

**Voorjaar 2023**  
Voortgezet onderwijs

Het voorjaar staat voor de deur. De dagen worden langer, de sneeuwkllokjes bloeien en de krokussen en narcissen komen op. Binnenkort kunnen de eerste gewassen weer gezaaid worden. Scholen die moestuinzaden hebben besteld hebben die inmiddels ontvangen, en kunnen lekker aan de slag. In deze nieuwsbrief vind je weer nieuws, tips en informatie rondom voedseducatie:

- Inspiratiebijeenkomst met Rineke Dijkinga
- Lesprogramma's over duurzaam en gezond eten
- Moestuincoaches klaargestoomd
- Grunnegs Toentje
- Week zonder Vlees en zuivel
- Zadenbibliotheek

**Inspiratiebijeenkomst voor leerkrachten met Rineke Dijkinga**

Waarom is voedseducatie nu zo belangrijk? In haar 16 jaren als orthomoleculair natuurgeneeskundige ontdekte Rineke Dijkinga dat veel mensen onbewust, ongewild en onbedoeld voedsel eten die klachten veroorzaakt, in stand houdt of verergert. Hoe moeten we dat ook weten? Sindsdien schreef ze boeken en geeft ze lezingen.

**Lezing en workshop**

Wij hebben Rineke bereid gevonden tot een lezing waarin zij haar kennis deelt. Aansluitend doen we een praktische workshop waarin we een lekker, gezond en eenvoudig gerechtje bereiden die je ook heel goed samen met de kinderen kunt maken.

**Voor wie?**

Voor alle leerkrachten basisonderwijs, voortgezet onderwijs (ook speciaal onderwijs) en het middelbaar beroepsonderwijs in de provincie Groningen.

**Wanneer?**

Dinsdag 4 april, om 16 uur of om 20.00 uur

**Waar?**

Bie de Buuf, Paradijsvogelstraat 10, Groningen, <https://www.biedebuuf.nl/>

**Aanmelden**

Aanmelden kan met een mailtje naar [karlien.meijer@ggd.groningen.nl](mailto:karlien.meijer@ggd.groningen.nl) geef daarbij voorkeur aan voor het tijdstip. (vol = vol).

Bekijk voor meer informatie haar website <https://rinekedijkinga.nl/>



## Lesprogramma's over eten

Ken je de lesprogramma's 'Krachtvoer' en 'Weet wat je Eet' al?

### Krachtvoer

Krachtvoer is een gratis lesprogramma om leerlingen te helpen gezond te leven en in het bijzonder om gezonde voedingskeuzes te maken. In dit lesprogramma staan de thema's fruit, snacks en drinken centraal en wordt er ook aandacht besteed aan het ontbijt en duurzaamheid. Krachtvoer is ontwikkeld voor leerlingen in leerjaar 1 en 2 van alle leerwegen van het vmbo. Het lesprogramma is in de laatste doorontwikkeling in de praktijk getest bij de VMBO-Basis leerweg, maar nog niet in een effectonderzoek. Krachtvoer is een effectief programma en sluit aan bij de Gezonde School.

Meer informatie: <https://www.krachtvoer.nu/>

### Weet wat je eet

Het Voedingscentrum biedt gratis een compleet lespakket aan over voeding. Wat is nu gezond eten? Hoe eet je goed voor het milieu? Hoe kun je ongezonde verleidingen weerstaan en hoe maak je goede keuzes in de supermarkt? Bij Weet wat je eet komt dit allemaal aan bod. Het lespakket bestaat uit zes online lessen, die leerlingen zelfstandig kunnen volgen.

Meer informatie: <https://wwje.nl/>

## Moestuincoaches klaargestoomd

Op vrijdag 10 februari is de opleiding tot moestuincoach van start gegaan. De cursus wordt georganiseerd door Jong Leren Eten Groningen en wordt verzorgd door IVN en Velt. Vanuit het voortgezet onderwijs kun je een moestuincoach inzetten om moestuinieren te integreren in het curriculum. Met een groep van 23 deelnemers is er straks een poule van coaches die elk in hun eigen regio actief (zullen) zijn. De coaches hebben al kennis van en ervaring met moestuinieren en worden in de opleiding geschoold in didactische vaardigheden rondom het moestuinieren.

Vanuit het Alfa College nemen ook een aantal docenten deel aan de opleiding, waaronder Niels van Ringelstein, werkzaam op het Alfa-college locatie Kluiverboom. Niels is docent en teamcontactpersoon bij de opleiding Medewerker Kinderopvang, Onderwijs en bewegen. Samen met een paar collega's doet Niels inspiratie op om op school een eigen moestuin mogelijk te maken.

Alle coaches komen na de opleiding (21 april) op de website van Jong Leren Eten, zodat je direct contact kunt opnemen. Dit kan natuurlijk ook via ons.

Meer informatie: <https://www.oogtv.nl/2023/01/tuin-in-de-stad-en-ivn-zoeken-groningers-die-moestuincoach-willen-worden/>

## Grunnegs Toentje





## Met het 'Grunnegs toentje' komen vergeten gewaande Groninger groentes weer tot leven

Auteur, historica en ondernemer Sanne Meijer uit Roodeschool is een Grunnegs Toentje gestart. Met de Oldambster Witte en nog negen andere typisch oud Groningse gewassen is Sanne aan het moestuinieren geslagen.

Veel van deze gewassen zijn in de loop der jaren uit de mode geraakt, vergeten en verdwenen. In de afgelopen 100 jaar is 90% van alle groentevariëteiten verdwenen. Zonde, vond Sanne, want ze horen bij ons cultureel erfgoed. Er komt gelukkig steeds meer aandacht voor duurzaam geproduceerd, lokaal, onbewerkt en seizoensgebonden eten.



Kunnen deze groentes weer hip worden door de bereiding er van aan te passen naar onze huidige smaak? Lees mee! Sanne doet via haar website [www.sannemeijeronderweg.nl](http://www.sannemeijeronderweg.nl) en via social media verslag van haar experiment en deelt inzichten, recepten en manieren van bewaren.

Als Jong Leten Eten juichen wij experimenten als deze van harte toe. Want als wij al niet weten wat 'het Wonder van Scheemda' is en in welke gerechten je ze kunt verwerken, hoe moeten jongeren dat dat weten?

Meer informatie: <https://www.rtvnoord.nl/nieuws/993008/het-grunnegs-toentje-van-sanne-meijer-alle-hulp-is-welkom>

## Nationale week zonder vlees en zuivel, 6 t/m 12 maart

Wanneer je een week geen vlees en zuivel eet bespaar je wel 193 liter water en 80 kilometer autorijden\*. Dat is 18% minder water en 41% minder kilometer autorijden aan CO2 uitstoot dan iemand die wél vlees en zuivel eet. Als je je inschrijft op de website [www.weekzondervlees.nl](http://www.weekzondervlees.nl) ontvang je in de week zonder vlees en zuivel recepten zonder vlees en zuivel, en daarnaast tips en informatie.

*\*Het aantal kg CO2-equivalenten dat je bespaart door een week geen vlees en zuivel te eten is voor de verbeelding omgerekend naar kilometer autorijden aan de hand van de CO2-emissiefactoren personenwagens van Milieu Centraal.*

## Zadenbibliotheek

Steeds meer Groningse bibliotheken hebben een eigen zadenbibliotheek: een plek waar je kosteloos zaden voor bloemen, groenten of fruit kunt komen halen én brengen. Vroeger was het heel normaal dat zaden binnen de eigen omgeving werden uitgewisseld, uiteraard inclusief tips over zaaien, opkweken, verzorgen en oogsten. Met de Zadenbibliotheek



doen we precies hetzelfde. Want wat is er leuker dan het delen van kennis en ervaring rondom (moes)tuinieren?

Biblionet Groningen heeft inmiddels zes bibliotheken met een eigen zadenbibliotheek: Bedum, Hoogezand, Leens, Uithuizen, Winsum en Stadskanaal. De zadenbibliotheeken hebben een paar vierkante meter in een Bibliotheek. Daar vind je zakjes met de meest uiteenlopende zaden. Je mag ze gratis meenemen en natuurlijk is het fijn als je ook je eigen zaden brengt. Zo helpen we elkaar én vergroten we onze kennis over gewassen die het blijkbaar goed doen in onze provincie. Lees meer: <https://www.biblionetgroningen.nl/collectie/zadenbibliotheek.html>

## Over Jong Leren Eten

Neem voor vragen en meer informatie met ons contact op:

Fennie Munneke | 06 256 340 91 | [fennie.munneke@ggd.groningen.nl](mailto:fennie.munneke@ggd.groningen.nl)

Karliën Meijer | 06 211 435 28 | [k.meijer@ggd.groningen.nl](mailto:k.meijer@ggd.groningen.nl)

Jong Leren Eten staat voor: zoveel mogelijk kinderen en jongeren structureel in aanraking laten komen met informatie en activiteiten over voedsel/voeding met als uiteindelijk doel dat zij leren om gezonde én duurzame keuzes te maken. Het programma is een initiatief van het ministerie van Landbouw Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) en wordt uitgevoerd in samenwerking met het ministerie van VWS. In 2021 is een tweede programmaperiode gestart voor opnieuw vier jaar tot 2024! Bekijk ook <https://www.jonglereneten.nl/provincie/groningen>

