

MENUKAART VOEDSELEDUCATIE



REGIO
FOODVALLEY

JONG
LEREN
ETEN

MENUKAART VOEDSELEDUCATIE



Overzicht primair onderwijs

Deze menukaart biedt een overzicht van diverse mogelijkheden voor voedseleducatie in het PO (Primair Onderwijs), GO (Gespecialiseerd Onderwijs), BSO (Buitenschoolse Opvang) en SBO (Speciaal Basis Onderwijs) in Regio Foodvalley.



Activiteiten met groene ster zijn Erkende Interventies
(door het Lokaal Gezond Leven van het RIVM)



Klik bij elke activiteit op de i voor meer informatie en de aanbieder.

1. KOKEN & PROEVEN



- Smaaklessen
- Smaakmissies
- Kookcoaches
- Groentjessoep
- Kok in de klas
- Gezonde Smikkelweken
- Leskist 'Alles voor een Pannenkoek'
- Soeperchefs
- Healthy Heroes
- Smaaklessen verzorgd door studenten

2. MOESTUINIEREN, BOERDERIJBEZOEK & GROENE SCHOOLPLEINEN



- Moestuincoaches
- Moestuinieren Ede
- Moestuin-zadenpakket van Rijk Zwaan
- Moestuin-zadenpakket van Smaaklessen
- Smaakmissie Moestuin
- Moestuinpakket voor Speciaal Onderwijs
- De Makkelijke Moestuin
- Materialen van Alliantie Schooltuinen
- Klasse Moestuin
- Boerderijbezoek
- Groene schoolpleinen Wageningen
- Het groene schoolplein als rijke leeromgeving

3. GEZONDE SCHOOL, GEZONDE VOEDING



- EU-schoolfruit
- EU-schoolzuivel
- Nationaal schoolontbijt
- Nationale kraanwaterdag
- De 7 dagen water challenge
- Water drinken is cool!
- Lespakket lekker fit!
- De gamer en de ballerina

4. DUURZAME KEUZE



- Smaakmissie Voedselverspilling
- Lespakket Broodje 2e kans
- Lespakket voedselverspilling
- Lespakket De Krommies
- Lespakket voedselbank
- Lesbrieven wereldvoedselspel
- Smaakmissie avontuurlijke eiwitten
- De grote plantenjacht

5. REGELINGEN



- Groene handjes
- Stimuleringsregeling 'Lekker naar Buiten'
- Stimuleringsregeling Gezonde School
- Regeling Utrechtse Schoolpleinen Groen & Blauw





KOKEN & PROEVEN



SMAAKLESSSEN ★

- Leskist en lesmappen met 5-9 thema's beschikbaar om voedsel te beleven (smaak, groei, bereiding, gezondheid etc.).
- Aan te schaffen bij [Smaaklessen](#) of te lenen via NME-centra (zie plattegrond met [NME Gelderland](#) en [NME Utrecht](#)).
- Groep 1 t/m 8. Digitaal gratis beschikbaar, kosten verbonden aan materiaal.

SMAAKMISSIES ★

- Gratis 12 verschillende, verdiepende en interactieve lesmodules met onderzoeksoopdrachten binnen en buiten school.
- Groep 1 t/m 8



GASTDOCENTEN KOKEN

- De kookcoaches zijn in te zetten voor kooklessen op scholen (PO e.a.)
- Bekijk de website voor de kookcoach in [Gelderland](#) en in [Utrecht](#)
- Voor de inhuur van een kookcoach kan de '[Lekker naar Buiten!](#)' bijdrage worden ingezet.

GROENTJESSOEP ★

- 1x per week **voor alle kinderen** van de school voedseleducatie én een warme lunch bereiden. De oudste leerlingen van de school hebben een actieve rol als Soupmaster. Looptijd 8 – 20 weken. Er zijn kosten aan verbonden.
- Groep 1 t/m 8 (GO)

KOK IN DE KLAS

- Kok in de Klas is een jaarlijks kookevenement. Leerlingen ontdekken waar hun eten vandaan komt, hoe je gezond kookt én hoeveel plezier koken geeft. Met recepten, lesmaterialen én hulp van echte koks uit eigen regio.
- Gratis. Groep 6 t/m 8



GEZONDE SMIKKELWEKEN ★

- Een week lang op groente-ontdekkingstocht gaan: zelf koken, bakken, spelen op de BSO in de zomervakantie. Met een groenten- en fruit- en spellenpakket. Voor alle deelnemende kinderen ook een Kook- en Speelboek voor thuis. Daarnaast kunnen kinderen in heel Nederland via het online platform [gezondesmikkelseven.nl](#) een zomer lang aan de slag met recepten, spelletjes en challenges.
- Gratis (het online-aanbod) of met eigen bijdrage (het groentepretpakket)
- Kinderen van 4 – 12 jaar



KOKEN & PROEVEN



LESKIST 'ALLES VOOR EEN PANNENKOEK'

- In deze leskist zitten alle ingrediënten om zelf een pannenkoek te bakken. D.m.v. 'het pannenkoekenboek' leren kinderen waar de ingrediënten vandaan komen en welk beleg daarop gezond is. Er zijn kosten aan verbonden.
- Groep 1 t/m 3
- Te leen bij alle NME-centra: o.a. bij [IVN Het Groene Wiel](#) (Wageningen en Ede)

i

SOEPERCHEFS

- Onder begeleiding van 'soeperchefs' leren de leerlingen zelfstandig koken, proeven en samenwerken en doen ze kennis op over het maken van gezonde voedingskeuzes.
- Groep 4 t/m 8
- Kosten tussen €250 en €500



HEALTHY HEROES ★

- Interactieve lesmethodes en gast- en kooklessen, zodat leerlingen spelenderwijs meer leren over gezonde leefstijl en bewustwording (SBO)
- Groep 1 t/m 8
- Kosten op aanvraag

SMAAKLESSEN VERZORGD DOOR STUDENTEN

- Smaaklessen verzorgd door studenten van Hogeschool Utrecht
- Aanmelden via silvia.vandelagemaat@hu.nl
- Alleen in provincie Utrecht
- Gratis (boodschappen zelf betalen). Groep 1 t/m 8

i





MOESTUINIEREN



MOESTUINCOACHES

- Gecertificeerde coaches die helpen bij het opstarten van een schoolmoestuin en het geven van lessen; van idee tot oogst en onderhoud.
- Kosten in overleg met de coach of JLE
- Voor Utrecht, zie [hier](#). Voor Gelderland, zie [hier](#).

MOESTUINIEREN EDE

- Gemeente Ede heeft een eigen 'regisseur netwerk schoolmoestuinen' ([Annick Gaarhuis](#)) en een eigen ondersteuningsaanbod.



MOESTUIN-ZADENPAKKET VAN RIJK ZWAAN

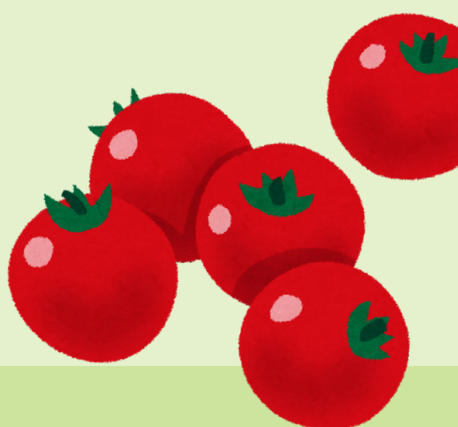
- Dit pakket bestaat uit diverse zakjes met 10 verschillende moestuinzaden.
- Aanmelden eind kalenderjaar
- Bestellen via IVN Het Groene Wiel (voor Ede/Wageningen/Gelderland Midden) of via L.Verbruggen@ivn.nl (voor Utrecht).
- Gratis. Groep 1 t/m 8

MOESTUIN-ZADENPAKKET VAN SMAAKLESSEN

- Met 10 zakjes verschillende zaden; inclusief een brief voor de leerkracht en een zaaikalender.
- Aanvragen begin van het kalenderjaar
- Gratis. Groep 1 t/m 8

SMAAKMISSIE MOESTUIN

- Interactieve lesmodule waarmee leerlingen zelf van alles ontdekken over en in de moestuin.
- Gratis. Groep 1 t/m 4



MOESTUINPAKKET VOOR SPECIAAL ONDERWIJS

- Met extra informatiebrief inclusief aanmeldformulier en kennismakingslessen moestuinieren van Special Heroes. Prijs op aanvraag.

DE MAKKELIJKE MOESTUIN

- Complete materialenset (moestuinbakken met vakken, grond, zaden) en lessen/tips op 1 plek te bestellen. Begeleiding van het moestuinieren gebeurt via de app, waarmee je stap voor stap instructies krijgt.
- Kosten: van € 40,- tot € 400,-; afhankelijk van het pakket
- Groep 5 t/m 8



MOESTUINIËREN



MATERIALEN BIJ ALLIANTIE SCHOOLTUINEN

- De MoestuinMaat: hiermee ontwerp je jouw eigen moestuin (€29,95)
- Handboek Schooltuinen: gratis te downloaden; inclusief alles over lesgeven
- Praatplaten moestuinlessen: gratis te downloaden. Groep 6 t/m 8
- De Schooltuinfilm: 'Jaarrond met je handen in de grond' is hier gratis te bestellen (korte en volledige versie, incl. lesmateriaal).
- Rekenen en Taallessen in de schooltuin

KLASSE MOESTUIN

- Eén klas per Edese school kan gaan schooltuinieren.
- Educatieve begeleiding (handleiding en workshop voor docenten en ouders/begeleiders) en praktische materialen (3 moestuinbakken, grond, gereedschap, zadenpakket). Er zijn kosten aan verbonden.
- Beschikbaar voor Edese scholen
- Groep 1 t/m 8

BOERDERIJBEZOEK

- Gecertificeerde educatieboerderijen ontvangen klassen/groepen en verzorgen praktijklessen vol beleving en onderzoekend leren op de boerderij of bij de teler.
- Prijzen variëren van gratis tot kleine bijdrage per les.
- Meer info bij aanbieders: Leren bij de Boer (Gelderland) en Boerderij In de Kijker (Utrecht)
- Groep 3 t/m 8

GROENE SCHOOLPLEINEN

GROENE SCHOOLPLEINEN WAGENINGEN

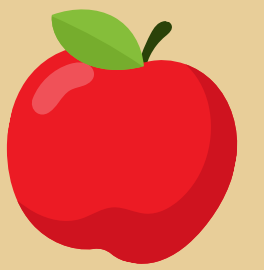
- Scholen, kinderdagverblijven en BSO's die hun plein willen vergroenen kunnen hiervoor bij de gemeente maximaal €5000,- subsidie aanvragen.
- Voor meer informatie mail naar: groeneschoolpleinen@wageningen.nl

HET GROENE SCHOOLPLEIN ALS RIJKE LEEROMGEVING

- Hoe gebruik je een groene schoolomgeving voor jouw (reguliere) lessen? Het NME-centrum in jouw buurt biedt ondersteuning bij bijvoorbeeld:
- Coaching voor het structureel inbedden van buitenlessen aansluitend op de methode wereldoriëntatie. Een check-up van het groene schoolplein en maximaal 65% subsidie voor het biodiverser maken van het schoolplein (tot max. €900,-). Een kist met onderzoeksmaterialen en werkbladen voor alle niveaus (€325,-). En nog veel meer...

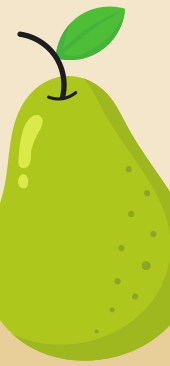


GEZONDE SCHOOL, GEZONDE VOEDING



EU-SCHOOLFRUIT ★

- 20 weken lang gratis iedere week 3 porties groente en fruit voor alle leerlingen van de deelnemende school
- Leerkrachten kunnen aan de slag met voedseducatie via het online lesportaal [CHEF!](#)



EU-SCHOOLZUIVEL

- 20 weken lang iedere week gratis 2 porties zuivel voor alle leerlingen van de deelnemende school (twee keer 200 ml halfvolle melk, karnemelk of yoghurt).
- Leerkrachten kunnen aan de slag met voedseducatie via het online lesportaal [CHEF!](#)

NATIONAAL SCHOOLONTBIJT

- Elke school kan in november meedoen met dit gezonde schoolontbijt en hiervoor een gratis pakket ontvangen waarmee de hele school kan ontbijten.
- Het lespakket '[Ontbijt aan de basis](#)' kan daarbij gebruikt worden.

NATIONALE KRAANWATERDAG

- Elke vierde woensdag in september
- Groep 1 t/m 8, gratis materialen beschikbaar

DE 7 DAGEN WATER CHALLENGE

- Een jaarlijks terugkerende actie waarbij alle basisschoolleerlingen en alle inwoners worden uitgedaagd om een week lang alleen water te drinken en geen andere dranken.
- Scholen kunnen zich tijdens de actieperiode aanmelden via de [website](#).
- Gemeente Putten e.o.: actief@puttenvoorelkaar.nl
- Gratis. Voor alle leeftijden.

WATER DRINKEN IS COOL!

- Leskist: alle groepen leren op hun eigen niveau over water als gezonde dorstlesser. Leerlingen leren dat water drinken gezond is en onderzoeken suiker in drankjes. Er zijn kosten aan verbonden.
- Beschikbaar voor Edese en Wageningse scholen.
- Groep 1 t/m 8





GEZONDE SCHOOL, GEZONDE VOEDING



LESPAKKET LEKKER FIT! ★

- Lespakket dat via een positieve benadering en gedragsverandering aanzet tot gezond gedrag; met o.a. een dagelijks recept of idee.
- Groep 1 t/m 8. €3,25 per leerling per jaar.

DE GAMER EN DE BALLERINA

- Lespakket over de relatie tussen gezond eten en bewegen. Leerlingen worden gestimuleerd om gezonde keuzes te maken. Door de gamer en de ballerina te helpen, leren de leerlingen over de schijf van 5 en de energiebalans.
- Beschikbaar voor Wageningse scholen
- Groep 7-8. Kosten: € 57,50 per klas.



Gezonde School

Aan de slag met de thema's Voeding, of Natuur&Milieu op school? De Gezonde School Adviseur van de GGD denkt graag met je mee. De Gezonde School-aanpak sluit aan bij wat jouw school al doet. Deze aanpak is een effectieve en structurele manier om aan gezondere voedselkeuzes te werken.

Meer weten? Neem gerust contact op met de Gezonde School Adviseur in jouw regio!

Rosa Grosscurt
Gezonde School Adviseur
GGD Gelderland Midden
GezondeSchool@vggm.nl

Jorien Slot-Heijs
Gezonde School Adviseur
GGD regio Utrecht
jheijs@ggdru.nl





DUURZAME KEUZE

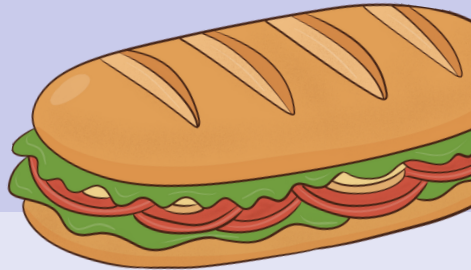


SMAAKMISSIE VOEDSELVERSPILLING

- Zes interactieve lessen waarin leerlingen leren wat ze kunnen doen om voedselverspilling te voorkomen. Met aanvullend een digibordmodule.
- Gratis, via lesportaal CHEF!
- Groep: 7-8

LESPAKKET BROODJE 2^E KANS

- Leerlingen leren om voedselverspilling tegen te gaan.
- Gratis. Groep 5 t/m 8



LESPAKKET VOEDSELVERSPILLING

- Vijf lessen over voedselverspilling: de Buitenbeentjesles, de Voedselketenles, de THT-les, de Appeltaartles en de Koelkastles en een optionele kookworkshop.
- Gratis. Groep 5 t/m 8.

LESPAKKET RED DE KROMMIES

- Lespakket voor kinderen over de verspilling van kromme groente en fruit.
- Gratis. Groep 5 en 6

LESPAKKET VOEDSELBANK

- Armoede is overal. Ook al zie of hoor je het niet. Deze lesmaterialen maken het bespreekbaar. Met stellingen, quizjes, informatie en meer.
- Gratis. Groep 1 t/m 8

LESBRIEF WERELDVOEDSELSPEL

- Ontwikkeld om het wereldvoedselvraagstuk inzichtelijk te maken.
- Gratis. Groep 7-8



SMAAKMISSIE AVONTUURLIJKE EIWITTEN

- Zes interactieve lessen, plus een digibordmodule op het lesportaal Chef! Leerlingen leren over alternatieve eiwitbronnen, zoals zeewier, tofu, bonen, linzen en insecten. Inclusief een echte VR-excursie!
- Gratis. Groep 7-8

DE GROTE PLANTENJACHT

- Vijf lessen, waarbij leerlingen de omgeving van de school onderzoeken en een actieplan maken om de biodiversiteit rond de school te vergroten.
- Gratis. roep 5 t/m 8



REGELINGEN



'GROENE HANDJES' REGELING GELDERLAND

- Gratis adviestraject op maat en op locatie voor scholen en Kinderopvang.
- Doel is het aanbieden van advies en ondersteuning bij het groen(er) maken van het schoolplein/buitenruimte, de aanleg van een schooltuin, of het verzorgen van een inspiratiesessie voedseducatie voor een docententeam; uitgevoerd door een gespecialiseerd 'groen handje',

STIMULERINGSREGELING 'LEKKER NAAR BUITEN'

- Met deze regeling kunnen alle PO-, VO-, MBO-scholen en kinderopvanglocaties een bijdrage aanvragen voor drie activiteiten: moestuinieren, koken, excursie of gastles (bijdrage per schoollocatie en voor maximaal 5 locaties per school).
- Jaarlijks aan te vragen in v.a. maart voor het volgende schooljaar.

STIMULERINGSREGELING GEZONDE SCHOOL

- Aan de slag met een gezonde leefstijl op school. School kiest zelf een gezondheidsthema (bv. voeding, milieu & natuur of welbevinden).
- Jaarlijks aan te vragen v.a. maart voor volgende schooljaar. Na goedkeuring aanvraag, gratis ondersteuning van Gezonde School Adviseur (GGD) en een budget voor nieuwe scholen.

REGELING UTRECHTSE SCHOOLPLEINEN GROEN & BLAUW

- Regeling om aan de slag te gaan met het vergroenen van het schoolplein. Op de website vind je een [stappenplan](#), [financieringsmogelijkheden](#) en [voorbeelden](#) van groene schoolpleinen. Ook tips om handig en met plezier van start te gaan met groenblauwe schoolpleinen!

DE MENUKAART IS EEN INITIATIEF VAN:

JONG LEREN ETEN GELDERLAND
JONG LEREN ETEN UTRECHT



MEER WETEN? NEEM CONTACT MET ONS OP!



**Jong Leren Eten
Gelderland:**

WIEKE BONTHUIS

wieke@bonthuisadvies.nl
[Meer informatie](#)



**Jong Leren Eten
Utrecht:**

LISA VERBRUGGEN

l.verbruggen@ivn.nl
[Meer informatie](#)

MYRIAM VAN TOL

m.vantol@ggdnog.nl
[Meer informatie](#)

SANNE MEERMAN

smeerman@ggdru.nl
[Meer informatie](#)

BERNADETTE JANSSEN

bjanssen@ggdgelderlandzuid.nl
[Meer informatie](#)



Menukaart, 2026