

Menukaart voedseducatie Regio Rotterdam Rijnmond Zuid en Oost

(Hoeksche Waard, Barendrecht, Albrandswaard, Ridderkerk, Capelle en Krimpen aan de IJssel).

Iedereen voedselwijs!

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 de Gemeenten Hoeksche Waard, Barendrecht, Albrandswaard, Ridderkerk, Capelle en Krimpen aan de IJssel.



voedselproductie

bewust kiezen

gezonde voeding

voedselbereiding

smaak

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 gezondheidseducatie 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.

5 invalshoeken

Gezonde en duurzame voeding gaat over:

-  Smaak
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Bewust kiezen
-  Voedselbereiding

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 educatief/activiteitenprogramma waarmee je de komende jaren in alle groepen aan de slag kunt, zoals Smaaklessen, Ik Eet het Beter en EU-Schoolfruit voor het basisonderwijs en Smakelijke Moestuin voor de kinderopvang of Smaakplezier voor de BSO;
- Vul dit programma verder in met ervaringsgerichte activiteiten, zoals 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



gezondheid












voedselproductie



bewust kiezen



voedselbereiding

Stappen	Activiteit	Thema's
Beleid	Gezonde school/kinderopvang	 
Structureel educatief programma	Bijvoorbeeld Smaaklessen	    
Aanvullende activiteiten in de gemeente	Moestuiniëren	   
	Boerderijbezoek	  
	Proeven en koken	   
	Rondom voedsel	    

Thema's

Educatie over gezond en duurzaam voedsel omvat een rijkdom aan onderwerpen, geklusterd in 5 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.



Gezondheid

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? Hoe zit het met eten en duurzaamheid? 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.



Bewust kiezen

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.



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.



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 een van de 8 thema's binnen Gezonde School. Het programma beschrijft [vier pijlers](#) om samen met ouders en kinderen te werken aan gezond voedingsbeleid. Wie voldoet aan de eisen, kan het Vignet Gezonde School – thema Voeding ontvangen. Dat is een kwaliteitskeurmerk voor scholen die werken aan het verbeteren van de gezondheid van hun leerlingen. Eén van de pijlers van de Gezonde School is het invoeren van structurele aandacht voor voedseducatie in het lesprogramma. De volgende invalshoeken moeten hierin in ieder geval aan bod komen:

 Gezondheid

 Bewust kiezen

Aanbevolen effectieve lesprogramma's voor PO zijn [Smaaklessen](#). Voor het VO is dit [Weet wat je eet](#), maar u kunt ook uw eigen programma samenstellen en voorleggen ter goedkeuring. Daarbij kunt u natuurlijk dit overzicht van voedseducatie 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 Rotterdam Rijnmond](#)
- 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 Rotterdam Rijnmond vindt u op de website van de [GGD Rotterdam Rijnmond](#).

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 www.gezondekinderopvang.nl. Er is een speciale training om dit onderwerp in de organisatie verder te ontwikkelen.

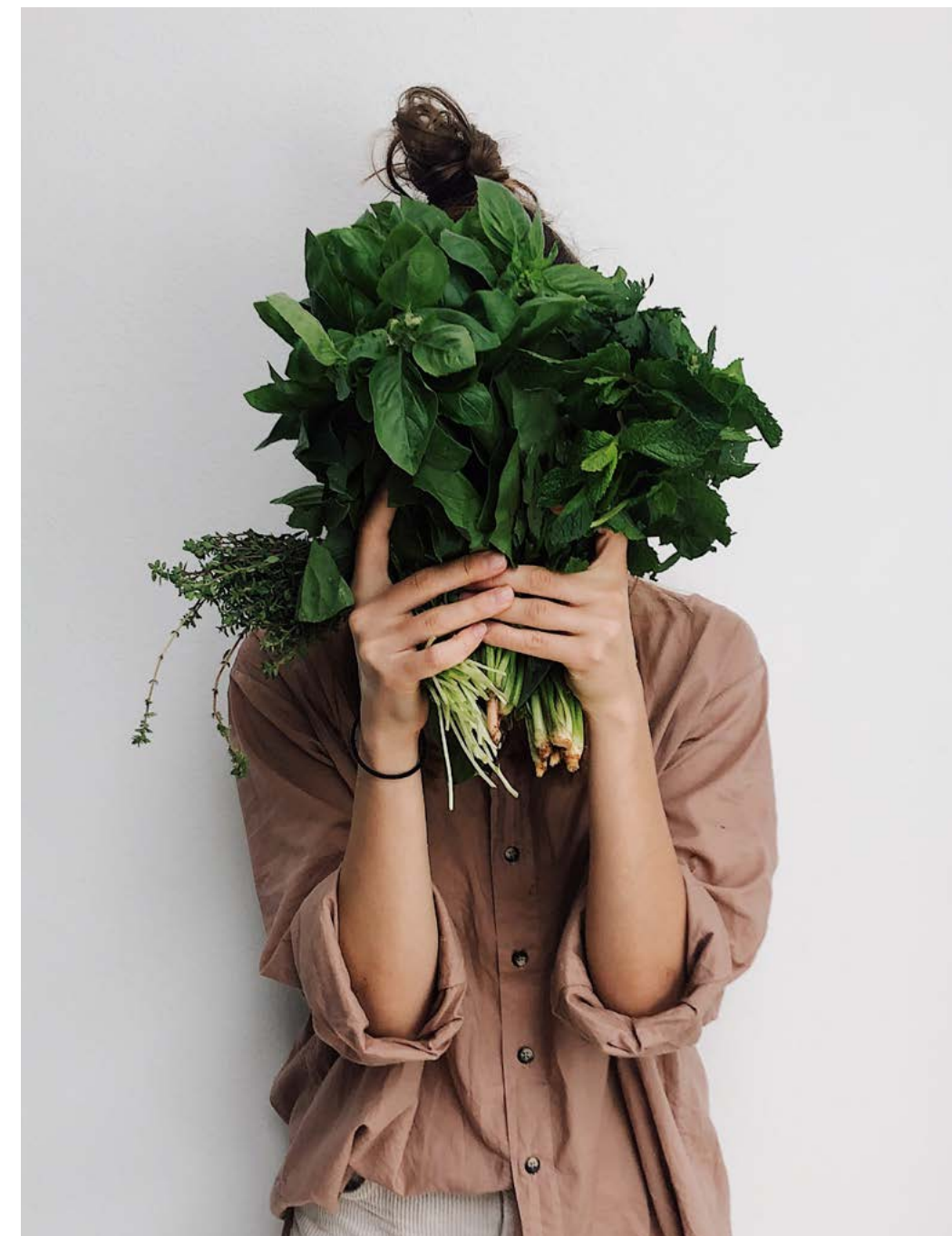
En ook hier geldt: jong geleerd is oud gedaan! Veel van de activiteiten die in dit overzicht worden aangeboden zijn ook toepasbaar voor de kinderopvang (moestuintjes, smaakactiviteiten) en de buitenschoolse opvang (boerderijbezoek, kookworkshops enz.)! Daarvoor kunt u subsidie aanvragen via www.jonglereneten.nl.

JOGG

Lekker in je vel zitten door voldoende bewegen, gezond eten en drinken. Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan; reden waarom de gemeente Hoeksche Waard en Ridderkerk het belangrijk vindt om de inwoners daarin te ondersteunen. De JOGG-aanpak is een lokale, integrale en duurzame aanpak rondom kinderen, hun ouders/verzorgers en de omgeving, waarin een gezonde leefomgeving en gezonde leefstijl centraal staat. De JOGG-regisseur zorgt voor meer draagvlak in de lokale politiek, het bevorderen van publiek-private samenwerkingen en het creëren van een gezondheidsnetwerk. Samen met diverse maatschappelijke partners zet de JOGG-regisseur zich dagelijks in om op duurzame wijze de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken. De aanpak is gericht op alle omgevingen waarin het kind zich bevindt, dit zijn o.a. scholen en kinderdagverblijven. Daarnaast richt de regisseur zich op de Gezondere Sportkantine en is er aandacht voor de Gezonde Werkvloer.

Jogg-regisseur Hoeksche Waard: Charissa Bosschert chariss@hoekschewaardactief.nl

Jogg Ridderkerk: info@ridderkerkvetgezond.nl



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
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Bewust kiezen
-  Voedselbereiding

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.

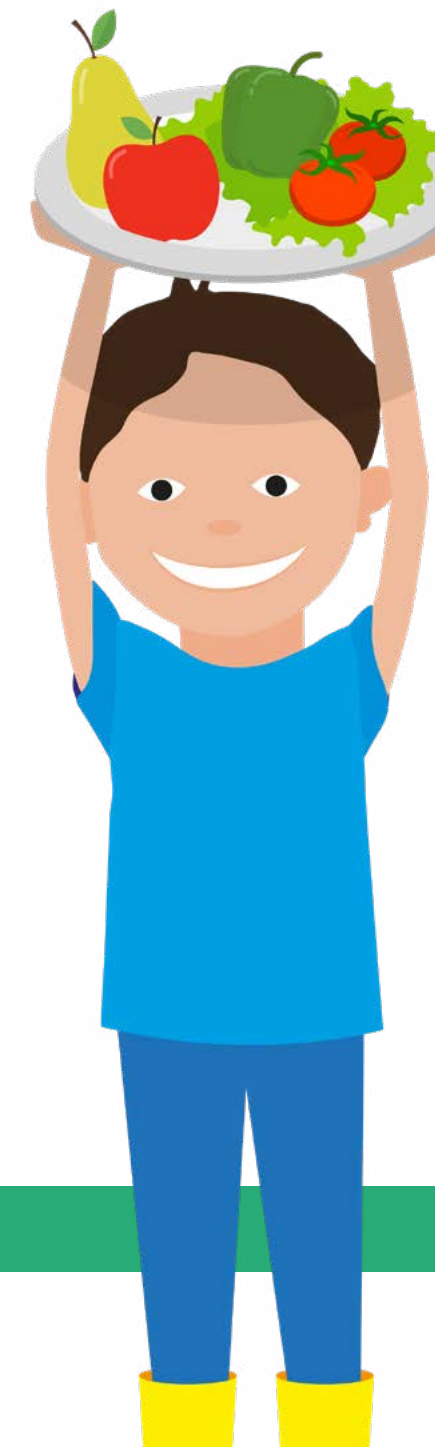
Smaakleskist

In de Smaakleskist zit de lesmap met het lesmateriaal en alle keukenmaterialen die u kunt gebruiken tijdens het geven van Smaaklessen. U kunt deze lenen bij CNME de Hooiberg (Capelle a/d IJssel), via een reservering. U kunt ook 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.

>In dit overzicht vindt u suggesties voor excursies in de regio Rotterdam Rijnmond Zuid en Oost die aansluiten bij deze Smaakmissies!



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.

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Doe het zelf pakket	-	-	✓	-	-
EU schoolfruit	-	gr 1-8	-	-	-
Fruitvriendjes Schoolfruit	-	gr 1-8	-	-	-
Gezonde Kinderopvang BSO	-	-	✓	-	-
Gezonde School - vignet Voeding	-	gr 1-8	-	-	-
Gezonde schoolkantine	-	-	-	kl 1-6	-
Gezonde Smikkelweek	-	-	✓	-	-
Gezonde start	✓	-	-	-	-
Groentjesoep, maakt je wijzer!	-	gr 1-8	-	-	✓
Kinderen doen mijn eet experiment	-	gr 5-8	-	-	-
Krachtvoer	-	-	-	✓	-
Lekker Fit (Lespakket)	-	gr 1-8	-	-	-
Smaakplezier	-	-	✓	-	-
Smaakspel	0-4 jr	-	-	-	-
Spoony - les op maat	-	-	✓	-	-
Verse soep met spelletjes	-	-	✓	-	-
Workshop Smakelijke eters	0-4 jr	-	-	-	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Beleef het en eet het (op locatie)	-	gr 5-8	-	-	-
Food & Tech Expeditie (op locatie)	-	gr 1-8	✓	kl 1-6	✓
Gastjes Overgewicht en Obesitas	-	gr 1-8	-	-	✓
Maak je eigen fruitsap (op locatie)	-	gr 2-8	✓	-	✓
Maak je eigen jam (op locatie)	-	gr 2-8	✓	-	✓
Moestuintjes (elk kind een eigen tuin) (op locatie)	-	gr 3-8	✓	-	✓
Paddenstoelen kweken op koffiedik	-	gr 5-8	-	-	-
Smaaklessen (uitlenen van lesmap voor twee weken)	-	gr 1-8	-	-	-
Wildplukwandeling onder leiding van gids (op locatie)	-	gr 5-8	✓	kl 1-6	✓



Moestuinen

Het is wetenschappelijk aangetoond: moestuinen 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 moestuinen een belangrijk onderdeel van voedselonderwijs.

Zoekt u informatie en praktische hulp? In Rotterdam Rijnmond Zuid en Oost zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuinen: u vindt ze in dit overzicht onder het thema 'Voedselproductie'.

Inhoud

De volgende thema's komen in ieder geval aan bod in alle geboden vormen van moestuinen:

-  Smaak
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Voedselbereiding

Ook andere educatieve elementen zoals taal, meten, schatten, ruimtelijke oriëntatie en samenwerken maken doorgaans onderdeel uit van moestuinlessen.

Doelen

Ieder kind doet praktische kennis en ervaring op met tuinieren en ecologie ter stimulering van een gezonde levensstijl en een duurzame en evenwichtige relatie met de natuurlijke omgeving.

- kinderen weten wat klei, zand en tuingrond is en waar het vandaan komt
- kinderen weten wat een plant nodig heeft om te groeien
- kinderen weten hoe zaad verspreid wordt
- kinderen leren met respect om te gaan met de natuur
- kinderen leren zorgen voor planten
- kinderen weten wat dieren en planten in de winter doen
- kinderen leren hoe verschillende groenten en kruiden smaken en krijgen hun oogst mee naar huis om de gezonde voeding ook te ervaren. Voor recepten kunnen leerlingen en ouders terecht op www.schooltuinrecepten.nl.

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Handleiding schoolmoestuin VELT	-	gr 1-8	-	kl 1-6	-
Leerlijn Growwizzkid binnenteeltsysteem	-	gr 1-8	-	✓	-
Lespakket 'Onderzoekend leren met Kiemgroenten	-	gr 3-5	-	-	-
Maatwerk Moestuinen	-	gr 1-8	-	-	-
Makkelijke Moestuin Kinderboek	-	gr 5-8	-	-	-
Minimoestuin op School	-	gr 1-8	-	-	-
Moestuintips en lesmateriaal	-	gr 1-8	✓	-	-
Seizoensgroenten	-	gr 1-8	-	-	-
Seizoenskalender	-	gr 1-8	✓	-	-
Smaaklessen	-	gr 1-8	-	-	-
Smakelijke Moestuinen	2-4jr	-	-	-	-
Zadenpakket Rijk Zwaan	✓	gr 1-8	✓	-	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Beleef het en eet het (op locatie)	-	gr 5-8	-	-	-
Dakennie? - Dakanwel! (op locatie)	-	gr 5-8	-	-	-
Moestuintjes (elk kind een eigen tuin) (op locatie)	-	gr 3-8	-	-	✓



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 Rotterdam Rijnmond (Zuid en Oost) 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 in ieder geval aan bod in alle geboden vormen van moestuinieren:



Smaak



Voedselproductie



Bewust kiezen

Boerderijbezoek in regio Rotterdam Rijnmond (Zuid en Oost)

Boerderijlessen worden in verschillende vormen aangeboden op kinderboerderijen, stadsboerderijen en boerenbedrijven in de regio. Een aantal boerenbedrijven is aangesloten bij het landelijk platform www.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, te downloaden op www.jonglereneten.nl.

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.

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Gastles Insecten Proeverij	-	gr 7,8	-	PRO, VMBO MBO	-
Lespakket The Biggest Little Farm	-	-	-	VMBO 2 groen	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Beleef het en eet het (op locatie)	-	gr 5-8	-	-	-
Heksenzalf en toverkleuren, les over kruiden en paddenstoelen (op locatie)	-	gr 5-8	-	-	-
Honingbijen en andere insecten (op locatie)	-	gr 5-8	-	-	-
Leskist bijen	-	gr 3-8	-	-	-



Foto: Reinier de Vlaam

Proeven en koken

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: proeven en koken zijn waardevolle onderdelen van voedselonderwijs.

Inhoud

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

 Smaak

 Gezondheid

 Bewust kiezen

 Voedselbereiding

Activiteitsaanbod

Landelijk en regionaal zijn er diverse aanbieders van gastlessen en kookworkshops, zowel op school als op een locatie met kookvoorzieningen. In onze regio zijn een aantal goede aanbieders, die voornamelijk koken met streekproducten. Met hun activiteiten willen ze hun passie voor het streekproduct overbrengen op de kinderen. Bovendien vermindert het werken met producten van dichtbij ook de voedselvoetafdruk. U kunt daar met de klas of BSO naar toe, of een chef uitnodigen bij u op school, die alle materialen meeneemt.

Voor meer informatie over het geven en begeleiden van kooklessen kunt u zich laten inspireren door de brochure Tips voor koken met kinderen, te downloaden op www.jonglereneten.nl. Daarnaast zijn veel tips en leuke video's te vinden op de website van het Voedingscentrum.

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Gastles insectenproeverij	-	gr 6-8	-	kl 1-6	-
Spoony op de BSO	-	-	✓	-	-

Lokaal / Randstad

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Beleef het en eet het (op locatie)	-	gr 5-8	-	-	-
Food & Tech Expeditie (op locatie)	-	gr 1-8	✓	kl 1-6	✓
Groentesoep maken (op locatie)	-	gr 5,6	-	-	-
Groentjesoep, maakt je wijzer!	-	gr 1-8	-	-	✓
Hack je Snack, EnergyLAB, Poep en Pukkels, Brood in Nood	-	-	-	kl 1-2 VMBO PRO	-
Maak je eigen fruitsap (op locatie)	-	gr 2-8	-	-	✓
Maak je eigen jam (op locatie)	-	gr 2-8	-	-	✓
Paddenstoelen kweken op koffiedik	-	gr 5-8	-	-	-
Pannenkoekenles (op locatie)	-	gr 1,2	-	-	-
Smaaklessen (uitlenen van lesmap voor twee weken)	-	gr 1-8	-	-	-
Wildplukwandeling onder leiding van gids (op locatie)	-	gr 3-8	-	kl 1-3	-



Rondom voedsel

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.

Inhoud

In deze diverse activiteiten komen de volgende thema's altijd aan bod:

-  Smaak
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Bewust kiezen
-  Voedselbereiding

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
De Voedselbank	-	gr 6-8	-	-	-
InStock - lespakket Voedselverspilling	-	gr 5-8	-	-	-
Lespakket tegen voedselverspilling	-	gr 7,8	-	kl 1-6	✓
Lespakket Voedseltransitie	-	-	-	✓	-
Lespakket Zonder Vlees	-	gr 6-8	-	kl 1-3	-
Red de Krommies	-	gr 5-6	-	-	-
Verschillende lesbrieven met het thema eten	-	gr 1-8	-	-	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Beleef het en eet het	-	gr 5-8	-	-	-
Food & Tech Expeditie	-	gr 1-8	✓	kl 1-6	✓
Gastles voedsel, innovatie en duurzaamheid	-	gr 1-8	-	kl 1-6	-
Kaartspel over voeding	✓	gr 1-2	-	-	-
Kookbox	-	gr 1-8	-	-	-
Posters en Brochures over gezond eten	✓	gr 1-8	✓	-	-
Spelmateriaal voor op activiteitendagen zoals het waterflessenspel	✓	gr 1-8	✓	-	-
Wildplukwandeling onder leiding van gids	-	gr 3-8	-	kl 1-3	-



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



gezonde voeding



voedselproductie











































































bewust kiezen



voedselbereiding

Programma	Aanbieder	Landelijk/Lokaal	Omschrijving	Locatie	KDV	PO	BSO	VO	SO	Thema's
Beleef het en eet het	Boer Martin de Ruiter	Lokaal (Rijnmond)	Het zelf oogsten van je voedsel! Zien waar je voedsel vandaan komt. We hebben dit jaar Aardappelen, uien, wortelen, rode bieten, sperziebonen, spruiten, rode en witte kool, en pompoenen.	Boerderij in Strijen	-	gr 5-8	-	-	-	
Dakennie? - Dakanwel!	Rotterdams Milieucentrum	Lokaal (Stad)	Totaal programma op de dakboerderij met ervaren, doen en leren, diverse 'workshops' (bijenhotel, zaadbommen, thee, lunch maken) meewerken met de dakboeren, puzzel en snuffeltocht.	Dakakker	-	gr 5-8	-	-	-	
De Voedselbank	De Voedselbank	Landelijk	Lespakket over de voedselbank met een les over voedselverspilling	op school	-	gr 6-8	-	-	-	
Doe het zelf pakket	Spoony	Landelijk	Doe-het-zelf pakketten voor gezonde snacks inclusief spelletje	op de BSO	-		✓	-	-	
EU schoolfruit	EU Schoolfruit	Landelijk	20 weken gratis groente en fruit voor de leerlingen	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Food & Tech Expeditie	GrowWizzKid	Lokaal (Rijnmond)	Bedrijfsbezoek met gastles op locatie. Afhankelijk van de leeftijdsgroep is een 'menu' samengesteld op basis van het thema voor die groep. Beschikbare hoofdthema's PO: smaak, voeding en duurzaamheid. VO: innovatie, techniek, logistiek.	op locatie, van Gelder Experience Center	-	gr 1-8	✓	kl 1-6	✓	
Fruitvriendjes Schoolfruit	Fruitvriendjes	Landelijk	Uitbreiding van EU-schoolfruit	op school	-	gr 1-8	-	-	✓	
Gastles Insecten Proeverij	Duurzaam Insecten Eten	Landelijk	Gastles Insecten als eiwitbron met Proeverij	op school	-	gr 7,8	-	kl 1-2	-	
Gastles Overgewicht en Obesitas	Stichting Voorlichters Gezondheid	Lokaal	Gastles over overgewicht en obesitas	op school	-	gr 1-8	-	-	✓	
Gastles voedsel, innovatie en duurzaamheid	GrowWizzKid	Lokaal	Gastles voedsel, innovatie en duurzaamheid	op school	-	gr 1-8	-	kl 1-6	-	
Gezonde Kinderopvang BSO	Gezonde Kinderopvang	Landelijk	Training voor pedagogisch medewerkers	op de BSO	-	-	✓	-	-	
Gezonde School - vignet Voeding	Gezonde School	Landelijk	Gezonde school vignet - Voeding	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Gezonde schoolkantine	Voedingscentum / Gezonde School	Landelijk	Programma voor medewerkers van de schoolkantine	op school	-	-	-	kl 1-6	-	
Gezonde Smikkelweek	Spoony	Landelijk	Een week lang gezond eten, in spelvorm	op de BSO	-	-	✓	-	-	
Gezonde start	Gezonde Kinderopvang	Landelijk	Training voor pedagogisch medewerkers	op de kinderopvang	✓	-	-	-	-	
Groentesoep maken	NME Krimpen a/d IJssel	Lokaal	Soepgroenten worden zelf geoogst en gesneden. Samen kook je een heerlijke soep, die af wordt gemaakt met eetbare bloemen uit de tuin	Kinderboerderij Klein Boveneind	-	gr 5,6	-	-	-	
Groentjesoep, maakt je wijzer!	Groentjesoep	Landelijk	Verse soep op school inclusief lesmateriaal	op school	-	gr 1-8	-	-	✓	
Hack je Snack, EnergyLAB, Poep en Pukkels, Brood in Nood	Future FoodLAB	Randstad	Een reeks workshops waarin leerlingen (12-14 jaar) als laborant experimenteren met gezond eten & drinken	op school	-	-	-	kl 1-2 VMBO PRO	-	

Programma	Aanbieder	Landelijk/Lokaal	Omschrijving	Locatie	KDV	PO	BSO	VO	SO	Thema's
Handleiding schoolmoestuin VELT	Velt	Landelijk	Handleiding om een schoolmoestuin aan te leggen met een reeks aan lesideeën	op school	-	gr 1-8	-	kl 1-6	-	  
Heksenzalf en toverkleuren, les over kruiden en paddenstoelen	CNME de Hooiberg	Lokaal	Na deze les weten kinderen op welke manier (kruidachtige) planten, inclusief paddenstoelen, voor de mens belangrijk kunnen zijn. Kinderen leren in deze lesactiviteit een aantal plantensoorten kennen.	CNME de Hooiberg Capelle a/d IJssel	-	gr 5-8	-	-	-	  
Honingbijen en andere insecten	CNME de Hooiberg	Lokaal	Vernieuwd lesprogramma met les van de imker en practicum	CNME de Hooiberg Capelle a/d IJssel	-	gr 5-8	-	-	-	  
InStock - lespakket Voedselverspilling	InStock	Landelijk	Lespakket over voedselverspilling en gezond eten	op school	-	gr 5-8	-	-	-	  
Kaartspel over voeding	Jong Lekker Fit	Lokaal	Kaartspel over voeding	op school (Rotterdam)	✓	gr 1-2	-	-	-	 
Kinderen doen mijn eet experiment	Voeding Leeft	Landelijk	Lesprogramma om te ervaren en ontdekken wat eten met je doet.	op school	-	gr 5-8	-	-	-	  
Kookbox	Natuurstad / Lekker Fit	Lokaal	Met de kookbox haal je de juiste tools in huis om zelf te koken in de klas	op school	-	gr 1-8	-	-	-	   
Krachtvoer	Krachtvoer	Landelijk	Online lessenreeks over gezonde voeding en voedselkeuzes	op school	-	-	-	kl 1-2 VMBO	-	   
Leerlijn Growwizzkid binnenteeltsysteem	GrowWizzKid	Landelijk	Leerlijn van 6 lessen 'Onderzoekend leren met Kiemgroenten'	op school	-	gr 1-8	-	maatwerk VO	-	  
Lekker Fit (Lespakket)	Lekker Fit Op School	Landelijk	lespakket over gezonde leefstijl	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Leskist bijen	CNME de Hooiberg	Lokaal	Deze leskist bevat allerlei materialen die de imker nodig heeft voor het verzorgen van de bijen en het oogsten van de honing.	op school	-	gr 3-8	-	-	-	  
Lespakket 'Onderzoekend leren met Kiemgroenten	GrowWizzKid	Landelijk	Leerlijn met binnenteeltsysteem waar alle vormen van voedsel educatie aan bod komen	op school	-	gr 3-5	-	-	-	 
Lespakket tegen voedselverspilling	Too good to go	Landelijk	Reeks lessen over voedselverspilling: herkomst, de voedselketen, poster, quiz, challenge, logboek en koken met restjes	op school	-	gr 7,8	-	kl 1-6	✓	 
Lespakket The Biggest Little Farm	Groen Kennisnet	Landelijk	les in omgaan met de natuur	op school	-	-	-	kl 2 VMBO groen	-	 
Lespakket Voedseltransitie	Groen Kennisnet	Landelijk	Lespakket over de voedseltransitie	op school	-	-	-	kl 1-6	-	 
Lespakket Zonder Vlees	Nationale Week Zonder Vlees	Landelijk	Interactieve lessen over impact van vleesconsumptie	Op school	-	gr 6-8	-	kl 1-3	-	 
Maak je eigen fruitsap.	Stichting Plukhoek Mookhoek	Lokaal (Rijnmond)	We gaan zelf fruit oogsten (hoe groeit fruit) en persen daar sap van. Wat is het verschil in smaak met sap uit de winkel en hoe komt dat?	Mookhoek	-	gr 2-8	✓	-	✓	  
Maak je eigen jam	Stichting Plukhoek mookhoek	Lokaal (Rijnmond)	Met zelfgeplukt fruit jam maken en je eigen etiket	Mookhoek	-	gr 2-8	✓	-	✓	   
Maatwerk Moestuineren	GrowWizzKid	Landelijk	Maatwerk Moestuineren	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Makkelijke Moestuin Kinderboek	Makkelijke Moestuin	Landelijk	Met dit speelse moestuinboek kunnen leerlingen zelf aan de gang	op school	-	gr 5-8	-	-	-	  
Minimoestuin op School	Velt	Landelijk	Handleiding voor een minimoestuin in potten met een reeks aan lesideeën	op school	-	gr 1-8	-	-	-	  
Moestuintips en lesmateriaal	IVN	Landelijk	Moestuintips en Lesmateriaal	op school, BSO	-	gr 1-8	✓	-	-	 
Moestuintjes (elk kind een eigen tuin)	Plukhoek Mookhoek	Lokaal (Rijnmond)	Lessenserie van 8 lessen met als doel bewustwording en kweken van groente/fruit/bloemen. Hoe leeft een plant, wat eten we van de plant, wat kan de natuur ons geven?	Mookhoek	-	gr 3-8	✓	-	✓	    

Programma	Aanbieder	Landelijk/Lokaal	Omschrijving	Locatie	KDV	PO	BSO	VO	SO	Thema's
Paddenstoelen kweken op koffiedik	CNME de Hooiberg / Rotterzwam	Lokaal	Met schimmels afval omzetten in voeding. Met de growkit en beknopte handleiding en filmpjes van Rotterzwam kunnen jullie in de klas oesterzwammen kweken op koffiedik	op school	-	gr 5-8	-	-	-	  
Pannenkoekenles	NME Krimpen a/d IJssel	Lokaal	Bij de kinderboerderij worden alle ingrediënten van een pannenkoek verzameld en uitgelegd waar het vandaan komt. Boven een kampvuur worden de pannenkoeken gebakken	Kinderboerderij Klein Boveneind	-	gr 1,2	-	-	-	 
Posters en Brochures over gezond eten	Lekker Fit in de Wijk	Lokaal	Posters en Brochures over gezond eten	op school (Rotterdam)	✓	gr 1-8	✓	-	-	
Red de Krommies	Stichting Kromkommer	Landelijk	Red de Krommies is een kosteloos lespakket voor kinderen van groep 5-6 over de verspilling van kromme groente en fruit.	op school	-	gr 5,6	-	-	-	 
Seizoensgroenten	Velt	Landelijk	Lespakket waarin seizoensgroenten centraal staan. De leerlingen leren spelenderwijs de groenten te koppelen aan het seizoen.	op school	-	gr 1-8	-	-	-	  
Seizoenskalender	Velt	Landelijk	Seizoenskalender waarbij leerlingen leren waar groente en fruit vandaan komt, met een reeks aan lesideeën	op school	-	gr 1-8	✓	-	-	  
Smaaklessen	Voedingscentrum	Landelijk	Lesmap vol doe-activiteiten rond eten en proeven	op school	-	gr 1-8	-	-	-	    
Smaaklessen (uitlenen van lesmap voor twee weken)	CNME de Hooiberg	Lokaal	Leerlijn waarbij kennis gemaakt wordt met smaakontwikkeling, consumentenvaardigheden, koken en gezond en duurzaam eten. Uitleen van de lesmap.	op school	-	gr 1-8	-	-	-	    
Smaakplezier	Voedingscentrum	Landelijk	Lesmap vol doe-activiteiten rond eten en proeven	op de BSO	-	-	✓	-	-	    
Smaakspel	Voedingscentrum	Landelijk	Kaartspel over eten	op de kinderopvang	0-4 jr	-	-	-	-	
Smakelijke Moestuinen	BuurtLAB	Landelijk	Programma rond moestuinieren en gezonde voeding voor pedagogisch medewerkers	op de kinderopvang	2-4 jr	-	-	-	-	  
Spelmateriaal voor op activiteitendagen zoals het waterflessenspel	Lekker Fit in de Wijk	Lokaal	Spelmateriaal voor op activiteitendagen zoals het waterflessenspel	op school (Rotterdam)	✓	gr 1-8	✓	-	-	 
Spoony op de BSO	Spoony	Landelijk	Doe-het-zelf pakketten: deze pakketten bevatten ingrediënten, een kindvriendelijk recept én een spelletje voor overheerlijke groenten-tussendoortjes. Van Wortel Kwark bolletjes en Kabouterpizzaatjes tot Regenboogsoep en Salsa Krokodillen.	op de BSO	✓	-	-	-	-	  
Spoony - les op maat	Spoony	Landelijk	workshops, gastlessen of smikkelweken op maat gemaakt	op de BSO	✓	-	-	-	-	   
Verschillende lesbrieven met het thema eten	Natuurwijs	Landelijk	Verschillende lesbrieven met het thema eten	op school	-	gr 1-8	-	-	-	    
Verse soep met spelletjes	Spoony	Landelijk	Levering van verse soep, met spelletjes om uit te dagen om nieuwe smaken te proeven	op de BSO	-	-	✓	-	-	  
Wildplukwandeling onder leiding van gids	Buit	Lokaal (Rijnmond)	Wildplukwandeling in de eetbare natuur. Aan het eind bereiden we iets moois en lekkers met de buit!	Rotterdam Rijnmond	-	gr 3-8	✓	kl 1-6	✓	  
Workshop Smakelijke eters	Voedingscentrum	Landelijk	Leerlijn waarbij kennis gemaakt wordt met smaakontwikkeling, consumentenvaardigheden, koken en gezond en duurzaam eten. Uitleen van de lesmap en kookkist	op de kinderopvang	0-4 jr	-	-	-	-	   
Zadenpakket Rijk Zwaan	Jong Leren Eten / Rijk Zwaan	Landelijk	Zadenpakket voor schoolmoestuinen	op school KOV, BSO	-	gr 1-8	-	-	-	

Colofon

Dit overzicht is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van Jong Leren Eten Zuid – Holland in samenwerking met Lekker Fit in de Wijk (Rotterdam).

Oktober 2021

In de regio Rotterdam Rijnmon zijn de volgende partijen betrokken bij educatie over voedsel en voeding: GGD, NME

Geïnteresseerden zijn van harte welkom hierbij aan te sluiten. Adresgegevens vindbaar via www.jonglereneten.nl.

