

Overheerlijk Overblijven op bs de Regenboog

Onkruid plukken in de moestuin, zelf wortels en boontjes oogsten, samen koken, de tafels dekken, water halen en samen eten in het overblijfrestaurant. “Kinderen echt aan de slag laten zijn en hen op die manier tot leren laten komen, dat is de meerwaarde van op deze manier werken aan het thema voedsel. Denk aan samenwerken, recepten lezen, hoeveelheden inschatten, vooruitdenken en plannen.” licht directeur Judith Smetsers toe. Basisschool de Regenboog werkt vanuit een brede insteek aan onderwijsdoelen en is gericht op een brede ontwikkeling rondom allerlei thema's. ‘Betrokken leren geeft zin’ is daarbij een belangrijke onderlegger. Oorspronkelijk is het overblijfrestaurant opgestart omdat school vanuit dit brede perspectief het thema voeding wilde onderbrengen. De moestuin als vast onderdeel was daarbij een vanzelfsprekende keus.

“Vandaag ga ik couscous met citroen eten, dat at ik nog nooit. De citroen heb ik net al geproefd!”

Betrokkenheid & samen doen

Kinderen rouleren in duo's en werken op dinsdag- of donderdagmiddagen in de moestuin samen met Sjef van der Loo (vrijwilliger onderhoud moestuinen en begeleiding van leerlingen). Iemand die betrokken is bij de moestuin én een goed pedagogisch gevoel heeft ten opzichte van de kinderen is dan ook onmisbaar. Zo is ook de inzet van Edyta de Vries (moeder en trekker van het overblijfrestaurant) cruciaal. Zij verzorgt de logistiek voorafgaande en tijdens de uitvoering van het overblijfrestaurant. Wanneer er veel, heel veel bubbels in de soep komen wordt Edyta aan haar mouw getrokken door de kinderen. “Het is nu echt belangrijk om mee naar de soep te komen hoor!” roepen de kinderen. Voor de menu's en boodschappenlijsten raadpleegt Edyta op haar beurt Marijn Haan (GGD Gelderland Zuid). Vandaag hoor je tijdens het koken de kinderen praten over voedsel, gewoonten rondom koken en werken zij samen aan een feestelijk en mooi ingericht overblijfrestaurant met kleurig servies en verse bloemen in de vaas.



“Wat lust jij nu wel?!” “Mijn spies lijkt op een prinses met lang haar” “Mijn vader is heel goed in koken” “Ik lust alleen zwarte olijven!”



Samen koken en eten: anders dan thuis

Aan een hoek van de groep 5-6 tafel keuvelt een groepje gezellig over alles wat op tafel staat. Bij navraag over de mooi gevulde kommen met aspergesoep geven deze dames uit groep 5-6 aan: "dit is geen gewone aspergesoep. Gewone aspergesoep is wit en dikker en er zitten minder asperges in met kleine witte schijfjes." Kortom het is andere soep dan thuis, maar wel lekker. Er wordt flink gesmuld en een enkele keer belandt er een asperge in de kom van de burens.

"Het is geen aspergesoep, er zitten alleen heel veel asperges in!"



Edyta de Vries (moeder) vertelt dat er bewust combinaties worden gemaakt van groenten die ze nog niet of niet goed kennen. Eerder is er een keer voor risotto gekozen. Voorafgaande aan die maaltijd waren veel kinderen erg huiverig. "Getsie, bah, dat lust ik nooit! Uiteindelijk vonden ze het heerlijk en was alles op! Dat is zo mooi aan dit project. Alle kinderen dragen op hun eigen wijze bij." De ouders zijn bij de voorbereidingen ook alert dat de kinderen zelf goed aan het werk zijn en blijven. Van tafel dekken tot roeren in de yoghurt-munt-saus, iedereen kan iets doen. En alle

gerecht, die worden gewoon geproefd ook wanneer je iets niet lust.

Smaakontwikkeling en smaakverbreding

Edyta de Vries geeft aan: "kinderen smaken laten proeven dat is een van de doelen van deze manier van overblijven. Eigenlijk lukt het altijd wel om kinderen iets te laten proeven. Juist omdat ze zelf de gerechten klaarmaken en echt aan de slag zijn met het voedsel. Er wordt gekookt tijdens het voorbereiden van het overblijfrestaurant, daarnaast wordt door het jaar heen gekookt in de klas met de hulp van een of meerdere ouders. Het gaat dan niet om een maaltijd met meerdere gerechten, maar bijvoorbeeld een groentesoep." Bij de keuze van recepten wordt steeds gekeken naar de mogelijkheden van de kinderen en hun leeftijd. Variatie, gezond en nieuwe smaken zijn daarbij sleutelwoorden.

"Kijk! En nu ga ik iets heel vies in mijn mond stoppen!" en daar verdwijnt een stuk radijs in de mond van een leerling. Hij trekt er een vies gezicht bij en kauwt het snel weg".



In gesprek *blijven* over gezonde voeding

Bij de opening van het overblijfre스토랑 mogen de jonge koks vertellen wat zij hebben gemaakt. Daarnaast geeft de eigen leerkracht een korte introductie en afsluiting. Het zien groeien van voedsel tot koken en proeven heeft een plek in iedere groep. Wanneer de kinderen in de moestuin werken en groente oogsten, dan krijgt dit altijd een plek binnen de les in de eigen groep. In de herfst zijn er bijvoorbeeld pompoenen, er kan dan over van alles gesproken worden: de kleur, het gewicht, de grootte, hoe groeit het, welke gerechten kun je ermee maken.

Natuurlijk is er ook het tienuurtje en zijn er traktaties op school waarbij er aandacht voor gezond voedsel is. Zo heeft het onderwerp een vanzelfsprekende plek in de dagelijkse gang van zaken. “Nog niet altijd zijn broodtrommels zoals je zou wensen, maar over het algemeen gaat dit heel goed. Het traktatiebeleid blijft het meest lastig om scherp te houden.” geeft Judith Smetsers aan. “Continu blijft het team hierover onderling en samen met ouders in gesprek om zo te zorgen dat traktaties gezond blijven.”

“De voorschoolse organisaties werken intussen ook vanuit een gezond voedingsbeleid waarbij bijvoorbeeld water drinken een centraal aandachtspunt is. Dit sluit erg mooi aan en het is fijn om zo samen op te kunnen gaan.” noemt Judith Smetsers. Waar we komend jaar meer nadruk op willen leggen is het uitnodigen van gasten uit de wijk bij ons aan tafel. Dit biedt voor school meteen een extra kans om sterker in verbinding met de buurtte komen. Het 40-jarig bestaan van de school in oktober komend schooljaar is hiervoor een mooie eerste mogelijkheid . Een mooi moment om te gaan voor betrokkenheid van kinderen *en* hun sociale omgeving. Leren over voeding dat doen we samen!

Visie Makelaar

Jong leren eten gaat over voedseducatie en ervaring en beleving is daarbij een heel belangrijk element. Op deze school is dat door het werken in de moestuin en door het zelf koken door leerlingen ontzettend tastbaar. Op deze manier is voeding concreet verankerd binnen de school.

