

Menukaart voedseducatie Regio Rotterdam Rijnmond West en Zuid (Schiedam, Vlaarding, Maassluis, Nissewaard).

Iedereen voedselwijs!

Wilt u als school, leerkracht of pedagogisch medewerker aan de slag met voedseducatie? Hier vindt u meer informatie over de thema's en het aanbod van activiteiten in de Gemeenten Schiedam, Vlaarding, Maassluis, Nissewaard.



Voedseleducatie - een praktische aanpak

Goed voor jezelf zorgen, voor de ander en voor je omgeving; dat komt allemaal samen in leren over voeding en voedsel. Voedseleducatie verbindt gezondheidseducatie en natuur- en milieueducatie (NME) met elkaar. Het onderwerp biedt een rijke leeromgeving waarin kinderen kennis en vaardigheden verwerven en waarden ontwikkelen die ze al snel zelf kunnen toepassen. Voedseleducatie is bij voorkeur praktisch en ervaringsgericht. Want door zelf te doen en samen te werken wordt theoretische kennis via hoofd, hart en handen pas echt verankerd in de leefwereld van het kind. Zowel school als kinderopvangorganisatie kunnen daarin een belangrijke rol vervullen.

Het landelijk impulsprogramma [Jong Leren Eten](#) werkt daarom met GGD's, JOGG, lokale NME-organisaties en tal van anderen samen, om voor alle kinderen dichtbij huis en school een goed aanbod van educatieve en ervaringsgerichte activiteiten over voedsel te realiseren. Er is al veel, maar hoe vind je daarin je weg? Dit overzicht kan daarbij helpen.

5 invalshoeken

Gezonde en duurzame voeding gaat over:

-  Smaak
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Bewust kiezen
-  Voedselbereiding

We adviseren om tijdens het opgroeien van kinderen aan alle onderwerpen aandacht te besteden. Daarbij kun je het aanbod in deze gids gebruiken. Via de links kom je direct op websites waar je over deze activiteiten meer informatie vindt.

Kwaliteitsborging

De lesmaterialen en activiteiten uit dit aanbod voldoen aan een aantal basiscriteria die door Jong Leren Eten zijn vastgesteld en worden jaarlijks geëvalueerd. Jong Leren Eten streeft naar structurele verankering van voedingseducatie in het schoolbeleid en lesprogramma. Onderwijsinhoudelijk haakt Jong Leren Eten aan bij het [Leerplankader Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl](#), thema Voeding van het Nationaal Expertisecentrum voor Leerplanontwikkeling (de SLO).

Financiering & kosten

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

Subsidie Jong Leren Eten

Voor ervaringsgerichte activiteiten, zoals moestuin- of kooklessen of een bezoek aan een boerenbedrijf kun je eventueel een subsidie aanvragen via het programma Jong Leren Eten. Deze subsidie wordt voor het onderwijs opengesteld tussen 1 en 30 september. Voor de kinderopvang zijn er meerdere rondes per jaar.



Toelichting

Een effectieve aanpak om aandacht aan voedsel te geven ziet er als volgt uit:

- Kies als organisatie voor structureel werken aan goede voeding: ga voor het vignet Voeding van Gezonde School of Gezonde Kinderopvang;
- Zoek daarbij een educatief/activiteitenprogramma waarmee je de komende jaren in alle groepen aan de slag kunt, zoals Smaaklessen, Ik Eet het Beter en EU-Schoolfruit voor het basisonderwijs en Smakelijke Moestuin voor de kinderopvang of Smaakplezier voor de BSO;
- Vul dit programma verder in met ervaringsgerichte activiteiten, zoals Moestuiniëren, Boerderijbezoek en Proeven & Koken. Voor een kennismaking daarmee is de subsidieregeling Jong Leren Eten beschikbaar.

Zo bouwen we samen aan brede betrokkenheid van kinderen bij gezonde en duurzame voeding!



smaak



gezondheid







voedselproductie



bewust kiezen



voedselbereiding

Stappen	Activiteit	Thema's
Beleid	Gezonde school/kinderopvang	 
Structureel educatief programma	Bijvoorbeeld Smaaklessen	    
Aanvullende activiteiten in de gemeente	Moestuiniëren	   
	Boerderijbezoek	  
	Proeven en koken	   
	Rondom voedsel	    

Thema's

Educatie over gezond en duurzaam voedsel omvat een rijkdom aan onderwerpen, geklusterd in 5 invalshoeken die terugkomen in de aangeboden activiteiten:



Smaak

Wat is je smaak? Welke zintuigen heb je? Durf je nieuwe soorten eten te proeven? Smaak is voor kinderen een interessante ingang om met het thema voeding aan de slag te gaan. Onderwerpen binnen het thema Smaak zijn bijvoorbeeld: Praten over wat smaak is, wat je smaak beïnvloedt en over verschil in smaken. Proeven met alle zintuigen. Proeven van nieuwe producten. Zo breiden kinderen hun smaakpalet uit. Ook culturele aspecten van smaak kunnen aan de orde komen.



Gezondheid

Waarom heb je eten en drinken nodig? Waarom heeft je lijf meer aan fruit, groente en brood dan aan chips en roze koeken? Bij Gezonde Voeding gaat het bijvoorbeeld over de Schijf van Vijf (van het Voedingscentrum). Ook leren kinderen over de verhouding tussen eten en bewegen (de energiebalans). Ze leren dat je door te eten energie binnenkrijgt en dat je dit verbruikt door te bewegen. Kinderen leren dat de energie die je eet en de energie die je verbruikt met elkaar in balans moeten zijn.



Voedselproductie

Welke weg heeft je eten afgelegd voor het op je bord kwam? Hoe zit het met eten en duurzaamheid? Bij het thema Voedselproductie gaat het om onderwerpen zoals de oorsprong van voedsel en voedselproductie, voedselbewerking en duurzaamheid. Kinderen leren onder andere dat er verschillende manieren zijn om eten te produceren en wat de voor- en nadelen zijn. Ook leren kinderen over dierenwelzijn en over het onderwerp Fairtrade.



Bewust kiezen

Wat kun je in de winkel kopen? Wat staat er op het etiket? Welke invloed heeft jouw voedsel op de aarde? En welke keuzes kun je maken? Bij dit thema worden leerlingen zich bewust dat er keuzes te maken zijn bij het kopen en bereiden van voedsel. Kinderen leren bijvoorbeeld te analyseren wat er precies in een product zit en hoe je voorkomt dat je eten verspilt. Ook is er expliciet aandacht voor de invloed van ons voedsel op de aarde. Denk aan afwegingen rondom wel of geen dierlijke producten, biologisch voedsel, producten van ver of dichtbij.



Voedselbereiding

Hoe maak je een gezonde, lekkere lunch? Hoe lees je een recept? Welke sociale vaardigheden horen er bij samen eten? Bij dit thema gaan kinderen zoveel mogelijk praktisch aan de slag met het bereiden van voedsel. Ze leren bijvoorbeeld een recept lezen en aanpassen en diverse kook- en baktechnieken. Ook kan aandacht worden besteed aan de sociale kant, zoals tafelmanieren.



Gezonde school

Gezond eten en drinken is voor alle kinderen belangrijk. Via gezonde voeding (basisvoeding) krijgen kinderen voedingsstoffen binnen die van belang zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling. Kinderen brengen een groot gedeelte van de dag door op school. Daarom streven we ernaar dat op scholen gezond wordt gegeten en gedronken. Het programma Gezonde School stimuleert scholen om structureel en planmatig te werken aan een gezonde leefstijl op school.

Voeding is een van de 8 thema's binnen Gezonde School. Het programma beschrijft [vier pijlers](#) om samen met ouders en kinderen te werken aan gezond voedingsbeleid. Wie voldoet aan de eisen, kan het Vignet Gezonde School – thema Voeding ontvangen. Dat is een kwaliteitskeurmerk voor scholen die werken aan het verbeteren van de gezondheid van hun leerlingen. Eén van de pijlers van de Gezonde School is het invoeren van structurele aandacht voor voedseducatie in het lesprogramma.

De volgende invalshoeken moeten hierin in ieder geval aan bod komen:

 **Gezondheid**

 **Bewust kiezen**

Aanbevolen effectieve lesprogramma's voor PO zijn [Smaaklessen](#). Voor het VO is dit [Weet wat je eet](#), maar u kunt ook uw eigen programma samenstellen en voorleggen ter goedkeuring. Daarbij kunt u natuurlijk dit overzicht van voedseducatie goed benutten!

Advisering Gezonde School

Scholen kunnen in het voorjaar ondersteuning aanvragen via het [Ondersteuningsaanbod Gezonde School](#). Houd de data van de inschrijvingsperiode in de gaten! Ondersteuning houdt in:

- advisering van de adviseur [Gezonde School van de GGD Rotterdam Rijnmond](#)
- een geldbedrag van 3000 euro per school voor taakuren of activiteiten in dit kader.
- (verplichte) scholing voor de Gezonde School coördinator van school.

Meer informatie over de Gezonde School in Rotterdam Rijnmond vindt u op de website van de [GGD Rotterdam Rijnmond](#).

Gezonde Kinderopvang en BSO

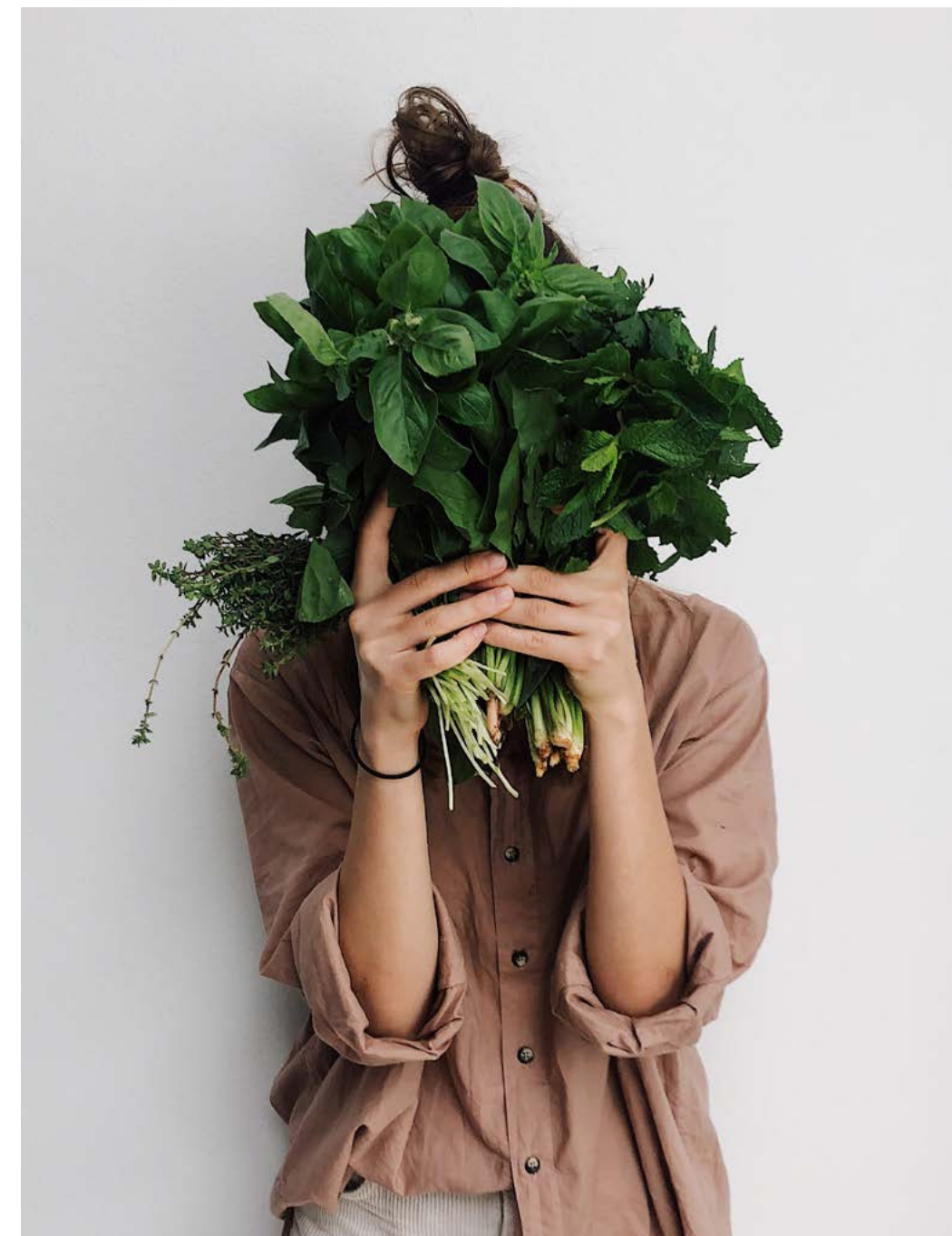
Voor de kinderopvang en buitenschoolse opvang zijn er vergelijkbare programma's die u kunnen ondersteunen bij het structureel inbouwen van aandacht voor gezonde voeding in de organisatie. Neem eens een kijkje op www.gezondekinderopvang.nl. Er is een speciale training om dit onderwerp in de organisatie verder te ontwikkelen.

En ook hier geldt: jong geleerd is oud gedaan! Veel van de activiteiten die in dit overzicht worden aangeboden zijn ook toepasbaar voor de kinderopvang (moestuintjes, smaakactiviteiten) en de buitenschoolse opvang (boerderijbezoek, kookworkshops enz.)! Daarvoor kunt u subsidie aanvragen via www.jonglereneten.nl.

JOGG

Lekker in je vel zitten door voldoende bewegen, gezond eten en drinken. Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan; reden waarom de gemeente Vlaardingen het belangrijk vindt om de inwoners daarin te ondersteunen. De JOGG-aanpak is een lokale, integrale en duurzame aanpak rondom kinderen, hun ouders/verzorgers en de omgeving, waarin een gezonde leefomgeving en gezonde leefstijl centraal staat. De JOGG-regisseur zorgt voor meer draagvlak in de lokale politiek, het bevorderen van publiek-private samenwerkingen en het creëren van een gezondheidsnetwerk. Samen met diverse maatschappelijke partners zet de JOGG-regisseur zich dagelijks in om op duurzame wijze de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken. De aanpak is gericht op alle omgevingen waarin het kind zich bevindt, dit zijn o.a. scholen en kinderdagverblijven. Daarnaast richt de regisseur zich op de Gezondere Sportkantine en is er aandacht voor de Gezonde Werkvloer.

JOGG Vlaardingen Regisseur: [Mariëlle Danse](#)



Smaaklessen

Smaaklessen is hét effectieve lesprogramma over eten en smaak voor kinderen op de basisschool. Met Smaaklessen wordt de nieuwsgierigheid en interesse van kinderen naar gezond en duurzaam eten opgewekt. Voor de buitenschoolse opvang is er de map Smaakplezier, met tal van activiteitensuggesties over voedsel en voeding!

Inhoud

De volgende thema's komen in het programma Smaaklessen aan bod:

-  Smaak
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Bewust kiezen
-  Voedselbereiding

Lesmethode

Het lesmateriaal bestaat uit een leraren-handleiding, 9 lessen voor groep 1/2, 5 lessen per groep voor groep 3 t/m 8 en kopieerbladen. Daarnaast is er ook een online digibordmodule. Alles is volledig uitgewerkt zodat u zo snel mogelijk aan de slag kunt. De lessen duren gemiddeld 60 minuten per les. Het lesmateriaal is gratis te downloaden via smaaklessen.nl.

Er zijn verschillende manieren om Smaaklessen in te zetten:

- Project: Verdeel de lessen over de dagen van de projectperiode.
- Verspreid over het schooljaar: Maak van tevoren een planning, zodat alle lessen aan bod komen.
- In koppeling met andere lesmethoden.

Chef!

[Chef!](#) is het gratis online lesportaal met alle lessen en activiteiten van Smaaklessen en EU-Schoolfruit. In Chef! kan je flexibel en op maat aan de slag met voedsel educatie op school. De interactieve lessen worden via het digibord gegeven.

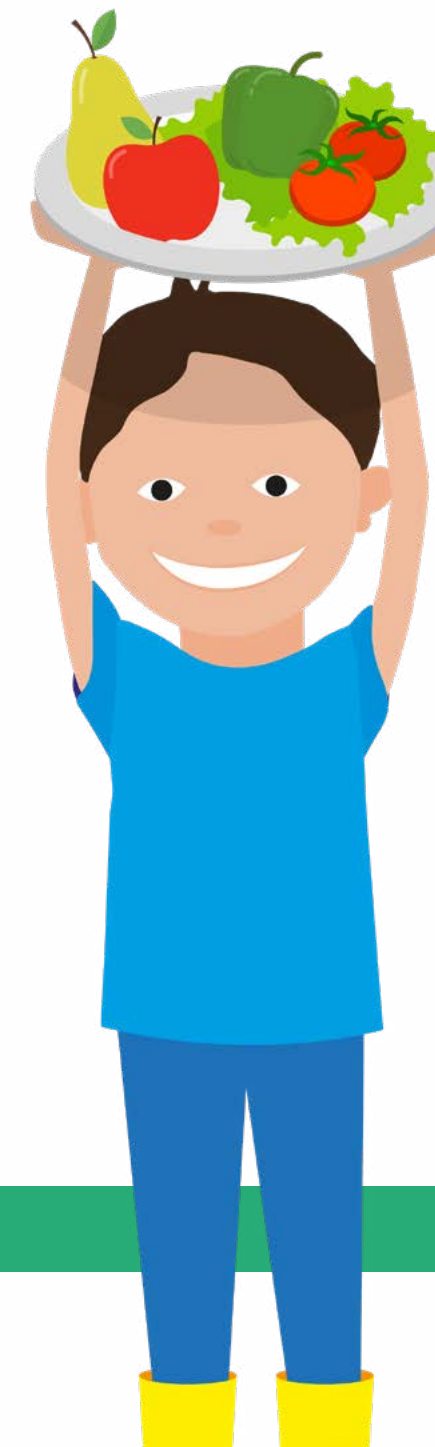
Smaakleskist

In de Smaakleskist zit de lesmap met het lesmateriaal en alle keukenmaterialen die u kunt gebruiken tijdens het geven van Smaaklessen. U kunt deze lenen bij Actief Nissewaarden NME Maassluis, via een reservering. U kunt ook de lesmap (€75,-) of een Smaakleskist (€300,-) kopen via www.smaaklessen.nl. Daar is ook uitgebreidere informatie te vinden over het programma. Bij Smaaklessen hoort écht zien, ruiken, voelen en proeven van eten. Dit betekent dat u voor vrijwel alle lessen een aantal echte voedingsmiddelen nodig heeft, die u zelf kunt aanschaffen. Of combineer of vervang een smaakles door een gastles van een aanbieder in de regio.

Smaakmissie's

Smaaklessen wordt aangevuld met verdiepende interactieve lesmodules over de herkomst van de diverse voedselproductgroepen. Er zijn negen Smaakmissies beschikbaar die verdeeld zijn over de groepen van de basisschool. Kinderen gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur. Elke Smaakmissie bestaat uit een introductie van de missie, lessen in de klas, een excursie naar een productiebedrijf, een huiswerkopdracht in de winkel en een kookopdracht.

> In dit overzicht vindt u suggesties voor excursies in de regio Rotterdam Rijnmond die aansluiten bij deze Smaakmissies!



Gezonde voeding

Waarom heb je eten en drinken nodig? Waarom heeft je lijf meer aan fruit, groente en brood dan aan chips en roze koeken?

Bij Gezonde Voeding gaat het bijvoorbeeld over de Schijf van Vijf (van het Voedingscentrum). Ook leren kinderen over de verhouding tussen eten en bewegen (de energiebalans). Ze leren dat je door te eten energie binnenkrijgt en dat je dit verbruikt door te bewegen. Kinderen leren dat de energie die je eet en de energie die je verbruikt met elkaar in balans moeten zijn.

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Doe het zelf pakket	-	-	✓	-	-
EU schoolfruit	-	gr 1-8	-	-	-
Fruitvriendjes Schoolfruit	-	gr 1-8	-	-	-
Gezonde Kinderopvang BSO	-	-	✓	-	-
Gezonde School - vignet Voeding	-	gr 1-8	-	-	-
Gezonde schoolkantine	-	-	-	kl 1-6	-
Gezonde Smikkelweek	-	-	✓	-	-
Gezonde start	✓	-	-	-	-
Groentjessoep, maakt je wijzer!	-	gr 1-8	-	-	✓
Kinderen doen mijn eet experiment	-	gr 5-8	-	-	-
Krachtvoer	-	-	-	✓	-
Lekker Fit (Lespakket)	-	gr 1-8	-	-	-
Smaakplezier	-	-	✓	-	-
Smaakspel	0-4 jr	-	-	-	-
Spoony	-	-	✓	-	-
Verse soep met spelletjes	-	-	✓	-	-
Workshop Smakelijke eters	0-4 jr	-	-	-	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Gastles Overgewicht en Obesitas	-	gr 1-8	-	-	✓
Gastles Overgewicht en Obesitas	-	-	-	kl 1-6	✓
Hack je Snack, EnergyLAB, Poep en Pukkels, Brood in Nood	-	gr 7,8	-	kl 1-6	-
Pannenkoek	-	gr 1-4	✓	-	-
Smaaklessen (Nissewaard)	-	gr 1-8	-	-	-
Smaaklessen (Maassluis)	-	gr 1-8	-	-	-
Waar komt ons eten vandaan	-	gr 4	✓	-	-
Wildplukwandeling onder leiding van gids (op locatie)	-	gr 5-8	✓	kl 1-6	✓
Zeedier vissen en broodje zeegroenten (op locatie)	-	gr 6-8	-	-	✓



Moestuiniere

Het is wetenschappelijk aangetoond: moestuiniere draagt bij aan een positieve houding van kinderen tegenover gezond voedsel. Het zelfgekweekte worteltje en radijsje wil je natuurlijk ook wel eens proeven! Tuiniere doe je met hoofd, hart en handen. Een geweldige beleving voor een kind om het hele proces van zaaien tot oogsten tot een smakelijk einde te brengen!

Moestuiniere kan overal en op elke schaal: van vensterbanktuin tot jaarrond een eigen moestuintje! Het mooiste is het als de moestuinlessen integraal deel uitmaken van het lesprogramma. Dan komt het er niet 'ook nog eens bij', maar worden de mogelijkheden volop benut. Groei, bloei en andere natuurprocessen liggen voor de hand, maar ook binnen rekenen en taal zijn veel mogelijkheden. Dankzij de dwarsverbanden blijft kennis beter hangen. Daarom vindt het programma Jong Leren Eten moestuiniere een belangrijk onderdeel van voedselonderwijs.

Zoekt u informatie en praktische hulp? In Rotterdam Rijnmond zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuiniere: u vindt ze in dit overzicht onder het thema 'Voedselproductie'.

Inhoud

De volgende thema's komen in ieder geval aan bod in alle geboden vormen van moestuiniere:

-  Smaak
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Voedselbereiding

Ook andere educatieve elementen zoals taal, meten, schatten, ruimtelijke oriëntatie en samenwerken maken doorgaans onderdeel uit van moestuinlessen.

Doelen

Ieder kind doet praktische kennis en ervaring op met tuiniere en ecologie ter stimulering van een gezonde levensstijl en een duurzame en evenwichtige relatie met de natuurlijke omgeving.

- kinderen weten wat klei, zand en tuingrond is en waar het vandaan komt
- kinderen weten wat een plant nodig heeft om te groeien
- kinderen weten hoe zaad verspreid wordt
- kinderen leren met respect om te gaan met de natuur
- kinderen leren zorgen voor planten
- kinderen weten wat dieren en planten in de winter doen
- kinderen leren hoe verschillende groenten en kruiden smaken en krijgen hun oogst mee naar huis om de gezonde voeding ook te ervaren. Voor recepten kunnen leerlingen en ouders terecht op www.schooltuinrecepten.nl.

Voor meer informatie over moestuiniere kunt u zich laten inspireren door de brochure Moestuiniere

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Handleiding schoolmoestuin VELT	-	gr 1-8	-	kl 1-6	-
Leerlijn Growwizzkid binnenteeltsysteem	-	gr 1-8	-	✓	-
Lespakket 'Onderzoekend leren met Kiemgroenten	-	gr 3-5	-	-	-
Maatwerk Moestuiniere	-	gr 1-8	-	-	-
Makkelijke Moestuin Kinderboek	-	gr 5-8	-	-	-
Minimoestuin op School	-	gr 1-8	-	-	-
Moestuintips en lesmateriaal	-	gr 1-8	✓	-	-
Seizoensgroenten	-	gr 1-8	-	-	-
Seizoenskalender	-	gr 1-8	✓	-	-
Smaaklessen	-	gr 1-8	-	-	-
Smakelijke Moestuiniere	2-4jr	-	-	-	-
Zadenpakket Rijk Zwaan	✓	gr 1-8	✓	-	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Eten uit de tuin (op locatie)	-	gr 3-6	-	-	-
Kruiden en specerijen (op locatie)	-	gr 6-8	-	-	-
Tuinboon je mee? (op locatie)	-	gr 3-6	-	-	-



Boerderijbezoek

Door een bezoek aan een boerenbedrijf krijgen kinderen meer inzicht in de productie van voedsel, het werk van een tuinder of boer en de functie van dieren op de boerderij. Leerlingen leren waar voedsel vandaan komt en leggen een relatie tussen het boerenbedrijf en het dagelijks eten op hun bord. Moeilijke onderwerpen zoals over leven en dood, ethische kwesties en milieuvraagstukken worden niet geschuwd. Leerlingen kunnen onbevangen uit de hoek komen en dat maakt een gesprek op een boerderij zo uniek. Ze ontmoeten de boer, ervaren het boerenlandschap, leren de dieren kennen en steken de handen uit de mouwen. Zo maken kinderen ook kennis met het unieke karakter van Rotterdam Rijnmond (Zuid en West) als voedselproducerende regio. En misschien zien ze daarin ook een toekomst voor zichzelf. Ook voor kinderen 'van het platteland' is dit bezoek nog vaak een eye-opener!

Inhoud

De volgende thema's komen in ieder geval aan bod in alle geboden vormen van moestuinieren:



Smaak



Voedselproductie



Bewust kiezen

Boerderijbezoek in regio Rotterdam Rijnmond

Boerderijlessen worden in verschillende vormen aangeboden op kinderboerderijen, stadsboerderijen en boerenbedrijven in de regio. Een aantal boerenbedrijven is aangesloten bij het landelijk platform www.boerderijeducatienederland.nl. De educatieboeren die via deze website genoemd zijn, voldoen aan een aantal kwaliteitseisen en hebben een training gevolgd om leerlingen te blijven boeien en het verhaal van het leven en werken op een boerderij te vertellen. Daarnaast zijn er in de regio een aantal voedselproducerende bedrijven en organisaties actief, die excursies voor schoolklassen aanbieden. U vindt ze in de kolom 'Aanbod' op deze pagina.

Voor meer informatie over boerderijeducatie kunt u zich laten inspireren door de brochure *Tips voor boerderijbezoek* voor basis- en voortgezet onderwijs, te downloaden op www.jonglereneten.nl.

Voor de kleintjes

Voor de kleuters is een bezoek aan een kinderboerderij vaak al een hele belevenis. Hoewel voedsel daar niet direct aan de orde komt, is dit een goede gelegenheid voor een kennismaking met boerderijdieren, de functie daarvan en de zorg die deze dieren vragen.

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Gastles insectenproeverij	-	gr 7,8	-	kl 1-1	-
Lespakket The Biggest Little Farm	-	-	-	VMBO 2 groen	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Boerderijbezoek (melkveehouder Pijnacker) (op locatie)	-	gr 6-8	-	-	-
Boerderijbezoek (Schipluiden) (op locatie)	-	gr 6-8	-	-	-
Diverse boerderijen in Midden Delfland ontvangen leerlingen van scholen met een educatief programma (op locatie)	-	gr 3-8	-	-	-
Geen educatie, maar knuffelweide met schapen, geiten, kippen, grote speeltuin, rondleiding door schaapsherder (op locatie)	0-4 jr	gr 1-6	-	-	-
Leskist Beestenboerderij (op locatie)	-	gr 1,2	-	-	-
Ontvangst op melkveebedrijf van Leeuwen (op locatie)	-	gr 3-8	-	-	-
Rondleiding (Floating Farm) (op locatie)	-	-	-	kl 1-3	-



Foto: Reinier de Vlaam

Proeven en koken

Wist je dat je een smaak gemiddeld 10 keer moet proeven voordat je het gaat waarderen? En dat kinderen veel makkelijker proeven van iets wat ze zelf gemaakt hebben - en het dan vaak lekkerder vinden? Zelf gemaakt kan zelf gekweekt zijn (groentes en kruiden), zelf bewerkt (boter, kaas) of zelf gekookt. Zelf koken nodigt kinderen uit tot experimenteren met smaken en ingrediënten en wekt hun interesse voor herkomst en gebruiken rondom voedsel. Hoe koop je in? Hoe maak je het en hoe eet je het? En wat doen we met de restjes? Zelf koken maakt kinderen zich meer bewust van wat ze eten en ze oefenen ook nog eens met rekenen en taal en met sociale vaardigheden. Kortom: proeven en koken zijn waardevolle onderdelen van voedselonderwijs.

Inhoud

In activiteiten met proeven en koken komen de volgende thema's altijd aan bod:



Smaak



Gezondheid



Bewust kiezen



Voedselbereiding

Activiteitsaanbod

Landelijk en regionaal zijn er diverse aanbieders van gastlessen en kookworkshops, zowel op school als op een locatie met kookvoorzieningen. In onze regio zijn een aantal goede aanbieders, die voornamelijk koken met streekproducten. Met hun activiteiten willen ze hun passie voor het streekproduct overbrengen op de kinderen. Bovendien vermindert het werken met producten van dichtbij ook de voedselvoetafdruk. U kunt daar met de klas of BSO naar toe, of een chef uitnodigen bij u op school, die alle materialen meeneemt.

Voor meer informatie over het geven en begeleiden van kooklessen kunt u zich laten inspireren door de brochure Tips voor koken met kinderen, te downloaden op www.jonglereneten.nl. Daarnaast zijn veel tips en leuke video's te vinden op de website van het Voedingscentrum.

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Gastles insectenproeverij	-	gr 7,8	-	kl 1-1	-
Spoonny op de BSO	-	-	✓	-	-

Lokaal / Randstad

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Boter maken	-	gr 3	✓	-	-
Eetbaar onkruid tocht, brood roosteren op een stok, slootjessafari en weilandkasteel bouwen (op locatie)	-	gr 6-8	-	-	✓
Groentjesoep, maakt je wijzer!	-	gr 1-8	-	-	✓
Hack je Snack, EnergyLAB, Poep en Pukkels, Brood in Nood	-	gr 7,8	-	kl 1-6	-
Pannenkoek	-	gr 1-4	✓	-	-
Proef de Herfsttuin (op locatie)	-	gr 5	-	-	-
Waar komt ons eten vandaan (op locatie)	-	gr 5	✓	-	-
Wildplukwandeling onder leiding van gids (op locatie)	-	gr 3-8	-	kl 1-3	-
Zeedier vissen en broodje zeegroenten (op locatie)	-	gr 6-8	-	-	✓
Zwammen in de klas	-	gr 1-8	-	kl 1-6	✓



Rondom voedsel

Naast het eerder genoemde aanbod zijn er nog een aantal lessen die niet onder de overige kopjes kon worden geschaard. Deze lessen gaan onder andere over voeding en duurzaamheid, eetcultuur, voedselverspilling en de scheikundige kant van voedsel.

Inhoud

In deze diverse activiteiten komen de volgende thema's altijd aan bod:

-  Smaak
-  Gezondheid
-  Voedselproductie
-  Bewust kiezen
-  Voedselbereiding

Landelijk

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
De Voedselbank	-	gr 6-8	-	-	-
InStock - lespakket Voedselverspilling	-	gr 5-8	-	-	-
lespakket tegen voedselverspilling	-	gr 7,8	-	kl 1-6	✓
Lespakket Voedseltransitie	-	-	-	x	-
Lespakket Zonder Vlees	-	gr 6-8	-	kl 1-3	-
Red de Krommies	-	gr 5-6	-	-	-
Verschillende lesbrieven met het thema eten	-	gr 1-8	-	-	-

Lokaal

Programma	KDV	PO	BSO	VO	SO
Bijensafari (op locatie)	-	gr 3	-	-	-
Gastles voedsel, innovatie en duurzaamheid	-	gr 1-8	-	-	-
Kaartspel over voeding	✓	gr 1-2	-	-	-
Kookbox	-	gr 1-8	-	-	-
Posters en Brochures over gezond eten	✓	gr 1-8	✓	-	-
Rondleiding (Floating Farm) (op locatie)	-	-	-	kl 1-3	-
Spelmateriaal voor op activiteitendagen zoals het waterflessenspel	✓	gr 1-8	✓	-	-
Wildplukwandeling onder leiding van gids (op locatie)	-	gr 3-8	-	kl 1-3	-
Zwammen in de klas	-	gr 1-8	-	kl 1-6	✓



Overzicht

Op de volgende pagina's volgt een overzicht van de lesprogramma's per onderwerp. Ook maakt dit overzicht duidelijk welke les voor uw groep of klas geschikt is. Ook ziet u welke thema's er aan bod komen.



smaak



gezonde voeding



voedselproductie

































































consumentenvaardigheden



voedselbereiding

Programma	Aanbieder	Landelijk/Lokaal	Omschrijving	Locatie	KDV	PO	BSO	VO	SO	Thema's
Bijensafari	NME Schiedam	Lokaal	Leerlingen leren over bijen en andere insecten en hun rol in de natuur. Daarnaast komt ook het belang van bijen voor de voedselvoorziening aan bod.	NME Centrum Harreweg	-	gr 3	-	-	-	
Boerderijbezoek (melkveehouder Pijnacker)	De Stad Uit	Lokaal	Verwonder je en leer over het leven op de bio boerderij. Zie van heel dichtbij hoe een koe zich laat melken. Experimenteer wat je allemaal met melk kunt doen.	Bio - Melkveebedrijf Gravesteyn (Pijnacker)	-	gr 6-8	-	-	-	
Boerderijbezoek (Schipluiden)	De Stad Uit	Lokaal	Je leert koeien melken en boter schudden van melk. Je kan op zoek naar weidevogels en op zoek naar klein leven in de sloot	Boerderij Ackerdijk (Schipluiden)	-	gr 6-8	-	-	-	
Boter maken	NME Maassluis	Lokaal	Een leskist waarmee je met de klas op muziek boter gaat schudden.	op school, BSO	-	gr 3	✓	-	-	
De Voedselbank	De Voedselbank	Landelijk	Lespakket over de voedselbank met een les over voedselverspilling	op school	-	gr 6-8	-	-	-	
Diverse boerderijen in Midden Delfland ontvangen leerlingen van scholen met een educatief programma	Stilte naast de stad / Boerderijeducatie	Lokaal	Vockestaert heeft een aantal boeren in Midden Delfland die leerlingen uit het basis- of voortgezet onderwijs ontvangen op hun bedrijf met een educatief programma	Schipluiden, Maasland, Schiedam, Pijnacker	-	gr 3-8	-	-	-	
Doe het zelf pakket	Spoony	Landelijk	Doe-het-zelf pakketten voor gezonde snacks inclusief spelletje	op de BSO	-		✓	-	-	
Eetbaar onkruid tocht, brood roosteren op een stok, slootjessafari en weilandkasteel bouwen	De Stad Uit	Lokaal	Normaal kun je hier goed avontuurlijk spelen, 1 dag per jaar is er een programma inclusief eetbaar onkruid zoeken en broodjes bakken op een stok	speelpolder Wijland (Schiedam)	-	gr 6-8	-	-	✓	
Eten uit de tuin	Maastuin	Lokaal	De leerlingen zaaien en/of planten zelf groenten in de moestuin en komen deze later oogsten en verwerken	Maastuin, jachthavenlaan	-	gr 3-6	-	-	-	
EU schoolfruit	EU Schoolfruit	Landelijk	20 weken gratis groente en fruit voor de leerlingen	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Fruitvriendjes Schoolfruit	Fruitvriendjes	Landelijk	uitbreiding van EU-schoolfruit	op school	-	gr 1-8	-	-	✓	
Gastles Insecten Proeverij	Duurzaam Insecten Eten	Landelijk	Gastles Insecten als eiwitbron met Proeverij	op school	-	gr 7,8	-	kl 1-2	-	
Gastles Overgewicht en Obesitas	Stichting Voorlichters Gezondheid	Lokaal	Gastles over overgewicht en obesitas	op school	-	gr 1-8	-	kl 1-6	✓	
Gastles voedsel, innovatie en duurzaamheid	GrowWizzKid	Lokaal	Gastles voedsel, innovatie en duurzaamheid	op school	-	gr 1-8	-	kl 1-6	-	
Geen educatie, maar knuffelweide met schapen, geiten, kippen, grote speeltuin, rondleiding door schapsherder	Natuurmonumenten	Lokaal	Geen educatie, maar knuffelweide met schapen, geiten, kippen, grote speeltuin, rondleiding door schapsherder	Belevenisboerderij Schieveen	0-4 jr	gr 1-6	-	-	-	
Gezonde Kinderopvang BSO	Gezonde Kinderopvang	Landelijk	Training voor pedagogisch medewerkers	op de BSO	-	-	✓	-	-	
Gezonde School - vignet Voeding	Gezonde School	Landelijk	Gezonde school vignet - Voeding	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Gezonde schoolkantine	Voedingscentrum / Gezonde School	Landelijk	Programma voor medewerkers van de schoolkantine	op school	-	-	-	kl 1-6	-	

Programma	Aanbieder	Landelijk/Lokaal	Omschrijving	Locatie	KDV	PO	BSO	VO	SO	Thema's
Gezonde Smikkelweek	Spoony	Landelijk	Een week lang gezond eten, in spelvorm	op de BSO	-	-	✓	-	-	   
Gezonde start	Gezonde Kinderopvang	Landelijk	Training voor pedagogisch medewerkers	op de kinderopvang	✓	-	-	-	-	
Groentjessoep, maakt je wijzer!	Groentjessoep	Landelijk	Verse soep op school inclusief lesmateriaal	op school	-	gr 1-8	-	-	✓	   
Hack je Snack, EnergyLAB, Poep en Pukkels, Brood in Nood	Future FoodLAB	Randstad	Een reeks workshops waarin leerlingen (12-14 jaar) als laborant experimenteren met gezond eten & drinken	op school	-	gr 7,8	-	kl 1-6	-	   
Handleiding schoolmoestuin VELT	Velt	Landelijk	Handleiding om een schoolmoestuin aan te leggen met een reeks aan lesideeen	op school	-	gr 1-8	-	kl 1-6	-	  
InStock - lespakket Voedselverspilling	InStock	Landelijk	Lespakket over voedselverspilling en gezond eten	op school	-	gr 5-8	-	-	-	  
Kaartspel over voeding	Jong Lekker Fit	Lokaal	Kaartspel over voeding	Rotterdam	✓	gr 1-2	-	-	-	 
Kinderen doen mijn eet experiment	Voeding Leeft	Landelijk	Lesprogramma om te ervaren en ontdekken wat eten met je doet.	op school	-	gr 5-8	-	-	-	  
Kookbox	Natuurstad / Lekker Fit	Lokaal	Met de kookbox haal je de juiste tools in huis om zelf te koken in de klas	op school	-	gr 1-8	-	-	-	   
Krachtvoer	Krachtvoer	Landelijk	Online lessenreeks over gezonde voeding en voedselkeuzes	op school	-	-	-	kl 1-2 VMBO	-	   
Kruiden en specerijen	Maastuin	Lokaal	Dit project bestaat uit 2 lessen: een introductieles in de klas (proeven en ruiken van specerijen), oogsten en verwerken van kruiden in de Maastuin	Maastuin, jachthavenlaan	-	gr 6-8	-	-	-	  
Leerlijn Growwizzkid binnenteeltsysteem	GrowWizzKid	Landelijk	Leerlijn van 6 lessen 'Onderzoekend leren met Kiemgroenten'	op school	-	gr 1-8	-	maatwerk VO	-	  
Lekker Fit (Lespakket)	Lekker Fit Op School	Landelijk	lespakket over gezonde leefstijl	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Lekkist Beestenboerderij	Irado	Lokaal	Met de leskist 'beestenboerderij' voor groep 1/2 ontdekken de kinderen op het erf van de kinderboerderij de dieren. Ze gaan op zoek naar kippen, varkens, koeien en geiten.	Kinderboerdeij 't Hoefblad	-	gr 1,2	-	-	-	
Lespakket 'Onderzoekend leren met Kiemgroenten	GrowWizzKid	Landelijk	Leerlijn met binnenteeltsysteem waar alle vormen van voedseleducatie aan bod komen	op school	-	gr 3-5	-	-	-	 
Lespakket tegen voedselverspilling	Too good to go	Landelijk	Reeks lessen over voedselverspilling: herkomst, de voedselketen, poster, quiz, challenge, logboek en koken met restjes	op school	-	gr 7,8	-	kl 1-6	✓	 
Lespakket The Biggest Little Farm	Groen Kennisnet	Landelijk	les in omgaan met de natuur	op school	-	-	-	kl 2 VMBO groen	-	 
Lespakket Voedseltransitie	Groen Kennisnet	Landelijk	Lespakket over de voedseltransitie	op school	-	-	-	kl 1-6	-	 
Lespakket Zonder Vlees	Nationale Week Zonder Vlees	Landelijk	Interactieve lessen over impact van vleesconsumptie	Op school	-	gr 6-8	-	kl 1-3	-	 
Maatwerk Moestuiniere	GrowWizzKid	Landelijk	Maatwerk Moestuiniere	op school	-	gr 1-8	-	-	-	
Makkelijke Moestuin Kinderboek	Makkelijke Moestuin	Landelijk	Met dit speelse moestuinboek kunnen leerlingen zelf aan de gang	op school	-	gr 5-8	-	-	-	  
Minimoestuin op School	Velt	Landelijk	Handleiding voor een minimoestuin in potten met een reeks aan lesideeen	op school	-	gr 1-8	-	-	-	  
Moestuintips en lesmateriaal	IVN	Landelijk	Moestuintips en Lesmateriaal	op school, BSO	-	gr 1-8	✓	-	-	 
Ontvangst op melkveebedrijf van Leeuwen	Boerderijeducatie	Lokaal	Wij verzorgen in het voor- en najaar boerderijeducatie waar kinderen leren wat er nodig is voor een koe melk gaat geven. We volgen de weg van kalfje naar melkkoe. Kijken in de melkstal en in het voorjaar bij de schapen met lammetjes. De kinderen mogen melk (gepasteuriseerd) proeven. Zelf boter maken en proeven.	Heenvliet (Nissewaard, Spijkenisse)	-	gr 3-8	-	-	-	

Programma	Aanbieder	Landelijk/Lokaal	Omschrijving	Locatie	KDV	PO	BSO	VO	SO	Thema's
Pannenkoek	NME Maassluis	Lokaal	Met het prentenboek 'Alles voor een pannenkoek' van Eric Carle ontdekken de kinderen wat er allemaal nodig is om zelf daar een pannenkoek te bakken.	op school/BSO	-	gr 1-4	✓	-	-	 
Posters en Brochures over gezond eten	Lekker Fit in de Wijk	Lokaal	Posters en Brochures over gezond eten	Rotterdam	✓	gr 1-8	✓	-	-	
Proef de Herfsttuin	NME Schiedam	Lokaal	Tijdens deze excursie ervaren de kinderen met hun eigen zintuigen diverse aspecten van de herfst. Ook proeven ze de oogst van de herfst.	NME Centrum Harreweg	-	gr 5	-	-	-	 
Red de Krommies	Stichting Kromkommer	Landelijk	Red de Krommies is een kosteloos lespakket voor kinderen van groep 5-6 over de verspilling van kromme groente en fruit.	op school	-	gr 5,6	-	-	-	 
Rondleiding (Floating Farm)	Floating Farm	Lokaal	Rondleiding bij diervriendelijke, duurzame en circulaire boerderij op het water. Dit wordt afhankelijk van de leeftijd vd groep simpel uitgelegd. Uitleg wat er met zuivel en mest gebeurt.	Floating Farm Schiedam	-	-	-	kl 1-3	-	  
Seizoensgroenten	Velt	Landelijk	Lespakket waarin seizoensgroenten centraal staan. De leerlingen leren spelenderwijs de groenten te koppelen aan het seizoen.	op school	-	gr 1-8	-	-	-	  
Seizoenskalender	Velt	Landelijk	Seizoenskalender waarbij leerlingen leren waar groente en fruit vandaan komt, met een reeks aan lesideeën	op school	-	gr 1-8	✓	-	-	  
Smaaklessen	Voedingscentrum	Landelijk	Lesmap vol doe-activiteiten rond eten en proeven	op school	-	gr 1-8	-	-	-	    
Smaaklessen	Actief Nissewaard	Lokaal	Proeven, ruiken, horen, voelen en kijken: met al hun zintuigen verkennen kinderen het dagelijkse eten! Leen 18 dagen lang de lesmap en kooktools van Gemeente Nissewaard	op school	-	gr 1-8	-	-	-	    
Smaaklessen	NME Maassluis	Lokaal	Uitleen van lesmap en kist	op school	-	gr 1-8	-	-	-	    
Smaakplezier	Voedingscentrum	Landelijk	Lesmap vol doe-activiteiten rond eten en proeven	op de BSO	-	-	✓	-	-	    
Smaakspel	Voedingscentrum	Landelijk	Kaartspel over eten	op de kinderopvang	0-4 jr	-	-	-	-	
Smakelijke Moestuinen	BuurtLAB	Landelijk	Programma rond moestuinieren en gezonde voeding voor pedagogisch medewerkers	op de kinderopvang	2-4 jr	-	-	-	-	  
Spelmateriaal voor op activiteitendagen zoals het waterflessenspel	Lekker Fit in de Wijk	Lokaal	spelmateriaal voor op activiteitendagen zoals het waterflessenspel	Rotterdam	✓	gr 1-8	✓	-	-	 
Spoony op de BSO	Spoony	landelijk	Doe-het-zelf pakketten: deze pakketten bevatten ingrediënten, een kindvriendelijk recept én een spelletje voor overheerlijke groenten-tussendoortjes. Van Wortel Kwark bolletjes en Kabouterpizzaatjes tot Regenboogsoep en Salsa Krokodillen.	op de BSO	✓	-	-	-	-	  
Spoony	Spoony	Landelijk	workshops, gastlessen of smikkelweken op maat gemaakt	op de BSO	✓	-	-	-	-	   
Tuinboon je mee?	Maastuin	Lokaal	Kinderen zaaien een tuinboon voor in de klas en verzorgen deze totdat de tuinboon groot genoeg is om buiten te planten.	Maastuin, jachthavenlaan	-	gr 3-6	-	-	-	   
Verschillende lesbrieven met het thema eten	Natuurwijs	Landelijk	Verschillende lesbrieven met het thema eten	op school	-	gr 1-8	-	-	-	    
Verse soep met spelletjes	Spoony	Landelijk	Levering van verse soep, met spelletjes om uit te dagen om nieuwe smaken te proeven	op de BSO	-	-	✓	-	-	  
Waar komt ons eten vandaan	NME Maassluis	Lokaal	Les over herkomst van ons voedsel. Leerlingen gaan zelf boter maken, graan malen, de koe melken en met al deze ingrediënten: pannenkoeken bakken!	Duurzaamheidscentrum, Maassluis	-	gr 5	-	-	-	  

Programma	Aanbieder	Landelijk/Lokaal	Omschrijving	Locatie	KDV	PO	BSO	VO	SO	Thema's
Wildplukwandeling onder leiding van gids (op locatie)	Buit	Lokaal (Rijnmond)	Wildplukwandeling in de eetbare natuur. Aan het eind bereiden we iets moois en lekkers met de buit!	Rotterdam Rijnmond	-	gr 3-8	✓	kl 1-6	✓	✂️ 🍒 🍲 🍷
Workshop Smakelijke eters	Voedingscentrum	Landelijk	Leerlijn waarbij kennis gemaakt wordt met smaakontwikkeling, consumentenvaardigheden, koken en gezond en duurzaam eten. Uitleen van de lesmap en kookkist	op de kinderopvang	0-4 jr	-	-	-	-	✂️ 🍒
Zadenpakket Rijk Zwaan	Jong Leren Eten / Rijk Zwaan	Landelijk	Zadenpakket voor schoolmoestuinen	op school KOV, BSO	-	gr 1-8	-	-	-	🌾
Zeedier vissen en broodje zeegroenten	De Stad Uit	Lokaal (Rijnmond)	Met z'n allen gaan we naar (eetbare) zeediertjes vissen. De oogst doen we in grote bakken om te bekijken.	strand Hoek van Holland	-	gr 6-8	-	-	✓	✂️ 🍒 🌾 🍷
Zwammen in de klas	NME Schiedam	Lokaal	Paddenstoelenels met paddenstoelen uit compost. Met deze paddenstoelen kunt u proefjes doen, maar natuurlijk ook lekkere soep maken!	op school	-	gr 1-8	-	kl 1-6	✓	✂️ 🌾 🍷



Colofon

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

Augustus 2021

In de regio Rotterdam Rijnmond zijn de volgende partijen betrokken bij educatie over voedsel en voeding: GGD, NME

Geïnteresseerden zijn van harte welkom hierbij aan te sluiten. Adresgegevens vindbaar via www.jonglereneten.nl.

