

# MENUKAART VOEDSELEUCATIE FRIESLAND

Wil je jongeren leren wat gezonde en duurzame voeding is, waar voedsel vandaan komt of hoe je het kunt bereiden? Er zijn allemaal manieren om met voedsel-educatie aan de slag te gaan. Denk aan samen koken, een moestuin beginnen of een theateervoorstelling bijwonen over gezonde eetkeuzes. Een aantal reeds beschikbare initiatieven en materialen 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 OCW). IN FRIESLAND WERKEN GGD FRYSLÂN EN IVN NATUUREUCATIE SAMEN AAN HET STIMULEREN VAN VOEDSELEUCATIE.

## GASTLES



### DE OESTERCLUB

Na een zeilreis op de Waddenzee is een vriendengroep uit Friesland op slag verliefd geraakt op de Wilde Waddenoester. De Oesterclub werd geboren. Om leerlingen in contact te brengen met de zoute lekkernij uit de buurt en hen bewust te maken over de herkomst ervan, komt de Oesterclub naar de klas.

→ €494 per klas (excl. reiskosten)  
duur: 1,5-2 uur

(i) **Thillie Bremer**  
[bremthillie@gmail.com](mailto:bremthillie@gmail.com)

## EDUCATIE



### CHALLENGE VO

Ga met je leerlingen aan de slag met twee challenges: (1) Probeer nieuwe groente te groeien uit restjes. (2) Werk deze zelf opgekweekte groente thuis in een gezonde, duurzame en voedzame maaltijd (voor je familie of vrienden) én maak er een vlog van.

→ [vmbomavo.nl](https://www.vmbomavo.nl)  
→ gratis

(i) **Link naar PDF-bestand met de twee challenges**

## EDUCATIE



### VOEDSELBOS

Een voedselbos is een mooie manier om het schoolplein groener te maken, een gezonde 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](https://www.ivn.nl/voedselbosjes)

## EDUCATIE



### TOO GOOD TO GO

Neem je leerlingen mee op reis van boer tot bord. De focus van het les-pakket 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.

→ 14-16 jaar, 16-18 jaar  
→ gratis

(i) [toogoodtogo.nl/movement/education](https://www.toogoodtogo.nl/movement/education)

## EDUCATIE



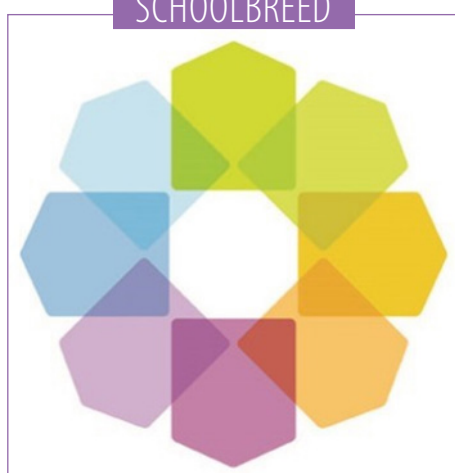
### SKILLS4LIFE

Skills4Life is een multidisciplinair programma voor jongeren tussen de 12 en 19 jaar met overgewicht. Met het leerlingvolgsysteem Stimuliz testen we lengte, gewicht, motoriek en eventueel fitheid en sportdeelname van leerlingen. Op basis hiervan selecteren we jongeren voor deelname aan de daadwerkelijke interventie.

→ [multidisciplinair programma](https://www.multidisciplinairprogramma.nl)  
→ [vmbomavo.nl](https://www.vmbomavo.nl)

→ prijs op aanvraag  
(i) [skills-4-life.nl](https://www.skills-4-life.nl)

## SCHOOLBREED



### GEZONDE SCHOOL FRYSLÂN

Met het programma Gezonde School kan je voedsel-educatie structureel verankeren binnen de school. Dit programma vanuit het ministerie VWS helpt scholen om te werken aan een gezonde leefstijl voor de leerlingen. Dat kan aan de hand van verschillende thema's, waarvan voeding er één is. Er is keuze uit verschillende adviseurs op basis van regio.

(i) [gezondeschoolfryslan.nl](https://www.gezondeschoolfryslan.nl)

## EDUCATIE



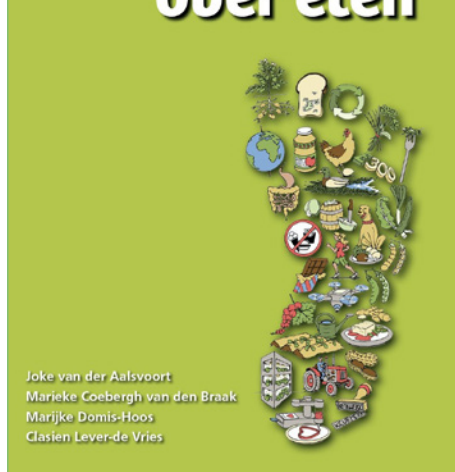
### FRYSIAN FUNGIES

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  
→ brugklas

(i) [fryslanfungies.nl](https://www.fryslanfungies.nl)

## EDUCATIE



### NVON

### BETER WETEN OVER ETEN

Dit boek voorziet docenten en studenten van achtergrondinformatie op het gebied van eten, gezondheid en duurzaamheid. Er staan interessante artikelen in en ook voorbeelden van lesmateriaal waar je als docent mee aan de slag kunt.

→ boek  
→ docenten vmbo t/m vwo en docenten in opleiding

→ €27 (excl. verzendkosten)  
(i) [nvonwebshop.nl/product/beter-weten-over-eten](https://www.nvonwebshop.nl/product/beter-weten-over-eten)

## GASTLES



### WILBERT VAN DER KAMP

Wilbert deed mee aan de Slow Food Youth Network (SFYN) Academie. Hij begon daarna o.a. met de talkshow 'Als warme broodjes' in samenwerking met Pakhuis de Zwijger: een reeks avonden over het voedselsysteem en ondernemen in de food-sector met diverse gasten en ondernemers. In de kookprogramma's 'Wilbert kookt Wad' en 'Koken met Knollen' laat Wilbert zien hoe je met lokale producten de lekkerste gerechten kunt bereiden.

→ prijs op aanvraag  
(i) [wilpret.nl](https://www.wilpret.nl)  
[eva@wilpret.nl](mailto:eva@wilpret.nl)

## SCHOOLBREED



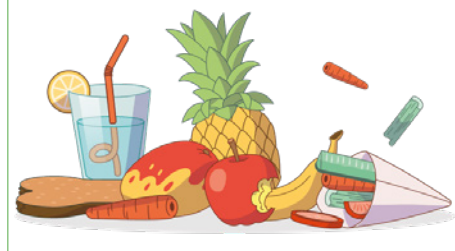
### GROWWIZZKID

GrowWizzKid is een lesprogramma dat bestaat uit een binnenteelstelsysteem met LED-verlichting en een online leeromgeving. Het verbindt voedsel-educatie, natuur, techniek, duurzaamheid en innovatie op een betekenisvolle, structurele en vakoverstijgende wijze aan bestaande leerlijnen, kern- en leerdoelen, methodes of concepten op scholen.

→ lesprogramma  
→ vmbo/havo/vwo

→ prijs op aanvraag  
(i) [growwizzkid.nl/v0](https://www.growwizzkid.nl/v0)

## EDUCATIE



### KRACHTVOER

Krachtvoer helpt leerlingen gezond te leven en gezondere voedingskeuzes te maken. Thema's die aan bod komen: ontbijt, fruit, snacks, drinken en duurzaamheid.

→ digitaal lespakket  
→ vmbo basis/kader, tl (klas 1 en 2)

→ gratis  
(i) [krachtvoer.nu](https://www.krachtvoer.nu)

## EDUCATIE



### WEET WAT JE EET

Leerlingen leren in 10 lessen over gezond, veilig en duurzaam eten. De lessen zijn ontwikkeld door het Voedingencentrum.

→ digitaal lespakket  
→ vmbo/havo/vwo/mbo

→ gratis  
(i) [wyje.nl](https://www.wyje.nl)

## SCHOOLBREED



### GEZONDE SCHOOLKANTINE

Wil je de kantine van je school gezonder maken? Meld je school dan gratis aan en bespreek met een Gezonde School Kantine brigadiers de vervolgstappen.

(i) [gezondeschoolkantine.voedingencentrum.nl](https://www.gezondeschoolkantine.voedingencentrum.nl)  
**Diane Peters**  
[dpeters@voedingencentrum.nl](mailto:dpeters@voedingencentrum.nl)

## EDUCATIE



### WAGENINGEN UNIVERSITY

De Wageningen Universiteit heeft lesmateriaal voor havo en vwo ontwikkeld op basis van de innovatieve kennis uit het domein 'gezonde voeding en leefomgeving'. Deze lessen kunnen leerlingen thuis doen. Een voorbeeld is het Wereldvoedselspel: fruit voor iedereen!

→ lesmateriaal  
→ havo/vwo  
→ het merendeel is gratis

(i) [wur.nl/nl/Onderwijs-Opleidingen/Wageningen-Pre-University/Les-materiaal.htm](https://www.wur.nl/nl/Onderwijs-Opleidingen/Wageningen-Pre-University/Les-materiaal.htm)

## JLE-MAKELAAR



### JOLINE COHEN TERVAERT

Als functionaris gezondheidsbevordering bij GGD Fryslân ben ik onder andere betrokken bij het ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van programma's zoals de Gezonde School. Maar adviseur ik bijvoorbeeld ook gemeenten en GGD-teams op het gebied van gezondheidsbevordering.

Als makelaar Jong Leren Eten wil ik graag ervoor zorgen dat kinderen en jongeren meer in aanraking komen met kennis en activiteiten over voedsel, zodat ze zelf gezonde én duurzame keuzes kunnen maken. Wil jij kinderen ook meer leren over voedsel? Bekijk dan dit mooi overzicht. Neem vooral contact op als je nog vragen hebt of advies kunt gebruiken.

(i) [J.CohenTervaert@ggdfryslan.nl](mailto:J.CohenTervaert@ggdfryslan.nl)  
088-2299186  
[jonglereneten.nl/provincie/friesland](https://www.jonglereneten.nl/provincie/friesland)

## EDUCATIE



### KURZGESAGT

YouTube-kanaal met meer dan 90 korte filmpjes en 12 miljoen volgers. Je vindt er toegankelijke educatieve video's, die als doel hebben kennis te verspreiden over natuurwetenschappelijke onderwerpen en maatschappelijke problemen.

→ educatieve filmpjes  
→ gratis  
(i) [youtube.com/kurzgesagt](https://www.youtube.com/kurzgesagt)

## EDUCATIE



### PROFIELWERKSTUK

Op deze pagina vind je allerlei onderwerpen die leuk kunnen zijn voor het profielwerkstuk. Per onderwerp is er volop achtergrondinformatie.

→ onderwerpen over voeding  
→ gratis  
(i) [voedingcentrum.nl/professionals/gezond-op-school/voortgezet-onderwijs/profielwerkstuk-onderwerpen-over-voeding.aspx](https://www.voedingcentrum.nl/professionals/gezond-op-school/voortgezet-onderwijs/profielwerkstuk-onderwerpen-over-voeding.aspx)

## 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) [jonglereneten.nl/moestuincaches-friesland](https://www.jonglereneten.nl/moestuincaches-friesland)

## EDUCATIE



### HELDER THEATER

Tijdens deze voorstelling behandelen de acteurs, zonder belerend te zijn, gezonde en minder gezonde eetkeuzes. Ze sluiten de voorstelling af met de Brood-Bakken-Bingo. Leerlingen kiezen zelf de inhoud van hun gezonde broodbak. Het team dat de slimste keuzes maakt, wint een gezonde prijs.

→ theateervoorstelling (45 minuten)  
→ vmbo/havo/vwo (klas 1 en 2)  
→ €436 (incl. btw, excl. reiskosten)  
minimum afname 2 voorstellingen van maximaal 35 leerlingen

(i) [heldertheater.nl/interactief-theater/voorstellingen/hap-snap-overgewicht-gezonde-voeding](https://www.heldertheater.nl/interactief-theater/voorstellingen/hap-snap-overgewicht-gezonde-voeding)  
06-10753230  
[info@heldertheater.nl](https://www.heldertheater.nl)

## GASTLES



### JORIS LOHMAN

Joris Lohman is oprichter en directeur van Food Hub. Dit is een sociale onderneming met als doel de transitie naar een beter voedselsysteem te versnellen.

→ prijs op aanvraag  
(i) [office@despreker.nl](mailto:office@despreker.nl)  
[jorisboerenverstand.nl](https://www.jorisboerenverstand.nl)

## EDUCATIE



### JONGEREN ADVIESBUREAU

Het IVN Jongeren Adviesbureau geeft jongeren de kans om mee te denken en praten over de maatschappij van nu en morgen. Het werkt met een echte opdracht over een actueel thema, van een echte opdrachtgever wekt veel enthousiasme en energie op, zowel bij leerlingen als bij docenten.

→ schoolproject  
→ vmbo/havo/vwo  
→ gratis voor scholen

(i) [ivn.nl/ivn-jongerenadviesbureau](https://www.ivn.nl/ivn-jongerenadviesbureau)  
**Monique Pas, m.pas@ivn.nl**

## MEER INFORMATIE

[www.jonglereneten.nl/provincie/friesland](https://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

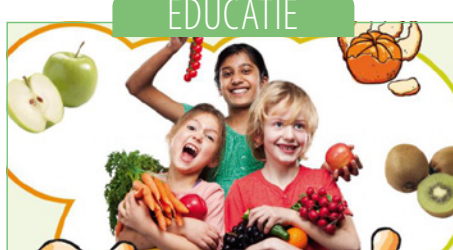


### DORPSTUIN HURDEGARYP

In deze biologische dorpstuin worden groenten en fruit gekweekt. Biodiversiteit creëren is een belangrijke basis voor de tuin. Jongeren zijn welkom in de tuin, om spelenderwijs te kunnen zien hoe gewassen groeien en wat je ermee kunt doen.

→ vmbo/havo/vwo/mbo  
→ prijs op aanvraag  
(i) [dorpstuinhurdegaryp.nl/educatie](https://www.dorpstuinhurdegaryp.nl/educatie)

## EDUCATIE



### EU-SCHOOLFRUIT

EU-Schoolfruit wil kinderen stimuleren om groente en fruit te eten in de klas. Het EU-Schoolfruitprogramma biedt scholen daarom de mogelijkheid om 20 weken lang, iedere week drie porties groente/fruit per leerling gratis te ontvangen. Scholen kunnen zich hiervoor aanmelden in september. Je krijgt ook lesmateriaal en activiteiten aangeboden die aansluiten bij het eentmoment.

→ schoolfruitprogramma  
→ gratis  
(i) [euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm](https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm)

## JLE-MAKELAAR



### AGNES SCHIPHOF

Als junior projectleider bij IVN Noord ontwikkel ik educatie voor het basis-onderwijs 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](mailto:a.schiphof@ivn.nl)  
06-30146716  
[jonglereneten.nl/provincie/friesland](https://www.jonglereneten.nl/provincie/friesland)  
jongler

## SCHOOLBREED



### ECO-SCHOOLS

Dit is een programma voor scholen die met leerlingen willen werken aan duurzaam denken en doen. Met hoofd, hart en handen zet je stappen om duurzaamheid een vaste plek in de school te geven. Leerlingen worden uitgenodigd om in actie te komen en ervaren welke bijdrage zij kunnen leveren aan een duurzame samenleving. Eco-Schools richt zich op tien verschillende thema's, waaronder het thema voedsel.

(i) [eco-schools.nl](https://www.eco-schools.nl)

## GASTLES

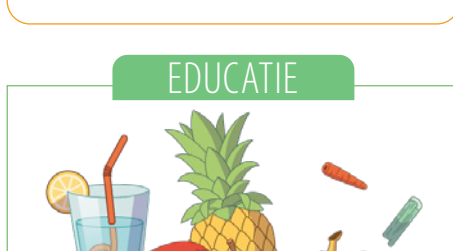


### MAMA MASCHA

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](https://www.mamamascha.nl)  
**Mascha Perquin**  
06-31927132  
[mascha@mamamascha.nl](mailto:mascha@mamamascha.nl)

## EDUCATIE



### KRACHTVOER

Krachtvoer helpt leerlingen gezond te leven en gezondere voedingskeuzes te maken. Thema's die aan bod komen: ontbijt, fruit, snacks, drinken en duurzaamheid.

→ digitaal lespakket  
→ vmbo basis/kader, tl (klas 1 en 2)

→ gratis  
(i) [krachtvoer.nu](https://www.krachtvoer.nu)