

# Menukaart voedseducatie Regio Amstelland-Meerlanden

## 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 Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Haarlemmermeer, Ouderkerk a/d Amstel, Uithoorn en omgeving!



## Voedseleductie – een praktische aanpak

Goed voor jezelf zorgen, voor de ander en voor je omgeving; dat komt allemaal samen in leren over voeding en voedsel. Voedseleductie verbindt gezondheidseductie en natuur- en milieueductie (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. Voedseleductie 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 kinderopvangorganisaties 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 vindt u daarin uw weg? Deze menukaart biedt een overzicht van alle geschikte landelijke programma's die direct zijn op te vragen (online) en van aanbieders in uw regio.

**NB.** Van de meeste activiteiten geven we een directe link naar een webpagina met omschrijving, maar soms moet u eerst de titel als zoekterm invoeren, bv op de site van NME.

### 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 kunt u het aanbod in deze gids gebruiken. Via de links komt u direct op websites waar u 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](#) (SBGL), thema Voeding van het Nationaal Expertisecentrum voor Leerplanontwikkeling (de SLO).

### Financiering & kosten

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

### Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten!

Voor ervaringsgerichte activiteiten, zoals moestuinieren, kooklessen of een bezoek aan een boerenbedrijf, kunt u eventueel een [stimuleringsbijdrage](#) aanvragen via het programma Jong Leren Eten. De bijdrage kan besteed worden aan spullen voor een moestuin of kookles, hulp bij het moestuinieren of bij een kookles, de toegangsprijs van en het vervoer naar excursies, zoals naar een kookstudio, een molenaar of bakker, een agrarisch bedrijf, een fruitteler, een kas, of naar een voedselverwerkende industrie.

Voor het onderwijs opent in het voorjaar een nieuwe ronde voor het aanvragen van de Stimuleringsbijdrage Lekker naar Buiten!. Voor de kinderopvang zijn er meerdere rondes per jaar.

In dit overzicht vindt u naast goedgekeurd [lesmateriaal](#) over gezonde en duurzame voeding, het aanbod van activiteiten en excursies in de regio Amstelland-Meerlanden die hierbij aansluiten.

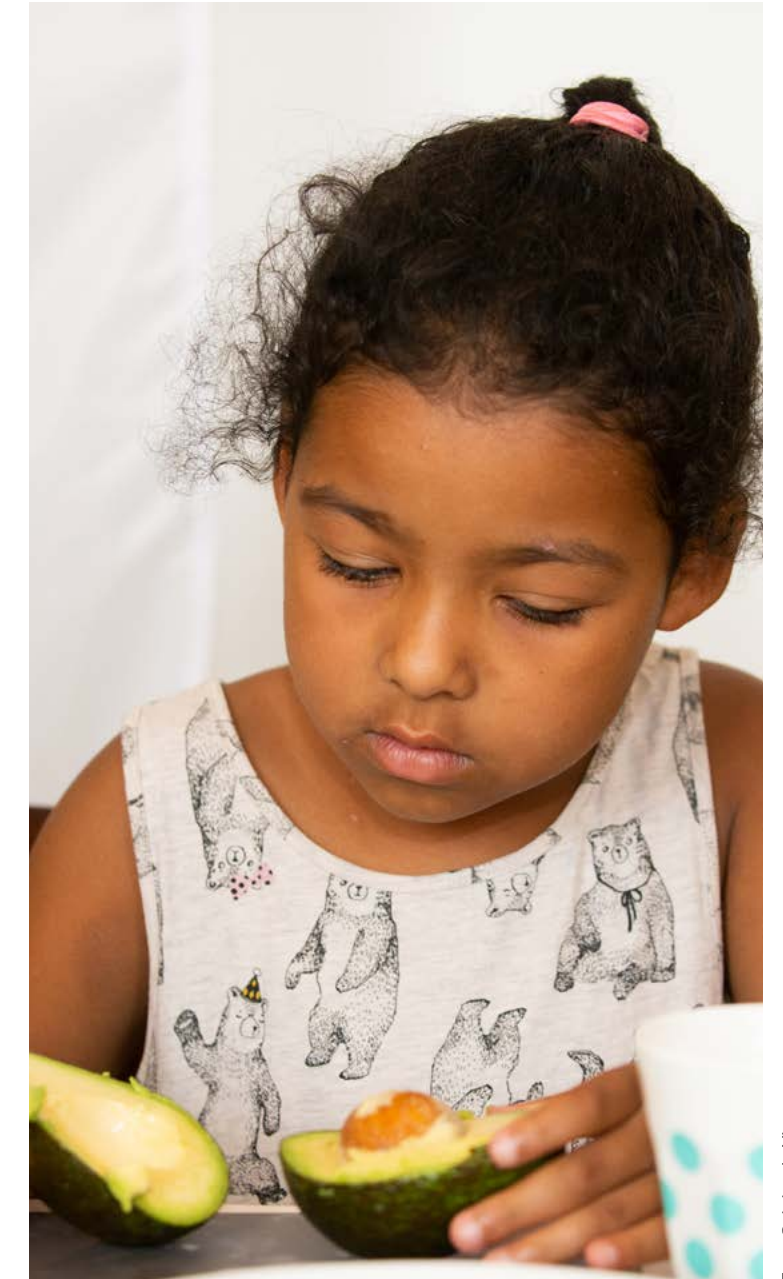


Foto: Reinier de Vlaam

## 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 u de komende jaren in alle groepen aan de slag kunt, zoals Smaaklessen, GrowWizzKid en EU-Schoolfruit voor het basisonderwijs en Smakelijke Moestuin voor de kinderopvang of Smaakplezier voor de BSO en voor het Voortgezet Onderwijs bijvoorbeeld Weet Wat Je Eet;

- vul dit programma verder in met ervaringsgerichte activiteiten, zoals Moestuiniëren, Boerderijbezoek en Proeven & Koken. Voor een kennismaking daarmee is de Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten! van Jong Leren Eten beschikbaar.

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



smaak



gezonde voeding


























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.



### Gezonde voeding

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

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



### Voedselproductie

**Welke weg heeft je eten afgelegd voor het op je bord kwam? 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 ervan 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 voedsel educatie in het lesprogramma. De volgende invalshoeken moeten hierin in ieder geval aan bod komen:



Aanbevolen effectieve lesprogramma's voor PO zijn [Smaaklessen](#) en [GrowWizzKid](#). Voor het VO zijn dit [Weet wat je eet](#) en [Krachtvoer](#), maar u kunt ook uw eigen programma samenstellen en voorleggen ter goedkeuring. Daarbij kunt u natuurlijk dit overzicht van voedsel educatie 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  
Voor Amsterdam is de adviseur Wilco Schilthuis: [wschilthuis@ggd.amsterdam.nl](mailto:wschilthuis@ggd.amsterdam.nl)  
Voor Amstelland is de adviseur Nick van den Tempel: [nvdtempel@ggd.amsterdam.nl](mailto:nvdtempel@ggd.amsterdam.nl)  
Voor Haarlemmermeer is de adviseur Nienke Chantrel: [nchantrel@vrk.nl](mailto:nchantrel@vrk.nl)
- een geldbedrag van 3000 euro per school voor taakuren of activiteiten in dit kader.
- (verplichte) scholing voor de Gezonde School coördinator van school.

Meer informatie over de Gezonde School in de regio Amstelland vindt u op de website van de GGD [www.gezondeschoolamsterdam.nl](http://www.gezondeschoolamsterdam.nl)

### Gezonde Kinderopvang en BSO

Voor de kinderopvang en buitenschoolse opvang zijn er vergelijkbare programma's die u kunnen ondersteunen bij het structureel inbouwen van aandacht voor gezonde voeding in de organisatie. Neem eens een kijkje op [gezondekinderopvang.nl](http://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 de [Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten!](#) voor de kinderopvang van Jong Leren Eten aanvragen.



### JOGG - Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst

Lekker in je vel zitten door voldoende bewegen, gezond eten en drinken. Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan; reden waarom de gemeenten Aalsmeer, Uithoorn en Haarlemmermeer het belangrijk vinden 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 Aalsmeer

Regisseur Micha Hoogewoud: [mhoogewoud@teamsportservice.nl](mailto:mhoogewoud@teamsportservice.nl)  
Website: [JOGG Aalsmeer](http://JOGG Aalsmeer)  
Facebook: [/teamsportserviceaalsmeer](https://www.facebook.com/teamsportserviceaalsmeer)

#### JOGG Uithoorn

Regisseur Nick Braakman: [nick@videt-uthoorn.nl](mailto:nick@videt-uthoorn.nl)  
Regisseur Marco Bragonje: [marco@videt-uthoorn.nl](mailto:marco@videt-uthoorn.nl)  
Website: [www.videt-uthoorn.nl](http://www.videt-uthoorn.nl)

#### JOGG Haarlemmermeer

Regisseur Celine van Loe: [celine.van.Loe@haarlemmermeer.nl](mailto:celine.van.Loe@haarlemmermeer.nl)  
Website: [haarlemmermeergemeente.nl/jogg-haarlemmermeer](http://haarlemmermeergemeente.nl/jogg-haarlemmermeer)



# 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! En speciaal voor de kinderopvang is er [Smaakspel](#), een recent ontwikkeld kaartspel over eten.

## Inhoud

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



smaak



gezonde voeding



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.

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 kist lenen bij NME Amstelland-Meerlanden via een reservering in de [NME-gids](#) – Let op, dit kan alleen tijdens de inschrijfperiode. U kunt ook de lesmap (€75,-) of een Smaakleskist (€300,-) kopen via [www.smaaklessen.nl](http://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.

## Smaakmissies

Smaaklessen wordt aangevuld met verdiepende interactieve lesmodules over de herkomst van de diverse voedselproductgroepen. Er zijn twaalf [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.

## Gastlessen

Tal van diëtisten, gewichtsconsulenten en ouders zijn al actief als gastdocent. Zij ontzorgen de docenten en scholen graag door de diverse activiteiten uit de Smaaklessen te verzorgen.

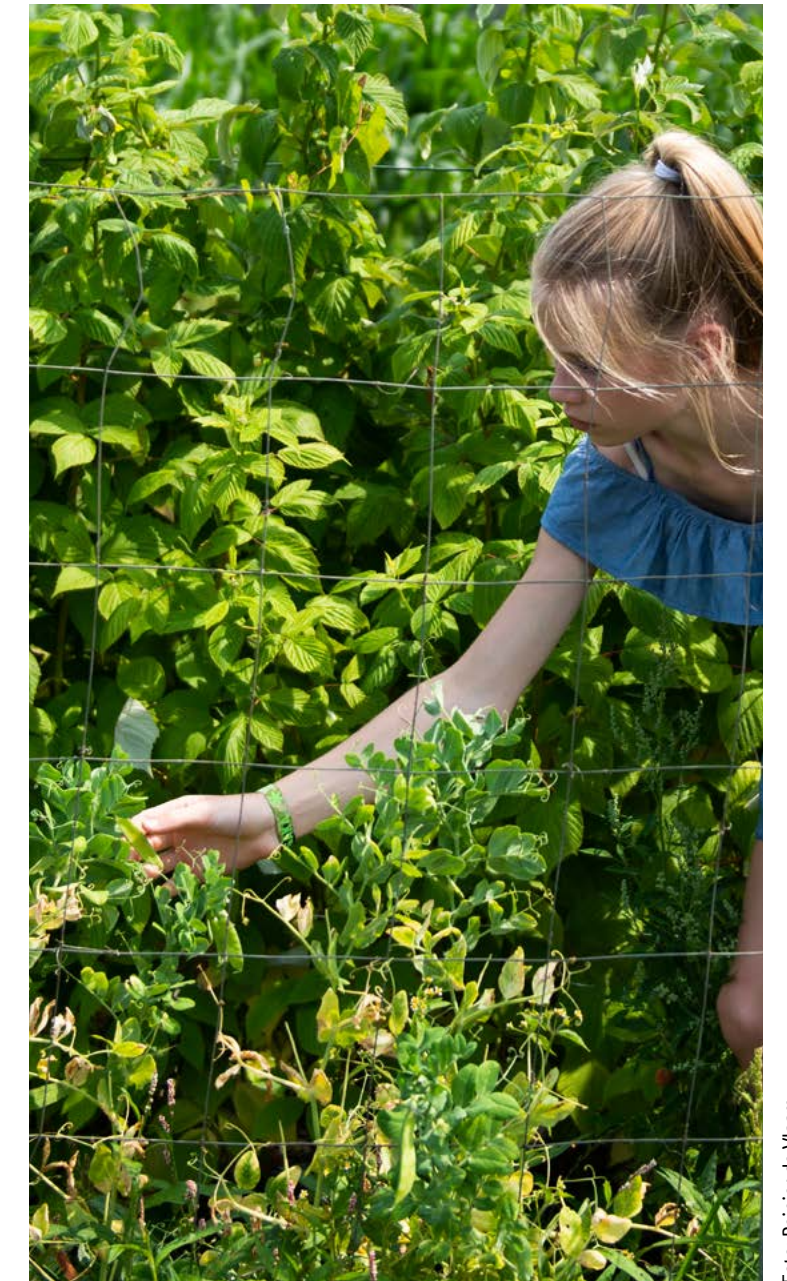
Gastdocent voor de regio Amstelland-Meerlanden:

Voedzaam - Anniek Sturm

E: [info@voedzaamadvies.nl](mailto:info@voedzaamadvies.nl)

Website: [voedzaamadvies.nl](http://voedzaamadvies.nl)

> In dit overzicht vindt u suggesties voor excursies in de regio Amstelland-Meerlanden 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.

De hier genoemde activiteiten gaan over:



smaak



gezonde voeding



voedselbereiding

## Aanbod:

### KO

- **Training voor pedagogisch medewerkers**
  - [Gezonde start](#) (KOV)
- **Op de kinderopvang**
  - [Gezonde Kinderopvang KOV](#) (0-4 jaar)
  - [Smaakspel](#) (0-4 jaar)
  - [Workshop Smakelijke eters](#) (0-4 jaar)
  - [Groente, zet je tanden er in \(JOGG thema\)](#) (0-4 jaar)
  - [Over op drinkwater \(JOGG thema\)](#) (0-4 jaar)
  - [FitGaaf!](#) (0-4 jaar)

### PO & BSO

- **Op school**
  - [Gezonde School](#) (groep 1-8)
  - [Smaaklessen](#) (groep 1-8)
  - [Smaakmissies](#) (groep 1-8)
  - [EU schoolfruit](#) (groep 1-8)
  - [Lekker Fit \(Lespakket\)](#) (groep 1-8)
  - [Fruityvriendjes Schoolfruit](#) (groep 1-8)
  - [Nationaal schoolontbijt](#) (groep 1-8)
  - [Healthy Heroes](#) (SBO, groep 1-8)
  - [Workshops voor medewerkers en/of ouders](#) (groep 1-8)
  - [Escape the Classroom: hoe groot is jouw Foodprint](#) (groep 7,8)
  - [Groentjesoep](#) (groep 1-8)

### Op school en de BSO

- [Waterdrinken: campagne of waterlessen](#) (groep 1-8 en BSO)
- [Waterbar](#) (groep 1-8 en BSO)
- [Groente, zet je tanden erin: campagne](#) (groep 1-8 en BSO)
- [Smoothiefietsen huren](#) (groep 1-8 en BSO)
- [JOGG Gezonde leefstijl challenge](#) (groep 1-8 en BSO)
- [Kook- en proeflessen](#) (groep 1-8 en BSO)
- [FitGaaf!](#) (groep 1-8 en BSO)

### Op de BSO

- [Gezonde Kinderopvang BSO](#) (4-12 jaar)
- [Smaakplezier](#) (4-12 jaar)
- [Spoonny](#) (4-12 jaar)

### PO & VO

#### Op school

- [Workshop: Power Smoothie](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-2)
- [Interactieve les: Een kijkje in ons eten](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-4)

### VO

#### Op school

- [Gezonde School](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
- [Gezonde schoolkantine](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
- [FoodLAB: workshops gezond eten en drinken](#) (alle typen onderwijs, klas 1-2)
- [7dagen water challenge](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
- [Gratis gastlessen over voeding](#) (VMBO klas 3,4)

#### Op school of online

- [Weet Wat je Eet](#) (online lessen, alle typen onderwijs, klas 1-6)
- [Krachtvoer](#) (VMBO, klas 1,2)
- [Fruit and Veggie Challenge - digibordquiz](#) (alle typen onderwijs, klas 1-2)





# 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 onze regio zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuinen: u vindt ze in de kolom 'Aanbod' op deze pagina.**

Hulp nodig bij het opzetten van een moestuinierprogramma bij school, neem contact op met NME Amstelland Meerlanden via [nme@amstelveen.nl](mailto:nme@amstelveen.nl), kijk op [nmedichtbij.nl](http://nmedichtbij.nl) voor verdere contactgegevens.

## Inhoud

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



smaak



gezonde voeding



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](http://www.schooltuinrecepten.nl).

Meer informatie over moestuinen vindt u op de website van [Jong Leren Eten](http://JongLerenEten.nl) en [Alliantie Schooltuinen](http://AlliantieSchooltuinen.nl). Ook kunt u zich laten inspireren door de brochure **Moestuinen met kinderen**, die [hier te downloaden](#) is.

## Aanbod:

### KO

- **Op de kinderopvang**
  - [Smakelijke Moestuinen](#) (2-4 jaar)

### PO & BSO

- **Op school**
  - [Smaakmissie Moestuin](#) (groep 1-4)
  - [Lespakket 'Bijt -Onderzoekend leren met Kiemgroenten](#) (groep 3-5)
  - [Maatwerk Moestuinen](#) (groep 1-8)
  - [Makkelijke Moestuin op school](#) (groep 5-8)

### Op school en de BSO

- [Lesmateriaal bij film De Schooltuin](#) (groep 4-6 en BSO)
- [Moestuintips en lesmateriaal](#) (groep 1-8)
- [Zadenpakket Rijk Zwaan](#) (groep 1-8)
- [Moestuininstructiekaarten](#) (groep 1-8 en BSO)

### Op school of op locatie in Haarlemmermeer

- [Fleurs Metermoestuin](#) (groep 1-8)
- [Meermoestuinen](#) (groep 1-8)

### Schooltuinen Amstelveen

- [Schooltuinen](#) (groep 5,6)
- [Zelf schooltuinen](#) (vrije tijd 8-12 jaar)

## PO & VO

### Op school

- [Handleiding schoolmoestuin VELT](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)
- [GrowWizzKid: Leerlijn met Meerlaags Binnenteeltsysteem](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)





## Boerderijbezoek

Door een bezoek aan een boerenbedrijf krijgen kinderen meer inzicht in de productie van voedsel, het werk van een tuinder of boer en de functie van dieren op de boerderij. Leerlingen leren waar voedsel vandaan komt en leggen een relatie tussen het boerenbedrijf en het dagelijks eten op hun bord. Een les op de boerderij draagt ook bij aan de ontwikkeling van praktische vaardigheden, zoals meten, interviewen en onderzoek. En leerlingen leren na te denken over maatschappelijke vragen door tijdens een bezoek aan de boerderij ingewikkelde onderwerpen, zoals voortplanting, voeding en gezondheid, milieu en klimaat, met elkaar te bespreken. 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 regio Amstelland-Meerlanden als voedselproducerende regio. En misschien zien ze daarin ook een toekomst voor zichzelf. Ook voor kinderen 'van het platteland' is dit bezoek nog vaak een eye-opener!

### Inhoud

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



smaak



bewust kiezen



voedselproductie

### Boerderijbezoek in de regio Amstelland Meerlanden

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](http://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.

Om leerlingen goed voor te bereiden op het bezoek aan een educatieboerderij is divers lesmateriaal beschikbaar op de website van [Boerderijeducatie Nederland](http://Boerderijeducatie Nederland).

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](http://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.

Breng een bezoek aan [speelboerderij Elsenhove](#). Deze plek is een unieke combinatie tussen een kinderboerderij en een avontuurlijke natuurspeeltuin. Een plek waar natuur, milieu en duurzaamheid samenkomen.

### Aanbod:

#### PO & BSO

- **Boerderij Zorgvrij Spaarnwoude**
  - [In de boomgaard](#) (groep 5, 6)
  - [Van koe tot kaas](#) (groep 5-8)
  - [Van graan tot pannenkoek](#) (groep 3,4)
- **De Olmenhorst, Lisserbroek**
  - [Kinderappelpluk](#) (groep 1-8)
- **Elisabeth Hoeve Nieuw Venne**
  - [Boerderijbezoek \(van aardappel tot patat\)](#) (groep 1-8)
- **Kinderboerderij Boerenvreugd Aalsmeer**
  - [Leskisten boerderijdieren](#) (groep 1-4)
- **Kinderboerderijen Haarlemmermeer**
  - [Keutelles](#) (groep 1,2)
  - [Beestenboel](#) (groep 1,2)
  - [Meneer de Pauw](#) (groep 3,4)
  - [De boerderij binnenstebuiten](#) (groep 5,6)
- **Speelboerderij Elsenhove Amstelveen**
  - [Doe het zelf les 'Bas Gans'](#) (groep 1,2)
  - [Doe het zelf les 'Eten en gegeten worden'](#) (groep 3, 4)
  - [Boer zoekt hulp](#) (groep 3, 4)
- **Diverse locaties Amstelland-Meerlanden**
  - [Boerderij educatie](#) (groep 2-8)

### VO

- **Op school**
  - [Lespakket The Biggest Little Farm](#) (VMBO 2 groen)
- **De Olmenhorst, Lisserbroek**
  - [Rondleiding + appelpluk](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
- **Op locatie**
  - [Bezoek een boerenbedrijf](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)



# 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 voedseleducatie.**

## Inhoud

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



smaak



gezonde voeding



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 dichterbij 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.

Meer informatie en inspiratie over lessen rond proeven en koken vindt u op de website van [Jong Leren Eten](#). Ook kunt u zich laten inspireren door de brochure **Tips voor koken met kinderen**, die [hier te downloaden](#) is. Daarnaast zijn veel tips en leuke video's te vinden op de website van het [Voedingscentrum](#).



## Aanbod:

### KO

#### • Op de kinderopvang

- [Smaakspel kinderopvang](#) (0-4 jaar)
- [Workshops voor medewerkers en/of ouders](#) (0-4 jaar)

### PO & BSO

#### • Op de BSO

- [Smaakplezier](#) (4-12 jaar)
- [Spoonny](#) (4-12 jaar)

#### • Op school

- [Smaaklessen en Smaakmissies](#) (groep 1-8)
- [Kok in de klas](#) (groep 6-8)
- [Kookworkshop Gezonde Voeding](#) (groep 1-8)
- [Workshops voor medewerkers en/of ouders](#) (groep 1-8)
- [Gastlessen voeding en koken](#) (groep 1-8)
- [Smaakleskist](#) (groep 1-8)
- [Kaas maken in de klas](#) (groep 5-8)
- [Alles voor een Pannenkoek](#) (groep 1-3)
- [Champignons in de klas](#) (groep 1-6)
- [Fungi Factory](#) (groep 5-8)
- [Afvalvertering](#) (groep 6-8)
- [Groentjessoep](#) (groep 1-8)
- [SuperChefs](#) (groep 7,8, 10-12 jaar)

#### • Heimanshof Hoofddorp

- [De Kruidentuin](#) (groep 5-8)
- [Waar komt die smaak vandaan?](#) (groep 7, 8)

#### • Jeugdland Nieuw-Vennep/Hoofddorp

- [Van zaadje tot maaltijd, Nieuw Vennep](#) (groep 1-8)
- [Van zaadje tot maaltijd, Hoofddorp](#) (groep 1-8)

### PO & VO

#### • Op school

- [Gastless Insecten met proeverij](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen klas 1-6)
- [Kook- en proeflessen](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen: klas 1-6)
- [Workshop: Power Pannenkoek](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-2)
- [Workshop: Power Smoothie](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-2)

### VO

#### • Op school

- [FoodLAB: workshops gezond eten en drinken](#) (alle typen onderwijs, klas 1-2)



## Random 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

De volgende thema's kunnen in deze lessen en activiteiten aanbod komen:



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



bewust kiezen



voedselbereiding

### Aanbod:

#### PO & BSO

##### • Op school

- [Lespakket Voedselbanken](#) (groep 6-8)
- [Lespakket Voedselverspilling](#) (groep 5-8)
- [Red de Krommies](#) (groep 5,6)
- [Smaakmissie Voedselverspilling](#) (groep 7,8)
- [Lespakket Broodje 2de Kans](#) (groep 5-8)

##### • Heimanshof Hoofddorp

- [Voedsel-Footprint](#) (groep 7, 8)

#### PO & VO

##### • Op school

- [Lespakket Zonder Vlees](#) (groep 6-8)
- [Lespakket Nederland Zoemt](#) (PO: groep 7,8 + VO: alle typen klas 1-6)
- [Lespakket Too Good To Go](#) (PO: groep 7,8, VO: klas 1)
- [Interactieve les: Een kijkje in ons eten](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-4)

##### • Sow to Grow interactief museum, Enkhuizen

- [Meer dan alleen zaad!](#) (PO: groep 7,8, + VO: bovenbouw VMBO/MBO, HAVO/VWO)

#### VO

##### • Op school

- [Gratis gastlessen over voeding](#) (VMBO, klas 3,4)
- [Lespakket Voedseltransitie](#) (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)
- [Profielwerkstuk Wereldvoedselvraagstuk](#) (HAVO 4,5, VWO 5,6)





## Colofon

Dit overzicht is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van [Jong Leren Eten Noord-Holland](#).

Contactpersoon Annette de Vries, [annette@anmec.nl](mailto:annette@anmec.nl)

Juni 2022

### Jong Leren Eten partners Amstelland-Meerlanden

In de regio Amstelland-Meerlanden zijn de volgende partijen betrokken bij deze menukaart Voedseleducatie:

### Over NME Amstelland-Meerlanden

NME Amstelland Meerlanden is ontstaan uit een samenwerkingsverband tussen de gemeenten Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Haarlemmermeer, Ouder-Amstel en Uithoorn. Kinderen die natuurervaringen opdoen zijn (ook later nog) eerder bereid om duurzame keuzes te maken. Natuur heeft ook een positieve invloed op de gezondheid. NME Amstelland-Meerlanden helpt kinderen tijdens hun basisschoolcarrière deze ervaringen op te doen. Door verwondering over de natuur voelen kinderen zich meer betrokken bij hun (natuurlijke) omgeving. Door de programma's van NME Amstelland-Meerlanden krijgen kinderen inzicht in samenhang en in (eco)systemen. Zo begrijpen ze beter wat er gebeurt als mensen op natuurlijke kringlopen ingrijpen. We vertalen milieuonderwerpen zoals klimaatverandering, energietransitie en (zwerf)afval zoveel mogelijk naar de leefwereld van de kinderen. En we bieden hun een handelingsperspectief; iets wat zij zelf kunnen doen. Daarin past het thema gezond leren eten en voedselverspilling uitstekend.



Neem contact op met NME Amstelland-Meerlanden via [nme@amstelveen.nl](mailto:nme@amstelveen.nl). Kijk op [nmedichtbij.nl](http://nmedichtbij.nl) voor het volledige aanbod en verdere contactgegevens.

