

JONG LEREN ETEN OP DE BRABANTSE WAL

EEN REGIO OM VAN TE SMULLEN





INTRODUCTIE

Jong Leren Eten, GGD West-Brabant, De Fitfabriek en Natuurpodium Brabantse Wal willen alle kinderen en jongeren van de Brabantse Wal laten zien én beleven waar ons voedsel vandaan komt, hoe de pure smaken proeven en hoe je gezond en lekker eten kan klaarmaken. 'Voedselvaardig worden', zo noemen we dat.

Voor lang niet iedereen is gezond en duurzaam eten een vanzelfsprekende en bewuste keuze. We leven in een tijd waarin kinderen en jongeren worden verleid om veel te zitten en ongezond te eten. Wij willen hier met elkaar verandering in brengen. Wil jij dit ook en doe jij met ons mee? Neem dan een kijkje in onze menukaart voor het primair onderwijs!

In de menukaart staat een overzicht van allerlei activiteiten, excursies en (gast)lesideeën in de Brabantse Wal, die te maken hebben met voeding en voedselvaardigheid. Voor een aantal activiteiten is subsidie beschikbaar vanuit Jong Leren Eten en/of de Gezonde School. Kijk voor actuele informatie over deze mogelijkheden op de website www.jonglereneten.nl en www.gezondeschool.nl of neem contact op met de GGD West-Brabant.

Wij hopen je met deze menukaart te inspireren en te motiveren om met de leerlingen aan de slag te gaan, zodat zij zélf toegerust worden om gezonde en duurzame voedselkeuzes te maken!



Schoolplein van de toekomst

Wil jouw school het schoolplein 'vergroenen'? Met de subsidieregeling 'Schoolplein van de toekomst' kun je tot €14.000 ontvangen om dit te realiseren! Meer weten? Kijk op www.schoolpleinvandetoekomst.nl



Een Gezonde School

Wil je op jouw school structureel aandacht besteden aan gezonde voeding? Ga dan aan de slag met de Gezonde School-aanpak! Met deze aanpak werk je volgens de vier pijlers van de Gezonde School: gezondheidseducatie, fysieke en sociale omgeving, signaleren en beleid. De GGD kan bij de aanpak ondersteunen. Scholen die werken volgens de Gezonde School-aanpak kunnen het vignet Gezonde School aanvragen. Meer weten? Kijk op www.gezondeschool.nl



GEZONDE
SCHOOL





EXCURSIES IN DE BRABANTSE WAL

Ga er met de kinderen op uit in de Brabantse Wal! Breng bijvoorbeeld een bezoek aan een boer of een kwekerij en laat de kinderen zien én beleven waar hun voedsel vandaan komt. De kinderen krijgen een rondleiding door een bedrijf of gaan zelf actief aan de slag met een opdracht of een missie.

Bezoek melkveebedrijf Millstream

- Wat:** Breng een bezoek aan melkveebedrijf Millstream! Tijdens het bezoek wordt gebruik gemaakt van lesmateriaal aangepast aan de leeftijd van de leerlingen. De leerlingen nemen een kijkje in de kraamstal van de koeien, het jongvee en natuurlijk bij de kleine kalfjes in de kalver-sstraat. Leerlingen kunnen ook een "koe" melken.
- Voor wie:** Groep 1 t/m 8
- Door wie:** Millstream
- Tijdsduur:** 2-2,5 uur
- Kosten:** €2,50 per leerling + een eenmalig basistarief van €15,-
- Meer info:** www.millstream.nl

Smaakmissies

- Wat:** Een interactieve lesmodule over een basisproduct-groep uit de Schijf van Vijf (bijv. groente, vlees, zuivel) waarbij leerlingen via het digibord uitgedaagd worden een missie op te lossen. Leerlingen gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur (excursie).
- Voor wie:** Groep 1 t/m 8
- Door wie:** Leerkracht
- Tijdsduur:** 5 uur + tijd voor de excursie
- Kosten:** Gratis lesmateriaal
- Meer info:** www.smaaklessen.nl

Bezoek Fruitbedrijf FrankenFruit

- Wat:** Op bijna 12 hectare groeit bij FrankenFruit allerlei soorten fruit en groenten. Afhankelijk van het weer, kan er van half juni tot en met oktober zelf fruit en groenten geplukt worden. Voor scholen biedt FrankenFruit verschillende mogelijkheden om een bezoekje te brengen en dit kan helemaal op maat gemaakt worden. Denk bijvoorbeeld aan bijvoorbeeld een rondleiding, proeverij, kookworkshop, meewerken op het bedrijf of zelf plukken.
- Voor wie:** Groep 1 t/m 8
- Door wie:** FrankenFruit
- Tijdsduur:** Op maat
- Kosten:** Wisselend per activiteit. Informeer naar de mogelijkheden en prijsopgave via info@frankenfruit.nl
- Meer info:** www.frankenfruit.nl

Project bijen (doe-opdracht)

- Wat:** Leerlingen komen naar een zaailocatie komen en uitleg krijgen over bijen, bestuiving en voedsel, en waar ze een veld inzaaien met bloemenzaad.
- Voor wie:** Groep 3-4
- Door wie:** Natuurpodium
- Tijdsduur:** Dagdeel
- Kosten:** Kosten op aanvraag
- Meer info:** www.natuurpodium.nl



Bezoek paprikakwekerij 4Evergreen

Wat: 4Evergreen kweekt diverse soorten paprika's in de kleuren rood, groen, geel, oranje en roodgeel gestreept. De groene paprika's worden bijna jaarrond geteeld. De rode en gele paprika's zijn van maart tot november/december in productie. Neem een kijkje in deze moderne kwekerij en volg met je klas een rondleiding!

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: 4Evergreen

Tijdsduur: 1 uur

Kosten: 4Evergreen geeft in totaal jaarlijks 3 gratis rondleidingen. Daarna zijn de kosten op aanvraag.

Meer info: www.4evergreen.nl

Bezoek Stadsboerderij de kleine Kievit

Wat: Op Stadsboerderij De kleine Kievit krijgen de kinderen weer gevoel bij de verschillende seizoenen. Vier keer per jaar komen ze langs om in elk seizoen te ervaren wat er veranderd in de moestuin, bij de dieren en andere werkzaamheden op de boerderij. Vooraf krijgen ze voor elk seizoen een voorbereidende opdracht en na het bezoek maken ze een verwerkingsopdracht. Door zelf de handen uit de mouwen te steken en te onderzoeken leren ze weer waar het voedsel vandaan komt.

Voor wie: Groep 3 t/m 8

Door wie: Stadsboerderij De kleine Kievit

Tijdsduur: 3 uur

Kosten: Kosten op aanvraag

Meer info: www.dekleinekievit.nl

Supershopper

Wat: Twee lessen op school en een speurtocht in een plaatselijke supermarkt, met als doel dat kinderen weten hoe ze gezonde en bewuste keuzes kunnen maken.

Voor wie: Groep 7 en 8

Door wie: Leerkracht (lessen op school en diëtist of gewichtsconsulent (speurtocht)

Tijdsduur: 1 uur per les + 1,5 uur speurtocht

Kosten: €55 voor een startset voor één klas van 30 kinderen

Meer info: www.kenmerk.nl/supershopper

Bezoek een Klasseboer

Wat: Klasseboeren zijn boerenbedrijven die een veilige en interessante omgeving aanbieden voor leren in de praktijk. De agrarische ondernemers zijn didactisch goed onderlegd en bieden leerlingen de kans om van het boerderijleven te komen leren. Leren door beleven! De Klasseboeren voldoen aan het kwaliteitssysteem voor boerderijeducatie en de aangeboden leerstof sluit aan bij de kerndoelen van het onderwijs.

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Klasseboer

Tijdsduur: 1,5 uur

Kosten: €140 per klas van maximaal 30 personen (per leerling extra €1)

Meer info: www.klasseboeren.nl



MOESTUINIEREN

Samen met kinderen groenten kweken is niet alleen heel leuk, maar ook heel leerzaam! Door te moestuinieren leren kinderen waar ons voedsel vandaan komt en beleven ze hoe iets groeit van zaadje tot plant. En wat is er nu leuker dan je eigen gekweekte groente, fruit of kruiden te proeven?

Lespakket Moestuintjes

- Wat:** Een lespakket bestaande uit vier lessen, die het hele proces van zaaien tot oogsten omvatten. Los te geven of in serie.
- Voor wie:** Groep 3 t/m 5
- Door wie:** Leerkracht
- Tijdsduur:** Niet bekend
- Kosten:** Gratis download
- Meer info:** www.ivn.nl/moestuintje/scholen

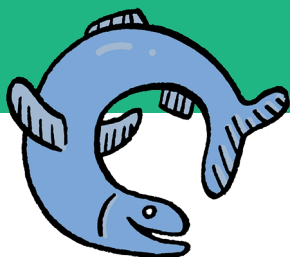


KOOKWORKSHOPS

Een kookworkshop is dé manier om kinderen te laten ontdekken hoe leuk en lekker gezond eten kan zijn. Je kunt een kookworkshop makkelijk aanpassen naar de mogelijkheden binnen jouw school: van het maken van een gezond tussendoortje tot het bereiden van een warme maaltijd.

SuperChefs

- Wat:** Een serie van acht wekelijkse kookworkshops waarbij leerlingen ontdekken hoe gezond, lekker en gemakkelijk koken kan zijn. Uit te voeren met én zonder uitgeruste keuken.
- Voor wie:** Groep 7 en 8 in groepjes van 10-15 leerlingen
- Door wie:** Leerkracht en per vier kinderen één begeleider
- Tijdsduur:** 1 uur voorbereiding en 2 uur uitvoering per kookworkshop
- Kosten:** €55 voor een startpakket voor 15 leerlingen
- Meer info:** www.kenmerk.nl/superchefs



GASTLESSEN OP SCHOOL

Nodig een professional uit op school die actief met de kinderen aan de slag gaat. Laat de kinderen bijvoorbeeld een ontwerp maken voor een groen schoolplein of laat hen échte insecten proeven. Belevend leren en ervaren staan centraal in deze gastlessen.

Project Groen Schoolplein (ontwerpopdracht)

Wat: Leerlingen krijgen het probleem van de versteende omgeving voorgelegd met de vraag om een oplossing te ontwerpen voor hun eigen schoolplein.

Voor wie: Groep 7 en 8

Door wie: Natuurpodium

Tijdsduur: Dagdeel

Kosten: Kosten op aanvraag

Meer info: www.natuurpodium.nl

Stichting Kind en Voeding

Wat: Interactieve gastlessen of kookworkshops over gezonde voeding (o.a. ontbijt, tussendoortjes, groente en fruit, lunch) bestaande uit theorie en praktijk. Leerlingen krijgen smaaktestjes of bereiden iets.

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Voorlichter van Kind & Voeding

Tijdsduur: 1 uur per gastles; 1,5 uur per kookworkshop

Kosten: €75 excl. reiskosten

Meer info: www.kind-en-voeding.nl/gastlessen

Insecten in de klas

Wat: Interactieve gastles over het thema 'insecteneten' met aansluitend een proeverij en (optioneel) het kweken van insecten in de klas of een kooksessie.

Voor wie: Groep 3 t/m 8

Door wie: Insecten in de klas

Tijdsduur: Minimaal 1 uur

Kosten: €275 (excl. reiskosten) voor een gastles met proeverij van een uur. Tweede aansluitende gastles voor 50% van de prijs.

Meer info: www.insecteninideklas.nl

Training Sterk in Voeding

Wat: Interactieve training over gezonde en duurzame voeding met als doel kinderen bewust te maken van voeding: wat voeding met je lichaam en gedrag doet en wat voor invloed je voedingskeuze heeft op de wereld om je heen.

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Kids&Coach

Tijdsduur: Dagdeel

Kosten: €300

Meer info: www.kidsencoach.com

Natuurpedagoog

Wat: Natuureducatie op maat binnen of buiten het schoolgebouw, bijvoorbeeld over moestuinieren, nieuw eten van groente maken, eten maken van oogst uit eigen moestuin of thee maken met kruiden uit de moestuin of het bos.

Voor wie: Met name geschikt voor groep 5 t/m 8

Door wie: Natuurpedagoog

Tijdsduur: 1-4 uur per les

Kosten: €80,- per uur (excl. btw)

Meer info: www.natuurpedagoog.nl



THEATER OP SCHOOL

Interactief theater is een leuke manier om met kinderen in gesprek te gaan over gezonde voeding. De voorstellingen gaan over het maken van gezonde keuzes. De kinderen worden actief bij de voorstelling betrokken.

Fris & Fruitig

Wat: Psycho-educatieve musical waarin thema's als ontbijten, regelmatig eten, gezonde tussendoortjes, de Schijf van Vijf en sport en bewegen de hoofdrol spelen.

Voor wie: Groep 3 t/m 6

Door wie: Theater Rooie Vis

Tijdsduur: 45 minuten

Kosten: €850 per voorstelling voor maximaal 250 leerlingen

Meer info: www.theaterrooievis.nl

Hap Snap

Wat: Interactieve theatervoorstelling over energie, voeding, overgewicht en een gezonde leefstijl.

Voor wie: Groep 7 en 8

Door wie: Helder Theater

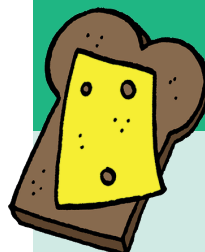
Tijdsduur: 45 minuten

Kosten: €375 excl. btw per voorstelling voor maximaal 35 leerlingen. Minimale afname van 2 voorstellingen.

Meer info: www.heldertheater.nl



ERKENDE LESPROGRAMMA'S



Het thema voeding biedt verschillende erkende lesprogramma's. Door professionals uit de praktijk is vastgesteld dat deze lesprogramma's voldoen aan een aantal kwaliteitscriteria. Deze programma's zijn ook in te zetten als Gezonde School-activiteit.

Smaaklessen

Wat: Lessen waarbij leerlingen voedsel beleven door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken.

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: Gemiddeld 1 uur per les

Kosten: Voor de boodschappen, lesmateriaal gratis te downloaden

Meer info: www.smaaklessen.nl

Lekker Fit!

Wat: Lespakket over voeding, bewegen en gezonde keuzes maken.

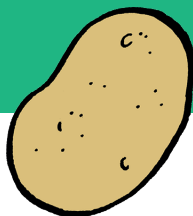
Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: 10-16 uur per klas

Kosten: Afhankelijk van aantal leerlingen, zie www.kenmerk.nl/lekker-fit

Meer info: www.lekkerfitopschool.nl



SAMEN MET OUDERS

Gezond eten en drinken hoort voor een groot deel bij de opvoeding. Het is daarom belangrijk om als school niet alleen aan het thema voeding te werken, maar samen met ouders. Er zijn veel mogelijkheden om ouders op een leuke manier te betrekken bij het thema voeding, van een theatervoorstelling tot het maken van een gezond receptenboek.

Gezond kookboek

- Wat:** Leerlingen bedenken en maken samen met hun ouders gezonde gerechten, waarna er een proeverij op school gehouden wordt. De lekkerste gerechten worden opgenomen in het gezonde kookboek.
- Voor wie:** Groep 6 t/m 8
- Door wie:** Leerkracht, leerlingen, ouders
- Tijdsduur:** 10-15 uur
- Kosten:** Gratis format kookboek, eventuele drukkosten van het kookboek
- Meer info:** Format op te vragen bij de GGD

Ouderbijeenkomst

- Wat:** Een ouderbijeenkomst / voorlichting op maat over gezonde voeding.
- Voor wie:** Ouders
- Door wie:** GGD West-Brabant
- Tijdsduur:** 2 uur
- Kosten:** Geen
- Meer info:** Neem contact op met de GGD

Interactief theater 'Voor je 't weet zijn ze groOt'

- Wat:** Ouderbijeenkomst met interactief theater en groepsbesprekingen over de rol van ouders bij het voeding- en bewegingsgedrag van hun kind.
- Voor wie:** Ouders
- Door wie:** DNL Theatercollectief
- Tijdsduur:** 1,5 uur
- Kosten:** €700-€950
- Meer info:** www.voedingscentrum.nl/interactief-theater

Gezonde afspraken met je kind

- Wat:** E-learning met filmpjes over dagelijkse situaties in het opvoeden en met tips over hoe ze hun kind kunnen stimuleren om gezonder te eten en voldoende te bewegen. Ouders zien hoe ze samen met hun kind afspraken kunnen maken, in gesprek kunnen gaan en de strijd op kunnen lossen.
- Voor wie:** Ouders van kinderen in groep 6 t/m 8
- Door wie:** Ouders
- Tijdsduur:** 5 afleveringen van 20 minuten
- Kosten:** Gratis
- Meer info:** www.gezondeafsprakenmetjekind.nl

Ik eet het beter

- Wat:** Lessen waarbij leerlingen op een speelse manier bewust worden gemaakt van wat ze dagelijks eten en drinken, met de nadruk op 'samen doen' en 'samen beleven'.
- Voor wie:** Groep 5 t/m 8
- Door wie:** Leerkracht
- Tijdsduur:** 10 minuten per dag in de Week v/d Pauzehap voor groep 5 t/m 8; 2 uur voor de lessen in groep 5, 6 en 8; 20 minuten per dag voor de lessen in groep 7.
- Kosten:** Alleen verzendkosten
- Meer info:** www.ikeethetbeter.nl

OVERIGE (LES)IDEEËN VOOR IN DE KLAS

Krijg je geen genoeg van activiteiten rondom voeding? Neem dan eens een kijkje bij de overige (les)ideeën voor in de klas. Doe inspiratie op en kies wat bij jou past. De keuze is reuze!

Eu-Schoolfruit

Wat: Met EU-Schoolfruit ontvangen scholen 20 weken gratis groente en fruit voor alle leerlingen met bijbehorende lesideeën.

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Leerkracht, EU-Schoolfruit

Tijdsduur: N.v.t.

Kosten: Kosteloos aan te vragen in september, levering vanaf november

Meer info: www.euschoolfruit.nl

Keten met kaas

Wat: Lessen waarbij leerlingen alles leren over de weg die kaas aflegt van de boerderij tot de keukentafel.

Voor wie: Groep 4 t/m 6

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: Niet bekend

Kosten: Gratis lesmateriaal

Meer info: www.ketenmetkaas.nl

Lessenserie 'waar komt mijn eten vandaan?'

Wat: Kleuters gaan op zoek naar het antwoord op de vraag: 'waar komt mijn eten vandaan?' Ze ervaren wat er allemaal op de boerderij te beleven valt, zien de vele keuzemogelijkheden en misleidingen in een supermarkt, ze maken zelf kaas en denken na over afval.

Voor wie: Groep 1 en 2

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: 12 uur (4 dagdelen)

Kosten: Gratis download

Meer info: www.wur.nl/nl/Onderwijs-Opleidingen/Wetenschapsknooppunt/Ons-aanbod/Lesmateriaal/Lespakket-Kaas.htm

Nationaal Schoolontbijt

Wat: Gezellig en gezond ontbijten op school! Het Nationaal Schoolontbijt bestaat uit een gezond ontbijtpakket en bijbehorend lesmateriaal en vindt plaats in november.

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Leerkracht, Nationaal Schoolontbijt

Tijdsduur: 1 uur per dag

Kosten: €0,55 per ontbijtje

Meer info: www.schoolontbijt.nl

Zuivel online

Wat: Interactieve digibordlessen over zuivel

Voor wie: Groep 1 t/m 8

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: Niet bekend

Kosten: Gratis lesmateriaal

Meer info: www.zuivelonline.nl

Lespakket voedselverspilling

Wat: Met dit interactieve lespakket leren leerlingen waar hun eten vandaan komt, wat ervoor nodig is om dit eten te produceren, waarom het dus erg is dat er eten wordt verspild en hoe ze dit kunnen voorkomen.

Voor wie: Groep 5 t/m 8

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: Niet bekend

Kosten: Gratis lesmateriaal

Meer info: www.instock.nl/lespakket-voedselverspilling/

Drankenbord workshop

Wat: Leerlingen leren aan de hand van het drankenbord hoeveel suiker er in hun favoriete drankje zit, hoe lang je moet wandelen of fietsen om drankjes te verbranden en dat water uit de kraan de gezonde keuze is.

Voor wie: Groep 5 t/m 8

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: 1 uur + voorbereiding

Kosten: Gratis digitaal materiaal

Meer info: Op te vragen bij de GGD.

Online Eettest

Wat: Zijn leerlingen gezond bezig? En letten ze ook nog een beetje op het milieu, of juist helemaal niet? Met deze online test ontdekken ze of ze goed bezig zijn met lijf en leden!

Voor wie: Groep 7 en 8

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: 15 minuten

Kosten: Gratis

Meer info: www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eettest.aspx

Online test: wat weet jij van eten?

Wat: Schuilt er in de leerlingen een fijnproever, een kok of weten ze helemaal niks van eten? Leerlingen testen online hun kennis!

Voor wie: Groep 6 t/m 8

Door wie: Leerkracht

Tijdsduur: 5 minuten

Kosten: Gratis

Meer info: www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/ik-ben-9-13-jaar/test-wat-weet-jij-van-eten.aspx



Projecten op maat

Voor scholen die aan een eigen project of thema werken, en/of bezig zijn met onderzoekend of ontwerpend leren, biedt Natuurpodium projecten op maat aan. Voorbeelden vind je op het YouTube-kanaal van Natuurpodium Brabantse Wal.

Meer weten? Neem contact op met Natuurpodium.



Contactgegevens



Jong Leren Eten

j.piek@ivn.nl / m.wingens@ivn.nl

06-20698106 / 06-55134395

www.jonglereneten.nl



West-Brabant

GGD West-Brabant

j.velde@ggdwestbrabant.nl / d.meijer@ggdwestbrabant.nl

06-43652873 / 06-13398427

www.ggdwestbrabant.nl



De Fitfabriek

v.besters@fitfabriekboz.nl

0164-201205

www.fitfabriekboz.nl



Natuurpodium Brabantse Wal

info@natuurpodium.nl

0164-256387

www.natuurpodium.nl

De inhoud van deze brochure is tot stand gekomen in 2018. In de loop van de tijd kan het zijn dat activiteiten inhoudelijk veranderen of dat bijvoorbeeld de kosten wijzigen. Neem voor het actuele aanbod en de kosten altijd contact op met de aanbieder.