

MENUKAART VOEDSELEUCATIE FRIESLAND

Samen aan de slag in een moestuin, koken met verse ingrediënten of ontdekken hoe een tomaat groeit? Het thema voedsel kan je op allemaal verschillende manieren behandle in de klas. Er bestaan al veel verschillende initiatieven en materialen die je hierbij kunnen helpen. Een aantal daarvan hebben we gebundeld in dit overzicht, om je zo als leerkracht inspiratie te bieden om met voedsel educatie aan de slag te gaan.

Wil je op de hoogte blijven van nieuwe activiteiten?
Geef je dan op voor de **nieuwsbrief van de GGD Fryslân**.



HET PROGRAMMA JONG LEREN ETEN IS GERICHT OP STRUCTURELE AANDACHT VOOR VOEDSELEUCATIE IN HET ONDERWIJS. HET IS EEN INITIATIEF VAN HET MINISTERIE VAN LANDBOUW NATUUR EN VOEDSELVEILIGHEID (LNV). EN WORDT UITGEVOERD IN SAMENWERKING MET HET MINISTERIE VAN VWS (MET OP DE ACHTERGROND COW). IN FRIESLAND WERKEN GGD FRYSLÂN EN IVN NOORD SAMEN AAN HET STIMULEREN VAN VOEDSELEUCATIE.

EDUCATIE



ALLIANTIE SCHOOLTUINEN
Wil jij met leerlingen aan de slag in de schooltuin? Op de pagina van de Alliantie Schooltuinen vind je lesmaterialen om het hele jaar lessen te organiseren in of over de schooltuin. Van belangrijke bodemdelers tot zaaitips en van natuurfilosofie tot rekenen met gewassen!

- **alle groepen**
- **gratis**
- (i) alliantieschooltuinen.nl/voor-scholen**

EDUCATIE



BROODJE 2^e KANS
Wat is er allemaal gebeurd en nodig voordat een boterham op je bord ligt? Wat gebeurt er met brood als het oud is? Kun je er misschien iets anders mee doen dan weggooiën? Kinderen worden aangezet tot het bedenken van creatieve oplossingen. Bijvoorbeeld wentelteefjes of broodpudding maken, brood omzetten tot energie of misschien nog wel iets heel anders. Kortom dit lespakket maakt voedselverspilling 'behaalbaar' voor kinderen.

- **lespakket**
- **groep 5-8**
- (i) jonglereneten.nl/werken-rond-andere-voedsel-gelateerde-themas**

EDUCATIE



FRYSLÂN FUNGIES
Met het lespakket 'Oesterzwammen kweken op koffiedik' maken we circulaire economie tastbaar en eetbaar! Leerlingen maken op interactieve wijze kennis met duurzaam ondernemen, de kansen van koffiedik, oesterzwammen kweken op koffiedik, gezonde en duurzame voeding en nog veel meer!

- **lespakket**
- (i) fryslanfungies.nl**

JLE-MAKELAAR



AGNES SCHIPHOF
Als junior projectleider bij IVN Noord ontwikkel ik educatie voor het basisonderwijs en ben ik o.a. betrokken bij projecten rondom jongerenparticipatie, groene schoolpleinen en voedsel.

Als Jong Leren Eten makelaar wil ik bijdragen aan de bewustwording van kinderen en jongeren over waar hun eten vandaan komt en wat duurzaam eten is. Neem vooral contact op als je vragen hebt of op zoek bent naar advies.

- (i) a.schiphof@ivn.nl**
- 06-30146716**
- jonglereneten.nl/provincie/friesland**

EDUCATIE



VOEDSELBANKEN NEDERLAND
Voedselbanken Nederland heeft, samen met twee onderwijskundigen, een communicatie-professional en een ontwerper, een lespakket samengesteld over de Voedselbank. Het lespakket is opgedeeld in 4 thema's: oriëntatie op de voedselbank, armoede, voedselverspilling en hoe werkt de voedselbank.

- **lespakket**
- **groep 7-8**
- **gratis**
- (i) voedselbankennederland.nl/wat-we-doen/lespakket-voedselbanken**

GASTLES



MOESTUINCOACH
Heb je altijd al een moestuin bij jouw locatie gewild, maar heb je toch niet van die hele groene vingers? Schakel dan nu een moestuincoach in! In Friesland hebben we tien moestuincoaches die kunnen helpen bij het opzetten van een moestuin.

- (i) [Joline Cohen Tervuert](mailto:j.cohentervuert@ggdfryslan.nl)**
- j.cohentervuert@ggdfryslan.nl**

EDUCATIE



GROENTE- EN FRUITSPEL
Door het groente- en fruitspel te spelen, leren kinderen meer over groente en fruit én vergroten ze hun taalvaardigheid. Bekende en minder bekende soorten komen aan bod. Het spel bestaat uit 50 kaarten met een soort groente of fruit erop. Met deze kaarten kan een leerkracht, begeleider of ouder verschillende opdrachten doen. Er zijn 12 opdrachten beschreven.

- **groep 1-3**
- **€21,50 (excl. verzendkosten)**
- (i) webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/groenteenfruitspel**

EDUCATIE



MAKKELIJKE MOESTUIN
Moestuinbak inclusief alle materialen (grond, zaden e.d.) met daarbij een gratis app die je precies vertelt wat je moet doen.

- **moestuinbak + app**
- **Startpakket vanaf €79**
- (i) makkelijkemoestuin.nl**
- 06-24420549**

GASTLES



BEWUST NATUURVOEDING
Petra van den Engst geeft voorlichting over gezonde en bewuste voeding. Ze biedt verschillende workshops aan zoals een Smaaklessen, kookles of een les over wat gezond en ongezond eten is.

- **PO, BSO en KO**
- **prijs op aanvraag**
- (i) [bewustnatuurvoeding.nl](mailto:info@bewustnatuurvoeding.nl)**
- info@bewustnatuurvoeding.nl**

EDUCATIE



TOO GOOD TO GO
Neem je leerlingen mee op reis van boer tot bord. De focus van het lespakket ligt op voedselverspilling; hoe ontstaat het, wat is het en hoe kunnen we ervoor zorgen dat het stopt? Het materiaal bevat oefeningen, quizzen, posters en recepten die je kunt gebruiken als compleet project of naar keuze kunt combineren.

- **groep 6-8**
- **gratis**
- (i) toogoodto.go.nl/movement/educatie/leeftijdscategorie-10-13**

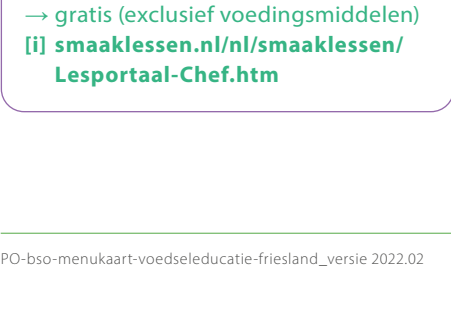
GASTLES



HAPSNAAP THEATER
Zonder 'beledend' te zijn, behandelen de acteurs, gezonde en minder gezonde eetkeuzes tijdens deze voorstelling. Twee burend doen onder andere een 'shake contest' met daarin vooral lekker dingen. Maar is lekker altijd ook gezond en is gezond altijd lekker? De voorstelling Hapsnaap wordt afgesloten met de Brood-Bakken-Bingo.

- **theatervoorstelling (45 minuten)**
- **groep 7-8**
- **€436 (incl. btw, excl. reiskosten)**
- **minimum afname 2 voorstellingen van maximaal 35 leerlingen**
- (i) heldertheater.nl/interactief-theater/voorstellingen/hap-snap-overgewicht-gezonde-voeding**
- 06-10753230**
- info@heldertheater.nl**

EDUCATIE



FITGAAF!
Bij FitGaaf! geloven we in plezier, positiviteit en structuur bij gezond opgroeien en bij dagelijks gezond leven. Daarom hebben ze een gezonde sticker-kalender gemaakt over ontbijt, fruit en groente eten, water drinken, bewegen en slapen. De stickers versterken het bewustzijn en bieden een actieve leerervaring.

- **€4 tot €11 per kind**
- (i) fitgaaf.nl**

GASTLES

ISABELLA FRIKADELLA
Isabella Frikadella is een interactieve, educatieve voorstelling van Theater Kwadaarf over gezond eten en gezond leven. Ook de verspilling van voedsel komt in de voorstelling aan bod. Het publiek wordt nauw betrokken bij de thematiek en mag meehelpen om een oplossing te vinden voor het probleem van Isabella.

- **theatervoorstelling (50 minuten)**
- **groep 1-6**
- **€760 (incl. btw en reiskosten)**
- **maximaal 120 leerlingen**
- (i) kunstencultuuroopshoof.nl/aanbod-po/p/q/1d/7262**
- Sigrid de Reus**
- 06-18553316 / 010-8224353**
- info@derustotaal.nl**

NME-CENTRUM

GROEN DOEN
Diverse excursies, projecten en buitenactiviteiten zoals:

- op zoek naar de bijke vis
- fruit plukken
- De Theefabriek, project in Museum Joure
- It Tsiitpakhûs, kaasmaken in grootmoeders tijd
- Fairtrade in de les
- ontdekstik koken
- kweekpakket oesterzwammen
- **gemeenten Súdwest-Fryslân en De Fryske Marren**
- **geen kosten als je lid bent van het NME-centrum**
- (i) groendoen.net**
- Iris Nutma / Donna van der Gragt**
- 0514-571777**
- info@groendoen.net**

SCHOOLBREED

SMAAKLESSEN / SMAAKMISSIES
Smaaklessen is hét lespakket over eten, waarbij de leerkracht vooral vragen stelt. De leerlingen komen op het antwoord door zelf te proeven, voelen, horen, ruiken, kijken en verknemen. Zo leren ze spelenderwijs alles over hun eten. Chef is het gratis online lesportaal waar alle lessen en activiteiten te vinden zijn.

- **lespakket**
- **gratis (exclusief voedingsmiddelen)**
- (i) smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/Lesportaal-Chef.htm**

EDUCATIE

HULPTROEPEN UIT DE NATUUR
Verschillende insecten zorgen al jaren voor gezond en veilig voedsel op ons en jouw bord. Met behulp van het educatiepakket Hulptroepen uit de Natuur leggen we je uit hoe hommels, sluiswespen, roofmijten, nuttige schimmels en bacteriën dagelijks bijdragen aan gezonde gewassen. Het programma bestaat uit zeven afwisselende activiteiten van 45 minuten. Onderzoekend leren staat centraal.

- **lespakket**
- **groep 4-6**
- **€40 (incl. btw en verzendkosten)**
- (i) hulptroepenuitdenatuur.nl**

SCHOOLBREED



GROWWIZZKID
GrowWizzKid is een lesprogramma dat bestaat uit een binneentelstelsysteem met LED-verlichting en een online leeromgeving. Het verbindt voedsel-educatie, natuur, techniek, duurzaamheid en innovatie.

- **lesprogramma**
- **prijs op aanvraag**
- (i) growwizzkid.nl/po-2**

EXCURSIE



SUPER SPEURNEUZEN SAFARI
Geheime missies van een belangrijke geheimagent 'Gezond en Co' die op zoek gaat naar de verborgen suikers en vetten in de supermarkt. Een workshop in de lokale supermarkt, met een certificaat.

- **groep 4-6**
- **duur: 1,5 uur**
- **€150 (excl. reiskosten)**
- (i) kind-en-voeding.nl**
- Anita van der Noord**
- 06-21816074**
- voorzitter@kind-en-voeding.nl**

EDUCATIE



COLETTE COURGETTE SEIZOENSKALENDER
Met de enige echte Seizoenskalender voor groenten en fruit ontdekken kinderen samen met de hippe tulpink Colette Courgette hoe lekker en boeiend seizoensgroenten en -fruit zijn. Met de kalender op posterformaat en stickers leren de kinderen waarom bepaalde groenten en fruit in een seizoen wel of niet voorkomen en gegeten kunnen worden.

- **€4,50**
- (i) winkel.velt.nl/product/seizoenskalender-voor-groenten-en-fruit**

EDUCATIE



INSTOCK
Dit lespakket bevat vijf gratis leuke, informatieve lessen over voedsel en voedselverspilling. Zo is er een introductie, de Duitbeentjesles, de Voedselketenles, de THT-les, de Appeltaartles, de Kookkastles. Ook is er een optionele kookworkshop.

- **lespakket**
- **groep 5-8**
- **gratis**
- (i) instock.nl/lespakket-voedselverspilling**

GASTLES



MOESTUIN GASTLESSEN
Die gastlessen van 1 uur door een IVN moestuinexpert inclusief aanvullende materialen zoals: zaai- en kalender, biologisch zadenpakket voor minimoestuintjes op de vensterbank, kwartetspellen en zoekkaarten 'beestjes op bloemen'.

- **3 gastlessen + materialen**
- **groep 3-6**
- **€450**
- (i) ivn.nl/moestuinpakket-basis-scholen**
- 020-6228115**
- Alina Salomon**
- a.salomon@ivn.nl**

JLE-MAKELAAR



JOLINE COHEN TERVAERT
Het programma Jong Leren Eten wil kinderen leren waar hun eten vandaan komt, wat gezond is voor jezelf en voor de aarde. Een mooi doel waar ik me graag voor inzet door de partijen en organisaties op het terrein van voedsel educatie op een duurzame manier met elkaar samen te laten werken. Ik zoek graag de samenwerking op, verbind graag partijen aan elkaar en ondersteun waar nodig. Samen komen we verder!

Daarnaast heb ik een achtergrond als diëtist en tevens de master Gezondheidswetenschappen gevolgd. Het is wel duidelijk waar mijn passie en expertise ligt: op het gebied van gezonde leefstijl en gezonde voeding. Voor de rol als makelaar Jong Leren Eten komt dit goed van pas en leer ik zelf ook nog weer heel veel over de duurzame kant van voedsel.

- (i) [J.Cohen Tervuert@ggdfryslan.nl](mailto:j.cohentervuert@ggdfryslan.nl)**
- 088-2299186**
- jonglereneten.nl/provincie/friesland**

EDUCATIE



FILM EN LESPAKKET DE SCHOOLTUIN
De Schooltuin is een film gedraaid door de ogen van een groep kinderen die een jaar aan de slag gaan met het verbouwen van hun eigen groenten en bloemen. IVN heeft het lespakket 'De Schooltuin' een jaar rond met je handen in de grond' ontwikkeld. Het lespakket en de film kunnen samen ingezet worden.

- **groep 4-6 en BSO**
- **gratis**
- (i) ivn.nl/de-schooltuin-een-jaar-rond-met-je-handen-in-de-grond-over-de-film-en-de-lessen**

NME-CENTRUM



DE KLYSTERS
Diverse excursies, projecten en buitenactiviteiten zoals:

- Miss Frituipok, over duurzaamheid en voeding
- champignons wassen in de klas
- wadeexcursie tussen de geul
- bijenexcursie in botanische tuin De Kruidhof
- op avontuur bij de boer in Noorddoost Friesland
- excursie Visafslag & Waddenzee
- **gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân**
- **geen kosten als je lid bent van het NME-centrum**
- (i) klyster.nl**
- Marjolijn Staal**
- 0511-425555**
- info@klyster.nl**

EDUCATIE



COLETTE COURGETTE KWARTET
Hoe laat je kinderen met smaak smullen van bloemkool, prei en pompoen? Hoe leg je uit dat de groenten uit de supermarkt ooit groeiden uit een klein zaadje? Het kwartet van Colette Courgette helpt je op weg! Kinderen ontdekken op een speelse manier hoe groenten groeien en hoe je ze lekker kunt verwerken.

- **vanaf 5 jaar**
- **€10**
- (i) winkel.velt.nl/product/kwartet-spel**

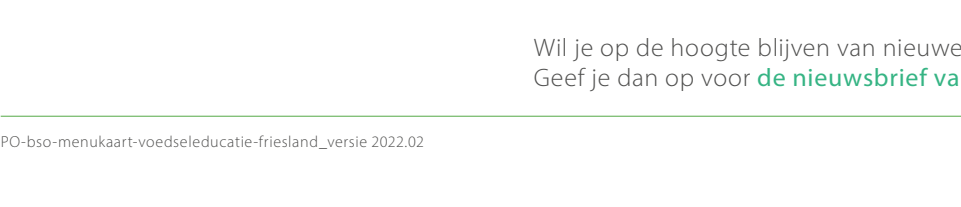
EDUCATIE



BIJT: ONDERZOEKEND LEREN MET KIEMGROENTEN
Kiemgroenten groeien snel en zijn daarom ideaal voor het onderzoekend leren. En daarnaast zijn kiemgroenten gezond en verrassend om te proeven of een lunch mee te maken.

- **lespakket**
- **groep 3-5**
- **€215 (excl. verzendkosten)**
- (i) growwizzkid.nl/shop/lespakket-bijt-onderzoekend-leren-kiemgroenten**
- 06-43947066**
- info@growwizzkid.nl**

GASTLES



MOESTUINCOACH
Heb je altijd al een moestuin bij jouw locatie gewild, maar heb je toch niet van die hele groene vingers? Schakel dan nu een moestuincoach in! In Friesland hebben we tien moestuincoaches die kunnen helpen bij het opzetten van een moestuin.

- (i) [Joline Cohen Tervuert](mailto:j.cohentervuert@ggdfryslan.nl)**
- j.cohentervuert@ggdfryslan.nl**

EDUCATIE

SUPERCHEFS
SuperChefs is een serie van acht leuke kookworkshops voor kinderen. Ze ontdekken hoe gezond, lekker en gemakkelijk koken kan zijn. De jonge koks leren hoe ze zelf een gezonde maaltijd en een tussendoortje kunnen klaarmaken. Het programma is een verdieping van Smaaklessen.

- **workshops**
- **groep 7-8**
- **€11,45 uur handboek + receptenboek, €29,95 werkboek (excl. ingrediënten, huren van een ruimte of begeleider)**
- (i) kenmerkeducatief.nl/superchefs**

EDUCATIE

MAATWERK MOESTUINIËREN
Een pakket met pootaardappels en zaden, met wekelijks online kweekbegeleiding van maart tot de zomer-vakantie. Inclusief eenvoudige gerechtes/bereiding van de oogst.

- **vanaf groep 5 (zelfstandig werken)**
- **€60 (excl. verzendkosten)**
- (i) growwizzkid.nl/moestuinpakket**
- 06-43947066**
- info@growwizzkid.nl**

MEER INFORMATIE

www.jonglereneten.nl/provincie/friesland

Wil je op de hoogte blijven van nieuwe activiteiten?
Geef je dan op voor de **nieuwsbrief van de GGD Fryslân**.

EXCURSIE



FRIES LANDBOUWMUSEUM
Aan de rand van Leeuwarden staat een prachtige monumentale boerderij uit 1909 waarin het Fries Landbouwmuseum zit. Het museum biedt twee verschillende workshops aan: 'Van Pieper tot Patat' en 'Van Koe tot Kaas'. Kinderen leren over waar hun eten vandaan komt en gaan zelf aan de slag met het maken van patat of kaas. Vervolgens gaan ze op speurtocht door het museum.

- **groep 5-7**
- **duur: 1,5 uur**
- (i) [Lisa Broutwer](mailto:Lisa.Broutwer@educatie@frieslandbouwmuseum.nl)**
- educatie@frieslandbouwmuseum.nl**

GASTLES



MAMA MASCHA
Foodtruck Mama Mascha verzorgt verschillende leuke, gezonde kooklessen. De kooklessen variëren in lengte, al naar gelang de wensen van de school.

- **€695 per klas (prijs kan variëren)**
- (i) mamamascha.nl**
- Mascha Perquin**
- 06-31927132**
- mascha@mamamascha.nl**

EDUCATIE



VOEDSELBOS
Een voedselbos is een mooie manier om het schoolplein groener te maken, een gezond omgeving te creëren en aan voedsel educatie te doen. Met een voedselbos produceer je noten, fruit en andere eetbare gewassen, terwijl je ondertussen de bodem en de biodiversiteit herstelt.

- (i) ivn.nl/voedselbosjes**

EDUCATIE



SMAAKPLEZIER
Smaakplezier op de BSO is een lesmap bedoeld smakelijke activiteiten. De lesmap bestaat uit 100 activiteiten. Met de doe-kaarten kunnen kinderen zelf aan de slag.

- **BSO**
- **€75**
- (i) webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/smaakplezier-op-de-bso/**

NME-CENTRUM



PINGO & PET
Diverse excursies, projecten en buitenactiviteiten zoals:

- brommels (bramen)
- boerderijdieren
- de bijenkast en korf
- zuivel in de klas
- op pad met de imker
- zaaiessen, gastles in de klas
- **gemeenten Achtkarspelen en Tytsjerksterade**
- **geen kosten als je lid bent van het NME-centrum**
- (i) pingo-pet.nl**
- Floris Oekema**
- 0511-539771**
- info@pingo-pet.nl**

EDUCATIE



G