

VOEDING VOOR BEROEPSVITALITEIT





INLEIDING

Op het gebied van (gezonde) leefstijl en het welbevinden van de huidige studenten valt nog veel winst te behalen. Dat blijkt uit data van TestJeLeefstijl.nl. Voor lang niet alle jongeren is gezond en duurzaam eten een vanzelfsprekende en bewuste keuze. Om hier verandering in te brengen is dit overzicht van aanbod op het gebied van Voedseleducatie samengesteld. Door jongeren op het MBO in aanraking te brengen met kennis en activiteiten over duurzaam en gezond voedsel, kunnen ze zelf gezondere én duurzamere keuzes maken! Voedseleducatie is bij voorkeur praktisch en ervaringsgericht. Want door zelf te doen en samen te werken, wordt theoretische kennis pas echt verankerd. Jongeren leren door deze activiteiten en lessen waarom gezonde en duurzame voeding belangrijk is en waar hun eten vandaan komt. Maar ook hoe het groeit, hoe je het bereid én hoe je gezonde en duurzame keuzes kunt herkennen en maken. Dit zijn belangrijke voedselvaardigheden waar jongeren hun leven lang plezier van hebben!

BEROEPSVITALITEIT

‘Wat heb ik nodig om mijn (toekomstige) beroep vitaal en duurzaam uit te voeren? Fysiek, mentaal en sociaal-emotioneel?’. Onderdeel van een vitaal MBO is het stimuleren van een gezonde leefstijl, onder andere door gezonde voeding.

SCHOOLVAKKEN EN VERANKERING

De activiteiten en lessen uit dit overzicht kunnen worden ingezet binnen Burgerschapsvorming en dan met name binnen vitaal burgerschap. Maar ook binnen de vakken Verzorging of Nederlands. Verder biedt het aanbod vele mogelijkheden voor de invulling van een project(week). Ook past Voedseleducatie binnen het thema Duurzaamheid. Voordeel van het thema voedsel is dat het herkenbaar, toegankelijk, aansprekend en vaak laagdrempelig is.

Om Voedseleducatie echt te borgen binnen het MBO is het belangrijk om aan te sluiten bij het curriculum en de kerndoelen van de opleiding. Voedseleducatie kan worden gekoppeld aan het toekomstige werkveld van de jongeren. Aansluiten bij het crebo is ook van belang voor verankering. Dit betekent dat het aanbod/thema passend is binnen de kwalificaties die aan die opleiding gekoppeld zijn.

TESTJELEEFSTIJL

Benieuwd hoe het écht met je MBO-studenten gaat? En kun je daarbij wel een tool gebruiken? TestJeLeefstijl.nl is een Lifestyle reality check voor MBO'ers die direct inzicht geeft in hun leefstijl. De tips, apps en filmpjes leren studenten hoe ze goed voor zichzelf zorgen. De (geanonimiseerde) testresultaten laten de school zien hoe het met de studenten gaat en of er actie nodig is. Meld je school gratis aan. www.testjeleefstijl.nl

FINANCIERING & KOSTEN

Alle genoemde activiteiten hebben een eigen kostenplaatje. Je vindt hierover meer informatie op de gelinkte websites.





AANBOD

INFORMATIEVE/NETWERK WEBSITES

- ▶ Het [Leerplankader Voeding van SLO](#) geeft weer welke wettelijke doelen er op het gebied van voeding zijn, inclusief voorbeelden voor uitwerkingen van de wettelijke doelen.
- ▶ Ga bij jouw [lokale NDE-centrum](#) na, welke relevante kennis en programma's er aanwezig zijn en kunnen ondersteunen
- ▶ [Duurzaam MBO](#) informatie over duurzaamheid in het beroepsonderwijs voor verschillende crebo's, kennisbank en lesmateriaal
- ▶ [MBO Leren voor Morgen](#) Platform en netwerk duurzaamheid onderwijs met o.a. SustainaBul MBO
- ▶ [Praktijkcluster Food](#) van CIV Groen team (Centrum voor Innovatief Vakmanschap). Organiseren o.a. Food for Teachers een jaarlijkse MBO docentendag.
- ▶ [Samen Tegen Voedselverspilling](#) lesmateriaal van verschillende aanbieders, netwerkorganisatie en kennisbank. Organiseren o.a. de Verspillings Vrije week.
- ▶ In het wereldwijde [Eco-School programma](#) vormen studenten Eco-teams en gaan aan de slag om duurzaamheid een vaste plek in de school te geven.

VOEDINGSCENTRUM

De toolbox [Voeding op school](#) voor een gezonde leeromgeving met de Kantine Checklist, tips voor voedseducatie, voedingsbeleid en schoolmaaltijden.

Onderteken de [Ambitieverklaring 2025-2030](#) richting een gezonde en duurzame leeromgeving die focust op de pijlers: beleid, een gezonde kantine en voedseducatie

Lesmaterialen

Gratis online lespakket [Weet wat je eet](#)

Lespakket [Vitaal Burgerschap](#) over voeding

Losse [lessen en praktische activiteiten](#) o.a. materialen Schijf van Vijf, Koken op school, voorbeeld Projectweek Voeding en de Visual Impact van eetkeuzes

JOGG

Met de [Fit for the Job- Toolkit](#) gaan praktijkbegeleiders samen met de MBO-stagiairs aan de slag om een gezonde leer- en werkomgeving te stimuleren

WERKEN MET KINDEREN

Geef je les aan studenten die met kinderen gaan werken? Volg dan het leertraject voor docenten [Gezonde Kinderopvang](#). Bereid studenten voor op hun toekomstige werkplek.

JONG LEREN ETEN

[Jong Leren Eten makelaars](#) richten zich zowel op het gezondheidsaspect, als het duurzaamheidsaspect en verbinden per regio vraag en aanbod

[Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten!](#) en informatie over andere subsidies en ondersteuning

Lesmaterialen

[Werken rond voedsel](#) o.a. rondom Moestuiniëren, Boerderijeducatie en Koken & Proeven.

In de [Schoolkantine Challenge](#) worden studenten uitgedaagd om een gezonde, duurzame en betaalbare snack te bedenken voor hun eigen schoolkantine.

DE HAAGSE HOGESCHOOL

In de [Food Boost Challenge](#) ontwikkelen jongeren vóór en mét elkaar (in samenwerking met organisaties en bedrijven) ideeën voor een betere voedselomgeving. Er zijn hackatons van 1 dag tot programma's van enkele weken en zelfs maanden.



AANBOD

PROGRAMMA GEZONDE SCHOOL

- ▶ Het [Stappenplan Gezonde School](#)-aanpak zorgt voor samenhang in aanpak
- ▶ Hoe stel je binnen de school een [Gezonde School coördinator en/of adviseur](#) aan
- ▶ [Vignet Voeding en themacertificaten](#) van de Gezonde School
- ▶ Meer informatie en aanvragen van [Stimuleringsregeling Gezonde School](#)

STICHTING TECHNOTREND

- ▶ [Green Skills](#) is een traject van vijf dagdelen. Studenten en docenten ervaren hoe ze duurzaamheid en circulariteit kunnen toepassen binnen hun eigen vakgebied.
- ▶ [De Climathon](#) is een eendaags praktijkprogramma waarin studenten door te doen leren over duurzaamheid in hun eigen vakgebied.

AANBOD

VERENIGING GDO (GEMEENTEN VOOR DUURZAME ONTWIKKELING)

- ▶ Het [Collectief Natuurinclusief – Domein Onderwijs](#) bestaat uit pionierende docenten, inspirerende initiatieven en groene koplopers die werken aan een groeiende beweging naar natuurinclusief onderwijs.
- ▶ [Stadslandbouw Nederland](#) geeft informatie over het belang van telen van voedsel in- en rond de stad, biedt info over vakopleidingen en divers lesmateriaal.
- ▶ De [Whole School Approach](#) biedt een raamwerk om de school vanuit meerdere duurzame invalshoeken te bekijken en het thema voedsel van daaruit verder uit te werken.

Lesmaterialen

- ▶ [Voedsel - GDO](#) met o.a. een selectie van beste voedsellessen, gratis praatplaten voor moestuinieren en leermiddelen voor de Week zonder Vlees.

MBO RAAD

- ▶ Via [TestJeLeefstijl.nl](#) ontdekken studenten hoe gezond zij leven. Met tips, apps, filmpjes en info over hoe ze gezonder kunnen blijven.





FOOD CHALLENGES

▶ [SVO Food Challenge](#) vanuit de landelijke opleider voor vakmensen in de foodsector. Naast koken ook oogsten bij een boerderij of tuinderij in de buurt.

▶ Project [MBO Student in Actie](#) (MAP) studenten worden gestimuleerd om zelf met oplossingen te komen die hun eigen generatiegenoten motiveren om vaker plantaardige keuzes te maken.

▶ [The Waste to Succes](#) zet zich in tegen voedselverspilling en biedt gezonde en duurzame kookworkshops aan voor studenten

▶ [THREE-SIXTY](#) organiseert excursies naar de Verspillingsfabriek. Hier worden van reststromen smakvolle producten gemaakt.

DOCUMENTAIRES

▶ [Just Eat It | A Food Waste Movie](#) is een documentaire over voedselverspilling met een nadruk op dumpster diving; weggegooid voedsel van supermarkten opduikelen om te eten. De documentaire kan via de website besteld worden met de optie om er een Engelstalige curriculum guide bij te bestellen.

▶ De documentaireserie [Food for Thought](#) brengt wereldwijd in beeld waar ons voedsel vandaan komt en welke weg het aflegt van productie tot ons bord. De serie brengt in beeld wat vaak buiten ons blikveld blijft.

▶ The [biggest little farm](#) is een documentaire over een stel dat een biologische boerderij wil beginnen. Een avontuur met hoogte- en dieptepunten dat een mooi beeld brengt van een zelfregulerend ecosysteem. Op diverse platforms te bekijken.



COLOFON

Dit overzicht is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van Jong Leren Eten Zuid - Holland.

Januari 2026

