



PRAKTIJKVERHAAL

Moestuiniëren, kooklessen en gezonde tussendoortjes bij kindcentrum Kajuit in Leidschendam

Prinsessenpannekoeken met rode biet, kooklessen en spelletjes met groenten uit de moestuin: dat zijn een paar van de activiteiten waardoor kinderen bij Kindcentrum Kajuit in Leidschendam kennis maken met de wereld van gezond eten. Evelien Smits werkt sinds 2,5 jaar als pedagogisch medewerker bij deze kinderopvang en is razend enthousiast om de kinderen meer te leren over eten!

Evelien: "We zijn als kinderopvang 3 jaar geleden klein begonnen met het aanbieden van gezonde maaltijden en tussendoortjes. Dat verliep allemaal goed en daarom zijn we begonnen met andere activiteiten, zoals kooklessen. Daarnaast heb ik in oktober 2021 de opleiding tot moestuincoach afgerond, dus in 2022 gaan we ook volop inzetten op het professioneler en groter aanpakken van moestuiniëren."



Evelien Smits: "Prinsessenpannekoeken met rode biet, groene kikkerpannekoeken met spinazie, gezonde koekjes, soep met courgette en aardappelen: de kinderen zijn dol op de gezonde maaltijden!"

Moestuiniëren met de Lekker naar Buiten!-stimuleringsbijdrage

Kindcentrum Kajuit deelt een moestuin met de nabij gelegen basisschool. In samenwerking met De basisschool vroegen ze in 2021 de Lekker naar Buiten!-stimuleringsbijdrage aan en die kregen ze vervolgens toegekend. Daardoor is er budget om volop te gaan moestuiniëren.

Evelien: "Dankzij de subsidie en mijn afgeronde moestuincoachingopleiding, kunnen we het moestuiniëren professioneler en groter gaan aanpakken. We zijn nu bezig met een begroting en het opstellen van een teeltplan waarin we vastleggen welke groenten we in de moestuin gaan kweken. Het liefste werken we met seizoengroenten, zodat we een oogstfeest in september vlak na de zomervakantie kunnen organiseren. Dan kunnen de kinderen meehelpen met het oogsten van de groenten. Een goed teeltplan opstellen is daarom erg belangrijk!"



Gebinddoekt groenten herkennen

Het schrijven van een teeltplan was één van de dingen die Evelien leerde tijdens de moestuincoachopleiding. De deelnemers hadden verschillende achtergronden en er werden veel ideeën met elkaar uitgewisseld, waaronder teeltplannen. Evelien: "De opleiding was erg leerzaam. Naast het opstellen van een teeltplan, leerde ik ook een paar leuke activiteiten om de kinderen meer te leren over groenten. Toen ik tussentijdse schoolopvang moest begeleiden, liet ik kinderen uit groep 4 gebinddoekt raden welke groenten ze vast hadden. De wortel en radijs lukte voor een aantal wel, maar de rode biet werd wat moeilijk. De kinderen vonden het een erg leuke opdracht!"

Buitenkeuken naast de moestuin

Voor de komende jaren hoopt Evelien dat het moestuinieren en koken een mooie, structurele plek krijgen binnen het aanbod van de Kajuit. Evelien: "Er liggen nu plannen voor een tweede buitenkeuken op het andere plein en de huidige buitenkeuken willen we uitbreiden. Hoe mooi is het als de kinderen zelf hun groenten oogsten en het dan buiten in de natuur leren klaarmaken?"



Gezond receptenboek voor de kinderopvang

Wil jij in december aan de slag met gezonde recepten binnen jouw peuterspeelzaal, kinderopvang of BSO? Evelien en haar collega's hielpen mee bij de realisatie van het receptenboekje "Gezond in December." Je vindt hierin 15 gezonde recepten, die niet alleen lekker zijn, maar ook heel feestelijk! Voor de zomervakantie komt er een tweede editie die gaat over koken met groenten uit de moestuin.

Rol Jong Leren Eten makelaar

Evelien kwam in contact met Jong Leren Eten toen ze het [RijkZwaan zadenpakket](#) aanvraag. Makelaar Manja nam contact op met Evelien en besloot vervolgens Kindcentrum Kajuit te bezoeken.

Manja: "Ik was onder de indruk van Evelien haar enthousiasme om aan de slag te gaan met gezonde voeding binnen de Kajuit. Hierin zie ik een voorbeeld voor andere kinderopvangorganisaties! Vervolgens heb ik een werkbezoek afgelegd en Evelien uitgenodigd om deel te nemen aan de moestuincoachopleiding. Toen ik naar een locatie op zoek was voor 'Gezond in December' bood Evelien aan om het bij Kajuit te organiseren. Zo zie je maar waar de aanvraag van een zadenpakket toe kan leiden!"



Meer informatie

- Meer weten over moestuinieren en hoe je hiermee kunt starten? Kijk op onze [moestuinierenoverzichtspagina](#).
- Wil je ook de moestuincoachopleiding volgen? Kijk dan in [de agenda van Jong Leren Eten](#) of er een opleiding gepland staat in jouw provincie.
- Wil je aan de slag met voedseducatie en woon je in de provincie Zuid-Holland? Neem dan contact op met makelaar [Manja](#).

