

PERSPECTIEVENKAART

Het nut van voedsleeducatie en een gezonde voedselomgeving.

GALA:

Hoe bereiken we in 2040 een gezonde generatie?

Jong Leren Eten:

Door kinderen en jongeren zelf gezonde duurzame keuzes te leren maken.

**JONG
LEREN
ETEN**



Terugdringen gezondheidsachterstanden

Kinderen en jongeren die op en rond de school ervaring kunnen opdoen met een gevarieerder en gezonder voedselaanbod, maken gezondere keuzes.

Groene omgevingen zoals school- of buurttuinen geven alle kinderen en jongeren toegang tot betaalbaar groente en fruit in hun directe omgeving.



Aanpak van overgewicht

Zelf ervaren hoe eten groeit en voedsel tot stand komt vergroot de betrokkenheid bij het maken van gezonde keuzes en leidt tot het eten van meer groente en fruit.

Het aanbieden van uitdagend en risicovol spel in een groene omgeving stimuleert kinderen en jongeren om vaker en langer naar buiten te gaan om te bewegen.



Mentale gezondheid

Bewezen is dat op groene schoolpleinen het pestgedrag vermindert en het welbevinden van kinderen en jongeren toeneemt.

Gezond eten, buiten bewegen en contact met de natuur zorgt ervoor dat kinderen en jongeren lekker in hun vel zitten waardoor zij meer energie hebben.



Leefomgeving

Een groene leefomgeving stimuleert meer bewegen, verbetering van motorische vaardigheden, het vergroten van zelfvertrouwen en leidt tot meer creativiteit en spel.

Creeëren van een gezonde en duurzame voedselomgeving biedt kinderen en jongeren een betere basis voor het maken van gezonde en duurzame voedselkeuzes.



Versterken sociale basis

Een groene gezonde leefomgeving die uitnodigt tot bewegen, ontmoeten en participatie leidt tot meer sociale cohesie in de buurt.

Een groen schoolplein daagt kinderen en jongeren uit om meer samen te werken en helpt om ouders meer te betrekken bij de school.

VOORBEELDPROJECTEN

Schoolmaaltijd

Aanbieden van gezond ontbijt en gezonde lunch op school en het faciliteren van gezonde duurzame keuzes in de schoolkantine.



Voedseleducatie

Faciliteren van kooklessen en smaaklessen en excursies naar voedselproducten op scholen, kinderopvang en met jongeren in de buurt.



Schooltuinen

Opzetten van moestuinen in de kinderopvang en het onderwijs om kinderen te leren over het verbouwen van eigen voedsel.



Groen spelen

Creeëren van uitdagende speelomgeving zowel op school als in de buurt om kinderen te stimuleren langer en vaker buiten te spelen.



Groen ontmoeten

Ontwikkelen van groene ontmoetingsplekken waar bewoners kunnen ontspannen en waar zij zelf aan kunnen bijdragen.



Gezonde voedselomgeving

Faciliteer en stimuleer de samenwerking van plaatselijke ondernemers, supermarkten en onderwijs voor een gezonder en duurzamer voedselaanbod in de buurt.



Groene Schoolpleinen

Uitdagende schoolpleinen ontwikkelen waar leerlingen zelfstandigheid en zelfvertrouwen ontwikkelen.



Natuur in de buurt

Werk samen met bewoners en hun kinderen aan natuur in de buurt met eetbaar en beleefbaar groen. Voor inwoners met een lage SEP brengt dit voedsel op een natuurlijke en goedkope manier dichtbij.



JONG LEREN ETEN

Binnen het Jong Leren Eten programma werken het Rijk, kinderopvang, scholen, lokale overheden en maatschappelijke organisaties zoals GGD, JOGG, NME en het Voedingscentrum samen om kinderen en jongeren meer in aanraking brengen met kennis en activiteiten over voedsel.

MEER WETEN?

Scan de QR-code. Hier vind je de online kaart, meer informatie over voedseleducatie bij kinderen en jongeren en projecten die dit ondersteunen en faciliteren.

