Buiten!**-subsidies en **zaden-pakketten** van Rijk Zwaan aangevraagd



Het **schooltuinieren** krijgt een boost door de aanleg van groene schoolpleinen. Dit is het geval in de provincies **Zeeland, Noord-Brabant, Overijssel** en **Gelderland**



3.000

Jaarlijks nemen circa **3.000 basisscholen** deel aan het **EU-Schoolfruitprogramma**. Deelnemende scholen ontvangen gedurende **20 weken 3 porties** groente en fruit per leerling per week, gefinancierd door de Europese Unie

Het Voedingscentrum adviseerde de afgelopen jaren bij de herziening van populaire lesmaterialen. Zodoende sluit de inhoud aan op de vernieuwde Schijf van Vijf, maar ook is er extra aandacht voor duurzaamheid, herkomst en natuur. De volgende lesmaterialen werden onder andere herzien:

Voor kinderopvang en bso:
- *Een Gezonde Start*
- *Smaakspel*
- *Smaakplezier*

Voor het basisonderwijs:
- *Smaaklessen*
- *Alles voor een pannenkoek*
- *Koken met kruiden*

Voor het voortgezet onderwijs:
- *Weet Wat Je Eet* (met de praktijkles *Kaap de Keuken*)
- *Krachtvoer* (vmbo)
- *Biologie voor jou* (Malmberg)

Voor het mbo:
- *Vitaal mbo*





Provincies en voedseleducatie

Om voedseleducatie een vaste plek te geven in zowel het onderwijs als politiek beleid, is een brede samenwerking nodig. Provincies spelen hierin een belangrijke rol. Vanuit Jong Leren Eten is er daarom bij de start van het programma een werkbudget opgesteld om provincies te ondersteunen. Wat is er de afgelopen jaren op provinciaal niveau bereikt met voedseleducatie?

Vanuit Jong Leren Eten werkt Vivienne Tersteeg aan het betrekken van provincies bij voedseleducatie en aan de jaarlijkse rapportering over de bereikte resultaten. Vivienne: 'Maar liefst tien provincies gaven aan dat ze samen met de Jong Leren Eten-makelaars aan de slag wilden met voedseleducatie. In veel provincies waren al verschillende netwerken actief bezig met voedsel, maar men was zich daar onderling niet bewust van. De makelaars hebben deze netwerken in kaart gebracht en dit afgestemd op de thema's van de provincie. Dat is goed gelukt! In Zuid-Holland haakten we aan bij de Voedselfamilies en in de noordelijke provincies kwam een gezamenlijke Voedselagenda tot stand. Verder is in veel provincies flink gewerkt aan boerderijeducatie en hebben de provincies Zeeland, Noord-Brabant, Overijssel en Gelderland de aanleg van groene schoolpleinen gestimuleerd.'



Flevoland: de kracht van netwerken

Flevoland is de provincie met het hoogste percentage jongeren, maar liefst 23 procent van de inwoners is tussen de 0 en 18 jaar oud. De provincie is zich hiervan erg bewust en daarom wordt er volop samengewerkt tussen overheden, het onderwijs en ondernemers. Diny Weener is hier vanuit de provincie Flevoland bij betrokken. Diny: 'Bij de start van Jong Leren Eten was er eigenlijk geen beleid rond voedseleducatie, maar het netwerk om dit in goede banen te leiden was er al wel. In onze provincie zijn we al heel lang betrokken bij het programma Duurzaam Door. Alle gemeenten, IVN Flevoland, Natuur en Milieufederatie Flevoland, Pioniers van de Toekomst, Aeres mbo en hbo en het waterschap Zuiderzeeland zijn hierbij aangesloten. De komst van Jong Leren Eten zorgde ervoor dat er meer structuur en samenhang is gekomen en dat de link met het onderwijs is gemaakt. Aeres mbo en hbo heeft bijvoorbeeld educatiematerialen ontwikkeld, de eerste educatieboeren zijn opgeleid, ondernemers zorgen voor praktijkopdrachten rond voedsel en is er een koppeling tussen scholen en voedselbossen, voortgekomen uit een Duurzaam Door-project.

'In de toekomst willen we onze succesvolste aanpak uitbreiden. Omdat wij een landbouwprovincie zijn, gemaakt om voedsel te produceren, zit het gewoonweg in onze haarvaten en DNA om in de lead te zijn als het gaat om transitie naar duurzame landbouw en actuele voedselvraagstukken.'

'De komst van Jong Leren Eten zorgde ervoor dat er meer structuur en samenhang is gekomen'

Boergondisch koken in Drenthe

In de provincie Drenthe speelt voedseleducatie ook een belangrijke rol in het beleid. Gedeputeerde Henk Jumelet: 'Dat we in Drenthe veel voedsel produceren, betekent niet automatisch dat er veel bekend is over waar het voedsel vandaan komt of wat gezonde voeding is. Met voedseleducatie bereik je de jongeren én breng je de voedselproducenten in de provincie onder de aandacht. Weten waar je eten vandaan komt en leren om gezonde keuzes te maken heeft grote gevolgen. Denk aan de gezondheid van mensen, de werkgelegenheid in de voedselketen, de leefbaarheid en dus uiteindelijk de toekomst van alle inwoners. Dat zijn voor de provincie belangrijke onderwerpen!

'Door samen te werken met Jong Leren Eten kunnen we op een ludieke en laagdrempelige manier bijdragen aan die toekomst. Een jaarlijks evenement waarin deze samenwerking mooi zichtbaar is, is het Boergondisch Koken in oktober dat wordt georganiseerd in het kader van de Dutch Food Week. Kinderen gaan langs op een boerderij en onder leiding van zowel een chef-kok als een boer(in) wordt er een maaltijd klaargemaakt met producten van de boerderij. Voor de praktische invulling werken we samen Jong Leren Eten. Als provincie zoeken we in ons netwerk naar boeren die mee willen doen, we helpen mee op de boerderij tijdens het koken en we zorgen voor de nodige publiciteit. De makelaars richten zich vooral op de scholen die op bezoek komen, de planning en het eten dat wordt bereid. Een mooie samenwerking die elk jaar weer fantastische boerderijbezoeken oplevert!'

Voedsel aanpakken als gemeente

Het is voor gemeenten niet altijd makkelijk om voedsel op de agenda te plaatsen; het moet 'concurreren' met thema's als jeugdzorg en wonen, die men vaak als urgenter ervaart. Jong Leren Eten Groningen organiseerde in januari 2020 een bijeenkomst waarin beleidsmakers hier ideeën over konden uitwisselen. Welke inzichten leverde dat op?



Vanuit de gemeente Groningen vertelt Hiltje van der Wal, beleidsmedewerker voor stadsontwikkeling, hoe men in Groningen voedsel op de politieke agenda wist te zetten. De gemeente is al sinds 2011 bezig met voedselbeleid, maar om tot een concrete visie te komen schakelde Groningen externe hulp in. Zo vroeg de gemeente aan de Britse schrijfster Carolyn Steel om mee te denken. Met de inzichten uit haar boek *The Hungry City* kon Steel tot een passende voedselvisie komen voor Groningen en haar inwoners.

Het urgente haakje waaraan de gemeente dit beleid ophangt is onder andere overgewicht. Van alle volwassenen in de gemeente Groningen boven de 35 jaar is 50 procent te zwaar. Daarnaast hebben veel mensen met een lage sociaaleconomische status weinig kennis over voedsel. Op lange termijn kan dat weer leiden tot extra druk op de gezondheidszorg.

Om inwoners voedselvaardiger te maken is de gemeente verschillende initiatieven gestart

Om inwoners voedselvaardiger te maken is de gemeente verschillende initiatieven gestart, zoals lessen voor alle basisschoolkinderen in Groningen in een van de vier stadsmoestuinen.

Daarnaast is de gemeente hoofdpartner in het Europese project Reframe. De focus binnen dit project ligt op regionaal geproduceerd voedsel en de daarbij behorende consumptie. Binnen dit project kan Groningen goede ideeën en kennis uitwisselen met partners uit onder meer Denemarken, Zweden, België en Duitsland. Naast deze kennisdeling is een Europees project volgens Hiltje ook handig omdat je dan met Europees budget verder kunt werken aan je voedselvisie.

Contrasten

Niet alleen Groningen zelf deelt haar ideeën over voedsel op de agenda zetten bij de bijeenkomst van Jong Leren Eten Groningen. Vanuit de gemeente Wageningen is bijvoorbeeld Janneke Bruil aanwezig. In haar gemeente zijn grote contrasten te zien binnen de bevolking. Aan de ene kant is er de hoogopgeleide bevolking met veel kennis over voedsel, aan de andere kant zijn er veel wijken met een lage sociaaleconomische status. Die kloof is nu te groot en daar wil Wageningen verandering in brengen.

Het beleid in Wageningen is gericht op vier pijlers. Een daarvan is 'Eten van dichtbij', waarbij de focus ligt op een korte voedselketen. Vanuit deze pijler werkt Wageningen aan een platform waarbij boeren, cateraars, restaurants en andere betrokkenen in de voedselketen zijn aangesloten. Ook is er een pijler over jongeren. Zo heeft Wageningen zich aangesloten bij de beweging Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Een JOGG-regisseur zette voor Wageningen een programma op om een gezonde leefstijl te promoten onder Wageningse jongeren. Ook voedseleducatie staat in de spotlights, onder meer in de pilot Spelenderwijs Gezond. Dit is een samenwerking tussen gemeente Ede en gemeente Wageningen, de Christelijke Hogeschool Ede, Wageningen University & Research, Idealis en andere lokale organisaties en opleidingen. In deze pilot zet men de kennis en expertise van studenten en kennisinstellingen in om lokale maatschappelijke vraagstukken op te lossen.

Gemeente Ede: dé voedselgemeente van Nederland

De gemeente Ede heeft als enige gemeente in Nederland een integraal beleid rond voedsel. De hele keten is meegenomen: van productie tot consumptie. Lara Sibbing, adviseur voedselstrategie bij de gemeente Ede, geeft de volgende tips:

1. Begin laagdrempelig als je wilt starten met beleid rond voedsel. Pak een onderwerp of thema dat speelt binnen jouw gemeente en gebruik dat als haakje om mee te starten. Voor Ede zijn dat de thema's overgewicht, afname biodiversiteit, intensieve landbouw en voedselverspilling. Koppel je thema's ook aan nationale beleidsdoelen, zodat de urgentie blijft bestaan. Overgewicht en obesitas kun je bijvoorbeeld koppelen aan het Nationaal Preventieakkoord.
2. Zorg voor een wethouder die voedsel als onderwerp van zijn/haar portefeuille heeft. Ede heeft bijvoorbeeld een voedselwethouder aangesteld.
3. Stel doelen op die specifiek, meetbaar en tijdsgebonden zijn.
4. Reserveer budget om je voedselplannen te realiseren.
5. Zorg dat bij verkiezingen in de gemeente voedsel wordt genoemd in het overdrachtsdocument voor een volgend college.
6. Deel als gemeente je informatie. Zo is de gemeente Ede lid van het internationale Milan Urban Food Policy Pact, een landelijke City Deal en het regionale netwerk Food Valley samen met acht andere gemeenten.





Een gemiddelde week voor Jong Leren Eten

Bij alle leeftijdsgroepen ziet voedseleducatie er in de praktijk net iets anders uit. De allerkleinsten gaan bijvoorbeeld op de kinderdagopvang aan de slag met Smakelijke Moestuinen, waarin ze spelenderwijs in de moestuin meer te weten komen over hoe groenten groeien. Op de basisschool doen de leerlingen bij een Smaakles geblinddoekt een smaakexperiment. Kunnen ze raden welke groente ze aan het proeven zijn? Een bezoek aan de boerderij of kweker kan eveneens op de planning staan. Op de middelbare school bedenken leerlingen een gerecht dat voldoet aan de Schijf van Vijf of bereiden ze gezonde broodjes in hun Gezonde Schoolkantine. Wie weet behalen ze wel een Gouden Schaal met hun gezonde kantineaanbod! Mbo-studenten gaan dieper in op hun eetgedrag, herkomst van voedsel en doen mee aan de Challenge Voedselverspilling. Ondertussen organiseren de JLE-makelaars in hun provincies bijeenkomsten om pedagogisch medewerkers Kinderopvang en leerkrachten basis- en voortgezet onderwijs meer te leren over voedsel en voedseleducatie. Welkom in de verrassende en smaakvolle wereld van voedseleducatie!





















Boer Henk is een van de enthousiaste en gedreven Brabantse Klasseboeren, die met veel plezier schoolkinderen laat kennismaken met het boerderijleven.

Proef het boerderijleven

Op zijn boerderij in de Peel teelt Henk ongeveer honderd verschillende soorten bijzondere groenten, in een moestuin van vijftienduizend vierkante meter. Hij teelt de groenten op een zo natuurlijk mogelijke manier, waarbij hij zo goed mogelijk voor de plant en zijn omgeving zorgt. De meeste groenten verkoopt Henk vers aan restaurants in de regio. Groenten die over zijn worden op de ouderwetse manier geconserveerd om verspilling te voorkomen.
Henk is erg enthousiast over de schoolklassen die zijn boerderij bezoeken. 'De kinderen maken kennis met het leven en het groeien van planten en dieren en wat dat betekent voor hun eigen eten en gezondheid. Het mooie en leerzame van de boerderij is dat je hier kunt ruiken, voelen, zien, horen én proeven waar ons heerlijke voedsel vandaan komt. In de klas kun je geen kalfje aaien, een rode biet uit de grond trekken of de plattelandse buitenlucht opsnuiven. Dat kan wel op de boerderij. Het mooie hier is dat mijn groenten vers van het land komen en ook direct gegeten kunnen worden. Het maakt niet uit of het een koolrabi, wortel of blad boerenkool is', aldus Henk.





Boer Henk geeft graag uitleg over zijn producten aan schoolkinderen.

Onbevangen

Hij vindt het bijzonder dat de kinderen die op bezoek komen veel interesse hebben in wat er op de boerderij gebeurt, en dat ze mooie, onbevangen vragen stellen. Henk: 'Ooit vertelde ik eens aan de kinderen dat een plant ook een levend wezen is, net zoals een mens en een dier. Een kind vroeg vervolgens: 'Boer Henk, plassen planten ook?' Dat zijn mooie vragen die je toch wel bijblijven!'

Praktijk

Als Klasseboer heeft Henk vooraf aan het bezoek altijd contact met de docent, zodat de les aansluit op de leerdoelen die voor die groep van belang zijn. Op de boerderij is van alles te beleven. Of het nu over natuur, techniek, gezondheid, voeding, milieu of klimaat gaat: het is hier allemaal in de praktijk te beleven. De boerderijlessen zijn dus goed in te passen binnen allerlei verschillende soorten vakken.
Boer Henk gunt iedere basisschool-leerling een boerderijles, zodat ieder kind leert en weet waar ons eten vandaan komt, hoe je de pure smaken proeft en hoe je voedsel klaar kunt maken. Henk: 'Hoe mooi zou het zijn als deze boerderijlessen structureel in het onderwijsprogramma worden opgenomen. Hiermee ontlast je de docent, want de boer geeft de les. Bovendien kunnen de kinderen bepaalde leerdoelen veel makkelijker opnemen op de boerderij dan in het klaslokaal.'

'Hiermee ontlast je de docent, want de boer geeft de les'

Aan de slag als hulpboer

Leerlingen van de Vrije School uit Leidsche Rijn deden mee aan het programma van de Boerderijschool. Twintig weken achter elkaar kregen ze iedere vrijdag les op een biologische geitenboerderij.

'De boerderij is een rijke en krachtige leerplek voor opgroeiende kinderen'

Lammetjes verzorgen, stallen uitmesten, moestuinieren en helpen in de kaasmakerij. Het is slechts een greep uit de vele activiteiten die de leerlingen van groep 5 en 6 van de Vrije School Utrecht, locatie Leidsche Rijn mochten ondernemen op de biologische geitenboerderij Geertje's Hoeve in Haarzuilen. Vanuit Stichting Boerderijschool is Evelyne Scheurs projectleider. Zij is medeverantwoordelijk voor de invulling van het lesprogramma op een boerderijschool. Evelyne: 'Interessant aan ons programma is dat de leerlingen zien hoe het er in de praktijk aan toe gaat. In dit geval is de biologische geitenhouderij een multifunctioneel bedrijf. Er is namelijk ook een kaasmakerij, winkel en recreatiebedrijf. We verbinden de ervaringen op de boerderij met het leren in de klas. Kinderen kijken op de boerderij en in de klas terug op hun leerervaringen. Met dat terugblikken plukken de kinderen de vruchten van het leerproces.'

Rondleiding

Ook ouderbetrokkenheid maakt deel uit van de Boerderijschool. 'Ouders helpen mee als vrijwilliger. We nodigen ze ook uit voor een presentatie en rondleiding door hun kinderen. De inzet is een structurele, duurzame samenwerking tussen de basisschool en boerderij Geertje's Hoeve. De Boerderijschool biedt een integrale aanpak voor thema's als natuur en voedsel, motorische ontwikkeling en beweging en sociale en mentale ontwikkeling. Daarnaast komen verschillende schoolvakken aan bod, zoals wereldoriëntatie, rekenen en natuur en techniek. Ook voor de persoonlijke ontwikkeling van de kinderen is het programma leerzaam. We doen een beroep op hun zorgzaamheid, doorzettingsvermogen, moed en handigheid. Dit maakt de boerderij tot een bijzonder rijke en krachtige leerplek voor opgroeiende kinderen', aldus Evelyne.
Leerkracht Margot Schermer ging met haar klas naar de boerderij toe. Margot: 'We zijn dit project gestart om de kinderen mee te geven wat het werken op de boerderij inhoudt. De kinderen hebben in levenden lijve ervaren hoe zwaar het uitmesten is en hoe ondeugend de geiten zijn!



Blosjes

'Bij de eerste evaluatie van de boerderijbezoeken bleek dat sinds we met het programma van de Boerderijschool zijn gestart, er geen enkel kind meer op vrijdag ziek thuis is gebleven. Alle kinderen gaan ontspannen en met blosjes op de wangen het weekend in. Het hoogtepunt was het meemaken van de geboorte van twee geitenlammeren. Dat maakte veel indruk! Bij het werken op het land begonnen de kinderen regelmatig spontaan te zingen. Betere feedback kun je niet krijgen', besluit Margot.

Kinderen van de Vrije School in Leidsche Rijn hebben het erg naar hun zin op de biologische geitenboerderij Geertje's Hoeve.

Interview

Voedingsexpert Jaap Seidell doet al bijna twintig jaar onderzoek naar voeding bij kinderen en concludeert: kinderen moeten zelf ervaren waar hun eten vandaan komt én hoe je daar lekker en gezond eten van kunt maken. Maak daar een onuitwisbare ervaring van en kinderen gaan gezonder eten.

Tekst: Steijn van Schie
Foto: Guy Ackermans



Hoogleraar voeding en gezondheid Jaap Seidell

‘Ieder kind heeft recht op goede voedseleducatie’

CV JAAP SEIDELL

- Hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam: 1999 - nu
- Sinds 2012 lid van de KNAW
- Auteur van *Tegenwicht*, *Jongleren met voeding* en *Het voedsellabyrint*
- Adviseert de wereldgezondheidsorganisatie en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

‘De wetenschap zit goed ingebakken in het Nederlandse beleid rondom voedseleducatie’

Om de haverklap worden we bestookt met voedselverleidingen. Voedselverleidingen die een normaal mens nauwelijks kan weerstaan. Laat staan kinderen. Om toch tot een generatie te komen die gezonde en duurzame voedselkeuzes maakt, wordt er in heel Nederland een belangrijk wapen in de strijd gegooid: voedseleducatie.

Jaap Seidell weet als geen ander hoe cruciaal dat wapen is. Als hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit doet hij al bijna twee decennia onderzoek naar voeding bij kinderen. Gebrek aan kennis en vaardigheden staan gezond eten in de weg, meent hij. Zodoende grijpt hij iedere kans aan om de urgentie van een gezond eetpatroon onder de aandacht te brengen bij zowel de politiek als het grote publiek.

Vanwege zijn helicopterview op dit thema nam hij vorig jaar daarom ook de rol op zich van voorzitter van de programmaraad van Jong Leren Eten, om te kijken wat er nog nodig is om versnipperde initiatieven op het gebied van voedseleducatie te bundelen tot één groot plan. Want, zo weten alle betrokken partijen, het maken van gezonde voedselkeuzes moet je leren!

Waarom is voedseleducatie tegenwoordig zo belangrijk?

‘Als het gaat om ons voedsel, is het leven veel complexer geworden. Tot in de jaren zestig leerde je van je familie koken. Je ging naar de kruidenier, kocht brood, aardappelen, vlees en groenten, en daar maakte je wat van. Er was weinig diversiteit en iedereen had relatief veel tijd: gemiddeld besteedde een persoon 2 uur per dag aan eten.

‘Sindsdien heeft er een explosie aan voedingsmiddelen plaatsgevonden, waarbij een groot deel van de voedingsindustrie zich richt op snelle, goedkope en ongezonde producten. Tegelijkertijd zie je dat de kennis over voedsel sterk afneemt. Combineer dat met een maatschappij waarin iedereen zo druk is dat de tijd die men aan eten besteedt is teruggelopen tot 20 minuten per dag, en het is geen wonder dat onze kinderen nauwelijks nog groenten, vis, vezels en fruit eten.

‘Gelukkig kun je dat deels oplossen met goede voedseleducatie. Maar daar is wel samenwerking voor nodig. Mede daarom is een programma als Jong Leren Eten zo belangrijk.’

Er zijn allerlei mooie initiatieven op het gebied van voedseleducatie, zoals Smaaklessen, schoolmoestuinen en schoolbezoeken aan een boerderij. Zet dat wel zoden aan de dijk?

‘Absoluut! Voedseleducatie gaat niet alleen over het bijbrengen van kennis, maar ook over ervaringen en het ontwikkelen van vaardigheden. Kinderen moeten zien, voelen en ruiken waar hun melk, tomaten en appels vandaan komen. Zelf zaaien, oogsten en koken, dat maakt een onuitwisbare indruk die er uiteindelijk toe leidt dat kinderen meer groenten gaan eten. Ook op lange termijn. Dat komt uit verschillende van onze onderzoeken heel duidelijk naar voren.’

Hoe belangrijk zijn dergelijke onderzoeksresultaten bij het realiseren van concrete plannen?

‘Heel belangrijk. De wetenschap zit goed ingebakken in het Nederlandse beleid rondom voedseleducatie. De overheid wil eerst weten of aangetoond is dat een bepaald programma leidt tot een gezonder leven of betere schoolprestaties. Onafhankelijke wetenschappers moeten dus de effectiviteit van verschillende programma’s eerst onderzoeken. Wij bieden de resultaten van zo’n onderzoek aan bij het RIVM en laten het beoordelen en certificeren. Zodoende ontstaat er geleidelijk een aanbod van bewezen effectieve programma’s.’

Handig voor scholen?

‘Ja. Scholen weten hierdoor: als ik dit kies, dan werkt het. Dat schept duidelijkheid.’

Was die duidelijkheid er voorheen niet dan?

‘Niet altijd. Maar dat heeft voor een groot deel ook te maken met het versnipperde aanbod waarmee scholen te maken hebben. Er zijn zoveel initiatieven op het gebied van voedseleducatie dat ik mij kan voorstellen dat scholen soms door de bomen het bos niet meer zien. Gelukkig hebben de makelaars van Jong Leren Eten daar de afgelopen vier jaar meer structuur en samenwerking in weten te realiseren. Mede door hun inzet kan er nu steeds beter een passend aanbod richting scholen gaan. In de afgelopen vier jaar is er meer gebeurd dan in de zestien jaar ervoor.’

Scholen en leerkrachten hebben het al druk genoeg. Is het wel fair dat zij moeten zorgen voor een toekomstige gezonde generatie?

‘Kijk, een gezonde bevolking is de basis voor een gezonde samenleving. Maar dat gaat niet vanzelf: kennis en vaardigheden moeten op peil worden gehouden en de overheid moet daarbij helpen. Die verantwoordelijkheid ligt dus niet alleen bij scholen. Ieder kind heeft recht op goede voedseleducatie, als overheid moet je dat centraal aansturen en faciliteren.’

Jong Leren Eten verspreid over Nederland

Door het hele land zijn mooie projecten opgezet waarin kinderen en jongeren aan de slag gaan met voedseleducatie. Dit aantal blijft groeien! (Zie ook pagina 6-7.) Hier een kleine greep uit het afwisselende en inspirerende aanbod.



NOORD-HOLLAND

Experimenteren in het Foodlab

'Hoe avontuurlijk is het om in een oranje laboratoriumjas te experimenteren met voedsel, zoals Noord-Hollandse scholieren (12 tot 14 jaar) kunnen doen in het Foodlab? Tijdens verschillende workshops worden al hun zintuigen geprikkeld en worden ze uitgedaagd om nieuwe smaken te proeven', vertelt Quirien Engelhard van Foodlab. 'In de workshop Poep & Pukkels onderzoeken de leerlingen wat (on)gezonde voeding met hun lichaam doet. Tijdens de workshop Brood in Nood verbazen ze zich over de enorme hoeveelheid voedsel die we in Nederland weggooien en leren ze van oud brood heerlijke crostini en broodpudding te maken.' Het programma kwam definitief tot stand na een grote pilot door Jong Leren Eten Noord-Holland.



ZUID-HOLLAND

Zelf je eten oogsten bij boer Martin

Boer Martin de Ruiter uit het Zuid-Hollandse Strijen is zo gepassioneerd over zijn werk dat hij deze kennis graag deelt met anderen, het liefste met kinderen. Martin: 'Het is mijn passie om kinderen kennis te laten maken met het boerderijleven. Aan alle schoolklassen die bij mij op bezoek komen laat ik zien waar de groenten vandaan komen en vervolgens mogen de kinderen zelf oogsten. Werken in de natuur is rustgevend en iedereen kan zijn of haar talenten en energie hier kwijt. Het is mijn droom dat uiteindelijk ieder kind in Nederland weet waar zijn eten vandaan komt en hoe het groeit.'



ZEELAND



YammYammy Kindermenu

Bij het programma YammYammy gaan kinderen in de leeftijd van 8 tot 16 jaar in teams aan de slag met Zeeuwse Zilte Zaligheden. Dit gebeurt onder leiding van chef-koks. Heeft hun team het lekkerste gerecht bedacht? Dan komt dit op de menukaart van deelnemende restaurants te staan. Makelaar Vincent van der Veen: 'In Zeeland hebben we eigenlijk een snoepkeuken aan allerlei ingrediënten die hier gewoon groeien, zoals zeekraal en lamsoor. Alle recepten plaatsen we uiteindelijk op het YouTube-kanaal YammYammy Lekker Zeeuws, zodat kinderen ook thuis aan de slag kunnen.'

DRENTHE

Smaaklessen in het Drentse Hoogeveen

In de gemeenten Hoogeveen en De Wolden worden basisscholen actief gestimuleerd om aan de slag te gaan met voedseleducatie. Leoni Pleiter is sportfunctionaris van de twee gemeenten en contactpersoon voor scholen. Leoni: 'Wij doen veel aan het bevorderen van gezondheid. We stimuleren sport en aanvragen van EU-Schoolfruit en we moedigen scholen aan om het themacertificaat Gezonde School te behalen. Daarnaast heeft Rabobank Zuidwest-Drenthe van 2017 tot en met 2020 Smaaklessen gesponsord. Basisscholen krijgen een leskist en regelmatig zijn er gastlessen. We hopen dat kinderen de kennis van school meenemen naar huis, zodat ouders er ook van leren en gezonde voeding onderdeel wordt van het dagelijks leven.'



UTRECHT

Natuurlijk Gezond voor Peuters

Kinderopvang ABC de Laak in Vathorst laat kinderen vanaf 2 jaar op een vrolijke manier een gezonde leefstijl ervaren binnen het project Natuurlijk Gezond voor Peuters. Coördinator Sarah de Vries: 'Doel van het project is peuters meer te laten bewegen en gezonder te leren eten. De kinderen mogen ook zelf groenten telen. Vanuit het programma Smakelijke Moestuinen is daarom een moestuin aangelegd op het speelplein. Wij geloven dat een kind dat van kleins af aan gezonde gewoontes aanleert daar nu én later veel profijt van heeft.' Het programma kwam tot stand met hulp van onder andere Jong Leren Eten Utrecht.

OVERIJSSEL

LekkerBoer Foodcamp School

Het Overijsselse programma LekkerBoer heeft als missie om kinderen, jongeren en ouders in beweging te brengen voor het verhaal achter ons eten. Judith de Rijk-Heimerink zorgt voor de algemene aansturing binnen het programma. Judith: 'Vanuit LekkerBoer vinden we het belangrijk dat jongeren de wereld kunnen ontdekken met hun neus, ogen, mond en handen. Een groot deel van het jaar organiseren we daarom Foodcamps voor het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en mbo. Sporten, oogsten en koken worden dan gecombineerd; een onvergetelijke dag voor de jongeren!'



Ambitieuze aanpak voor peuters

Fruit eten, een peuterwandelvierdaagse en workshops rond gezonde voeding voor ouders en leidsters. Peuteropvang Heerlen is op allerlei manieren bezig om peuters zoveel mogelijk bij te brengen rond gezonde voeding.

Peuteropvang Heerlen kreeg een aantal jaar geleden vanuit de gemeente de vraag of ze iets konden doen aan het hoge percentage obesitas bij kinderen. Bestuurder Ingrid van den Bunder greep deze uitdaging met beide handen aan en stond hierbij gelukkig niet alleen. Ingrid: 'Mandy Braun van Jongeren Op Gezond Gewicht nam direct contact met ons op. Samen met Truusje Diepenmaat van Jong Leren Eten Limburg zijn we vervolgens rond de tafel gaan zitten. Dat leverde interessante ideeën op, waarmee we aan de slag zijn gegaan.' Binnen de peuteropvang ligt de focus op voorlezen, ook om in te spelen op het probleem van laaggeletterdheid dat veel voorkomt in de regio. Ingrid: 'We zijn begonnen met het ontwikkelen van voorleesboekjes over water drinken en fruit eten. Vervolgens zijn we fruit gaan aanbieden in de peuteropvang. We schrokken vaak van de tussendoortjes die kinderen meekregen, variërend van een flesje cola tot een stukje Limburgse vlaai. Vandaar ook onze focus op kinderen vertrouwd maken met water drinken. Deze aanpak deed het nodige stof opwaaien, maar uiteindelijk is het toch gelukt om dit te doen.'

'We schrokken vaak van de tussendoortjes die kinderen meekregen'

Stimulerend

Voorafgaand kregen leidsters verschillende trainingen en workshops om de voordelen van fruit eten en water drinken duidelijk te maken. 'Gezonde ideeën die goed werkten op de verschillende locaties deelden we met elkaar. Het tonen van goede voorbeelden werkt erg stimulerend, en collega's nemen sneller iets van elkaar aan dan van hogerop. Als de leidsters achter het gezonde beleid staan kan het nog krachtiger worden overgebracht naar ouders', aldus Ingrid.
Ook voor ouders organiseert de peuteropvang workshops. Ingrid: 'Hiervoor hebben we onze voor- en vroegschoolse educatie breder gemaakt. We organiseren sessies waarbij ouders een keer in de drie weken langskomen. Op deze avonden zijn er vaak sprekers die onderwerpen toelichten en vragen beantwoorden, zoals een diëtiste of voedingsdeskundige.'
Beweging speelt eveneens een belangrijke rol bij de peuteropvang, onder meer tijdens de voor dit doel bedachte jaarlijkse peuterwandelvierdaagse. Peuters lopen dan iedere dag minimaal een kwartier buiten met de leidsters. Vanuit de kinderdagopvang en basisschool zijn er ook kinderen die deelnemen, zodat het een groots spektakel is. Ingrid: 'Wat we steeds meer merken, is dat door onze gezonde aanpak basisscholen ook worden overgehaald om hiermee aan de slag te gaan. Als kinderen gezonde gewoontes hebben aangeleerd, waarom zou je daar dan niet op voortborduren op de basisschool?'



Links: Tijdens de jaarlijkse wandelvierdaagse lopen peuters iedere dag minimaal een kwartier buiten. Onder: Ook gezonde tussendoortjes vallen bij peuters in de smaak.



Sharing a healthy future: Rijk Zwaan verwezenlijkt haar missie bij scholen via gratis zadenpakketten.

Aan de slag met moestuinieren!



Groenteveredelingsbedrijf Rijk Zwaan werkt sinds een paar jaar samen met Jong Leren Eten. Jaarlijks stelt het bedrijf 3000 gratis zadenpakketten beschikbaar, zodat scholen op een laagdrempelige manier aan de slag kunnen met moestuinieren.
Rijk Zwaan begon in 2017 met het verstrekken van zadenpakketten voor alle basisscholen in Nederland. Jolanda van Kralingen, werkzaam bij het bedrijf, werkt hieraan mee: 'Al jarenlang krijgen de medewerkers van Rijk Zwaan in het voorjaar een zadenpakket voor hun eigen moestuin. Een groot deel van deze pakketten kwam uiteindelijk terecht bij schoolmoestuinen en maatschappelijke moestuinprojecten. De slogan van ons bedrijf is *sharing a healthy future* en voedseleducatie past daar helemaal in. Daarom zijn we lid geworden van het Voedseleducatie Platform en besloten we om onze zadenpakketten landelijk ter beschikking te stellen aan basisscholen en buitenschoolse-kinderopvangorganisaties.'

Samenwerken

'We zijn direct vanaf het begin gaan samenwerken met NME-centra, vereniging Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO), Smaaklessen van Wageningen University & Research en Jong Leren Eten. We vinden het erg belangrijk om met elkaar op te trekken en een breed gedragen activiteit te hebben binnen de voedseleducatie.'
De zadenactie bleek een groot succes te zijn. In het eerste jaar waren er 2500 pakketten beschikbaar, die erg snel op waren. In 2019 en 2020 waren dat er al 3000. Jolanda: 'Om de scholen met moestuinambities verder op weg te helpen, zit er in het pakket een boekje voor extra begeleiding. Hierin staat een recept dat is gemaakt door het Voedingscentrum, zodat er een maaltijd kan worden bereid volgens de Schijf van Vijf. Daarnaast hebben we op onze consumentenwebsite LovemySalad.com een speciale pagina gemaakt die gaat over moestuinieren met kinderen. Je vindt er informatie over de herkomst van de zaden, lespakketten en een zaaikalender.'

'In het pakket zit een boekje voor extra begeleiding'

'Als de groentes eenmaal zijn geoogst is het ook leuk om te weten wat voor gerechten je ermee kunt maken. Via de Salapedia op LovemySalad.com kun je voor iedere geoogste groente- en fruitsoort informatie opzoeken, van bewaaradviezen tot tips voor de verwerking. Daaraan gekoppeld staan er op de website ook complete recepten waarmee je je oogst in een lekker en gezond gerecht kunt omtoveren. Ook als je als school geen zadenpakket hebt kunnen bemachtigen biedt deze website mooie handvatten om concreet met gezonde voeding aan de slag te gaan', aldus Jolanda.

Aanmelden voor de gratis zadenpakketten verloopt via de Jong Leren Eten-makelaars en de NME-centra.

Leerkracht Lieke Swinkels barst van de ideeën voor voedseleducatie op basisschool Triangel in het Limburgse Linne. De gezonde activiteiten variëren van klassenlunches tot boerderijbezoeken. Hulp van ouders en grootouders is hierbij onmisbaar.

Opa helpt een handje mee



Kinderen maken gerechten klaar met groenten uit de kas.

'We zijn ongeveer drie jaar geleden gestart met het aanbieden van Smaaklessen. Voorafgaand ben ik inspiratie gaan opdoen bij andere scholen in de regio', vertelt leerkracht Lieke Swinkels. Samen met de directrice van basisschool Triangel besloot ze aan de slag te gaan met gezonde voeding. Daarbij volgden ze de aanpak van de Gezonde School voor het vignet Voeding. Iedere donderdagmiddag kreeg Lieke tijd om hieraan te werken.

'Iedere klas kiest een groente uit waarmee ze aan de slag wil gaan'

Een van de grotere projecten die lopen is het kasproject, om kinderen te laten zien hoe groente groeit. De kas geeft meer flexibiliteit dan een moestuin, aldus Lieke: 'Bij moestuinen valt het oogstseizoen vaak middenin de zomervakantie. Daarom is een kas een mooi alternatief, want je verlengt hiermee als het ware de oogsttijd. Aan de groenten die we kweken hebben we projecten gekoppeld, zoals het volgen van een tomaat van zaadje tot tomatensoep. Ook voor bijvoorbeeld komkommers, wortels, radijs, sla, courgette en aardbeien hebben we projecten. Iedere klas kiest een groente uit waarmee ze aan de slag wil gaan.'



Kinderen gaan aan de slag met groenten kweken in een kas.

Onmisbaar bij dit project is de hulp van opa Ger, die voor de grond in de kas zorgt, de groenten water geeft en de klassen begeleidt tijdens het bezoek. Lieke: 'Zonder opa Ger zou er geen tomaat uit de kas komen. Hij haalt de klassen op van school en leert ze met veel enthousiasme hoe het zaaien en oogsten van groenten werkt.'

Klassenlunch

Behalve het moestuinieren, leren kinderen ook welke gerechten ze met de groenten klaar kunnen maken. Lieke: 'Twee keer per jaar organiseren we een klassenlunch, waarbij we zoveel mogelijk groenten uit de kas proberen te gebruiken. We proberen altijd iets in het menu te introduceren dat de leerlingen nog nooit hebben geproefd. Het koken moet vooral een feestje zijn voor de kinderen. Daarom houden we de verdeling aan van 80 procent gezond en 20 procent ongezond.'

Daarnaast heeft de school nog boerderijbezoeken op de planning staan, is er op Koningsdag een Koningsontbijt dat samen met Jumbo wordt georganiseerd en is er een keer per jaar een les rond mondgezondheid in samenwerking met het Zilveren Kruis. Lieke: 'Het is belangrijk dat je leerkrachten een handje helpt, want het zijn activiteiten die ze er vaak extra bij doen. Bij de EU-Schoolfruitregeling zijn er bijvoorbeeld ouders die meehelpen met het snijden van 'lastig' fruit, zoals mango en ananas. Ouders voelen zich betrokken bij wat we als school doen en het is ook gezellig. Uiteindelijk is een gezonde aanpak natuurlijk het effectiefst als ook de ouders erachter staan!'

'Houd het contact warm!'

Alle klassen van O.B.S. Hannie Schaft in Zandvoort krijgen les in voedseleducatie. Drijvende kracht hierachter is juf Karina Veeren, die hiervoor handig haar netwerk inzet.





Boven: Kinderen leren waar voedsel vandaan komt.
Rechts: Zelf aan de slag met voedsel bereiden.

'We zijn al vijf jaar druk bezig met voedseleducatie, maar sinds een paar jaar hebben we dit gekoppeld aan het vignet Voeding van de Gezonde School. Dat was het officiële haakje om onze voedselactiviteiten groter aan te pakken', vertelt leerkracht Karina Veeren. Haar geheim? 'Houd het contact warm met alle mensen die enthousiast zijn over voedseleducatie en tegelijkertijd een bijdrage kunnen leveren!'

Dat is precies de insteek die Karina gebruikt bij het organiseren van activiteiten. Zo gingen de groepen 5 en 8 vorig schooljaar langs bij een strandtent; de ouders van leerlingen werken daar als chef-kok. Karina: 'De hele strandtent was even omgetoverd tot een paradijs voor voedselonderwijs, waar de leerlingen een Keuringsdienst van Waren naspeelden. De kinderen vonden het fantastisch!'

Imker

Daarnaast regelde Karina een bezoek bij een bevriende imker in het dorp. De imker vertelt over honing en de kinderen mogen de bijenkasten en bloementuin bezoeken. De lokale supermarkt benaderde Karina zelf met de vraag of ze de school kon bijstaan, vanuit haar maatschappelijke betrokkenheid. Karina: 'We hebben met sponsering van de supermarkt een wedstrijd gehouden onder de kinderen wie de gezondste traktatie kon bedenken.'

HONING

- De kleur en smaak van honing hangt voornamelijk af van het soort bloem waar bijen nectar uit hebben gehaald.

Ook wat betreft gastlessen heeft de basisschool een leuk programma. Er komen regelmatig tandartsassistenten langs om te vertellen over tandenpoetsen en het belang van goede voeding hierbij. Via haar kennissenkring kreeg Karina contact met studenten Voeding en Diëtetiek van de Hogeschool van Amsterdam, die lessen verzorgen over de Schijf van Vijf. Dat past ook mooi binnen de stage- en onderzoeksopdrachten van deze studenten.

Karina is een dag in de week ingeroosterd om zich bezig te houden met voedseleducatie. Ze heeft dan bijvoorbeeld contact met de Gezonde School-coördinator. Ook volgt ze workshops die worden aangeboden rond de vignetten. Naast Voeding, heeft haar school ook het vignet Sport en Welbevinden. 'Het geeft mij voldoening dat we ons als team blijven ontwikkelen rond de vignetten. Dingen die goed gaan blijven erin en anders verbeteren we ze. En, ik kan het niet genoeg benadrukken, we boffen enorm met alle aardige mensen hier in het dorp die willen helpen. Dat is direct mijn tip voor leerkrachten: kijk welke samenwerking je kunt aangaan met bedrijven, winkels en ouders rond voedseleducatie. De drempel ligt dan niet te hoog, het is een lage kostenpost en vaak kun je veel voor elkaar krijgen.'

'We boffen enorm met alle aardige mensen hier in het dorp die willen helpen'

Hoe zorg je voor goed voedsel-onderwijs?

Moestuinieren, boerderijeducatie, gastlessen op school of een excursie. De mogelijkheden aan voedseleducatie zijn enorm. Dat kan het lastig maken een aanpak te kiezen. Hoe zorg je als school voor goed voedselonderwijs? Vier experts geven hun visie over wat goed voedselonderwijs inhoudt, zowel voor leerling als leerkracht.

Tekst: Karlijn Keessen
Foto: Martin de Ruiter



Corné van Dooren, expert duurzaam eten bij het Voedingscentrum:

'De laatste jaren is er gelukkig steeds meer aandacht voor zogeheten voedselvaardigheid. Die voedselvaardigheid draait om allerlei aspecten rondom voeding: wat heeft je lichaam nodig en hoe maak je dat klaar? Maar ook: hoe groeit mijn voedsel? En hoe duurzaam is het? Het is tegenwoordig steeds ingewikkelder om gezonde, duurzame keuzes te maken in de supermarkt. We zijn eraan gewend dat alles het hele jaar door beschikbaar is en er wordt meer dan vroeger verwarring gezaaid over voeding, bijvoorbeeld via social media. Als je begrijpt waarom bepaalde dingen zo zijn, onthoud je ze beter. Het is daarom belangrijk dat kinderen niet alleen leren dat sperziebonen in de zomer een duurzamere keuze zijn dan in de winter, maar ook waarom dat dan zo is. Daarnaast moet je de hoofdzaken scheiden van de bijzaken. Niet te veel toegevoegd suiker, zout en verzadigd vet en voldoende vezels zijn belangrijk, maar je hoeft dan weer niet precies te weten welk tomatenras de meeste vitaminen bevat. Als die basis goed zit, groeit de interesse voor eten en komt het met de details meestal vanzelf goed.'



Jolanda Maas, senior onderzoeker aan de Vrije Universiteit Amsterdam, doet onderzoek naar groene schoolpleinen:

'De ervaring van zelf je voedsel verbouwen en zien waar je eten vandaan komt is een geweldig middel om kinderen over voedsel te leren. Een groen schoolplein zal echter altijd meer werk zijn dan een grijs schoolplein, en voor een moestuin geldt dat nog meer. Belangrijk is dat je mensen een gevoel van eigenaarschap geeft over de tuin – dat kunnen docenten zijn, maar ook ouders en leerlingen zelf. Die 'eigenaars' moeten vervolgens een goede taakverdeling maken om de tuin draaiende te houden. Je hoeft natuurlijk niet per se een grote moestuin, met alle tijd en werk die daarbij komen, aan te leggen om goed voedselonderwijs te kunnen geven: ook een fruitboom op het schoolplein of een excursie naar een voedselbos kan kinderen al een hoop leren. Zeker bij het voedselbos kun je na vertrek 'de boel de boel laten', maar daar maak je dan weer niet het hele groeiproces mee. Welk middel je verkiest hangt dus vooral af van wat je wilt bereiken bij de kinderen en hoeveel tijd je wilt en kunt investeren.'



Simon Groot, oprichter van East-West Seed en winnaar van de World Food Prize:

'We weten inmiddels wel dat verse groenten en fruit een stuk beter zijn voor de gezondheid dan fastfood. Als je kinderen zelf laat moestuinieren krijgen ze een heel andere kijk op de producten die ze eten. Hoe meer kennis je kinderen kunt geven over wat ze verbouwen in de schooltuin, hoe meer plezier ze erin zullen hebben. Als je ze op een ontvankelijke leeftijd laat kennismaken met groenten en fruit en dit koppelt aan het plezier dat ze hebben in de schooltuin, zullen ze als volwassen consumenten uiteindelijk betere keuzes maken in de winkel. Over het geheel bekeken is het slecht gesteld met het aantal schooltuinen en de kennis erover in Nederland. Ik maak me daarom samen met wat collega's hard voor een professionele, landelijke aanpak. De kennis en kunde wat betreft schooltuinen verschilt sterk per gemeente. Amsterdam en Rotterdam hebben een grootschalige aanpak; daar heeft elke school een schooltuin. In veel andere gemeenten is dat een heel ander verhaal. We willen de uitgebreide kennis die bijvoorbeeld in Amsterdam en Rotterdam al aanwezig is meer verspreiden over het hele land.'



Marlies Willemsen-Regelink, projectleider Smaaklessen & EU-Schoolfruit bij Wageningen University & Research:

'Voedselonderwijs begint bij de gebruiker; meestal is dat een leerkracht. Het is voor die leerkracht van belang dat er een duidelijk overzicht is van het educatieve aanbod. Dat aanbod mag divers zijn, maar activiteiten moeten elkaar wel aanvullen. Het is daarom belangrijk dat de aanbieders hun aanbod goed met elkaar afstemmen en op elkaar laten aansluiten. Elke aanbieder levert een puzzelstukje zodat de leraar de gewenste puzzel kan maken. Vanuit de leerling is voedseleducatie vooral interessant als er een beleving bij komt kijken, zowel binnen als buiten de klas. Daarvoor hoef je niet ver te zoeken: denk aan een bezoek aan een lokale bakker of een fruitboom bij iemand in de tuin. Deze bezoekjes zorgen voor verwondering en daardoor voor een beter leereffect. Voedselonderwijs heeft ook meer effect wanneer op de school gezond eten de gewoonte is. Het EU-Schoolfruitprogramma en Drinkschoolwater zijn hier goede voorbeelden van. Het is laagdrempelig om met deze interventies te starten, maar hierdoor is er op school standaard aandacht voor voedsel. Het is dan ook gemakkelijker om hier met educatie op in te haken.'



Kindermenu kan ook gezond

Kinderen gezond laten eten in een restaurant is niet altijd makkelijk. Standaard kindermenu's als pannenkoeken of friet bevatten vaak weinig tot geen groenten. In het noorden van het land brengen speciale kindermenu's daar verandering in. Drenthe startte met dit initiatief in 2018, in 2019 volgde Friesland en in 2020 Groningen.

Vanuit Jong Leren Eten Drenthe waren makelaars Sharon van der Ploeg en Karlijn Meijerink betrokken bij het opzetten van het Kindermenu 2.0. Karlijn: 'Voor het opzetten van dit menu werkten we samen met de provincie Drenthe en Drenthe Gezond. Ook de samenwerking met de Koninklijke Horeca was erg belangrijk, want dat was onze ingang naar de restaurants. Het belangrijkste is dat de menu's samen met kinderen worden bedacht. Daarom vond er voorafgaand aan de lancering een heuse wedstrijd plaats waar kinderopvangcentra of basisscholen aan mee konden doen.
'In 2018 daagden we restaurants en basisscholen uit om mee te doen aan de kookwedstrijd Kindermenu 2.0. Om de scholen een handje te helpen, stuurden we ze eerst een digitale toolkit met informatie en inspiratie. Zo hielpen we iedereen op weg om een gerecht te bedenken. Per gemeente beoordeelde een heuse vakjury de inzendingen. Bijvoorbeeld een kok, Jongeren Op Gezond Gewicht-regisseur en een wethouder. Zij kozen welk gerecht of menu het beste scoorde op smaak, versheid, regionaliteit, gezondheid en betaalbaarheid. Het winnende recept kwam op de kaart van het deelnemende restaurant en de schoolklas won een kookworkshop onder begeleiding van een chef-kok. Alle winnende gerechten van de twaalf Drentse gemeenten die deelnamen zijn gebundeld in een inspirerend kookboek', vertelt Karlijn.



VAN HOLLANDSE BODEM

Seizoensgebonden Nederlandse groenten zijn bijvoorbeeld:
Courgette (zomer), broccoli (zomer, herfst), knolselderij (herfst, winter), asperge (lente). Een volledige lijst vind je op de site van het Voedingscentrum.

De kinderen leerden koken, gingen op een supermarktsafari en kregen gastlessen

Achterstandswijk

In Friesland was onder andere Jong Leren Eten-makelaar Agnes Bakker betrokken bij het Kindermenu. 'Eind 2019 is het eerste Kindermenu in Friesland een feit geworden! We lanceerden dit in oktober tijdens de World Food Week. Het mooie was dat we door deze week extra financiering vanuit de gemeente Leeuwarden ontvingen om een avond te organiseren. In ons geval lieten we kinderen van een basisschool uit een achterstandswijk in Leeuwarden koken voor hun ouders in restaurant Post-Plaza. Dit was een dankbare avond met veel trotse ouders', aldus Agnes. Het tweegangenkindermenu van Post-Plaza bestaat uit een voorgerecht van geitenkaas van de Molkerij met een witlofsalade en een hoofdgerecht met snoekbaars in komijnzaad en kikkererwtenhummus. Dit jaar gaan de makelaars van Jong Leren Eten aan de slag om in tien Friese gemeenten een Kindermenu 2.0 op de kaart van een restaurant te krijgen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat er in alle Friese gemeenten tenminste één restaurant meedoet.

In Groningen was het Stichting Kinderopvang Stad Groningen (SKSG) die aan de slag wilde gaan met een kindermenu. Vanuit Jong Leren Eten was Hannelore Börger betrokken bij de opzet van dit menu. Hannelore: 'SKSG hanteert een gezond voedingsbeleid, maar wilde hierin ook restaurants en eetcafés inspireren. Daarom konden kinderen van elf kinderdagopvangcentra in heel Groningen meedoen aan een wedstrijd voor een lekker en gezond Kidsmenu. Alle kinderen werkten zes weken lang rond het thema voeding. Ze leerden hierbij koken, gingen op een supermarktsafari en kregen gastlessen. De jury die de winnende menu's mocht selecteren bestond uit een kok, een wethouder van Groningen, de kinderburgemeester uit Groningen en mascotte Donar. Zij kozen vier menu's, aansluitend op de seizoenen van het jaar, zodat men met Nederlandse, seizoensgebonden groenten kan koken.

Groenteburgers

'Enkele van de winnende gerechten voor het Groningse Kidsmenu waren groenteburgers en Irakese tepsi baytinijan, een schotel met aubergine, vleesballetjes, tomaten, uien en knoflook. Deze gerechten staan vanaf januari 2020 op de menukaart bij negen aangesloten restaurants en eetcafés. Het plan is om voor 2020 dit idee verder uit te zetten in de provincie door ook andere kinderdagopvangcentra enthousiast te maken. Verder zijn we ook nog in gesprek met de gemeente om te kijken of mensen met hun Stadjerspas, voor minima, korting kunnen krijgen op een Kidsmenu', aldus Hannelore.

Interview

‘Een gezond eetpatroon begint in de baarmoeder’

Na jarenlange ervaring in de behandeling van ernstig zieke kinderen, richt kinderarts Koen Joosten zijn pijlen nu ook op eetpatronen bij gezonde kinderen en hun ouders. Inmiddels reist hij stad en land af als pleitbezorger van een gezonde levensstijl.

Tekst: Steijn van Schie
Foto: Guy Ackermans


Kinderarts-intensivist Koen Joosten

CV KOEN JOOSTEN

- Kinderarts-intensivist in het Erasmus MC-Sophia: 1993 - nu
- Hoogleraar voeding en metabolisme van het zieke kind: 2019 - nu
- Sinds 2008 voorzitter van de expertisegroep Voeding van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde
- Voorzitter Platform Gezonde Voeding 0-4 jarigen
- Lid van de stuurgroep van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit

‘We eten in Nederland behoorlijk fantasieloos door vaak alleen maar ‘s avonds groenten te eten’

De eerste kennismaking met de smaak van voedsel vindt niet plaats op het moment dat het eerste fruit- of groentehapje naar binnen gaat. Al in de baarmoeder worden ongeboren kinderen blootgesteld aan een divers of minder divers smaakpalet, afhankelijk van het dieet van de moeder. In de regel geldt: hoe diverser en gezonder dat dieet, hoe groter de kans dat baby, peuter of kleuter later niet terugdeinst voor een stukje wortel of broccoli.

Hoe bepalend dat prille begin is voor een gezonde start in het leven, ziet Koen Joosten dagelijks als kinderarts bij het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam. Daar behandelt hij onder meer kinderen met een aangeboren afwijking, waarvan het ontstaan mogelijk deels te herleiden is tot het voedings- en leefstijlpatroon van de ouders. Toch hoeft het niet altijd zo ver te komen, meent hij. Met de juiste voorlichting kan al veel worden voorkomen. En dus reist Koen stad en land af om mensen te informeren over het belang van gezond eten.

Smaakontwikkeling begint al in de baarmoeder. Kunnen kinderen voor hun geboorte dan al ‘verpest’ zijn?

‘De basis van een gezond eetpatroon begint in de baarmoeder, maar het gaat natuurlijk veel verder dan dat. Ook direct na de geboorte komen baby’s via borstvoeding in contact met verschillende smaken. Eet een moeder veel groente, dan raakt een kind eerder bekend met bittere smaken. En dat loont. Op latere leeftijd nuttigen deze kinderen meer groente en fruit. Andersom: wie alleen maar fastfood eet, moet niet verbaasd opkijken als haar kind niks moet hebben van een bordje erwten of spinazie. Een goede start is dus belangrijk, maar zeker niet allesbepalend. Bovendien hebben ouders – en later ook kinderdagverblijven en scholen – na die eerste periode genoeg gelegenheid om bij te sturen.’

Hoe dan?

‘Dat begint met het goede voorbeeld geven. Als je als ouder zelf (te) weinig groente opschept bij het avondeten, dan gaat het bij je kind natuurlijk ook mis. En daar zit gelijk het eerste pijnpunt: we eten in Nederland behoorlijk fantasieloos door vaak alleen maar ‘s avonds groenten te eten. Dat geven we mee aan onze kinderen: slechts 40 procent eet voldoende groenten.
‘Bovendien zijn er genoeg gezinnen die hun maaltijden achter een beeldscherm naar binnen schuiven. Dat is doodzonde, vooral voor jonge kinderen. Mijn advies is: neem de tijd, bedenk samen met je kinderen een maaltijd en kook die met elkaar. Experimenteer met textuur en kleur. Ga lekker aan tafel zitten en maak er iets gezelligs van. Als het even kan, iedere dag.’

Dat is best lastig als je peuters hebt die niks willen eten, toch?

‘Dat klopt. Elke kind gaat een fase door van neofobie, waarbij ze ‘bang’ zijn voor alles wat ze niet kennen. Het is in dat geval een kwestie van volhouden en herhalen, herhalen, herhalen. Kinderen moet wennen aan nieuwe smaken, zeker aan bitter. Dat gaat niet over één nacht ijs. Maak er vervolgens geen emotioneel spelletje van: vermijd manipulaties met toetjes en dwing je kinderen nergens toe.’

Zijn ouders de belangrijkste doelgroep om tot een gezondere samenleving te komen?

‘We worden met de dag dikker en ongezonder. Een gezonde samenleving is iedereens verantwoordelijkheid, niet alleen die van ouders. Ook op kinderdagverblijven, scholen en sportverenigingen liggen kansen, vooral bij mensen uit een lagere socio-economische klasse. De overheid moet daarbij helpen, het voortouw nemen en duidelijker naar buiten brengen wat ‘de norm’ is om te komen tot een gezondere maatschappij. Anders kunnen we de gezondheidszorg straks echt niet meer betalen.’

Je bent ook betrokken bij het platform Gezonde Voeding 0-4 jaar. Wat is dat voor platform?

‘Het doel van het platform is om onder andere te zorgen voor goede voorlichting richting de maatschappij als het gaat om gezonde voeding bij 0- tot 4-jarigen. Momenteel ontwikkelen we voor het consultatiebureau met een consortium van partijen een voeding- en leefstijlscreeningsinstrument voor jonge kinderen ter preventie van over- en ondergewicht. Het idee is dat ouders aan de hand van een korte vragenlijst kunnen zien hoe het is gesteld met de voeding- en leefstijl van hun kind, zodat daar eventueel op kan worden bijgestuurd.

‘Al met al heeft een gezonde samenleving vooral te maken met bewustwording. In die zin kan het verhaal van een gezonde levensstijl niet vaak genoeg verteld worden: voedselonderwijs moet een integraal onderdeel worden van al onze opleidingen, vanaf jongs af aan.’

Broodjesbattle verankert voedseleducatie in schoolbeleid

Een broodjesbattle, experimenteren met voedsel dat bijna over de datum is en mentorlessen rond gezonde voeding. Kookdocente Rageni Goeptar richtte een team Gezonde School op om voedseleducatie een vaste plek te geven.

Docente Rageni Goeptar werkt als kookdocent op CSG Het Streek in Ede, voor het vmbo en praktijkonderwijs. Toen ze zes jaar geleden startte op de school, zag ze veel jongeren met zakken chips en flesjes frisdrank. Dat kan anders volgens Rageni: 'Een gezonde leefstijl vind ik erg belangrijk, ook op mijn werk. Ik heb daarom een team Gezonde School opgezet. Uit elk leerjaar heb ik docenten gevraagd om mee te doen. De docenten komen uit verschillende hoeken; van koken tot Nederlands en biologie. Dat is belangrijk, want hierdoor komt een gezonde leefstijl overal in het onderwijs terug.' Om bewustwording rond gezonde voeding bij jongeren te bewerkstelligen nam Rageni om te beginnen contact op met de broodjesafdeling van VHC Kreko. Rageni: 'Samen met leerlingen onderzochten we wat nu precies gezonde broodjes zijn. Met een grote doos afbakbroodjes en beleg van VHC Kreko hielden we een smaaktest. Daarop voortbordurend organiseerden we daarna een broodjesbattle. Elk leerjaar staat een hele week in het teken van gezonde voeding. De leerlingen krijgen tijdens hun mentorles informatie over gezonde voeding en mogen de broodjesbattle voorbereiden, met de richtlijnen van het Voedingscentrum. De jongeren ontwikkelen in kleine groepjes een gezond broodje en vervolgens kiest het team Gezonde School de beste vijf opties uit.



Leerlingen mogen door te stemmen bepalen wat het beste broodje is.

'Op de dag van de Gezonde Schoolkantine worden de broodjes daadwerkelijk bereid en verkocht. Elke leerling mag vervolgens een stem uitbrengen en het winnende broodje wordt daarna verkocht in de kantine tot aan de volgende broodjesbattle. Tijdens de laatste battle won het broodje met de naam *new future*. Het is een broodje met gebraden kipfilet, sla, komkommer, tomaat en yogonaise', aldus Rageni.

Deal

Na het succes van de broodjesbattle legde Rageni contact met de plaatselijke Albert Heijn XL. Daar sloot ze een mooie deal: 'Iedere maandag krijgt onze school een krat vol voedselwaren die bijna over de datum zijn. Tijdens de praktijklessen kijk ik dan met mijn leerlingen wat je hier allemaal nog mee kunt doen. Zo kunnen jongeren op een laagdrempelige manier ervaren en proeven wat je met overgebleven eten kunt maken', aldus Rageni.
De aanpak van het team Gezonde School heeft met al haar initiatieven een zilveren schaal van de Gezonde School-kantine ontvangen en ook het certificaat voor Voeding is binnen. Als tip voor andere scholen wil Rageni meegeven dat het belangrijk is om bewustwording over voedsel aan te wakkeren bij leerlingen. Rageni: 'Dat is meer dan alleen het opleggen van regels. Daarnaast is een breed team van docenten belangrijk. Alles wat wij met ons team Gezonde School hebben gerealiseerd wordt nu opgenomen in het schoolbeleid. Deze borging zorgt ervoor dat ook toekomstige leerlingen gaan werken met gezonde voeding.'

56
In een eetlepel yogonaise zitten 56 kilocalorieën. Een stuk minder dan in mayonaise, met 133 kilocalorieën!

De jongeren ontwikkelen in kleine groepjes een gezond broodje

Studenten van het Aeres MBO in Almere mochten binnen de lesmodule voedseltransitie in de rol van adviseurs kruipen. Voor het nieuwe ambachtscentrum van de Stadsboerderij ontwikkelden ze innovatieve voedselconcepten.

Duurzame voedselconcepten door mbo'ers

De studentenopdracht kwam voort uit het Duurzaam Door-project Verduurzamen van de voedselketen: wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. Hiervoor richtte men in samenwerking met IVN Natuureducatie een Jongeren Adviesbureau op. De studenten werkten ideeën uit voor de natuurmelkerij en desembakkerij van het ambachtscentrum van de Stadsboerderij in Almere. Wat kun je bijvoorbeeld allemaal doen met de zuivel van de natuurmelkerij en hoe pak je de opschaling van de desembakkerij aan? De ideeën moesten niet alleen duurzaam en gezond zijn, studenten moesten ook rekening houden met grondstofstromen, gewassen en restproducten.
Het winnende idee voor de desembakkerij was het zogeheten fantasiebrood. 'Afbakbroodjes zijn normaal saai, maar wij bieden ze aan in speelse vormen, afhankelijk van het seizoen', aldus de studenten. In plaats van voorverpakte broodjes kan de klant zelf kiezen hoeveel broodjes hij wil en in welke vorm. De studenten die aan de slag gingen met de zuivel presenteerden hun idee voor een melktap. Klanten kunnen zelf verse melk tappen en betalen per tapbeurt. Om dit te realiseren ontwierpen de studenten eveneens een herbruikbare fles in de vorm van een melkkan.

Ondernemersleven

Ondanks dat de studenten zeker geen ambachtsman wilden worden, vonden ze de opdracht erg leerzaam.



Studenten geven een presentatie over hun idee voor fantasiebrood.

IVN JONGEREN ADVIESBUREAU
Het IVN Jongeren Adviesbureau (JAB) betrekt jongeren tussen de 12 en 25 jaar, vanuit hun opleiding, bij maatschappelijke vraagstukken op het gebied van natuur en duurzaamheid. De jongeren doen onderzoek, gaan in dialoog met (lokale) experts en presenteren hun ideeën. Geïnspireerd door deze adviezen, kan de opdrachtgever gelijk aan de slag.

Hoe pak je de opschaling van de desembakkerij aan?

Ze konden een kijkje nemen in het ondernemersleven en leerden samenwerken met verschillende partijen. Vanuit Jong Leren Eten Flevoland was makelaar Marleen Warnaar betrokken. Marleen: 'Als makelaar was het voor mij een uitdaging om gezondheid optimaal te verbinden aan alle projectactiviteiten. We hoopten hiermee dat jongeren gestimuleerd worden om zowel over de gezondheid als de duurzaamheid van voedsel na te denken. Om dit concreet te maken heb ik actief meegewerkt aan de organisatie van het Jongeren Adviesbureau-traject. Daarnaast hebben we in mei diverse excursies georganiseerd, zodat jongeren bij vooruitstrevende voedselondernemers een kijkje achter de schermen konden nemen en zo inspiratie konden opdoen voor hun opdracht.'
Naast het organiseren van de excursies en het verbinden van partijen, hielp Marleen mee aan de ontwikkeling van een educatieve tool: de Schijf van Vijf Dichtbij. 'Binnen deze Schijf kunnen leerlingen van de onderbouw van het voortgezet onderwijs en het mbo aan de slag met voedsel uit hun provincie. Ze kijken waar hun voedsel vandaan komt, maar ook hoe ze met producten uit hun eigen provincie een lekkere maaltijd kunnen klaarmaken die voldoet aan de Schijf van Vijf', aldus Marleen.

Gezondste school van Nederland

Het Dr. Nassau College in Assen heeft alle vignetten van de Gezonde School behaald en de leerlingen krijgen structureel voedselonderwijs. Drijvende kracht achter deze activiteiten is biologiedocente Huubs Hubbeling.

De wens van Huubs om iets rond gezonde voeding te doen startte toen ze haar leerlingen eens vroeg naar hun grootste wens. Huubs: 'Eén leerling antwoordde dat hij graag slank wilde zijn. Daar schrok ik erg van. Op de ouderavond kaartte ik dit aan bij zijn ouders, die ook allebei aan de dikke kant waren. Zij zagen het niet als een probleem: zelf waren ze gelukkig ondanks hun gewicht, dus waarom kon hun zoon dat niet zijn? Uiteindelijk lukte het de jongen niet om af te vallen. Naast dit voorval viel het me ook op hoeveel er werd gerookt op onze school. Ik vroeg me af of wij als school een handje konden helpen bij het creëren van een gezonde leefstijl, iets waar je zelf veel invloed op hebt.'

Om hiermee aan de slag te gaan, is het volgens Huubs belangrijk dat het management steun biedt. Huubs: 'Onze locatiedirecteur vond het gelukkig ook interessant. Onze school werd verbouwd, waarna er allereerst een rookvrij schoolplein kwam. Dat hielp enorm. Vervolgens probeerden we een gezonde leefstijl in de vakken te verwerken. Het Nassau College is een vakcollege met vijf verschillende profielen. Het eerste haakje was snel gevonden; leerlingen van de richting Horeca, Bakkerij & Recreatie moeten namelijk een week meelopen in de schoolkantine. We besloten hen te leren gezonde smoothies en broodjes te bereiden. De leerlingen van de richting Economie & Ondernemen verkopen op hun beurt deze gezonde dingen in de kantine. Die aanpak werkt erg goed. De prijzen van de broodjes zijn onder de 1 euro en een bruin broodje is goedkoper dan een wit broodje.'

Subsidie

Het Nassau College heeft ook een moestuin, die werd aangelegd met een subsidie vanuit Jong Leren Eten. Huubs: 'Tijdens mijn biologielessen viel het me op dat veel jongeren niet weten waar hun eten vandaan komt of hoe het groeit. Het leek me leuk om daar verandering in te brengen. Dankzij de moestuin leren de leerlingen nu wel hoe bijvoorbeeld een aubergine of tomaat groeit. Met de subsidie hebben we eveneens een gastdocent ingehuurd. Erg leerzaam!'

Om de drempel naar een gezonde leefstijl nog meer te verlagen, biedt het Nassau College gratis fruit aan aan haar leerlingen. Huubs: 'Om dat voor elkaar te krijgen heb ik het hele land afgebeld voor een leverancier. Uiteindelijk werd het de Sligro. De ouderraad betaalt voor een deel hieraan mee en de school betaalt de rest. Niet alleen voor de leerlingen hebben we gratis fruit, ook in de docentenkamer staat een bak met gratis fruit. Positief is dat aan het einde van de week alles op is. Toen er een keer geen levering was geweest, kwamen leerlingen vragen waarom er geen fruit was. Hoe mooi is dat? We hopen met deze actie dat leerlingen die nooit fruit eten, hun ouders aansporen om wel fruit te kopen. De bak met gratis fruit zetten we trouwens ook neer bij ouderavonden.'





Calorieënmeter

'Daarnaast betrekken we de leerlingen ook actief bij onze Gezonde School. De leerlingen mogen met allerlei ideeën komen om de school op te pimpen. Zo is er bij de trappen bijvoorbeeld een calorieënmeter opgehangen. Op het schoolplein staan allemaal leuke attributen die beweging stimuleren, zoals klimrekken en paaltjes om overheen te lopen. Daarnaast kunnen leerlingen ook zelf hun fruit plukken uit de fruitbomen. De ideeën die leerlingen indienen, hangen we vervolgens op in de school. Iedereen kan dan stemmen en het meest gekozen idee wint een leuke prijs.'

Voor scholen die eveneens aan de slag willen gaan met voedseleducatie of een gezonde leefstijl heeft Huubs nog een aantal tips. 'Zorg allereerst dat je iemand binnen je team hebt die warm loopt voor dit onderwerp. Kijk dan welke activiteiten je zou willen ondernemen en hoeveel uur daarvoor nodig is. Dan voorkom je dat iemand veel van zijn vrije uren hierin moet steken. Wil je vorm geven aan deze activiteiten, dan is de Gezonde School-aanpak heel handig. Je kunt dan vanuit haar vier pijlers vertrekken. Vervolgens zijn er subsidies te verkrijgen, zoals die van Jong Leren Eten, waarmee je grootser kunt uitpakken met je ideeën. Een Jongeren Adviesbureau van IVN Natuureducatie is ook een leuke manier om praktisch bezig te zijn met voeding. Kortom: er zijn erg veel mooie kansen die je als school kunt aanpakken om met gezonde leefstijl en voeding aan de slag te gaan.'

Op het schoolplein worden kinderen gestimuleerd te bewegen. Zowel voor leerlingen als docenten is er gratis fruit.



80%
Een gouden schoolkantine heeft minimaal 80% gezonde keuzes



Het Voedingscentrum vond de kantine van het Nassau College een gouden schaal waard.

Tijdens de MBO Challenge Voedselverspilling bieden studententeams de helpende hand aan bedrijven en instellingen bij het tegengaan van voedselverspilling. Op basis van zelfgemaakte filmpjes kiest een jury uiteindelijk de winnaar.

Battelen tegen voedselverspilling

Voordat een pompoen in de supermarkt belandt, moet hij eerst voldoen aan strenge eisen. Neem het ras Tiny Blue: alleen pompoenen met de juiste groenblauwe kleur en een gewicht van tussen de 700 en 1.500 gram verdienen een plekje in de schappen. Te grote pompoenen gaan nog naar restaurants, maar de kleintjes gaan naar de composthoop. Zo gaat meer dan 50 procent van de oogst verloren.
Vier studenten van het Terra College in Groningen bedachten daarvoor een slimme oplossing: pompoenpatat! Voor het hele proces – het bedenken van het concept, het maken van de patat en het laten proeven door mensen bij een foodtruck – wonnen zij de MBO Challenge Voedselverspilling 2019. Deze landelijke battle waarbij mbo-studenten een verspillingsvraagstuk van een bedrijf of instelling aanpakken, belooft ook dit jaar weer een groot succes te worden.
'De MBO Challenge is een uitdagend onderwijsprogramma dat studenten in contact brengt met maatschappelijke thema's als duurzaamheid en voedselverspilling', vertelt Nancy Boterblom, projectleider bij het Clusius College in Noord-Holland en medebedenker en -organisator van de challenge. 'Doordat studenten aan een echt vraagstuk werken, worden deze abstracte thema's concreet en ontwikkelen studenten vaardigheden die ze in het werkende leven nodig hebben.'
De didactische leerlijn die de deelnemers volgen is ontwikkeld door coöperatie DOON en duurt acht tot tien weken. Dat begint met voorlichting. 'Voordat je aan de slag kunt, moet je natuurlijk eerst weten wat voedselverspilling precies is en waar het allemaal voorkomt', aldus Nancy. 'Groen Kennisnet verzamelt alle literatuur en maakt er dossiers van. Een docent heeft echter geen tijd om dat allemaal te lezen. Daarom hebben wij speciaal voor deze challenge alle informatie netjes gerangschikt en overzichtelijk samengesteld.'
Daaruit vloeiden vijf lesbrieven voort met opdrachten om mee aan de slag te gaan in de klas. Docenten werven vervolgens bedrijfsopdrachten uit hun eigen netwerk, eventueel met hulp van de organisatie van de challenge. Zo kwamen er afgelopen jaar samenwerkingen tot stand met bijvoorbeeld Jumbo, Rabobank en verschillende partners van Jong Leren Eten. Uiteindelijk sturen de studenten een zelfgemaakt filmpje in dat wordt voorgelegd aan een jury.
'Vorig jaar was een groot succes, vijftig teams uit het hele land deden mee', weet Nancy. 'Dat is natuurlijk fantastisch. En belangrijk, want we gooien een derde van ons eten weg. Het onderwijs speelt een belangrijke rol om het roer om te gooien. De wereldverbeteraars zitten op school en de MBO Challenge confronteert hen alvast met maatschappelijke problemen op het gebied van duurzaamheid. Meedoen dus!'



'Het onderwijs speelt een belangrijke rol om het roer om te gooien'

De MBO Challenge is financieel mogelijk gemaakt door De Stichting Samen Tegen Voedselverspilling, Jong Leren Eten, Leren voor Morgen, het praktijkcluster Food en Provincie Noord-Holland.

Bij Jong Leren Eten staat ervaringsgericht leren centraal. Bij zowel een bezoek aan de boer, moestuinieren als koken komt deze vorm van leren aan bod. Jong Leren Eten ontwikkelde samen met haar partners drie brochures waarmee leerkrachten en docenten zich kunnen oriënteren op deze activiteiten.

Gezond en duurzaam koken met kinderen – Tips voor praktijklessen
In samenwerking met het Voedingscentrum
Kinderen die onder de juiste begeleiding koken en leren over voedsel, weten er meer over en hebben meer zelfvertrouwen in de eigen kookvaardigheden. Een praktijkles op school is dus een mooie kans! De brochure geeft onder meer tips hoe je gezond en duurzaam eten kunt integreren in je lessen en bevat een checklist veiligheid en hygiëne voor als je gaat koken met de leerlingen.

De brochure is gratis te downloaden via jonglereneten.nl/publicaties-0

Moestuinieren met kinderen – Tips voor scholen
In samenwerking met Stichting Oase
Het is wetenschappelijk aangetoond: moestuinieren draagt bij aan een positieve houding van kinderen tegenover gezond voedsel. Het zelfgekweekte worteltje en radijsje wil je natuurlijk ook weleens proeven! De brochure gaat onder meer dieper in op de lesprogramma's, materialen en gereedschappen, geschikte groente voor de schooltuin en de plekken waar je kunt moestuinieren.

De brochure is gratis te downloaden via jonglereneten.nl/publicaties-0

Tips voor een boerderijbezoek – Voor basis- en voorgezet onderwijs
In samenwerking met Platform Boerderijeducatie Nederland
Boerderijbezoek is een échte aanrader als aanvulling op de lessen in het basis- en voortgezet onderwijs. Het is een unieke leerplek voor het opdoen van specifieke kennis en vaardigheden. In de brochure staat beschreven hoe een bezoek aan de boerderij aansluit op het curriculum en bijdraagt aan de ontwikkeling van praktische vaardigheden zoals meten, rekenen, interviewen en onderzoeken. Ook vind je een overzicht met veel gestelde vragen.

De brochure is gratis te downloaden via jonglereneten.nl/publicaties-0









Bedankt partners en makelaars voor jullie inzet en enthousiasme de afgelopen jaren. We gaan samen verder!