

LEESWIJZER MENUKAART:

Deze menukaart bestaat uit vier onderdelen:

1. Totaal overzicht van het educatief aanbod , uitgesplitst in:	blz. 2
Gezond eten en bewegen	blz. 2
Koken en proeven	blz. 3
Moestuiniëren	blz. 4
Groei of productie van voedsel- (deels) op school)	blz. 5
Groei of productie van voedsel- excursies	blz. 7
Aan eten of voeding gerelateerd	blz. 8
2. Aanbieders	blz. 11
3. Tips	blz. 13
4. Aansluitingsmogelijkheden Kalender	blz. 16



AD 1: Onderstaand aanbod is het **totaal overzicht** van het educatief aanbod dat de leden van het Gelders Netwerk van NME centra o.a. aan hun basisscholen kunnen aanbieden. Niet alles is bij elk centrum aanwezig / te leen. In de laatste kolom ziet u de aanbieder(s). Reservering van het aanbod gaat bij de meeste NME centra via het digitale catalogus- en reserveringssysteem nmegids.nl. Daarin staan naast een uitgebreide beschrijving van het item ook de voorwaarden, perioden en kosten. De kosten voor scholen zijn afhankelijk van eventuele subsidiëring door de verschillende gemeenten. Dit is maatwerk. Kosten worden na inloggen per school nader gespecificeerd in nmegids.nl. Bij sommige items staan een website vermeld. Daar kunt u rechtstreeks informeren en/of boeken.

AD 2: Aanbieders. Let op: Elk NME centrum heeft haar eigen werkgebied, d.w.z. uit welke gemeente(n) de basisscholen en KDV/BSO er terecht kunnen. Dat vindt u op de website van het betreffend NME centrum of kunt u opvragen via mail/telefoon. *Van enkele leden van het Gelders NME netwerk is het aanbod nog niet opgenomen in dit overzicht*

AD 3: Tips: NME Betuwe verzamelde een groot aantal tips rondom het thema Gezonde Voeding & Gezond Bewegen. Heeft u hierbij op- of aanmerkingen en/of eventueel andere tips die u wilt delen met ons of met (aspirant) Gezonde Scholen, schroom dan niet om ze ons te melden via nmebetuwe@gmail.com. Laten we elkaar daarbij helpen.

AD 4: Rondom het thema Voeding (en gezond gedrag) zijn er legio mogelijkheden aan te sluiten bij landelijke, provinciale of regionale bijzondere momenten. U vindt deze in het overzicht, de kalender. Zijn er aansluitmogelijkheden met schoolthema's welke wij nog niet vermeld hebben, schroom dan niet om die aan ons door te geven via nmebetuwe@gmail.com.

Wilt u informatie of hulp: het NME denkt met u mee! Mail of bel het NME centrum in uw buurt. Kijk evt. op www.nmegids.nl

NME - item + groep(en)	Omschrijving	Aanbieder(s)
Gezond eten en bewegen		
De Gamer en de Ballerina Gr. 6 t/m 8	Deze leskist gaat in op de relatie tussen lekker en gezond eten en bewegen. Aan bod komen spijsvertering, schijf van 5, energiebalans en gezonde keuzes maken. Les 1 is in de klas en les 2 in gymlokaal.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, Natuurcentrum Arnhem, NME Culemborg, NME Ulebelt, NME De Hortus, NME Het Groene Wiel
Voorproevers van de Keizer Gr. 3 -4	De keizer houdt enorm van groenten maar is vreselijk bang voor zijn kok. De leerlingen worden voorproever van de koning en gaan verschillende soorten groenten zelf onderzoeken, blind proeven en klaarmaken. Met verse groentepakket aan de slag!	NME Het Groene Wiel
Groente-experts Gr. 5-6	De leerlingen maken een eigen receptkaart. In de kookles maken zij hiervan een gerecht of een heerlijke groente-egel. Door onderzoek te doen naar het verschil van groenten in blik, in een pot of vers worden ze echte groente-experts!	NME Het Groene Wiel
JOGG/Sportcoach en school Schoolbreed	Beweegtussendoortjes, fit-testen, gezond traktatiebeleid, gezonde pauzehap en tussendoortjes, pauze-activiteiten, pleinspellen, herinrichten schoolplein.	NME Betuwe, NME Overbetuwe,
Gezonde Duurzame Scholen (NME i.s.m. GGD en SME) Schoolbreed	Beweegtussendoortjes, fit-testen, gezond traktatiebeleid, gezonde pauzehap en tussendoortjes, pauze-activiteiten, pleinspellen, herinrichten schoolplein.	NME Culemborg
Gastles Gezondheid-Voeding Schoolbreed	Binnen brede schoolprogramma (binnen-, na- en buitenschools)	NME Culemborg

Koken en/of proeven		
Smaaklessen Gr. 1 t/m 8	Een leskist en bijbehorende website om het thema voeding te beleven in 5 pijlers: smaak - gezond eten- voedselproductie- consumentenvaardigheden- koken. In de leskist met materialen ook een multomap met suggesties.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, Natuurcentrum Arnhem, NME Culemborg, NME Ulebelt, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren, NME De Bastei, NME Plaza, NME Het Groene Wiel
Alles voor een pannenkoek Gr. 1 t/m 3	D.m.v. “het pannenkoekenboek” zien leerlingen waar alle ingrediënten die nodig zijn voor het bakken van een pannenkoek vandaan komen. Daarna gaan ze aan de slag met malen en bakken en proeven. Welk beleg is gezond en wat kun je beter niet te vaak eten?	Natuurcentrum Arnhem, NME Culemborg, NME Ulebelt, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren, NME Het Groene Wiel
Themakist Pannenkoek Gr. 1 t/m 4	Uitgebreider dan de leskist “Alles voor een pannenkoek”. Met extra spellen, Bee-Bots, educatieve links enz.	NME Betuwe, NME Overbetuwe
Oogstles Gr. 3-4	Koken en eten op de boerderij waarbij zelf geoogst wordt	Natuurcentrum Arnhem
Excursie Van 't Lindenhoutmuseum Gr. 5-6	‘Kijkje in de keuken van kok Knippers’ https://vantlindenhoutmuseum.nl/	NME De Bastei, NME Plaza
Buitenles Lekker Groen Gr. 7-8	Tijdens de les in de Natuurtuin gaan de leerlingen op zoek naar eetbare planten en mag er ook geproefd worden. Daarnaast verwerken ze de eetbare planten in een product	NME De Hortus
Op bezoek bij de boer/het agrarisch bedrijf	Bedrijf: Proeven van inlandse en uitheemse producten	NME Liemers
Gastles Proeven en Beleven	Er komt iemand in de klas met de meest uiteenlopende groenten. Wat zijn dat? Hoe worden ze gekweekt en vooral hoe smaken ze? http://www.degroeneschuur.nl/	NME Liemers

Excursie Proeven en beleven	In de kookstudio voel, proef, beleef en geniet je met je klas van Hollandse en buitenlandse producten. Veel aandacht voor gezonde voeding. In de kas zie je hoe alles groeit. http://www.degroeneschuur.nl/	NME Liemers
Moestuinen		
Moestuinkaarten Gr. 1 t/m 8	70 kaarten met beschrijvingen van 20 soorten bloemen en 45 soorten groenten: hoe moet je die zaaien of poten, verzorgen en oogsten. Duidelijke instructies en tips.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, Natuurcentrum Arnhem, NME Culemborg, NME Ulebelt, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren, NME De Bastei, NME Plaza, NME Renkums Beekdal
Moestuinplezier met zadenpakket Gr. 1 t/m 8	Een pakket waarmee leerlingen 10 verschillende soorten groenten kunnen zaaien, verzorgen en oogsten. En daarna verwerken in een lekkere maaltijd.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, NME Culemborg, NME Ulebelt, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren, NME Renkums Beekdal, NME De Bastei, NME Plaza
Materiaalzending Moestuinen Gr. 1 t/m 8	Zelf aan de slag met zaaien, verzorgen, oogsten en proeven van een aantal verschillende soorten groenten. Van pot of vierkante-meter-bak tot moestuin.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, Natuurcentrum Arnhem, NME Ulebelt
Moestuinen met/op de school! Schoolbreed	Zelf aan de slag, met je handen in de grond. Zaaien, verspenen, zien groeien, oogsten en opeten.	NME Liemers, Natuurcentrum Arnhem, NME Ulebelt
Mooi voedsel natuurlijk Gr. 5-6	Kort moestuinprogramma in combinatie met de voedselbank	Natuurcentrum Arnhem
Handleiding Moestuinen Schoolbreed	Alles wat je als leerkracht/school wilt weten over moestuinen	NME Culemborg
project Klasse Moestuin Schoolbreed	Eén klas kweekt hun eigen groenten op het schoolplein. In bakken verbouwen de leerlingen groentesoorten die ze vóór de zomer oogsten. Met een workshop voor leerkrachten.	NME Het Groene Wiel

Lespakket Lekker Groen Gr. 7-8	Eten uit de natuur! Door verschillende verwerkingen leren de kinderen een aantal soorten herkennen en ze gaan aan de slag met het zelf kweken van eetbare planten. Dit lespakket kan gebruikt worden als voorbereiding op de buitenles Lekker Groen	NME De Hortus
Groei of productie van voedsel- (deels) op school		
Een appeltje te schillen Gr. 5-6	Vanuit een zintuiglijke ervaring met appels op zoek naar herkomst en groeicyclus. Leskist met bezoek aan fruitteler. (Extra: de leskist is een combinatie Taal en NME)	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Culemborg
In de fruittuin Gr. 1-2	Een buitenles, met voorafgaand een kistje op school met een activiteitenmap en concrete materialen om het thema fruit in de klas uit te werken.	NME De Hortus
Rondje Zuivel Gr. 1 t/m 8	Leskist: Van alles over zuivel	NME De Bastei, NME Plaza
Techlab makkelijke microben	algemeen gebruik microben, voor voedsel maken en een biogas, leskist in ontwikkeling	Dijkmagazijn Beuningen
Materiaalzending 'Wil ie wortel schieten' Gr. 5-6	Het onderwerp van onderzoek is (eetbare) planten: hoe ze ontkiemen en zich ontwikkelen, hoe ze kunnen verschillen en wat ze nodig hebben. Het materiaalpakket omvat onderzoeksmaterialen en een lesbeschrijving voor het onderzoekend leren.	NME Het Groene Wiel
Dierenwelzijnslessen (voedselproducerende dieren) Gr. 1 t/m 8	Leskist met digitaal programma, onderverdeeld in 4 'bouwen'. Legt een link tussen voedsel en voedselproducerende dieren. De dieren die aan de orde (kunnen) komen zijn honingbij, geit, kip, koe, konijn, varken en vis.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Culemborg, NME De Grote Rivieren

Brood beter bekeken Gr. 5-6	Met deze leskist leren kinderen hoe brood gemaakt wordt. Ze bekijken het proces van graan tot brood	NME De Hortus
Kaas maken Gr. 5 t/m 8	De klas gaat met deze leskist zelf kaas maken. Zo ontdekken ze hoe het proces verloopt en de herkomst van aantal zuivelproducten. En daarna natuurlijk kaas proeven. Alle materialen zitten erin, zelf nog wel melk enz. aanschaffen.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, Natuurcentrum Arnhem, NME Culemborg, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren, NME Het Groene Wiel
Materiaalzending Paddenstoelen Gr. 1 t/m 8	Met dit kweekpakket zien leerlingen hoe paddenstoelen (witte champignons) groeien. Daarna kunnen die geoogst en gegeten worden.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, Natuurcentrum Arnhem, NME Ulebelt, Dijkmagazijn Beuningen, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren
Materiaalzending KruidenWijzer Gr. 3 t/m 8	Met concreet materiaal onderzoeken leerlingen wat kruiden zijn, hoe ze groeien en dat we 'onkruiden' vaak gewoon kunnen eten.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, NME Ulebelt
Van graan tot brood Gr. 3 t/m 5	Leskist met veel materialen. Alle fases in productieproces van brood leren door ze zelf te doen. Malen, zeven, wassen, wegen, bakken, eten.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, Dijkmagazijn Beuningen
Vitrinekist Graan en meel Gr. 1 t/m 8	In deze vitrinekist zitten halmen, graankorrels en meel (in schaalpjes) van 4 verschillende granen: haver, tarwe, gerst en rogge.	NME Betuwe, NME Overbetuwe,
Wie is de pisang? De weg van tropische producten Gr. 7-8	Het thema is de herkomst van tropische producten, de weg die ze afleggen van grondstof tot eindproduct en de beroepsgroepen die hier mee te maken hebben. Zo kijken leerlingen straks met andere ogen naar banaan, koffie, thee, cacao enz.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, NME Culemborg, NME Ulebelt, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren, NME De Bastei, NME Plaza, NME Het Groene Wiel

<p style="text-align: center;">Groei of productie van voedsel- excursies</p>		
<p>Boerderij-educatie Rivierenland Gr. 3 t/m 8</p>	<p>Excursies op land- en tuinbouwbedrijven, bij boerderijen, boomkwekers enz. Belevend leren over voedselproductie maar ook duurzaamheid, natuurbeheer enz. www.boerderijeducatierivierenland.nl</p>	<p>NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Culemborg, NME De Bastei, NME Plaza</p>
<p>Boerenwijs Schoolbreed</p>	<p>Boerenwijs: van gras naar glas met proeven van zuivelproducten.</p>	<p>NME Liemers, Natuurcentrum Arnhem,</p>
<p>Klasseboeren, Schoolbreed</p>	<p>Excursies op land- en tuinbouwbedrijven, bij boerderijen, boomkwekers enz. Belevend leren over voedselproductie, ook duurzaamheid, natuurbeheer enz. https://www.klasseboeren.nl/</p>	<p>NME De Grote Rivieren, NME De Bastei, NME Plaza</p>
<p>Boerderijeducatie Salland Gr. 3-8</p>	<p>Waar komt ons voedsel vandaan? Hoe wordt het gemaakt? Hoe ziet het leven op een boerderij eruit? Boerderijeducatie betekent beleven, leren en ontdekken waar ons voedsel vandaan komt.</p>	<p>NME Ulebelt</p>
<p>Leren bij de boer Gr. 3-4</p>	<p>Leerlingen beleven het werk (ook de techniek) en het (dieren) leven op een biologische boerderij met koeien. En zien wat gedaan kan worden voor weidevogels.</p>	<p>NME Het Groene Wiel</p>
<p>Veldles Appelboomgaard</p>	<p>Hoe groeit uit bloesem een appel?</p>	<p>Dijkmagazijn Beuningen</p>

Excursies in Moestuyn Neerbosch Gr. 5 t/m 8	Herkennen van groente, bijen en bestuiving. Kippen, wormen en schimmels in een duurzame voedselproductie https://eetmeerbosch.nl/	NME De Bastei, NME Plaza
Veldles Melkvee	Zien en leren tijdens bezoek aan melkveebedrijf: welzijn koe, verzorging en melkproductie	Dijkmagazijn Beuningen
Een koekje van eigen meel Gr. 6	Les naar de molen van Harderwijk. Leerlingen verkennen de molen en maken kennis met de verschillende soorten meel en natuurlijk mogen er ook koekjes gemaakt worden.	NME De Hortus
Bezoek aan de molen Gr. 3 t/m 8	Na deze excursie weten de leerlingen alles van de molen, malen, meel en meer! https://www.dewittemolen.eu/	NME De Bastei, NME Plaza
Excursie Eetbare Natuur Gr. 3 t/m 8	Over eetbare natuur weet Struin veel. Maak het mee! https://struin.nl/	NME De Bastei, NME Plaza
Excursie Proef en Voel de Natuur Gr. 1 t/m 8	Op de Warmoes ga je van alles ontdekken! https://www.dewarmoes.nl/	NME Overbetuwe, NME De Bastei, NME Plaza
Aan eten of voeding gerelateerd		
Torso en orgaantwister Gr.5 t/m 8	In deze leskist zit een model met alle organen, een les om de weg die bijvoorbeeld een boterham aflegt door het lichaam uit te leggen en als evaluatie een sportieve orgaantwister.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Culemborg, NME De Grote Rivieren, NME Het Groene Wiel
Techlab Leskist Voeding in je lichaam Gr. 7-8	diverse laboratoriumproefjes	Dijkmagazijn Beuningen
Spijvertering Gr. 7-8	Leskist over de spijsvertering	NME De Bastei, NME Plaza

Gastles Op reis in je lichaam	Hoe werkt je lijf, je hart, longen, spijsvertering enz? Wat gebeurt er als je je inspant of juist uitrust?	NME Liemers
Bezige bijen Gr. 5 t/m 7	Bijen spelen een belangrijke rol in onze voedselproductie. Zonder bijen geen graan, groenten, fruit enz. Met deze kist leren de kinderen over de relatie tussen bijen onderling, bijen en de imker en bijen en de omgeving.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Culemborg, NME Ulebelt, NME De Hortus, NME De Grote Rivieren, NME De Bastei, NME Plaza, NME Het Groene Wiel
Bijen Gr. 1-2	Veel kinderen zijn bang voor bijen. Met deze kist leren kinderen van alles en nog veel meer over de bij d.m.v. verhaaltjes, spelletjes enz. Zo raken ze hun overdreven angst kwijt.	NME Het Groene Wiel
Bijengeheimen; Gr. 1 t/m 4;	Bijen spelen een belangrijke rol in onze voedselproductie. Zonder bijen geen graan, groenten, fruit enz. De materialen in de kist nodigen de leerlingen uit om zich te verbazen over wat ze met bijen te maken hebben. M.b.v. het buitenpad en de bijbehorende activiteiten kunnen zij zich verplaatsen in een honingbij.	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers, NME Culemborg, NME De Hortus
De bij en jij Gr. 1 t/m 4	Leskist over bijen en de relatie tussen mens en bij.	Natuurcentrum Arnhem
Renkum Zoemt Gr. 5 t/m 8	Lespakket over het belang van wilde bijen en honingbijen voor de bestuiving van ons voedsel met aanvullend een excursie naar een imker	NME Renkums Beekdal
Gastles: imker in de klas Schoolbreed	Een imker komt in de klas (of de klas naar de imker). Hij of zij laat van alles zien van bijen en vertelt. En de kinderen vragen	NME Betuwe, NME Overbetuwe, NME Liemers
Gastles: Bijmegen Gr. 5 t/m 8	Een imker komt in de klas (of de klas naar de imker). Hij of zij laat van alles zien van bijen en vertelt. En de kinderen vragen https://www.bijmegen.nl	NME De Bastei, NME Plaza
Excursie Hof van Kaatje Gr. 1 t/m 3	Spelenderwijs kennismaken met boerderijdieren https://hethofvankaatje.nl/	NME De Bastei, NME Plaza

Excursies over bijen in de Natuurtuin Gr. 1 t/m 6	Zoemende vriendjes (gr 1-2), Bezige Bijen (gr 3-4), Vloeibaar goud (gr 4 t/m 6) https://natuurtuingoffert.nl/	NME De Bastei, NME Plaza
Excursie naar Harms Hoeve (Malden) Gr. 1 t/m 8	Belevenisboerderij https://www.harmshoeve.nl/	NME De Bastei, NME Plaza
NME-les:	Kijk kabouters over voeding van dieren	NME Liemers
NME les	Bijen	NME Liemers
Boerderijschool Gr. 7-8	Een jaar lang een vast moment/tijdblok per week werken op de boerderij. Meehelpen met o.a. oogsten	Natuurcentrum Arnhem

Aanbieders: Leden van het Gelders Netwerk van NME centra

Naam NME centrum:	Bezoekadres en tel.nr.:	Website en mail algemeen / educatief medewerk(st)er:
NME Culemborg	Weithusen 63, 4102 NV Culemborg 0345-519741	www.nmeculemborg.nl info@nmeculemborg.nl g.overweg@culemborg.nl
NME De Grote Rivieren	Langestraat 38, 6624 AB Heerewaarden 0487-572831	www.bcdegroterivieren.nl educatie@bcdegroterivieren.nl
NME Betuwe	Tielsestraat 11-B, 4043 JP Opheusden Coördinator: 06-20641777	www.nmebetuwe.nl nmebetuwe@gmail.com
NME Overbetuwe	De Park 12, 6661 NW Elst (gld) Coördinator: 06-40469609	www.nmeoverbetuwe.nl info@nmeoverbetuwe.nl
Natuurcentrum Arnhem	Ruitenberglaan 4, 6826 CC Arnhem	www.natuurcentrumarnhem.nl ingrid.hoffmann@natuurcentrumarnhem.nl
NME De Bastei	Langebaan 4, 6511 XJ Nijmegen 024-3297070	www.debastei.nl nme@debastei.nl
NME Plaza	Javaplein 4, 6524 MP Nijmegen Coördinator: 06-29320291	www.nmeplaza.nl info@nmeplaza.nl
NME De Liemers	Vestersbos 2, 6901 BV Zevenaar 0316-527743	www.nmeliemers.nl info@nmeliemers.nl S.Koen@zevenaar.nl
NME De Ulebelt	Maatmansweg 3, 7425 NC Deventer 0570-653437	www.ulebelt.nl info@ulebelt.nl m.nelissen@ulebelt.nl
Dijkmagazijn Beuningen	Dijk 41, 6641 LA Beuningen 024-6777000	www.dijkmagazijnbeuningen.nl dijkmagazijn@hetnet.nl

NME Renkums Beekdal	Nieuwe Keijenbergseweg 170, 6871 VZ Renkum 0317-318183	www.renkumsbeekdal.nl info@renkumsbeekdal.nl ineke.puijk@renkumsbeekdal.nl
NME Het Groene Wiel	Hendrikweg 14-B, 6703 AW Wageningen	www.groenewiel.nl e.van.oudbroekhuizen@ivn.nl t.debeen@ivn.nl
NME De Hortus	Havendam 56, 3841 AA Harderwijk 0341-427406	www.hortusharderwijk.nl info@hortusharderwijk.nl c.rijpkema@Hortusharderwijk.nl

Tips m.b.t. het thema Gezonde Voeding & Gezond Beweging op school

Bij deze tips staat géén groep-indicatie: dat kunt u het best zelf inschatten. Gebruik uw fantasie...

Subsidies: Maak er waar mogelijk gebruik van! Bijvoorbeeld via Gezonde School, JongLerenEten, Lekker naar buiten enz. Het NME centrum geeft in haar nieuwsbrieven daarvoor vaak tips. En lokale winkeliers willen soms ook dingen sponsoren.

Op <https://www.jonglereneten.nl/publicaties-0> vindt u 3 brochures m.b.t. ervaringsgericht leren. (Tips voor boerderijbezoek / Tips voor koken met kinderen / Tips voor moestuinieren)

Formeer met de leerlingen een **Keuringsdienst van Waren**. Dat kan heel breed: van de meegebrachte tussendoortjes of traktaties tot een bezoek aan een fruitstalletje, een winkel in het dorp, een restaurant enz. Stel eerst een lijst samen van “vragen en eisen” voordat de leerlingen op pad gaan. Er zijn verschillende gezichtspunten denkbaar van hygiënisch werken tot gezond/ongezond of Volgens Schijf van 5.

Bedenk samen met een lokaal restaurant een Gezond Kindermenu (zo mogelijk met lokale producten). Het moet natuurlijk ook lekker zijn.. Misschien komt de kok mee koken op school...

Wie bedenkt de **gezondste traktatie**? Het gezondste Tussendoortje, Lunch...
Uitdaging: doe dat ook eens voor kinderen met een melk- of glutenallergie..

Zoek of maak **reclameslogans** voor gezonde voeding. Of omgekeerd: ga op zoek naar (ongezonde) **Voedsel-verleiders**... Laat de leerlingen eens kritisch kijken in de supermarkt hoe en waar gezonde en ongezonde voeding / snacks enz. een plaats hebben in de vakken. Dit kan ook n.a.v. reclame op tv, folders enz. Hoe worden kinderen “gelokt” naar ongezonde voeding? (Bewustwording van kracht van reclame)

In een project over **mondverzorging** niet alleen vertellen over goed tandenpoetsen maar ook over het belang van gezonde voeding.

Een diëtist/voedingsdeskundige kan vertellen over de **Schijf van 5**. Met de leskist “De gamer en de ballerina” leren leerlingen hier ook al een en ander over.

Is er een **Avond4daagse** in het dorp? Stimuleer dat het ook een Gezonde Avond4daagse is met wat de deelnemers meenemen onderweg en ook wat ze daarna krijgen...

Boeken: begin al bij de kleuters met **voorlezen** over gezonde voeding: Water drinken; Fruit eten enz. Bijvoorbeeld: Anna eet graag fruit ISBN 9789044813333 of Lekker gezond ISBN 9789044820201 Zorg dat er in de schoolbieb (veel) boeken over gezonde voeding staan. Bestel bijvoorbeeld het voorleesboek De wereld van voedsel (via <https://32lessenvoordetoeekomst.nl/boeken/voedsel/> of <https://www.ideewaardewinkel.nl/>) met verhalen voor alle groepen.

Vraag: wij zijn op zoek naar titels + ISBN om een lijst te kunnen maken. Wie helpt ons??

Laat allerlei soorten groenten en fruit **zien en er aan voelen** (is tevens verrijking van de woordenschat) Naast echte groenten en fruit zijn er ook heel veel modellen. Leuk idee voor een Smaakles: geblinddoekt proeven. Probeer ook niet alledaagse soorten of vergeten groenten/fruit als schorseneren, mispels. Hierbij wat verdiepingvragen:

- Voor de kleuters: welke kleuren van de regenboog kunnen we vullen met de groenten/fruit?
- Kunnen jullie een **groenten- en fruit ABC** compleet krijgen? Hoeveel soorten kennen we?
- Waar komt de groente/fruit vandaan? (We hebben de hele wereld op ons bord)
- Wat zijn typische seizoensgroenten? Wat zijn zgn. Wintergroenten? (Bewaargroenten)

Ga eens kijken op een moestuintjes-complex (bijvoorbeeld bij grootouders), bij een agrariër (via Boerderij Educatie Rivierenland) of in een kas (zie Kalender begin april) **hoe groenten en fruit groeien**.

Moestuiniëren met de leerlingen is nog veel leuker en leerzamer. Ook om met tegenslag als misoogst, vraat enz. om te leren gaan. Gebruik hiervoor de Zadenactie en Moestuinkaarten via het NME centrum. Nodig is een schooltuin, ruimte voor een geveltuin of grote (vierkante meter) bloembakken. Ideeetjes ook via <https://makkelijkemoestuin.nl/>

Doe mee met het online programma Smaaklessen, smaakmissies, EU Schoolfruit enz. in het lesportaal Chef!. <https://www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/Lesportaal-Chef.htm> Het NME centrum heeft de bijbehorende leskist Smaaklessen

Doe mee met EU Schoolfruit / Groenten en fruit op school. Vraag hulpouders bij het klaarmaken en snijden van lastige dingen als ananas en mango. Op Smaaklessen.nl staan lessuggesties.

Het digitale programma *Dierenwelzijnslessen* legt een link tussen voedsel en voedselproducerende dieren. De dierenlessen voor groep 1 tot en met 8 zijn te vinden op: <http://dierenwelzijnslessen.groenkennisnet.nl> Het NME heeft de bijbehorende materialenkist.

Wat weten de leerlingen over vegetariërs, veganisten, voedselintolerantie enz.?

Organiseer een wereldkeuken (met allerlei gerechten uit verschillende landen) of een opa & oma-keuken (met vergeten gerechten van vroeger). Leuk idee bijvoorbeeld rond Koningsdag, de Kleedjesmarkt enz.

Het Openluchtmuseum Arnhem heeft een moestuin met ‘vergeten’ groenten.
Hoe belangrijk zijn bijen? Organiseer een themamarkt waarin een imker iets komt vertellen over bijen houden, je honing en producten met honing kunt proeven enz. Het NME heeft veel leskisten over bijen. En 20 mei is het Wereld Bijendag..
Voor Rivierenland: We wonen in/vlakbij de Betuwe: de fruittuin van Nederland. Pluk het laaghangend fruit: ga eens kijken bij de diverse fruitstalletjes en zgn. boerderijwinkels in de regio, plant een of meerdere fruitbomen op het plein (of in leiboom-vorm tegen de gevel).
Bij het thema Voeding hoort ook Voedselverspilling, Eetproblemen als Obesitas (overgewicht)/ Anorexia en ook Biodiversiteit, Intensieve Landbouw. Kijk o.a. op https://samentegenvoedselverspilling.nl/
Bij Voeding denken we ook meteen aan calorieën. Hoeveel calorieën krijg je binnen als je iets eet en hoeveel kost het als je bijvoorbeeld de trap op loopt, bepaalde gymoefening of sporttoestel doet? Hoeveel verbruik je door km te wandelen of te fietsen? Misschien kan de buurtsportcoach of het sportcentrum of een diëtist hierbij helpen. Denk aan relatie Voeding en JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht). De leskist De Gamer en de Ballerina maken zo’n ‘balans’.
Is er een mogelijkheid een Watertappunt op/bij school te krijgen?

Kalender met aansluitingsmogelijkheden bij landelijke, provinciale of regionale bijzondere momenten rondom het thema Voeding Van januari t/m december	
Dag/week/jaar van de...	Onderwijs - op school
Pasen, Kerst, Sinterklaas, Oud & Nieuw, Suikerfeest enz.	Op speciale dagen eten wij speciale dingen als Paaseieren, Kerststol, Pepernoten, Oliebollen enz. Is dat cultuurgebonden? Wat zit erachter? Zijn er verschillen tussen de leerlingen? Organiseer ook eens een Wereldkeuken met nieuwe Nederlanders...
Medio januari: Week van de circulaire economie	Extra aandacht voor weggooien van etensresten (voedselverspilling), composteren, moestuinieren.
Eind januari: Nationaal voorleesontbijt	Laat de burgemeester, wethouder of een betrokken ambtenaar voorlezen op school en een hapje mee-eten. Ga meteen het gesprek aan over gezonde voeding. www.nationalevoorleesdagen.nl
Begin of Medio maart: Nationale week zonder vlees	Vegetarisch eten is niet saai, smakeloos of ingewikkeld. Het heeft wel impact op mens, dier en milieu. Denken uw leerlingen er zo ook over? Maak met de klas een vegetarische lunch, eventueel met gebruik van Smaaklessen. Vraag een diëtist/voedingsdeskundige in de klas. Ga op excursie via www.boerderijeducatie.nl
14 maart: World Kidney Day (Wereld Nieren Dag)	Voeding heeft direct gevolg voor onze nieren. Wat doen die nieren, hoe houden we ze gezond? Wat is dialyseren? Wat is de impact van moeten dialyseren op je leven? Misschien kent iemand een ervaringsdeskundige.. De Nierstichting geeft tips om onze nieren gezond te houden.
22 maart: Wereld Waterdag	Stilstaan bij de wereldwijde waterproblematiek: schoon drinkwater en goede sanitaire voorzieningen. Acties als “Wandelen voor Water”; Leskist Over de pot en de put; gastspreker van Waterbedrijf Vitens.
Medio maart: Nationale Pannenkoekendag	De dag dat basisschoolleerlingen door heel het land pannenkoeken bakken voor ouderen in de buurt.
Medio maart: Boomfeestdag Dag van de bossen	Tijdens de boomfeestdag kunnen ook fruitbomen geplant worden. Elke school een fruitboom? www.boomfeestdag.nl
Medio maart tot meivakantie: IVN Moestuintjescampagne	Moestuintjes op school stimuleren, in schooltuin, geveltuintjes, vierkante meter bak of grote bloembakken. Het NME kan op meerdere manieren helpen zoals met zadenpakket, moestuinkaarten enz.

Begin april: Kom in de Kas	Campagne om het publiek te laten zien wat er allemaal onder glas groeit. www.komindekas.nl Koppelen met Boerderij-educatie https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/
Begin april: Wereldgezondheidsdag	Gezonde voeding is belangrijk voor een goede gezondheid. GGD en sportcentra organiseren vaak gezonde activiteiten.
Begin/medio april: Nationale Poepdag	Je poep kan je heel veel vertellen over je gezondheid. We doen er soms lacherig over maar we weten weinig over wat er in ons lijf gebeurt tussen voeding eten en poepen. Als je weet/ leert hoe je lichaam werkt, dan heb je daar je hele leven iets aan. https://www.mlds.nl/nationale-poepdag/ Gebruik de Torso en Orgaantwister of de themakist Het menselijk Lichaam.
Begin mei: Week van groenten en fruit	Een week waarin lekker eten van groenten en fruit centraal staat. Doet u mee, een week allerlei lekkere dingen eten? Gebruik ideetjes van de website https://weresmartworld.com/nl/de-week-van-de-groenten-en-fruit of m.b.v. de leskist en website Smaaklessen.
Begin mei: Nationale Molendag	Bij veel molens kan meel gekocht worden voor brood etc. Locaties op https://www.molens.nl/nationalemolendag/ Erg leuk te koppelen met de leskist “Van graan tot brood”. Of de Vitrinekist Graan.
2 ^e zaterdag in mei: Dag van de Fairtrade	Organiseer een Fairtrade markt. Spiek bij Fairtrade gemeenten zoals Culemborg en Wijk bij Duurstede. Koppelingen met Fairtrade voeding.
Medio mei: Plantendag	Moestuiniëren, diverse materiaalzendingen van NME. Wij eten heel veel planten, de boer kan er over vertellen: https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/
Medio mei Biodiversiteitsdag	Wat is biodiversiteit? Leskisten o.a. over bijen om de relatie bijen-imker-bestuiving-honing enz. duidelijk te maken. www.biodiversiteitsdag.nl
20 mei: Wereld Bijen dag	Wereld Bijendag is een internationale dag om de rol van bijen en andere bestuivers voor het ecosysteem te vieren. “Blij met de Bij”. Hoe staat het eigenlijk met onze bijen, hommels enz.? Het NME heeft veel leskisten over bijen.
Eind mei: Landelijke Fiets (samen) naar je werk dag	Milieubewust, sportief en gezellig. Meld je aan op de site, steun daarmee een goed doel en maak kans op een leuke prijs. www.fietsnaarjewerkdag.nl . Leuk voor leerkrachten maar ook voor de leerlingen (hup uit de auto, op de fiets)

1 juni: Wereld Melk Dag	Op deze dag worden alle aspecten van melk onder de aandacht gebracht en wordt stil gestaan bij de rol van melk in onze voeding https://www.nzo.nl/nl/nieuws/1-juni-is-wereldmelkdag/ Ga op excursie via www.boerderijeducatierivierenland.nl , nodig diëtist uit, kijk in de supermarkt eens in het zuivelvak.
1 ^e donderdag in juni: Nationale overblijfdag	Erkenning voor de medewerkers in de Tussen Schoolse Opvang. Maar ook mooi aanknopingsmoment om te kijken hoe gezond de lunches van de overblijvertjes zijn.
Medio juni: Lekker naar de boer-weekend	De kans om op een boerdenbedrijf rond te kijken! Stimuleer ouders om te gaan met hun kinderen. www.lekkernaardeboer.nl Met de klas kun je op educatieve excursie via https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/
13 juli: Dag van de Franse Frietjes	Friet, frites, patat: het is geel, van aardappels gemaakt en gefrituurd. En in allerlei maten en soorten.
Medio juli: Open imkerij weekend.	Bijen zijn belangrijk voor de bestuiving van heel veel gewassen. Het NME heeft diverse leskisten over bijen. Bezoek een imkerij en ervaar wat er komt kijken bij bijen-houden. Locaties op www.bijenhouders.nl
3 augustus: Dag van de Watermeloen	Watermeloenen bestaan voor 92% uit water, maar dit verfrissende fruit zit ook boordevol voedingsstoffen.
Begin september: verspillingsvrije week	Tijdens deze week wordt iedereen uitgedaagd om zo min mogelijk voedsel weg te gooien. Dat is niet alleen goed voor het milieu, maar ook gunstig voor je portemonnee. https://samentegenovoedselverspilling.nl/verspillingsvrij/ Hoeveel gooien kinderen weg op school (tussendoortjes, lunch enz.?)
Medio september: Appelplukdagen	Op diverse locaties kunnen burgers appels plukken. Locaties in lokale weekkranten en op www.nfofruit.nl/appelplukdag/ Excursies voor school via https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/ Leskist Appeltje te plukken.
Eind september: Bewuste Vis Week	Door te kiezen voor vis met het groene ASC- of blauwe MSC-keurmerk help je het doel: Voldoende vis in zee en gezonde oceanen, meren en rivieren. https://www.msc.org/be/bewustevisweek Wat weten kinderen van vis en de visvangst?

September/oktober: Oogstdagen en Fruitcorso	Ga kijken en meedoen. De Betuwe is de Fruitschuur van Nederland. Leskist Appeltje te plukken, Smaaklessen enz.
Ergens tussen eind september en medio november: Kraanwaterdag	In Nederland hebben we het beste kraanwater ter wereld. Het is van topkwaliteit, lekker, duurzaam en gezond. De Nederlandse drinkwaterbedrijven zetten zich gezamenlijk in om het drinken van kraanwater te stimuleren. https://www.kraanwaterdag.nl/ Op deze site veel lesteps.
Eind september: Europese Dag van de Paddenstoel	Via https://www.mycologen.nl/ kun je van alles te weten komen over soorten paddenstoelen en hun leefgebieden. In de klas is het leuk om een kweekpakket champignons neer te zetten en te kijken hoe die ontwikkelen. Bestellen kan via het NME.
Begin oktober: Week van de smaak	Op diverse locaties zijn activiteiten. www.weekvandesmaak.nl Gebruik de Leskist Smaaklessen
Begin/medio oktober: Dutch Food Week	Allerlei evenementen rondom ons voedsel en het verhaal vertellen van grond tot mond. Hoe wordt voedsel geproduceerd, bewerkt en aangeboden.
16 oktober: Wereldvoedseldag	Bewustwording dat wij in het rijke westen altijd te eten hebben in tegenstelling tot veel mensen in derde wereld landen en oorlogsgebieden. Aanknopingspunt is ook de voedselbank. Relatie met tropische producten als koffie, thee en cacao via de leskist Wie is de Pisang?
17 oktober: Wereld Armoededag	Als je te arm bent om elke dag voldoende en/of gezond voedsel te kopen, wat doet dat met je?
Medio oktober: Week van de voedselbank	Ook in Nederland leven heel veel gezinnen in armoede! Zij zijn afhankelijk van de voedselbank. De voedselbanken krijgen vaak “left-overs” van winkels, restaurants enz. Ga met kinderen eens naar de voedselbank waar uitgelegd wordt hoe het werkt...
Begin november: Nationaal Schoolontbijt	Komt de burgemeester of wethouder mee eten? Lekker gezond en van lokale bakker? www.schoolontbijt.nl Combineren met Dankdag van gewas en arbeid. Leskisten als Kaasmaken, Van graan tot brood enz.
1 ^e woensdag november: Dankdag van gewas en arbeid	Een aanknopingspunt is het aanleggen van een voorraad voeding om de lange winter in te gaan. En ook: van het gewas graan maken wij ons brood. Hiervoor is o.a. Leskist Van graan tot brood geschikt.

<p>19 nov Wereld Toilet Dag</p>	<p>Naast gezonde voeding hoort ook normale sanitaire voorzieningen. Toch sterven wereldwijd jaarlijks 800.000 kinderen (dat zijn 70 volle klassen per dag) aan diarree. http://www.wereldtoilettag.nl/ Leen de leskist Over de pot en de put. Zo mogelijk: doe mee aan acties waarbij geld opgehaald wordt voor verbetering latrines in derdewereld landen.</p>
--	--

DISCLAIMER:

Dit overzicht is met de grootst mogelijke zorg samengesteld door Annemieke Jansen van NME Betuwe. Uit de input van de NME-collega's van het Gelderse netwerk van NME-centra is het aanbod gerangschikt. Waar mensen werken, kunnen fouten worden gemaakt. Het streven is om alle informatie waar nodig of gewenst regelmatig te updaten. Stuur een mailtje naar nmebetuwe@gmail.com met correcties of suggesties en het wordt dan teruggekoppeld met de opdrachtgever Wieke Bonthuis, makelaar Jong Leren Eten-Gelderland.

Versie 1, 15 Oktober 2021.