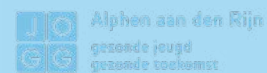


Menukaart voedseducatie regio Alphen aan den Rijn

Regio Alphen aan den Rijn (gemeente Alphen aan den Rijn, Zwammerdam, Aarlanderveen, Boskoop, Benthuisen, Hazerswoude-Dorp, Hazerswoude Rijndijk, Koudekerk aan den Rijn, Nieuwkoop, Ter Aar, Roelofarendsveen, Hoogmade, Woubrugge en Leimuiden)

Wilt u als school, leerkracht of pedagogisch medewerker aan de slag met voedseducatie? Hier vindt u meer informatie over de thema's en het aanbod van activiteiten in Alphen aan den Rijn en omgeving!



Voedseleducatie – een praktische aanpak

Goed voor jezelf zorgen, voor de ander en voor je omgeving; dat komt allemaal samen in leren over voeding en voedsel. Voedseleducatie verbindt gezondheidsonderwijs en natuur- en milieueducatie (NME) met elkaar. Het onderwerp biedt een rijke leeromgeving waarin kinderen kennis en vaardigheden verwerven en waarden ontwikkelen die ze al snel zelf kunnen toepassen. Voedseleducatie is bij voorkeur praktisch en ervaringsgericht. Want door zelf te doen en samen te werken wordt theoretische kennis via hoofd, hart en handen pas echt verankerd in de leefwereld van het kind. Zowel school als kinderopvangorganisatie kunnen daarin een belangrijke rol vervullen.

Het landelijk impulsprogramma [Jong Leren Eten](#) werkt daarom met GGD's, JOGG, lokale NME-organisaties en tal van anderen samen, om voor alle kinderen dichtbij huis en school een goed aanbod van educatieve en ervaringsgerichte activiteiten over voedsel te realiseren. Er is al veel, maar hoe vind je daarin je weg? Dit overzicht kan daarbij helpen.

6 invalshoeken

Gezonde en duurzame voeding gaat over:

-  **Smaak**
-  **Gezonde voeding**
-  **Voedselproductie**
-  **Consumentenvaardigheden**
-  **Voedselbereiding**
-  **Duurzaam kiezen**

We adviseren om tijdens het opgroeien van kinderen aan alle onderwerpen aandacht te besteden. Daarbij kun je het aanbod in deze gids gebruiken. Via de links kom je direct op websites waar je over deze activiteiten meer informatie vindt.

Kwaliteitsborging

De lesmaterialen en activiteiten uit dit aanbod voldoen aan een aantal basiscriteria die door Jong Leren Eten zijn vastgesteld en worden jaarlijks geëvalueerd.

Jong Leren Eten streeft naar structurele verankering van voedingseducatie in het schoolbeleid en lesprogramma. Onderwijsinhoudelijk haakt Jong Leren Eten aan bij het [Leerplankader Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl](#) thema Voeding van het Nationaal Expertisecentrum voor Leerplanontwikkeling (de SLO).

Financiering & kosten

Alle genoemde activiteiten hebben een eigen kostenplaatje. Je vindt hierover meer informatie op de gelinkte website.

Subsidie Jong Leren Eten

Voor ervaringsgerichte activiteiten, zoals moestuin- of kooklessen of een bezoek aan een boerenbedrijf kun je eventueel een [subsidie](#) aanvragen via het programma Jong Leren Eten. Deze subsidie wordt voor het onderwijs opengesteld tussen 1 en 31 september. Voor de kinderopvang zijn er meerdere rondes per jaar.



Toelichting

Een effectieve aanpak om aandacht aan voedsel te geven ziet er als volgt uit:

- kies als organisatie voor structureel werken aan goede voeding: ga voor het vignet Voeding van Gezonde School of Gezonde Kinderopvang;
- zoek daarbij een (zo mogelijk erkend) educatief/ activiteitenprogramma waarmee je de komende jaren in alle groepen aan de slag kunt, zoals het erkende lesprogramma Smaaklessen voor het basisonderwijs en de interventies Smakelijke Moestuin voor de kinderopvang of Smaakplezier voor de BSO;
- vul dit programma verder in met ervaringsgerichte activiteiten, zoals EU Schoolfruit, Moestuiniëren, Boerderijbezoek en Proeven & Koken. Voor een kennismaking daarmee is de subsidieregeling Jong Leren Eten beschikbaar.

Zo bouwen we samen aan brede betrokkenheid van kinderen bij gezonde en duurzame voeding!



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



consumentenvaardigheden



voedselbereiding



duurzaam kiezen

Stappen	Activiteit	Thema's
Beleid	Gezonde School / Kinderopvang	 
Structureel educatief programma	Smaaklessen	     
Aanvullende activiteiten in de gemeente	Moestuiniëren	    
	Boerderijbezoek	   
	Proeven en koken	    
	Diversen	     

Educatie over gezond en duurzaam voedsel omvat een rijkdom aan onderwerpen, geklusterd in 6 invalshoeken die terugkomen in de aangeboden activiteiten:



Smaak

Wat is je smaak? Welke zintuigen heb je? Durf je nieuwe soorten eten te proeven?

Smaak is voor kinderen een interessante ingang om met het thema voeding aan de slag te gaan. Onderwerpen binnen het thema Smaak zijn bijvoorbeeld: Praten over wat smaak is, wat je smaak beïnvloedt en over verschil in smaken. Proeven met alle zintuigen. Proeven van nieuwe producten. Zo breiden kinderen hun smaakpalet uit. Ook culturele aspecten van smaak kunnen aan de orde komen.



Gezonde voeding

Waarom heb je eten en drinken nodig? Waarom heeft je lijf meer aan fruit, groente en brood dan aan chips en roze koeken?

Bij Gezonde voeding gaat het bijvoorbeeld over de Schijf van Vijf (van het Voedingscentrum). Ook leren kinderen over de verhouding tussen eten en bewegen (de energiebalans). Ze leren dat je door te eten energie binnenkrijgt en dat je dit verbruikt door te bewegen. Kinderen leren dat de energie die je eet en de energie die je verbruikt met elkaar in balans moeten zijn.



Voedselproductie

Welke weg heeft je eten afgelegd voor het op je bord kwam? En welke keuzes kun je maken?

Bij het thema Voedselproductie gaat het om onderwerpen zoals de oorsprong van voedsel en voedselproductie, voedselbewerking en duurzaamheid. Kinderen leren onder andere dat er verschillende manieren zijn om eten te produceren en wat de voor- en nadelen zijn. Ook leren kinderen over dierenwelzijn en over het onderwerp Fairtrade.



Consumentenvaardigheden

Wat kun je in de winkel kopen? Wat staat er op het etiket? Welke invloed heeft jouw voedsel op de aarde? En welke keuzes kun je maken?

Bij dit thema worden leerlingen zich bewust dat er keuzes te maken zijn bij het kopen en bereiden van voedsel. Kinderen leren bijvoorbeeld te analyseren wat er precies in een product zit en hoe je voorkomt dat je eten verspilt. Ook is er expliciet aandacht voor de invloed van ons voedsel op de aarde. Denk aan afwegingen rondom wel of geen dierlijke producten, biologisch voedsel, producten van ver of dichtbij. en hoe je voorkomt dat je eten verspilt.



Voedselbereiding

Hoe maak je een gezonde, lekkere lunch? Hoe lees je een recept? Welke sociale vaardigheden horen er bij samen eten?

Bij dit thema gaan kinderen zoveel mogelijk praktisch aan de slag met het bereiden van voedsel. Ze leren bijvoorbeeld een recept lezen en aanpassen en diverse kook- en baktechnieken. Ook kan aandacht worden besteed aan de sociale kant, zoals tafelmanieren.



Duurzaam kiezen

Welke invloed heeft jouw voedsel op de aarde? Hoe zit het met eten en duurzaamheid?

In dit thema krijgt “gezond voor de aarde” expliciet aandacht. Leerlingen worden zich bewust dat er keuzes te maken zijn bij het kopen van voedsel en het bereiden. Denk aan de keuze wel of geen of minder vlees en melkproducten eten. De keuze voor biologisch voedsel, producten van ver of dichtbij. Afwegingen worden besproken om zelf bewuste keuzes te (leren) maken.



Gezonde school

Gezond eten en drinken is voor alle kinderen belangrijk.

Via gezonde voeding (basisvoeding) krijgen kinderen voedingsstoffen binnen die van belang zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling. Kinderen brengen een groot gedeelte van de dag door op school. Daarom streven we ernaar dat op scholen gezond wordt gegeten en gedronken. Het programma Gezonde School stimuleert scholen om structureel en planmatig te werken aan een gezonde leefstijl op school.

Voeding is één van de thema's van de Gezonde School. GGD Hollands Midden werkt volgens de 'Gezonde School werkwijze'. Hierin staan vier pijlers centraal: beleid, educatie, signaleren en schoolomgeving. Door alle pijlers effectief en structureel op te pakken werkt school op een planmatige manier aan gezondheid en komt ze in aanmerking voor de Gezonde School vignetten 'voeding' en 'bewegen en sport'. Het vignet Gezonde School biedt school erkenning, borging van beleid en een duidelijk kader. In het basisonderwijs kan [GGD Hollands Midden](#) scholen ondersteunen in het maken van hun beleid door het traject 'Fit en Fruitig'. In dit traject worden scholen geholpen om tot een structureel en integraal beleid op de thema's voeding en bewegen te komen. Dit beleid wordt vormgegeven in een infographic. Van scholen die met GGD Hollands Midden samenwerken wordt verwacht dat zij na afloop van het traject de aanpak kunnen onderbouwen door het behalen van het vignet Gezonde School op (een van) de thema's 'Voeding' en 'Bewegen en Sport'.

Één van de pijlers van de Gezonde School is structurele educatie op het gebied van voeding.

De volgende invalshoeken moeten hierin in ieder geval aan bod komen:



gezonde voeding



consumentenvaardigheden

Een aanbevolen effectief lesprogramma voor PO is [Smaaklessen](#). Voor het VO zijn dit [Weet wat je eet](#), [Do-it](#) en [Krachtvoer](#), maar u kunt ook uw eigen programma samenstellen en voorleggen ter goedkeuring. Daarbij kunt u natuurlijk dit overzicht van voedseleducatie goed benutten!

Advisering Gezonde School

Scholen kunnen in het voorjaar ondersteuning aanvragen via het [Ondersteuningsaanbod Gezonde School](#). Houd de data van de inschrijvingsperiode in de gaten! Ondersteuning houdt in:

- **advisering van de adviseur [Gezonde School van de GGD Hollands Midden](#)**
- **een geldbedrag van 3000 euro per school voor taakuren of activiteiten in dit kader.**
- **(verplichte) scholing voor de Gezonde School coördinator van school.**

Meer informatie over de Gezonde School in de regio Alphen aan den Rijn vindt u op de website van de Gezonde school van de [GGD Hollands Midden](#).

Gezonde Kinderopvang en BSO

Voor de kinderopvang en buitenschoolse opvang zijn er vergelijkbare programma's die u kunnen ondersteunen bij het

structureel inbouwen van aandacht voor gezonde voeding in de organisatie. Neem eens een kijkje op [gezondekinderopvang.nl](#). Er is een speciale training om dit onderwerp in de organisatie verder te ontwikkelen.

En ook hier geldt: jong geleerd is oud gedaan! Veel van de activiteiten die in dit overzicht worden aangeboden zijn ook toepasbaar voor de kinderopvang (moestuintjes, smaakactiviteiten) en de buitenschoolse opvang (boerderijbezoek, kookworkshops enz.)! Daarvoor kunt u subsidie aanvragen via [jonglereneten.nl](#).



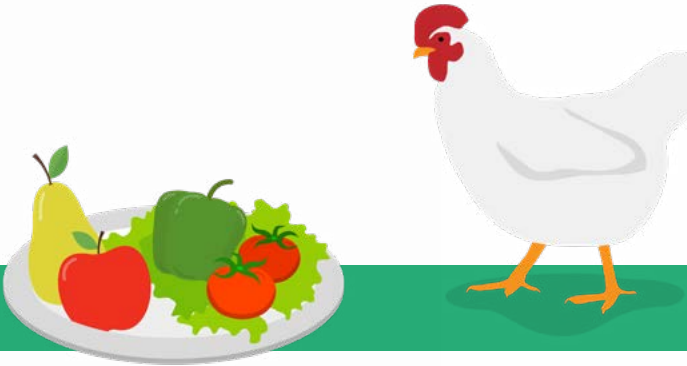
Gezonde voeding

Waarom heb je eten en drinken nodig? Waarom heeft je lijf meer aan fruit, groente en brood dan aan chips en roze koeken? Bij Gezonde Voeding gaat het bijvoorbeeld over de Schijf van Vijf (van het Voedingscentrum). Ook leren kinderen over de verhouding tussen eten en bewegen (de energiebalans). Ze leren dat je door te eten energie binnenkrijgt en dat je dit verbruikt door te bewegen. Kinderen leren dat de energie die je eet en de energie die je verbruikt met elkaar in balans moeten zijn.

DrinkWater!

Wist u dat kinderen gemiddeld 6 kilo suiker per jaar consumeren door zoete drankjes op school. Als water drinken op school de norm zou zijn dan draagt dit enorm bij aan de gezondheid en gezond gewicht van kinderen. Hoe stapt u over op drinkwater op school of kinderdagverblijf? JOGG heeft hiervoor een speciale thema-campagne en uitgebreid stappenplan ontwikkeld. Meer informatie vind je op [over op drinkwater](#).

In Alphen a/d Rijn zetten we ook onze mascotte [Druppie](#) in om water drinken weer gewoon te maken. Druppie komt graag de overstap met jullie vieren. Meer informatie via [JOGG Alphen aan den Rijn](#).



Lokaal aanbod:

PO & BSO

• Op school

- [Gezonde voeding op...](#) (groep 1-8)
- [Het huis van muis](#) (groep 1, 2, KDV)
- [Bikken, bewegen, Cool!](#) (groep 1-8)

VO

• Op school

- [Gezonde voeding op...](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Leefstijl lessen Skills for Life](#) (alle typen onderwijs klas 1, 2)

Landelijk aanbod:

PO & BSO

• Op school

- [Gezonde start](#) (KDV)
- [Gezonde school vignet](#) (groep 1-8)
- [Gezonde voeding BSO](#) (BSO)
- [Schoolfruit](#) (groep 1-8)
- [Kids doe mijn eet experiment](#) (groep 4-8)
- [Lekker fit op school](#) (groep 1-8)
- [Over op drinkwater](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
- [Lesaanbod kind en voeding](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
- [Nationale kraanwaterdag](#) (groep 7, 8)

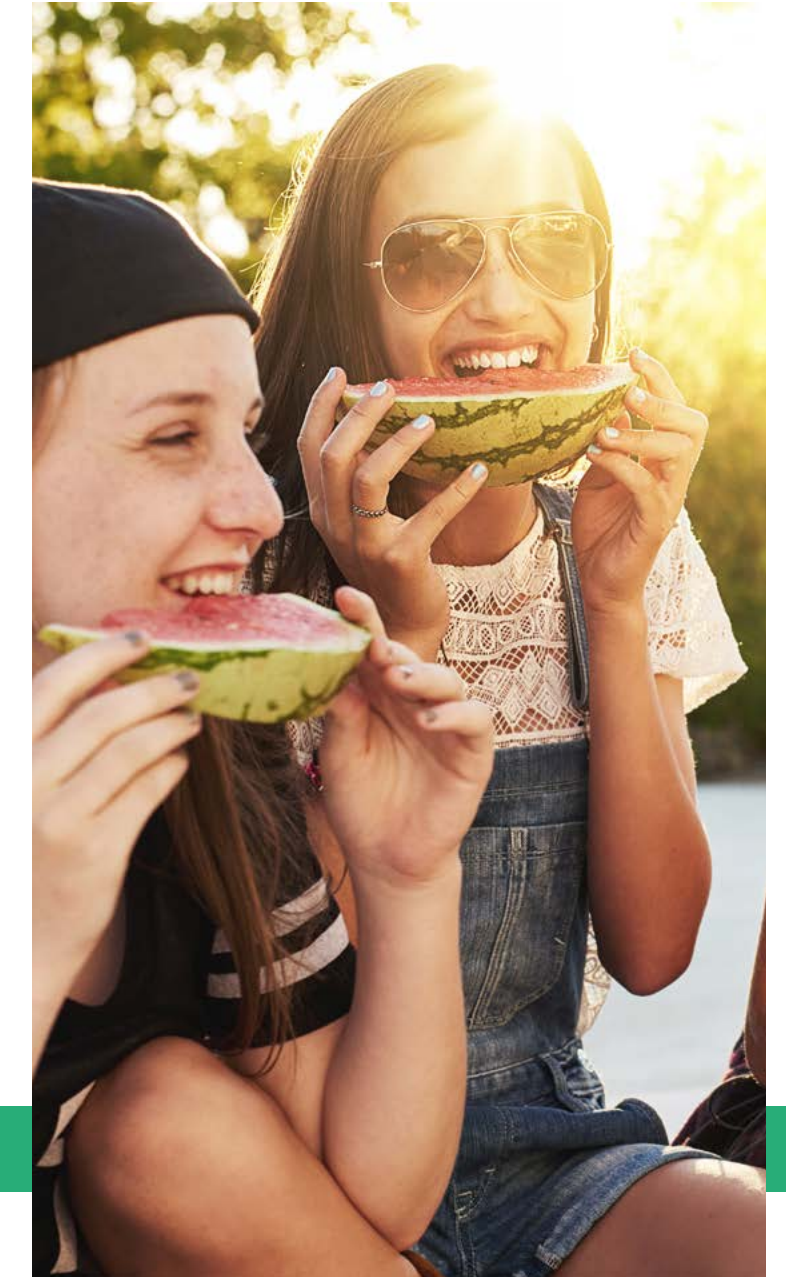
VO

• Op school

- [Gezonde school vignet](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Gezonde schoolkantine](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Do-it](#) (alle typen onderwijs klas 1, 2)
- [Etiketten lezen](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Verborgene suikers](#) (alle typen onderwijs klas 1, 2)
- [Gezonde keuzes maken](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Water challenge](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Experimenteren met voedsel](#) (alle typen onderwijs klas 1, 2)
- [Lesaanbod kind en voeding](#) (VMBO)

• Online op school

- [Kracht voer](#) (VMBO klas 1, 2)
- [Weet wat je eet](#) (alle typen onderwijs klas 1, 2)



Smaaklessen

Smaaklessen is hét effectieve lesprogramma over eten en smaak voor kinderen op de basisschool. Met Smaaklessen wordt de nieuwsgierigheid en interesse van kinderen naar gezond en duurzaam eten opgewekt. Voor de buitenschoolse opvang is er de map Smaakplezier, met tal van activiteitsuggesties over voedsel en voeding!

Inhoud

De volgende thema's komen in het programma Smaaklessen aan bod:



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



consumentenvaardigheden



voedselbereiding



duurzaam kiezen

Lesmethode

Het lesmateriaal bestaat uit een leraren-handleiding, 9 lessen voor groep 1/2, 5 lessen per groep voor groep 3 t/m 8 en kopieerbladen. Daarnaast is er ook een online digibordmodule. Alles is volledig uitgewerkt zodat u zo snel mogelijk aan de slag kunt. De lessen duren gemiddeld 60 minuten per les. Het lesmateriaal is gratis te downloaden via smaaklessen.nl.

Er zijn verschillende manieren om Smaaklessen in te zetten:

- Project: Verdeel de lessen over de dagen van de projectperiode.
- Verspreid over het schooljaar: Maak van tevoren een planning, zodat alle lessen aan bod komen.
- In koppeling met andere lesmethoden.

Chef!

Chef! is het gratis online lesportaal met alle lessen en activiteiten van Smaaklessen en EU-Schoolfruit. In Chef! kan je flexibel en op maat aan de slag met voedseleducatie op school. De interactieve lessen worden via het digibord gegeven.

Smaakleskist

In de Smaakleskist zit de lesmap met het lesmateriaal en alle keukenmaterialen die u kunt gebruiken tijdens het geven van Smaaklessen. U kunt de lesmap (€75,-) of een Smaakleskist (€300,-) kopen via www.smaaklessen.nl. Daar is ook uitgebreidere informatie te vinden over het programma.

Bij Smaaklessen hoort écht zien, ruiken, voelen en proeven van eten. Dit betekent dat u voor vrijwel alle lessen een aantal echte voedingsmiddelen nodig heeft, die u zelf kunt aanschaffen. Of combineer of vervang een smaakles door een gastles van een aanbieder in de regio.

Smaakmissie's

Smaaklessen wordt aangevuld met verdiepende interactieve lesmodules over de herkomst van de diverse voedselproductgroepen. Er zijn negen Smaakmissies beschikbaar die verdeeld zijn over de groepen van de basisschool. Kinderen gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur. Elke Smaakmissie bestaat uit een introductie van de missie, lessen in de klas, een excursie naar een productiebedrijf, een huiswerkopdracht in de winkel en een kookopdracht.



Lokaal aanbod:

PO & BSO

• Op school

- [Smaakles, voeding en koken](#) (groep 1-8)
- [De herkenningstafel](#) (groep 1-8)

• Biologisch Kempenaar (Leimuiden)

- [Proef het verschil!](#) (groep 6, 7)

VO

• Op school

- [De herkenningstafel](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)

• Biologisch Kempenaar (Leimuiden)

- [Proef het verschil!](#) (alle typen onderwijs klas 1, 2)

Landelijk aanbod:

PO & BSO

• Op school

- [Smaaklessen](#) (groep 1-8)

• Op BSO

- [Smaakplezier](#) (BSO)

Moestuinen

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 wel eens proeven! Tuinieren doe je met hoofd, hart en handen. Een geweldige belevenis voor een kind om het hele proces van zaaien tot oogsten tot een smakelijk einde te brengen!

Moestuinen kan overal en op elke schaal: van vensterbanktuin tot jaarrond een eigen moestuintje! Het mooiste is het als de moestuinlessen integraal deel uitmaken van het lesprogramma. Dan komt het er niet 'ook nog eens bij', maar worden de mogelijkheden volop benut. Groei, bloei en andere natuurprocessen liggen voor de hand, maar ook binnen rekenen en taal zijn veel mogelijkheden. Dankzij de dwarsverbanden blijft kennis beter hangen. Daarom vindt het programma Jong Leren Eten moestuinieren een belangrijk onderdeel van voedseleducatie.

Zoekt u informatie en praktische hulp? In de regio Alphen aan den Rijn zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuinieren: u vindt ze de in de kolom 'Aanbod' op deze pagina.

Inhoud

Veel educatieve elementen zoals taal, meten, schatten, ruimtelijke oriëntatie en samenwerken maken doorgaans onderdeel uit van moestuinieren. In bijna alle vormen van moestuinieren komen onderstaande thema's aan bod:



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



voedselbereiding



duurzaam kiezen

Doelen

Ieder kind doet praktische kennis en ervaring op met tuinieren en ecologie. Dit stimuleert een gezonde levensstijl en een duurzame en evenwichtige relatie met de natuurlijke omgeving. Afhankelijk van de grootte van de moestuin, en het aantal lessen; een heel seizoen of korter zijn er vele doelen, waaronder op het gebied van beleven, verwonderen, vaardigheden en waardenvorming.

- De (school)moestuin is een plek voor ervaringsgericht leren met beleving en verwondering: denk aan de groeikracht van sommige gewassen en het dierenleven waar ze mee worden geconfronteerd.
- Kinderen krijgen meer verbinding met wat leeft en groeit.

- Kinderen zijn zichtbaar trots op wat ze na gedane arbeid kunnen oogsten! Dit draagt bij aan een hogere groente consumptie.
- Kinderen groeien door zelf te tuinieren van een passieve consument naar een actievare consument, die meer respect krijgt voor wat er elke dag op zijn of haar bord komt. Ze worden 'voedselwijzer'
- Tijdens het werken in de tuin worden verborgen talenten ontdekt.

Voor recepten kunnen leerlingen en ouders terecht op www.schooltuinrecepten.nl.

Voor meer informatie over moestuinieren kunt u zich laten inspireren door de brochure [Moestuinen met kinderen](#).

Lokaal aanbod:

KDV, PO & BSO

- **Op school**
 - [Opzetten eetbare \(school\)tuin](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
 - [Zomerkoninkjes in de klas](#) (groep 1, 2)
 - [Paddenstoelen in de klas 1](#) (groep 1, 2)
 - [Paddenstoelen in de klas 2](#) (groep 6)
 - [Eetbaar schoolplein](#)
- **Wijk tuin de Alphense Wetering**
 - [Moestuinlessen](#) (groep 5, 6 en BSO)
 - [Ontdek de moestuin](#) (groep 4-6 en BSO)
 - [Planten die we eten](#) (groep 5)
 - [Stampopot in de winter](#) (groep 7, 8)

Landelijk aanbod:

KDV, PO & BSO

- **Op KDV**
 - [Smakelijke moestuin](#) (KDV 2-4 jaar)
- **Op school**
 - [Methode makkelijke moestuin op school](#) (groep 5,7)
 - [Moestuinen](#) (groep 3-5, BSO)
 - [Onderzoekend leren met kiemgroenten](#) (groep 3-5)
 - [Maatwerk moestuinieren](#) (groep 1-8)
 - [Handleiding schoolmoestuin](#) (groep 1-8)
 - [Mini moestuin in potten](#) (groep 1-8)
 - [Seizoenskalender](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
 - [Seizoensgroenten](#) (groep 1-8)

VO

- **Op school**
 - [Onderzoekend leren met kiemgroenten](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)



Boerderijbezoek

Door een bezoek aan een boerenbedrijf krijgen kinderen meer inzicht in de productie van voedsel, het werk van een tuinder of boer en de functie van dieren op de boerderij. Leerlingen leren waar voedsel vandaan komt en leggen een relatie tussen het boerenbedrijf en het dagelijks eten op hun bord. Moeilijke onderwerpen zoals over leven en dood, ethische kwesties en milieuvraagstukken worden niet geschuwd. Leerlingen kunnen onbevangen uit de hoek komen en dat maakt een gesprek op een boerderij zo uniek. Ze ontmoeten de boer, ervaren het boerenlandschap, leren de dieren kennen en steken de handen uit de mouwen. Zo maken kinderen ook kennis met het unieke karakter van de regio Alphen aan den Rijn als voedselproducerende regio. En misschien zien ze daarin ook een toekomst voor zichzelf. Ook voor kinderen 'van het platteland' is dit bezoek nog vaak een eye-opener!

Inhoud

De volgende thema's komen bij ieder bedrijfsbezoek in ieder geval aan bod:



smaak



voedselproductie



consumentenvaardigheden



duurzaam kiezen

Boerderijbezoek in regio Alphen aan den Rijn

Boerderijlessen worden in verschillende vormen aangeboden op kinderboerderijen, stadsboerderijen en boerenbedrijven in de regio. Een aantal boerenbedrijven is aangesloten bij het landelijk platform boerderijeducatienederland.nl. De educatieboeren die via deze website genoemd zijn, voldoen aan een aantal kwaliteitseisen en hebben een training gevolgd om leerlingen te blijven boeien en het verhaal van het leven en werken op een boerderij te vertellen. Daarnaast zijn er in de regio een aantal voedselproducerende bedrijven en organisaties actief, die excursies voor schoolklassen aanbieden. U vindt ze in de kolom 'Aanbod' op deze pagina.

Voor meer informatie over boerderijeducatie kunt u zich laten inspireren door de brochure [Tips voor boerderijbezoek](#) voor basis- en voortgezet onderwijs.

Voor de kleintjes

Voor de kleuters is een bezoek aan een kinderboerderij vaak al een hele belevenis. Hoewel voedsel daar niet direct aan de orde komt, is dit een goede gelegenheid voor een kennismaking met boerderijdieren, de functie daarvan en de zorg die deze dieren vragen.

Te bezoeken kinderboerderijen in de regio:
[Kinderboerderij Zegersloot, Alphen aan den Rijn](#)
[Kinderboerderij Bospark, Alphen aan den Rijn](#)
[Kinderboerderij Contactweide, Boskoop](#)
[Dorpsboerderij Nieuwkoop](#)
[Kinderboerderij de Schaapskooi, Nieuwveen](#)
[De Weidemolen, Zoetermeer](#)
[Kinderboerderij De Stal, Zwammerdam](#)

Lokaal aanbod

KDV, PO & BSO

- **Boerderij 't Geertje (Zoeterwoude)**
 - [Boeren rondleiding](#) (groep 5-8, KDV en BSO)
 - [Boeren pannenkoek](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
 - [Go wild](#) (BSO vanaf 8 jaar)
 - [Wildplukpad](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
- **Kaasboerderij van Veen (Zoeterwoude)**
 - [Rondleiding](#) (groep 1-8 en BSO)
- **Boerderij Akkerlust (Stompwijk)**
 - [Boerderij atelier](#) (groep 1-8, BSO)
 - [Knuffel excursie](#) (groep 1-4, KDV)
- **Catrina's Hoeve (Oude Ade)**
 - [Van koe tot koelkast](#) (groep 3-8)
 - [Lammetjes excursie](#) (groep 1-4, KDV en BSO)
- **Boerderij Berg (Stompwijk)**
 - [Rondleiding met opdrachten](#) (groep 1-8)
- **Boerderij Buitenverwachting (Hoogmade)**
 - [Programma op maat](#) (groep 1-8)
- **Aspergehof Noordam (Woubrugge)**
 - [De boer op](#) (groep 5-8)
- **De Vooruitgang (Aarlanderveen)**
 - [De boer op](#) (groep 1-8)
 - [Natuurlijk zuivel!](#) (groep 3-8)
- **De Rijk Zuivel (Alphen aan den Rijn)**
 - [Naar de boerderij!](#) (groep 5-8, BSO vanaf groep 5)

- **NME Avifauna (Alphen aan den Rijn)**
 - [Dieren van de kinderboerderij](#) (groep 1, 2)
 - **Kaasboerderij de Vosseburch (Ter Aar)**
 - [Boerderijschool](#) (groep 6, 7)
 - [Natuurlijk zuivel!](#) (groep 3-8)
 - **Jomajole (Moerkapelle)**
 - [Rondleiding](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
 - **De Fruitspecialist (Nieuwveen)**
 - [Rondleiding](#) (groep 1-8, KDV en BSO)
- ### VO
- **Boerderij 't Geertje (Zoeterwoude)**
 - [Boeren rondleiding](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Boeren pannenkoek](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Wildplukpad](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - **Boerderij Akkerlust (Stompwijk)**
 - [De kringloop van een koe](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Boerderij atelier](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - **Catrina's Hoeve (Oude Ade)**
 - [Van koe tot koelkast](#) (alle typen onderwijs, klas 1, 2)
 - **Boerderij Buitenverwachting (Hoogmade)**
 - [Programma op maat](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - **De Rijk Zuivel (Alphen aan den Rijn)**
 - [Naar de boerderij!](#) (alle typen onderwijs, klas 1)
 - **Jomajole (Moerkapelle)**
 - [Rondleiding](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)

Koken en proeven

Wist je dat je een smaak gemiddeld 10 keer moet proeven voordat je het gaat waarderen? En dat kinderen veel makkelijker proeven van iets wat ze zelf gemaakt hebben - en het dan vaak lekkerder vinden? Zelf gemaakt kan zelf gekweekt zijn (groentes en kruiden), zelf bewerkt (boter, kaas) of zelf gekookt. Zelf koken nodigt kinderen uit tot experimenteren met smaken en ingrediënten en wekt hun interesse voor herkomst en gebruiken rondom voedsel. Hoe koop je in? Hoe maak je het en hoe eet je het? En wat doen we met de restjes?

Zelf koken maakt kinderen zich meer bewust van wat ze eten en ze oefenen ook nog eens met rekenen en taal en met sociale vaardigheden. Kortom: koken en proeven zijn waardevolle onderdelen van voedseleducatie.

Inhoud

In activiteiten met proeven en koken komen de volgende thema's altijd aan bod:



smaak



gezonde voeding



consumentenvaardigheden



voedselbereiding



duurzaam kiezen

Activiteitenaanbod

Landelijk en regionaal zijn er diverse aanbieders van gastlessen en kookworkshops, zowel op school als op een locatie met kookvoorzieningen.

Voor meer informatie over het geven en begeleiden van kooklessen kunt u zich laten inspireren door de [brochure Tips voor koken met kinderen](#). Daarnaast zijn veel tips en leuke video's te vinden op de website van het Voedingscentrum.



Lokaal aanbod

PO & BSO

• Op school

- [Broodbeleg maken](#) (groep 5-8, en BSO)
- [Lekker eten van het land](#) (groep 6 en 7)
- [Alles voor een pannenkoek](#) (groep 1, 2)
- [De kracht van kruiden](#) (groep 5-8)
- [Kaasmaken](#) (groep 7)

• Wijk tuin de Alphense Wetering (Alphen a/d Rijn)

- [Koken uit de tuin](#) (groep 7, 8)
- [Wildplukken](#) (groep 5-8)

• De Rijk Zuivel (Alphen a/d Rijn)

- [Van koe tot karnemelk](#) (groep 5-8, BSO vanaf groep 5)

• Wellantcollege (Alphen a/d Rijn)

- [Wat \(w\) eet je?](#) (groep 5, 6)

• Op locatie / school / BSO

- [Bloemen kruidenboter maken](#) (groep 4-6 en BSO)

VO

• Op school

- [Broodbeleg maken](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)

• Wijk tuin de Alphense Wetering (Alphen a/d Rijn)

- [Wildplukken](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)

• De Rijk Zuivel (Alphen aan den Rijn)

- [Van koe tot karnemelk](#) (alle typen onderwijs klas 1)

Landelijk aanbod

PO & BSO

• Op school

- [Experimenteren en proeven](#) (groep 8)
- [Gastles insecten en proeverij](#) (groep 1-8)
- [Kookles met insecten](#) (groep 7 en 8)
- [Lunchen met chefkok](#) (groep 1-8, BSO)
- [Workshop gezonde maaltijd](#) (groep 1-8, BSO)
- [\(On\)kruiden](#) (groep 3, 4)

VO

• Op school

- [Experimenteren en proeven](#) (alle typen onderwijs klas 1 en 2)
- [Gastles insecten en proeverij](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Kookles met insecten](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Lunchen met chefkok](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
- [Workshop gezonde maaltijd](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)

Diversen

Naast het eerder genoemde aanbod zijn er nog een aantal lessen die niet onder de overige kopjes kon worden geschaard. Deze lessen gaan onder andere over voeding en duurzaamheid, eetcultuur, voedselverspilling en de scheikundige kant van voedsel.



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



consumentenvaardigheden



voedselbereiding



duurzaam kiezen

Lokaal aanbod

PO & BSO

- Op school
 - [Kliekjesfeest](#) (groep 2-4)
 - [De herkenningstafel](#) (groep 1-8)
- Korenmolen de Eendracht (Alphen a/d Rijn)
 - [Rondleiding door de molen](#) (groep 5-8, BSO vanaf 8 jr)
- Wellantcollege (Alphen a/de Rijn)
 - [Eén ei is geen ei](#) (groep 6)
- Op kinderboerderij
 - [Ontdek de geheimen van de bij](#) (groep 6)

VO

- Voedzaam land (Alphen a/d Rijn)
 - [Leerervaring voedselbos op maat](#) (alle typen onderwijs klas 3-6)
- Korenmolen de Eendracht (Alphen a/d Rijn)
 - [Rondleiding door de molen](#) (alle typen onderwijs klas 1, 2)

Landelijk aanbod

PO & BSO

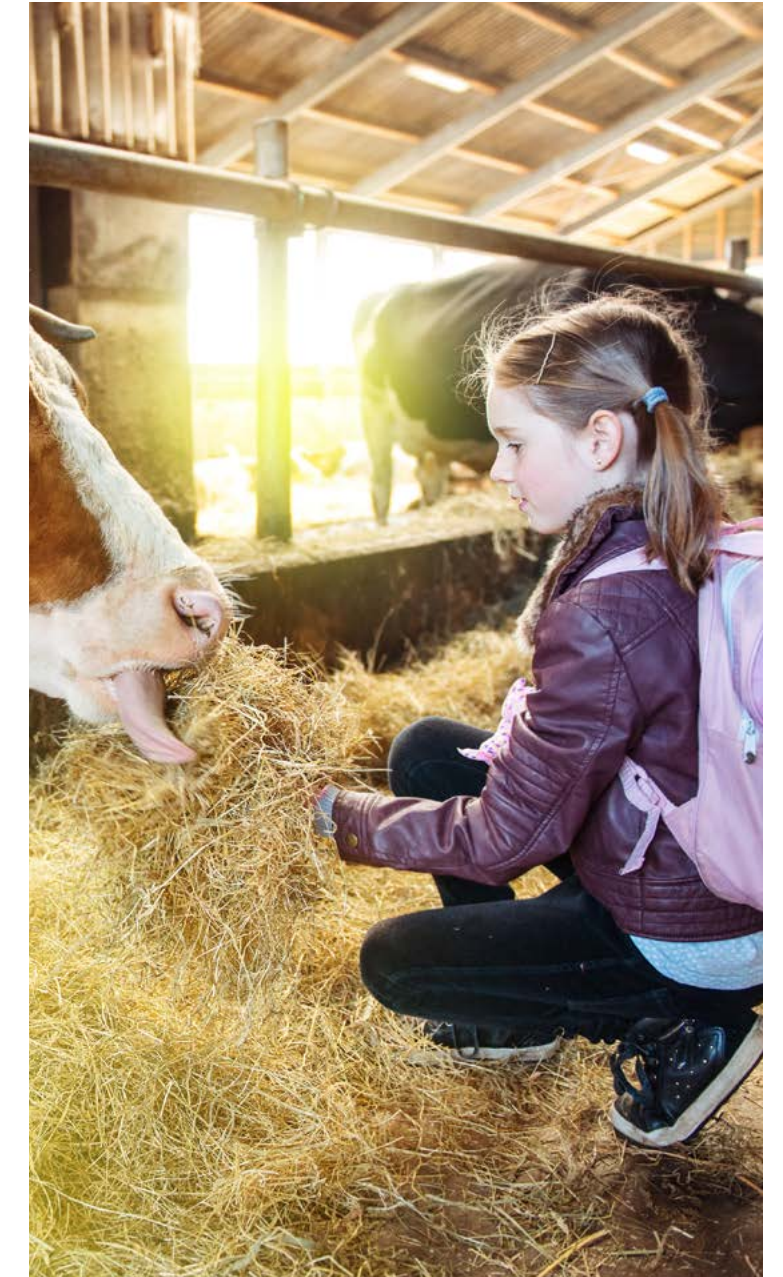
- Op school
 - [Voedselverspilling](#) (groep 7, 8)
 - [Bijen en voedsel](#) (groep 7, 8)
 - [Voedselverspilling](#) (groep 5-8)
 - [Week zonder vlees](#) (groep 6-8)
 - [Voedselverspilling](#) (groep 7, 8)
 - [Zelf insecten kweken](#) (groep 7, 8)

CORPUS

- [Reis door de mens](#) (groep 6 en 8)

VO

- Op school
 - [Bijen en voedsel](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
 - [Week zonder vlees](#) (VWO 1, 2, HAVO 1-3, VMBO 3, 4)
 - [Reis door de mens](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)
 - [Wat is jou food-print?](#) (VMBO)
 - [Zelf insecten kweken](#) (alle typen onderwijs klas 1-6)



Overzicht

Op de volgende pagina's volgt een overzicht van de lesprogramma's per onderwerp. Ook maakt dit overzicht duidelijk welke les voor uw groep of klas geschikt is. Ook ziet u welke thema's er aan bod komen.



smaak



voedselproductie



voedselbereiding



gezonde voeding



consumentenvaardigheden



duurzaam kiezen

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Gezonde voeding	Landelijk	Gezonde start	GGD Holland Midden	Training voor pedagogisch medewerkers.	op KDV		KDV
	Landelijk	Gezonde school vignet	GGD Holland Midden	Gezonde school vignet - Voeding Primair onderwijs.	op school		PO: groep 1-8
	Landelijk	Gezonde school vignet	GGD Holland Midden	Gezonde school vignet - Voeding Voortgezet onderwijs.	op school		VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Gezonde voeding BSO	GGD Holland Midden	Gezonde voeding op de BSO.	op BSO		BSO
	Landelijk	Schoolfruit	EU Schoolfruit	EU Schoolfruit: 20 weken gratis groente en fruit voor de leerlingen.	op school	 	PO: groep 1-8
	Landelijk	Kids doe mijn eet experiment	Stichting Voeding Leeft	Eet experiment 7 dagen lang.	op school	   	PO: groep 4-8
	Landelijk	Lekker fit op school	Kenmerk Educatief	Lespakket over gezonde leefstijl.	op school	 	PO: groep 1-8
	Landelijk	Experimenteren met voedsel	Future FoodLAB	Workshops waarin leerlingen als laborant experimenteren met gezond eten & drinken.	op school	     	VO: alle typen onderwijs klas 1 en 2
	Landelijk	Gezonde schoolkantine	Voedingscentrum	Programma voor medewerkers schoolkantine.	op school	  	VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Weet wat je eet	Voedingscentrum	Online lessenreeks over gezonde voeding.	online op school	  	VO: alle typen onderwijs klas 1-7
	Landelijk	Do-it	Do-it	Lespakket over voeding en bewegen.	op school	 	VO: alle typen onderwijs kas 1 en 2

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Gezonde voeding	Landelijk	Kracht voer	Universiteit Maastricht i.s.m. Voedingscentrum	Online lessenreeks over gezonde voeding en voedselkeuzes.	online op school	 	VO: VMBO klas 1 en 2
	Landelijk	Etiketten lezen	Beter (W)eten	Gastles 'Etiketten op ons voedsel'.	op school	 	VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Verborgen suikers	Beter (W)eten	Gastles 'Verborgen suikers'.	op school	 	VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Gezonde keuzes maken	Beter (W)eten	Gastles 'Gezonde keuzes maken'.	op school	 	VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Over op drinkwater	JOGG	Stappenplan om op je school, KDV of BSO over te stappen op drinkwater.	op school	 	PO: groep 1-8, KDV en BSO
	Landelijk	Water challenge	JOGG	7 dagen waterchallenge.	op school	 	VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Lesaanbod kind en voeding	Stichting Kind en Voeding	De stichting heeft tot doel alle kinderen en hun (groot) ouders meer bewust te maken van de rol die voeding speelt in hun gezondheid.	op school/KDV/BSO of op locatie	     	PO: groep 1-8, KDV, BSO, VO: VMBO
	Landelijk	Nationale kraanwaterdag	Drinkwaterbedrijven	Educatie en gastlessen.	op school	  	PO: groep 7 en 8
	Lokaal	Gezonde voeding op.....	Dieet voor jou	Gastles: wij geven op aanvraag een workshop op maat aan de doelgroep. Hierbij ligt de nadruk op zelf aan de slag gaan.	op school/KDV/BSO	  	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Lokaal	Het huis van muis	Talent in Natuur	Gastles: ga mee op avontuur met muis en eet mee met de bewoners van het huis (over eetmomenten en soorten voeding).	op school/KDV/BSO	 	PO: groep 1 en 2, KDV
	Lokaal	Bikken, bewegen, Cool!	Vodiservice	Lespakket over gezonde voeding en bewegen.	op school	  	PO: groep 1-8
	Lokaal	Leefstijl lessen Skills for Life	Vodiservice	Lespakket gezonde voeding, bewegen, gezond gewicht, lekker en gezond koken voor de middelbare school.	op school/KDV/BSO	 	VO: alle typen onderwijs klas 1-2
Smaaklessen	Landelijk	Smaaklessen	Smaaklessen	Leerlijn waarbij kennis gemaakt wordt met smaakontwikkeling, consumentenvaardigheden, koken, gezond en duurzaam eten.	op school	     	PO: groep 1-8
	Landelijk	Smaakplezier	Smaaklessen	Lesmap vol doe-activiteiten rond eten en proeven.	op BSO	     	PO: BSO

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Smaaklessen	Lokaal	Proef het verschil!	Biologisch Kempenaar (Leimuiden)	Kinderen gaan blind proeven van verschillende soorten groente. Wat herkennen ze? Hoe komt de groente in de supermarkt? Wat is het verschil tussen biologisch en niet biologisch? Waarom is iets duurzamer of beter voor de aarde?	op tuinderij	   	PO: groep 6-7, VO: alle typen onderwijs klas 1 en 2
	Lokaal	Smaakles, voeding en koken	Vodiservice	Gastles: gezond, lekker en duurzaam, aangeboden in een doorlopende leerlijn.	op school	   	PO: groep 1-8
	Lokaal	De herkenningstafel	Ferry Nice	Gastles: in de les gaan we aan de slag met het herkennen van verschillende groenten vanuit het seizoen. Ontdekken, ruiken en proeven.	op school/KDV/BSO	    	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
Moestuiniëren	Landelijk	Smakelijke moestuin	Buurtlab	Programma rond moestuiniëren en gezonde voeding voor pedagogisch medewerkers.	op KDV	  	KDV 2-4 jaar
	Landelijk	Methode makkelijke moestuin op school	Makkelijke Moestuin	Methode voor een makkelijke moestuin op school.	op school	  	PO: groep 5-7
	Landelijk	Moestuiniëren	IVN	Moestuintips en lesmateriaal.	op school	  	PO: groep 3-5, BSO
	Landelijk	Onderzoekend leren met kiemgroenten	GrowWizzKid	Leerlijn van 6 lessen 'Onderzoekend leren met Kiemgroenten.	op school	     	PO: groep 3-5
	Landelijk	Onderzoekend leren met kiemgroenten	GrowWizzKid	Leerlijn met binnenteeltsysteem waar alle vormen van voedseducatie aan bod komen.	op school	    	VO: alle typen onderwijs, klas 1-6
	Landelijk	Maatwerk moestuiniëren	GrowWizzKid	Maatwerk Moestuiniëren.	op school	   	PO: groep 1-8
	Landelijk	Handleiding schoolmoestuin	Velt	Handleiding om een schoolmoestuin aan te leggen met een reeks aan lesideeën.	op school	   	PO: groep 1-8
	Landelijk	Mini moestuin in potten	Velt	Handleiding voor een minimoestuin in potten met een reeks aan lesideeën.	op school	  	PO: groep 1-8
	Landelijk	Seizoenskalender	Velt	Seizoenskalender waarbij leerlingen leren waar groenten en fruit vandaag komt, met een reeks aan lesideeën.	op school/KDV/BSO	    	PO: groep 1-8, KDV en BSO
	Landelijk	Seizoensgroenten	Velt	Lespakket waar seizoensgroenten centraal, leerlingen leren spelenderwijs de groenten te koppelen aan hun seizoen.	op school	   	PO: groep 1-8

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Moestuinieren	Lokaal	Moestuinlessen	De Dansende Boom	Leerlingen leren over zaaien, planten, groeien, bestjes op de tuin en als afsluiting een buiten kookles op houtvuur. Kan op tuin op school of tuin in de buurt.	wijktuin	     	PO:groep 5 en 6 en BSO
	Lokaal	Opzetten eetbare (school)tuin	De Dansende Boom	De moestuincoach kan je helpen bij het opzetten van een ecologische eetbare (school)tuin passend bij jouw locatie.	op school/KDV/BSO	  	PO: groep 1-8, KDV en BSO
	Lokaal	Ontdek de moestuin	De Dansende Boom	Leerlingen maken kennis met moestuinieren door verschillende opdrachtjes op de tuin uit te voeren. Locatie wijktuin de Alphense Wetering in Alphen aan den Rijn en Hortus Populus in Bodegraven.	op locatie	  	PO: groep 4-6 en BSO
	Lokaal	Planten die we eten	NME Avifauna	Met opdrachten bekijken de leerlingen de planten waar wij de vruchten, het blad of de wortels van oogsten en eten.	wijktuin	  	PO: groep 5
	Lokaal	Stamppot in de winter	NME Avifauna	Leerlingen ontdekken welke groenten er in welke jaargetijden groeien, maken kennis met bijzondere groenten, helpen mee op de tuin en oogsten een groente om hier in de klas stamppot van te maken.	wijktuin	  	PO: groep 7/8
	Lokaal	Zomerkoninkjes in de klas	NME Avifauna	Lespakket: de leerlingen gaan zelf aardbeien kweken in de klas. Ze ontdekken dat insecten de bloemen bestuiven, zodat de plant vruchten kan gaan maken.	op school	  	PO: groep 1/2
	Lokaal	Paddenstoelen in de klas 1	NME Avifauna	Lespakket: wat is een paddenstoel nu eigenlijk? Hoe groeit zoiets? Wat kun je er van maken? Met de kweekset komen de kinderen er achter. Ze gaan iets maken van de paddenstoelen.	op school	  	PO: groep 1/2
	Lokaal	Paddenstoelen in de klas 2	NME Avifauna	Lespakket: wat is een paddenstoel nu eigenlijk? Hoe groeit zoiets? Wat kun je er van maken? Met de kweekset komen de kinderen er achter. Ze gaan iets maken van de paddenstoelen.	op school	  	PO: groep 6
	Lokaal	Eetbaar schoolplein	Gemeente Alphen aan den Rijn	Schoolpleinactie 'Blij met de bij!' of 'Smullen van het plein'. De gemeente ondersteunt met materiaal en mankracht.	op school	 	PO: groep 1-8

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Boerderijbezoek	Lokaal	Boeren rondleiding	Boerderij 't Geertje (Zoeterwoude)	Boeren rondleiding waarbij kinderen leren hoe geitenkaas gemaakt wordt en contact hebben met de dieren.	op boerderij	  	PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6, KDV en BSO
	Lokaal	Boeren pannenkoek	Boerderij 't Geertje (Zoeterwoude)	Boeren pannenkoek maken door o.a. boter schudden van room, eieren rapen, graan malen en suikerbiet proeven.	op boerderij	  	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6, KDV en BSO
	Lokaal	Go wild	Boerderij 't Geertje (Zoeterwoude)	Go Wild: wildplukwandeling bij 't Geertje en daarvan iets bereiden bij de BSO. Zelfstandig uit te voeren.	op boerderij & BSO	 	BSO vanaf 8 jaar
	Lokaal	Wildplukpad	Boerderij 't Geertje (Zoeterwoude)	Wildplukpad lopen (1,2 km) met wildplukkaart, leren over welke plantjes je kan eten uit de natuur en hoe ze te bereiden. Zelfstandig uit te voeren door leerkracht of pedagogisch medewerker.	op boerderij	 	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6, KDV en BSO
	Lokaal	Rondleiding	Kaasboerderij van Veen (Zoeterwoude)	Rondleiding over de boerderij en kaasmakerij en contact met de dieren.	op boerderij	    	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6, BSO
	Lokaal	De kringloop van een koe	Boerderij Akkerlust (Stompwijk)	De Kringloop van een koe: leerlingen leren door observatie en onderzoek hoe de kringloop van een koe en de landbouw werkt.	op boerderij	 	VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Lokaal	Boerderij atelier	Boerderij Akkerlust (Stompwijk)	Leerlingen leren in 5 dagdelen de boerderij met al zijn facetten kennen middels verschillende opdrachten en taken. Lessen op maat zijn ook mogelijk.	op boerderij	     	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6, BSO
	Lokaal	Knuffel excursie	Boerderij Akkerlust (Stompwijk)	Lammetjes-excursie waarbij peuters in contact komen met de pasgeboren lammetjes.	op boerderij	-	PO: groep 1-4, KDV
	Lokaal	Van koe tot koelkast	Catrina's Hoeve (Oude Ade)	Rondleiding waarbij o.a. bezoek aan koeienstal en opdracht in groepjes.	op boerderij	    	PO: groep 3-8, VO: alle typen onderwijs klas 1 en 2
	Lokaal	Lammetjes excursie	Catrina's Hoeve (Oude Ade)	Lammetjes-excursie.	op boerderij		PO: groep 1-4, KDV en BSO
	Lokaal	Rondleiding met opdrachten	Boerderij Berg (Stompwijk)	Leerlingen krijgen in ongeveer twee uur een rondleiding langs 'de koetjes en de kalfjes' en de weg van de melk (van gras tot glas).	op boerderij		PO: groep 1-8

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Boerderijbezoek	Lokaal	Rondleiding	Jomajole (Moerkapelle)	Educatieve rondleiding op het fruitbedrijf, vooral kersen. Programma op maat afhankelijk van het seizoen en groepsgrootte.	fruitteeltbedrijf	 	PO: groep 1-8, KDV, BSO, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Lokaal	Rondleiding	De Fruitspecialist (Nieuwveen)	Rondleiding op aardbeienkwekerij van stekje tot eetbaar fruit met aandacht voor biologische bestrijding.	aardbeienkwekerij	 	PO: groep 1-8, KDV, BSO
	Lokaal	Programma op maat	Buitenverwachting (Hoogmade)	Lessen op maat - rondleiding.	op boerderij	   	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Lokaal	De boer op	Aspergehof Noordam (Woubrugge)	Hoe komen asperges van het land tot op je bord? Film over de aspergeteelt, rondleiding aspergevelden, asperges steken, sorteren, schillen en verwerken.	op tuinderij	 	PO: groep 5-8
	Lokaal	De boer op	De Vooruitgang (Aarlanderveen)	Excursie op het melkveebedrijf.	op boerderij	 	PO: groep 1-8
	Lokaal	Naar de boerderij!	De Rijk Zuivel (Alphen aan den Rijn)	Rondleiding boeren erf. Opdrachten die te maken hebben met dieren, productie van voedsel en de boer. Afsluiting met leuke activiteit/spel.	op boerderij	 	PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1, BSO vanaf groep 5 (ca. 8 jaar)
	Lokaal	Natuurlijk zuivel!	ZuivelNL i.s.m. Avifauna	Met deze excursie gaan de kinderen op excursie naar een echte zuivelboerderij en krijgen zij antwoord op al hun zuivel vragen.	op boerderij		PO: groep 3-8
	Lokaal	Dieren van de kinderboerderij	NME Avifauna (Alphen aan den Rijn)	Naast het knuffelen en het aaien van de dieren zijn er opdrachten over boerderijgeluiden en andere doe- en speelactiviteiten om de dieren te leren kennen.	kinderboerderij		PO: groep 1, 2
	Lokaal	Boerderijschool	Kaasboerderij de Vosseburch (Ter Aar)	Op de boerderijschool staat het leren door ervaren centraal. De leerlingen helpen 10 tot 20 dagdelen mee met allerlei voorkomende werkzaamheden op de boerderij.	op boerderij	     	PO: groep 6
Koken en proeven	Landelijk	Experimenteren en proeven	Future FoodLAB	Een reeks workshops waarin leerlingen (12-14 jaar) als laborant experimenteren met gezond eten & drinken.	op school	   	PO: groep 8, VO: alle typen onderwijs klas 1 en 2
	Landelijk	Gastles insecten en proeverij	Insectsforall	Gastles insecten-proeverij: Jongeren vertrouwd maken met insecten als duurzame eiwitbron.	op school	   	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Koken en proeven	Landelijk	Kookles met insecten	Insectsforall	Gastles insecten-proeverij en kooksessie: Jongeren vertrouwd maken met insecten als duurzame eiwitbron.	op school	    	PO: groep 7 en 8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Lunchen met chefkok	Onderwijs gezond	Educatief pogramma gericht op een gezonde schoollunch voor en door kinderen onder leiding van een chefkok.	op school	   	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6, BSO
	Landelijk	Workshop gezonde maaltijd	Onderwijs gezond	Workshop waarin met de groep een maaltijd wordt bereid waarin gezondheid een belangrijk aandeel heeft.	op school	  	PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6, BSO
	Landelijk	(On)kruiden	Velt	Lespakket waarbij je duikt in de wereld van de wilde kruiden en ontdekt wat het nut is van deze planten, met een reeks les-ideeën.	op school	 	PO: groep 3 en 4
	Lokaal	Koken uit de tuin	De Dansende Boom	Leerlingen krijgen een rondleiding over de tuin, gaan groenten oogsten en hiermee koken. Deze activiteit vindt plaats in Wijktuin de Alphense Wetering of Hortus Populus in Bodegraven.	op locatie	   	PO: groep 7 en 8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Lokaal	Bloemen kruidenboter maken	De Dansende Boom	Leerlingen leren zelf boter maken en voegen hier eetbare bloemen en kruiden aan toe.	op locatie of school/BSO	   	PO: groep 4-6 en BSO
	Lokaal	Broodbeleg maken	De Dansende Boom	Gastles: de leerlingen gaan vegetarisch beleg maken voor op brood.	op school/BSO	    	PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6 en BSO
	Lokaal	Lekker eten van het land	De Dansende Boom	Gastles: de leerlingen leren over lekker, duurzaam en gezond eten door verschillende opdrachten uit te voeren en een lunch te bereiden, kan gecombineerd worden met ontdektocht op een moestuin.	op school	     	PO: groep 6 en 7
	Lokaal	Wildplukken	De Dansende Boom	De leerlingen leren planten herkennen, plukken en proeven. Ze verzamelen wilde planten en gaan hier iets van bereiden.	op locatie	  	PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6 en BSO
	Lokaal	Van koe tot karnemelk	De Rijk Zuivel (Alphen aan den Rijn)	Educatie over het maken van zuivel. Je krijgt een rondleiding door de zuivelbereidingsruimte. Je doet opdrachten over koeien, melkverwerking en zuivelproducten in ons klaslokaal. Je maakt je eigen karnemelk en boter, die je ook mee naar huis mag nemen!	op boerderij	  	PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1, BSO vanaf groep 5 (ca. 8 jaar)

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Koken en proeven	Lokaal	Wat (w)eeet je?	NME Avifauna	Tijdens deze excursie op het Wellantcollege ontdekken de leerlingen via proefjes en opdrachten in de keuken en de tuin meer over hun eigen eten.	Wellantcollege		PO: groep 5, 6
	Lokaal	Alles voor een pannenkoek	NME Avifauna	Gastles: de leerlingen leren aan de hand van een verhaal welke producten er samen voor zorgen dat je pannenkoeken kan maken.	op school	 	PO: groep 1, 2
	Lokaal	De kracht van kruiden	NME Avifauna	Met dit lespakket maken de kinderen kennis met de wereld van kruiden. Een verrassend pakket met bijzondere smaken en geuren.	op school	 	PO, groep 5 t/m 8
	Lokaal	Kaasmaken	NME Avifauna	Gastles: tijdens de demonstratie wordt een presentatie gegeven die een indruk laat zien van de productie van kaas op de boerderij.	op school	  	PO, groep 7
Diversen	Landelijk	Voedselverspilling	Velt	Lespakket over voedselverspilling, leerlingen leren de keten van zaad tot product kennen en hoe voedselverspilling te voorkomen.	op school	  	PO: groep 7 en 8
	Landelijk	Bijen en voedsel	Nederland Zoemt	Lespakket over bijen en voedsel.	op school	 	PO: groep 7 en 8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Voedselverspilling	Instock	Lespakket over voedselverspilling, bestaande uit 4 lessen en een kookworkshop.	op school	   	PO: groep 5-8
	Landelijk	Week zonder vlees	Nationale Week Zonder Vlees	Lespakket waarin leerlingen worden uitgedaagd om de impact van vlees op de gezondheid, het dierenwelzijn en het klimaat te onderzoeken en hier een eigen mening over te vormen.	op school	   	PO: groep 6-8, VO: VWO 1 en 2, HAVO 1-3, VMBO 3 en 4
	Landelijk	Reis door de mens	CORPUS	Rondleiding 'Reis door de mens'.	CORPUS	 	PO: groep 6 en 8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6
	Landelijk	Wat is jou food-print?	Ik circuleer	Lesmethode over duurzaamheid met o.a. de les 'Wat is jouw food-print?'.	op school	 	VO: VMBO
	Landelijk	Voedselverspilling	Voedselbanken Nederland	Lespakket over de voedselbank met een les over voedselverspilling.	op school	 	PO: groep 7 en 8
	Landelijk	Zelf insecten kweken	Insectsforall	Lespakket zelf insecten kweken in de klas.	op school	   	PO: groep 7 en 8, VO: alle typen onderwijs klas 1-6

Activiteit	Landelijk/Lokaal	Naam programma	Aanbieder	Omschrijving	Locatie	Thema's	Type onderwijs
Diversen	Lokaal	Kliekjesfeest	Talent in Natuur	Gastles over voedselverspilling aan de hand van het gelijknamige boek Kliekjesfeest.	op school/KDV/BSO		PO: groep 2-4
	Lokaal	Leerervaring voedselbos op maat	Stichting Voedzaam Land (Alphen aan den Rijn)	Diverse activiteiten op gebied van voeding en gezondheid op de Lederene Hoeve Alphen a/d Rijn.	op locatie		VO: alle typen onderwijs klas 3-6 (>14 jaar)
	Lokaal	Rondleiding door de molen.	Stichting Korenmolen De Eendracht (Alphen aan den Rijn)	Een rondleiding door de molen, waar graan wordt verwerkt tot diverse meelsoorten. Waar worden deze meelsoorten voor gebruikt?	op locatie		PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs klas 1 en 2, BSO vanaf 8 jaar
	Lokaal	Eén ei is geen ei	NME Avifauna	Waar komen eieren vandaan en hoe was het leven van de kip die het eitje gelegd heeft. Leerlingen leren via leuke opdrachten en proefjes eieren van een hele andere kant kennen!	Wellantcollege		PO, groep 6
	Lokaal	Ontdek de geheimen van de bij	NME Avifauna	De leerlingen ontdekken hoe bijen honing maken en verdiepen zich in hun geheimen aan de hand van diverse opdrachten.	kinderboerderij		PO, groep 6

Partners

In de regio Alphen aan den Rijn zijn de volgende partijen betrokken bij educatie over voedsel en voeding: GGD, JOGG en NME Avifauna.

GGD Hollands Midden

Het valt scholen steeds vaker op dat leerlingen met de auto naar school worden gebracht, geen ontbijt hebben gehad en pakjes sap en snoep meekrijgen als tussendoortje. Mede hierdoor neemt het aantal leerlingen met over- en ondergewicht, beweegarmoede en/of beweegachterstand toe. Dit maakt dat de overheid samen met het bedrijfsleven het Nationaal Preventieakkoord heeft gesloten om een gezonde leefstijl voor kinderen/jongeren de norm te maken en zo ongezond gedrag te voorkomen en terug te dringen.

De GGD Hollands Midden bewaakt, beschermt en bevordert de gezondheid en het welbevinden van de burgers in de regio Hollands Midden. Gezonde voeding en voldoende beweging stimuleert GGD Hollands Midden dan ook graag. Dit doen wij onder andere door ondersteuning van scholen met de Gezonde School werkwijze.

Contact: GBjeugd@ggdhm.nl
www.gezondeschoolhollandsmidden.nl

JOGG. Gezonde Jeugd. Gezonde toekomst

De gemeente Alphen a/d Rijn hecht veel waarde aan een gezonde leefomgeving en gezonde leefstijl van jeugd. Lekker in je vel zitten door voldoende bewegen, gezond eten en drinken en voldoende slapen wil iedereen. Daarom is de gemeente Alphen a/d Rijn al ruim 7 jaar een JOGG-gemeente. Binnen de JOGG-aanpak werken de gemeente, GGD Hollands Midden, Alphen Beweegt, Zorg en Zekerheid, scholen, kinderdagverblijven en sportverenigingen samen aan een gezonde leefomgeving voor de jeugd. De Gezonde School vignetten, gezonde schoolkantine, initiatieven voor groenere schoolpleinen en ander lokaal aanbod worden ondersteund en gepromoot vanuit JOGG. Waar landelijke en lokale initiatieven niet toereikend zijn initieert de JOGG-regisseur samen met de partners passend aanbod. Want samen maken we gezond weer gewoon.

JOGG Alphen aan den Rijn

JOGG- regisseur: Elsbeth Littink-Hoogeveen:
e.littink@alphenbeweegt.nl
www.alphenbeweegt.nl/jongeren-op-gezond-gewicht

NME Avifauna

Stichting Vogelpark Avifauna vindt bescherming van de natuur belangrijk. Als moderne dierentuin zet Avifauna zich in voor natuurbescherming, soortenbehoud en wetenschappelijk onderzoek, maar ook educatie neemt een hele belangrijke plaats in bij de stichting. Uit onderzoek is gebleken dat NME belangrijk is en aanzet tot een duurzame en natuur en milieubewuste levensstijl. Daarom heeft Avifauna een NME-aanbod voor scholen in de regio. Avifauna heeft hierover afspraken gemaakt met de schoolbesturen, de gemeenten Alphen aan den Rijn, Nieuwkoop en Kaag en Braassem. Bij NME Avifauna zijn materiaalpakketten, gastlessen, leskisten en excursies aan te vragen.

Nieuw is het project Groene schoolpleinen in samenwerking met de gemeente Alphen aan den Rijn. NME Avifauna biedt drie thema's waarmee scholen gedurende meerdere schooljaren vanuit een verschillende focus het schoolplein kunnen vergroenen; thema insecten, thema vogels en kleine zoogdieren en thema eetbaar groen.

Ook denken wij graag mee bij de ontwikkeling van een op maat gemaakte les. Neem hiervoor contact op met educatie@avifauna.nl



Foto: Reinier de Vlaam

Colofon

Dit overzicht is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van [Jong Leren Eten](#) Zuid Holland en de Dansende Boom

Januari 2021

Geïnteresseerden zijn van harte welkom zich hierbij aan te sluiten.
Neem voor meer informatie contact op met educatie@avifauna.nl

[Jong Leren Eten Zuid Holland](#)

[GGD Hollands Midden](#)

[JOGG Alphen aan den Rijn](#)

[NME Avifauna](#)

[De Dansende Boom](#)



Foto: Reinier de Vlaam