

## Voedseleducatie regio Zaanstreek-Waterland

Wilt u als school, leerkracht of pedagogisch medewerker aan de slag met voedsel­educatie? Hier vindt u meer informatie over de thema's en het aanbod van activiteiten in de gemeenten Edam-Volendam, Landsmeer, Oostzaan, Purmerend, Waterland, Wormerland en Zaanstad.





## 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 gezondheidsonderwijs 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**
-  **Gezonde voeding**
-  **Voedselproductie**
-  **Bewust kiezen**
-  **Voedselbereiding**

We adviseren om tijdens het opgroeien van kinderen aan alle onderwerpen aandacht te besteden. Daarbij kunt u het aanbod in dit overzicht gebruiken. Via de links komt u direct op websites waar u 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 Gezonde Leefstijl, thema Voeding](#) van het Nationaal Expertisecentrum voor Leerplanontwikkeling (de SLO). [Download hier het leerplankader Voeding \(pdf\)](#).

### Financiering & kosten

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

### Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten!

Voor ervaringsgerichte activiteiten, zoals moestuinieren, kooklessen of een excursie naar een boerderij of ander bedrijf op het gebied van voeding, kunt u eventueel een [stimuleringsbijdrage](#) aanvragen via het programma Jong Leren Eten. De bijdrage kan besteed worden aan spullen voor een moestuin of kookles, hulp bij het moestuinieren of bij een kookles, de toegangsprijs van en het vervoer naar excursies, zoals naar een kookstudio, een molenaar of bakker, een agrarisch bedrijf, een fruitteiler, een kas, of naar een voedselverwerkende industrie.

Voor het onderwijs opent in het voorjaar een nieuwe ronde voor het aanvragen van de Stimuleringsbijdrage Lekker naar Buiten!. Voor de kinderopvang zijn er meerdere rondes per jaar.

In dit overzicht vindt u naast goedgekeurd [lesmateriaal](#) over gezonde en duurzame voeding, het aanbod van activiteiten en excursies in de regio Zaanstreek-Waterland die hierbij aansluiten.

### Opbouw Menukaart

Op de volgende pagina vindt u een stappenplan voor het opzetten van voedseleducatie. Daarna volgt informatie over Gezonde School, JOGG (gezonde jeugd, gezonde toekomst) en het aanbod dat wij op de 5 voedselthema's adviseren. Tot slot wordt een uitgebreidere toelichting gegeven op de belangrijkste onderdelen van voedseleducatie.



## Overzicht

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

- kies als organisatie voor structureel werken aan goede voeding: kies voor het thema Voeding van [Gezonde School](#) of [Gezonde Kinderopvang](#);
- zoek daarbij een educatief/activiteitenprogramma waarmee u de komende jaren in alle groepen aan de slag kunt, zoals Smaaklessen, GrowWizzKid 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 Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten! van Jong Leren Eten beschikbaar.

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



smaak



gezonde voeding



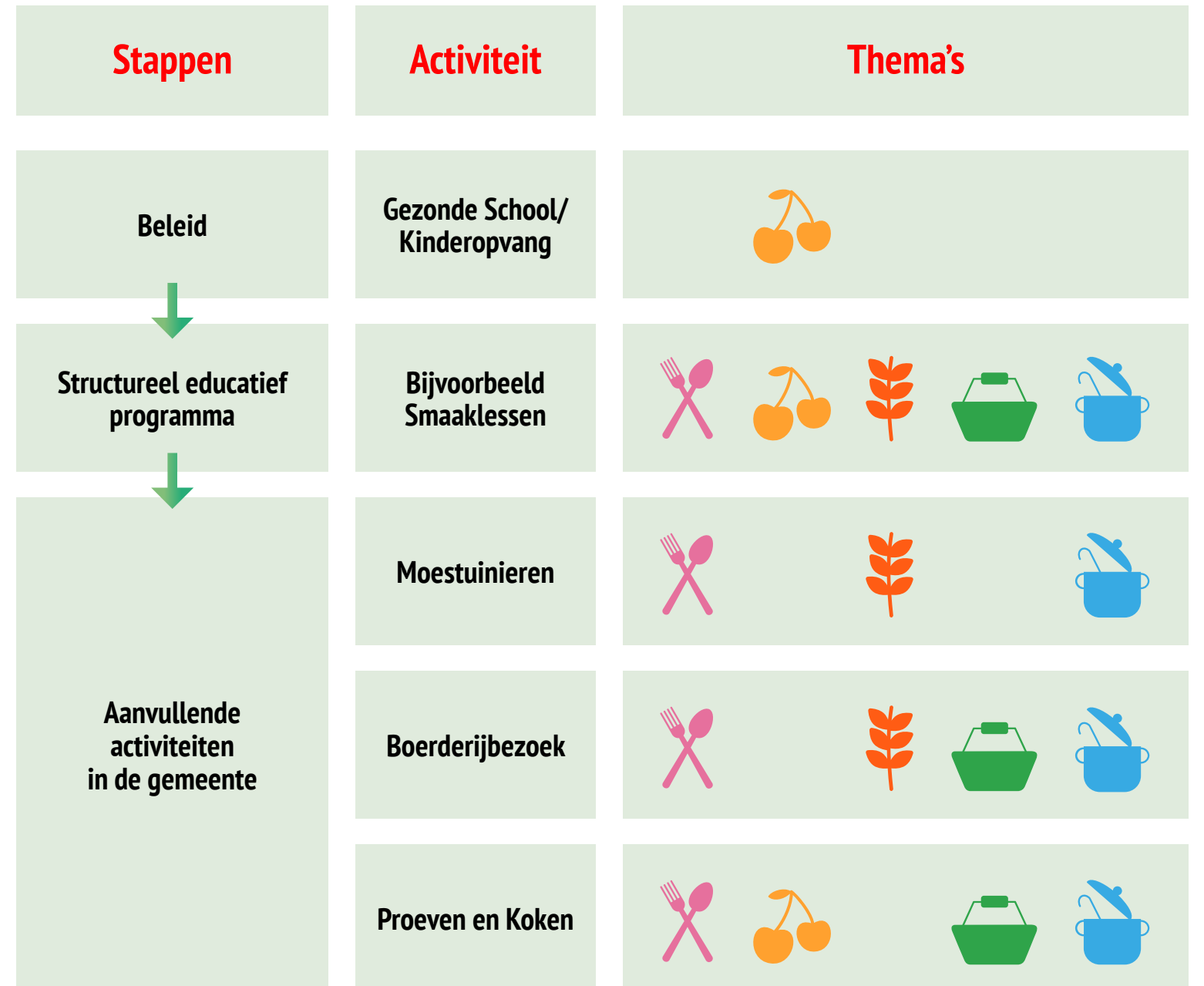
voedselproductie



bewust kiezen



voedselbereiding





## 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 10 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. Wilt u aan de slag met eetbaar groen, een schooltuin of moestuinieren in de klas of op het schoolplein, kijk dan ook bij het thema Milieu en natuur.

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:



gezonde voeding



bewust kiezen



Op de website van de Gezonde School vindt u aanbevolen effectieve lesprogramma's voor het [primair onderwijs](#), [gespecialiseerd onderwijs](#), [voortgezet onderwijs](#) en [MBO](#). U kunt ook uw eigen programma samenstellen en voorleggen ter goedkeuring. Daarbij kunt u natuurlijk dit overzicht van voedseducatie in Zaanstreek-Waterland goed benutten!

### Advisering Gezonde School

De Gezonde School-adviseurs van GGD Zaanstreek-Waterland begeleiden en adviseren scholen bij de vier pijlers van de Gezonde Schoolaanpak en de verschillende lesprogramma's. Ook kunnen zij helpen bij de aanvraag van een themacertificaat en eventuele subsidiemogelijkheden, zoals het [Ondersteuningsaanbod Gezonde School](#). Meer informatie? Neem contact op met de adviseurs via [gezondeschool@ggdzw.nl](mailto:gezondeschool@ggdzw.nl).

### 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 [gezondekinderopvang.nl](http://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 de [Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten! voor de kinderopvang](#) van Jong Leren Eten aanvragen.





## JOGG Zaanstad, Purmerend, Edam-Volendam, Waterland & Landsmeer

**JOGG, Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst, is een aanpak in de wijk die, samen met jou, een gezonde omgeving creëert. Waarin de gezonde keuze de makkelijke keuze is. De JOGG-aanpak werkt nauw samen met o.a. GGD Zaanstreek-Waterland en Jong Leren Eten Noord-Holland.**

Jongeren die opgroeien in een gezonde omgeving met een gezonde leefstijl worden fysiek, psychisch en sociaal beter toegerust op de toekomst. Maar de wereld waarin onze jeugd opgroeit, is de laatste decennia ongemerkt een omgeving geworden die uitnodigt tot veel eten en weinig bewegen. Het gevolg: veel kinderen leven ongezond. Ze bewegen te weinig, krijgen te veel suikers binnen en te weinig vezels en vitamines. Kinderen zijn hierdoor minder fit, kunnen zich minder goed concentreren op school en ontwikkelen ongezonde gewoontes waardoor zij later meer kans hebben om ziek te worden. Dit zijn niet alleen kinderen met overgewicht, het grootste deel van de kinderen in Zaanstreek/Waterland leeft ongezond. Daarom zetten JOGG-gemeenten niet eenmalig, maar langdurig in op een, of meerdere themacampagnes waaronder: [DrinkWater](#), [Gratis Bewegen, gewoon doen!](#), [Groente... zet je tanden erin!](#) en/of [Slaap Lekker](#). JOGG-Zaanstad en JOGG-Purmerend proberen alle lokale professionals die in aanraking komen met kinderen, en hun ouders, hierbij te betrekken. Zowel publiek als private partijen. Want een gezonde omgeving bereiken we alleen met inzet van ons allemaal.



### Wat is jouw aandeel in een gezonde omgeving?

Hoe klein of groot, er is altijd iets dat je kunt doen. JOGG brengt je graag op ideeën en denkt mee hoe het voor mekaar te krijgen. Wil je sparren? Neem dan contact met ons op.

Gezonde groet,

Team JOGG Zaanstad  
Team JOGG Purmerend  
Team JOGG Edam-Volendam  
Team JOGG Waterland en Landsmeer

### JOGG Zaanstad

E [info@joggzaanstad.nl](mailto:info@joggzaanstad.nl)  
M 06 5885 5764  
Website [jogg.zaanstad.nl](http://jogg.zaanstad.nl)

### JOGG Purmerend

E [f.volker@spurd.nl](mailto:f.volker@spurd.nl)  
T (0299) 418 100  
Website [www.spurd.nl/JOGG-Purmerend](http://www.spurd.nl/JOGG-Purmerend)

### JOGG Edam-Volendam

E [dianne@vitaalwaterland.nl](mailto:dianne@vitaalwaterland.nl)  
M 06 2043 2627

### JOGG Waterland-Landsmeer

E: [avanwesten@teamsportservice.nl](mailto:avanwesten@teamsportservice.nl)  
M 06 4607 7678  
Website [JOGG Waterland-Landsmeer](http://JOGG Waterland-Landsmeer)





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.



#### Aanbod:

##### KO

- **Op de kinderopvang**
  - [Smaakspel](#) (0-4 jaar)
  - [Ouderworkshop Smakelijke eters](#) (0-4 jaar)

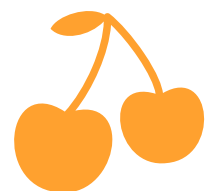
##### PO & BSO

- **Op school**
  - [Smaaklessen](#) (groep 1-8)
  - [Smaakmissies](#) (groep 1-8)
  - [Groentjessoep](#) (groep 1-8)
  - [Kook- en smaaklessen](#) (groep 1-8)
- **Op de BSO**
  - [Smaakplezier](#) (4-12 jaar)
  - [Spoony](#) (4-12 jaar)
  - [Gezonde Smikkelweken](#) (4-12 jaar)
- **Natuur Milieu Educatie Purmerend**
  - [Aan de slag met Appels](#) (groep 5)
  - [Welkom in ons Restaurant](#) (groep 3,4)

##### PO & VO

- **Op school**
  - [Gastles Insecten met proeverij](#) (PO, groep 5-8, VO: alle typen, klas 1-6)
  - [Workshop: Power Smoothie](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-2)
  - [Workshop: Power Burger](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen, klas 1-4)
  - [Workshop: Hack je Snack](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-6 en MBO)
  - [Sensorisch onderzoek: Heb jij de smaak te pakken?](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-2)
- **Hemlab of op school**
  - [Frisdrankenonderzoek](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen, klas 1)
- **VO**
- **Op school**
  - [Workshop: EnergyLAB \(over energy drinks\)](#) (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)





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.



## Aanbod:

### KO

- **Training voor pedagogisch medewerkers**

- [Een Gezonde Start](#) (KOV)

- **Op de kinderopvang**

- [Gezonde Kinderopvang KOV](#) (0-4 jaar)
- [Groente, zet je tanden er in \(JOGG thema\)](#) (0-4 jaar)
- [Over op drinkwater \(JOGG thema\)](#) (0-4 jaar)
- [Gezond Voedingsbeleid](#) (0-4 jaar)
- [FitGaaf!](#) (0-4 jaar)
- [Lekker fit! peuterproject](#) (2-4 jaar)

### PO & BSO

- **Op school**

- [Gezonde School](#) (groep 1-8)
- [Gezond Voedingsbeleid op school](#) (groep 1-8)
- [Water campagne JOGG](#) (groep 1-8)
- [Smaaklessen](#) (groep 1-8)
- [EU-Schoolfruit](#) (groep 1-8)
- [Wij Kiezen Groente en Fruit](#) (groep 1-8)
- [Nationaal Schoolontbijt](#) (groep 1-8)
- [Lekker Fit \(Lespakket\)](#) (groep 1-8)
- [Een heel jaar Schoolfruit](#) (groep 1-8)
- [Healthy Heroes](#) (SBO, groep 1-8)
- [Groentjesoep](#) (groep 1-8)
- [Kook- en smaaklessen](#) (groep 1-8)
- [S'kool: spelenderwijs voedingseducatie](#) (groep 1-8)

- **Op school en de BSO**

- [FitGaaf!](#) (groep 1-8 en BSO)

- **Op de BSO**

- [Gezonde Kinderopvang BSO](#) (4-12 jaar)
- [Spoony](#) (4-12 jaar)

- **Natuur Milieu Educatie Purmerend**

- [Koken voor het Klimaat](#) (groep 8)
- [Wat een Soep Les](#) (groep 7)

### PO & VO

- **Op school**

- [GrowWizzKid: Je bent wat je \(w\)eeet!](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen, klas 1-6)
- [Workshop: Power Smoothie](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-2)
- [Interactieve les: Een kijkje in ons eten](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-4)
- [Workshop: Hack je Snack](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-6 en MBO)

### VO

- **Op school**

- [Gezonde School](#) (alle typen VO, klas 1-6)
- [Gezonde Schoolkantine](#) (alle typen VO, klas 1-6)
- [Workshop: EnergyLAB \(over energy drinks\)](#) (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)
- [Workshop: Poep en Pukkels](#) (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)

- **Op school of online**

- [Weet wat je eet](#) (alle typen VO, klas 1-6)
- [Krachtvoer](#) (VMBO, klas 1,2)
- [Fruit and Veggie Challenge - digibordquiz](#) (alle typen VO, klas 1-2)



## voedsel productie

### 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.



#### Aanbod:

##### KO

- **Op de kinderopvang**
  - [Smakelijke Moestuinen](#) (2-4 jaar)

##### PO & BSO

- **Op school**
  - [Alles over schooltuinieren](#) (groep 1-8)
  - [Smaakmissie Moestuin](#) (groep 1-4)
  - [Onderzoekend Tuinieren](#) (groep 1-8)
  - [Praatplaten voor moestuinlessen](#) (groep 6-8)
  - [Boer in de Klas](#) (groep 1-8)
  - [Lespakket 'Bijt -Onderzoekend leren met Kiemgroenten](#) groep 3-5)
  - [Maatwerk Moestuiniëren](#) (groep 1-8)
  - [Makkelijke Moestuin op school](#) (groep 5-8)
  - [Brams Klastuinen](#) (groep 3-5)
- **Op school en de BSO**
  - [Lesmateriaal bij film De Schooltuin](#) (groep 4-6 en BSO)
  - [Moestuininstructiekaarten](#) (groep 1-8 en BSO)
  - [MoestuinMaat: ontwerp je eigen groentetuin](#) (groep 1-8 en BSO)
- **Op locatie**
  - [Boter, kaas en eieren](#) (groep 3,4)
  - [Stadsboerderij Darwinpark](#) (groep 1-8)
- **Schooltuinen**
  - [Schooltuin en kindertuinen Assendelft](#) (7-16 jaar)
  - [Schooltuinen Darwinpark Zaanstad](#) (ZNMC)
  - [Schooltuinen Purmerend](#) (groep 7-8)

##### • Educatieboerderijen in de regio

- [Educatieboerderij Koezicht Beemster](#) (groep 3-8)
- [Educatieboerderij Natuurlijk Genoegen](#) (groep 3-8)
- [Educatieboerderij Willig](#) (groep 3-8)
- [Educatieboerderij Zeilzicht](#) (groep 3-8)
- [Boerderijeducatie Nederland](#) (groep 1-8)
- [Boerderijschool](#) (groep 5-8)

##### PO & VO

- **Op school**
  - [Handboek Schooltuinen](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen, klas 1-6)
  - [GrowWizzKid: Leerlijn met Meerlaags Binnenteeltsysteem](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen, klas 1-6)
  - [Lespakketten Nederland Zoemt](#) (PO: groep 3-8, VO: alle typen, klas 1-6 en MBO Groen)
  - [Gastles Insecten met proeverij](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen, klas 1-6)
- **Sow to Grow interactief museum, Enkhuizen**
  - [Meer dan zaad alleen!](#) (PO: groep 7 en 8, VO: bovenbouw VMBO/MBO, HAVO/VWO)

##### VO

- **Op school**
  - [Lespakket The Biggest Little Farm](#) ((V)MBO)





**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.



### Aanbod:

#### PO & BSO

##### • Op school

- [Lespakket Voedselverspilling](#) (groep 5-8)
- [Red de Krommies](#) (groep 5,6)
- [Smaakmissie Voedselverspilling](#) (groep 7,8)
- [Lespakket Broodje 2de Kans](#) (groep 5-8)
- [Wetenschapper in de klas: Waarom eten we wat we eten?](#) (groep 4-6)

#### PO & VO

##### • Op school

- [Lespakket Zonder Vlees](#) (PO: groep 6-8, VO: VWO 1-2, HAVO 1-2-3, VMBO 3-4)
- [Interactieve les: Een kijkje in ons eten](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-4)
- [Workshop: Power Pannenkoek](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1, 2)
- [Workshop: Power Burger](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen, klas 1-4)
- [Wereldvoedsel: Fruit voor iedereen!](#) (PO: groep 7-8, VO: alle typen, klas 1-6)

##### • Natuur Milieu Educatie Purmerend

- [KlimaatEscapeKluis](#) (PO: groep 4-8)
- [Koken voor het Klimaat](#) (PO: groep 8)

#### VO

##### • Op school

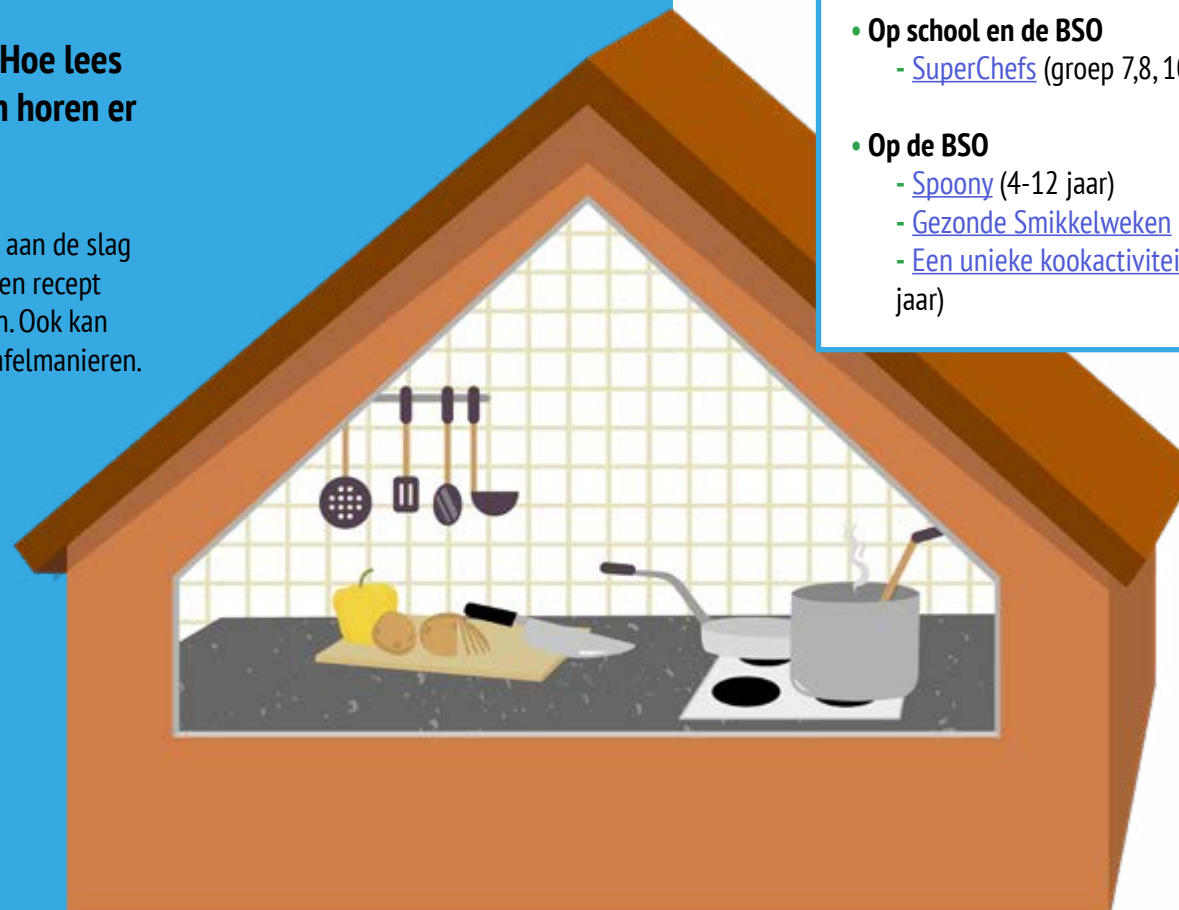
- [Workshop: Brood in Nood](#) (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)
- [Lespakket Voedseltransitie](#) (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)
- [Profielwerkstuk Wereldvoedselvraagstuk](#) (HAVO 4,5, VWO 5,6)
- [Junior Consultancy Training De Ideale Burger](#) (HAVO 4,5, VWO 5,6)
- [Junior Consultancy Training Global Challenge](#) (HAVO 4,5, VWO 5,6)



## voedsel bereiding

### 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.



#### Aanbod:

##### PO & BSO

###### • Op school

- [Kok in de klas](#) (groep 6-8)
- [Groentjessoep](#) (groep 1-8)
- [Kook- en smaaklessen](#) (groep 1-8)
- [De voedsel educatielessen van Chef-Kids](#) (groep 1-8)
- [Soeperchefs: koken met de hele klas](#) (groep 4-8)

###### • Op school en de BSO

- [SuperChefs](#) (groep 7,8, 10-12 jaar)

###### • Op de BSO

- [Spoon](#) (4-12 jaar)
- [Gezonde Smikkelweken](#) (4-12 jaar)
- [Een unieke kookactiviteit op de BSO](#) (4-7 jaar en 8-13 jaar)

###### • Op locatie in de regio

- [Knutselkookclub Purmerend](#) (4-15 jaar)
- [Kookworkshop Proeven van de Multiculturele keuken, Zaandam](#) (6-12 jaar)
- [Kinderkooklessen Gezond Koken](#) (6+)

###### • Natuur Milieu Educatie Purmerend

- [Koken voor het Klimaat](#) (groep 8)
- [Aan de slag met Appels](#) (groep 5)
- [Welkom in ons Restaurant](#) (groep 3,4)
- [Wat een Soep Les](#) (groep 7)
- [Malen, Meel en Pannenkoek](#) (groep 6)

##### PO & VO

###### • Op school

- [Kookworkshops Gezonde Voeding](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen, klas 1-6)
- [Workshop: Power Pannenkoek](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-2)
- [Workshop: Power Smoothie](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-2)
- [Cooking Clinics](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen, klas 1-6)
- [Workshop: Hack je Snack](#) (PO: groep 6-8, VO: alle typen, klas 1-6 en MBO)

##### VO

###### • Op school

- [Workshop: EnergyLAB \(over energy drinks\)](#) (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)



# 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 activiteitsuggesties over voedsel en voeding! En speciaal voor de kinderopvang is er [Smaakspel](#), een recent ontwikkeld kaartspel over eten.

## Inhoud

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



smaak



gezonde voeding



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. 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.
- 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 voedseleducatie op school. De interactieve lessen worden via het digibord gegeven.

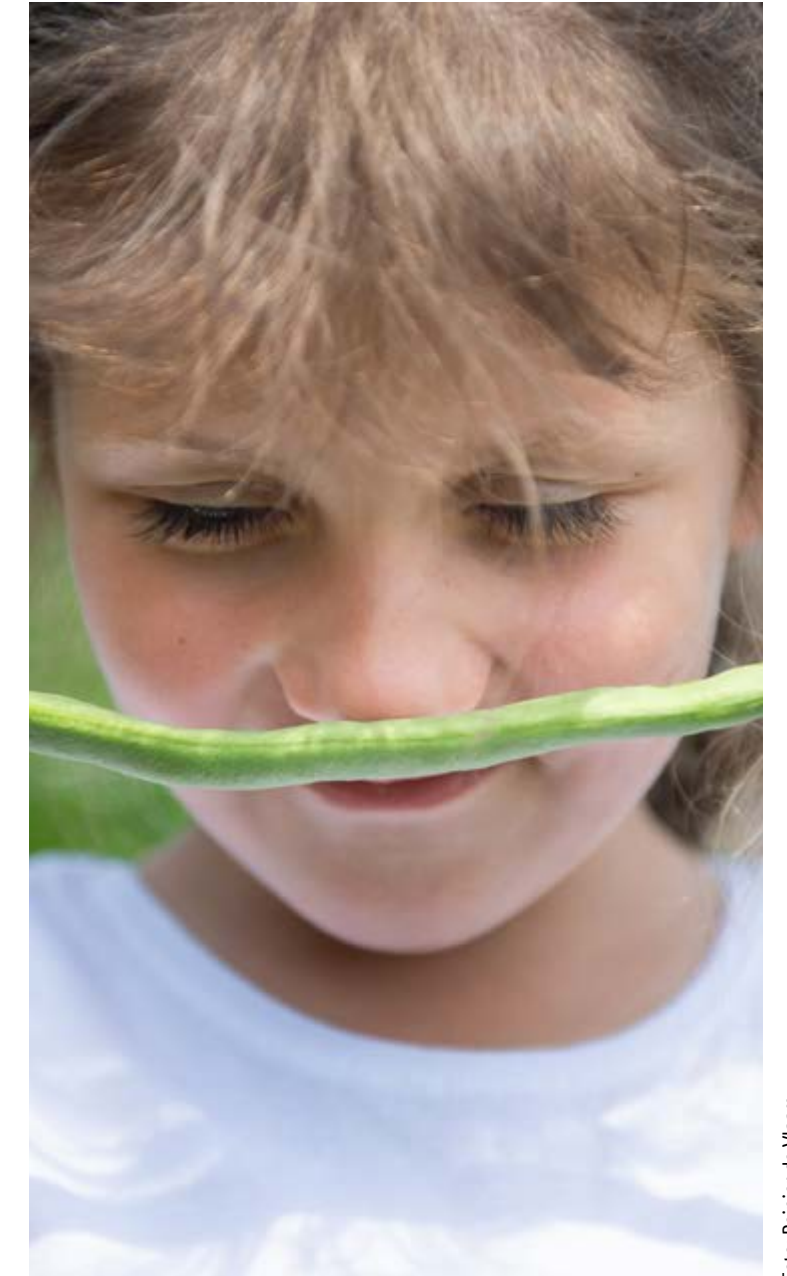
## Smaakleskist

In de Smaakleskist zit de lesmap met het lesmateriaal en alle keukenmaterialen die u kunt gebruiken tijdens het geven van Smaaklessen. U kunt de lesmap (€75,-) of een Smaakleskist (€335,-) kopen via [www.smaaklessen.nl](http://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 gemeente.

## Smaakmissies

Smaaklessen wordt aangevuld met verdiepende interactieve lesmodules over de herkomst van de diverse voedselproductgroepen. Er zijn twaalf [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 Zaanstreek-Waterland die aansluiten bij deze Smaakmissies!



# Moestuinen

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

Moestuinen 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 het moestuinen een belangrijk onderdeel van voedseleducatie.

**Zoekt u informatie en praktische hulp? In de regio Zaanstreek-Waterland zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuinen: 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 moestuinen:



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



voedselbereiding

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

## Doelen

Iedere kind doet praktische kennis en ervaring op met tuinieren 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](http://www.schooltuinrecepten.nl).

Voor informatie over schooltuinen in de Zaanstreek kun je contact opnemen met het [Zaans Natuur en Milieu Centrum](#). Op het schooltuinencomplex in het Darwinpark komen jaarlijks tussen de 400 en 500 kinderen van april t/m oktober schooltuinen. De kinderen maken kennis met het hele proces: het klaarmaken van de grond, het inzaaien, het onkruid wieden, het verzorgen (water geven), het oogsten en uiteindelijk ook het koken met de eigen gekweekte groente (de soeples).

Meer informatie over moestuinen vindt u op de website van [Jong Leren Eten](#) en [Alliantie Schooltuinen](#). Ook kunt u zich laten inspireren door de brochure [Moestuinen met kinderen](#) en de brochure [Schooltuinen: Voor een gezonde en natuurbewuste generatie](#).





## Boerderijlessen

**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.**

Een les op de boerderij draagt bij aan de ontwikkeling van praktische vaardigheden, zoals meten, interviewen en onderzoek. Vaak gaan ze ook zelf aan de slag met het bereiden van voedsel, zoals het schudden van boter of het maken van eiersalade. En leerlingen leren na te denken over maatschappelijke vragen door tijdens een bezoek aan de boerderij ingewikkelde onderwerpen, zoals voortplanting, voeding en gezondheid, milieu en klimaat, met elkaar te bespreken. 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. 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 bij ieder bedrijfsbezoek in ieder geval aan bod:



smaak



bewust kiezen



voedselproductie



voedselbereiding

### Boerderijbezoek in de regio Zaanstreek-Waterland

Boerderijlessen worden in verschillende vormen aangeboden op kinderboerderijen, stadsboerderijen en boerenbedrijven in de regio Zaanstreek-Waterland en omgeving. Jong Leren Eten werkt aan meer samenhang en versterking van dit netwerk. Op dit moment kunt u in ieder geval terecht bij de bedrijven die op de pagina voedselproductie in dit overzicht genoemd zijn. Maar klop gerust eens aan bij een voedselproductiebedrijf bij u in de buurt: veel boeren vertellen graag over hun werk!

- Via de website van het landelijk platform [www.boerderijeducatienederland.nl](http://www.boerderijeducatienederland.nl) vindt u educatieboeren, die onder andere een training hebben gevolgd om leerlingen te blijven boeien en het verhaal van het leven en werken op een boerderij te vertellen.
- Boerderijeducatie Laag Holland biedt basisscholen in de regio's Waterland, Zeevang, Beemster, Schermer, Zaandam en Alkmaar een dag belevend leren op de boerderij. Vier deskundige educatieboeren willen hun passie en hun enthousiasme over hun product en hun bedrijf graag delen om kinderen een reëel beeld te geven van de oorsprong van voedsel, de landbouw, de natuur en hun omgeving. Kijk voor meer informatie op de website van [Boerderijeducatie Laag Holland](http://Boerderijeducatie Laag Holland).
- Om leerlingen goed voor te bereiden op het bezoek aan een educatieboerderij is divers lesmateriaal beschikbaar op de website van [Boerderijeducatie Nederland](http://Boerderijeducatie Nederland).
- 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](http://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.

Een educatief bezoek kunt u reserveren bij [Kinderboerderij De Ridder](http://Kinderboerderij De Ridder) in Purmerend of bij [Stadsboerderij Darwinpark](http://Stadsboerderij Darwinpark) van het Zaan's Natuur en Milieu Centrum in Zaandam.



## 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 voedseleducatie.**

### Inhoud

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



smaak



gezonde voeding



bewust kiezen



voedselbereiding

### Activiteitsaanbod

Landelijk en regionaal zijn er diverse aanbieders van gastlessen, zowel op school als op een locatie met kookvoorzieningen. In de regio Zaanstreek-Waterland zijn een aantal goede aanbieders, zoals [Chef-Kids](#). Bij Chef-Kids vinden ze het belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd goed met voedingsmiddelen leren omgaan; daarnaast leren ze kinderen op een educatieve en creatieve manier hoe ze zelf de lekkerste gerechten kunnen maken. Gezond koken met kinderen is namelijk niet alleen heel leerzaam, maar ook erg leuk! Chef-kids biedt kooklessen aan op scholen, BSO's en in buurthuizen in de regio.

### Training Koken op basisschool en in de kinderopvang

Wil je graag aan de slag met koken en voeding op school of in de kinderopvang? Maar weet je niet waar je moet beginnen of kun je wel wat extra inspiratie gebruiken? Volg dan dit najaar de [training 'Koken op school en in de kinderopvang'](#). Deze training is onder andere geschikt voor leerkrachten, pedagogisch medewerkers, koks, cateraars, moestuincoaches, educatieboeren en diëtisten.

### Schoolmaaltijden aanbieden op de basisschool

De laatste jaren is er steeds meer belangstelling voor het verstrekken van schoolmaaltijden. Gezond eten geeft kinderen energie om te groeien, leren en bewegen. Op de [website van het voedingscentrum](#) vind je informatie en handige tips om aan de slag te gaan met het aanbieden en organiseren van gezonde schoolmaaltijden.

Meer informatie en inspiratie over lessen rond proeven en koken vindt u op de website van [Jong Leren Eten](#). Ook kunt u zich laten inspireren door de brochure **Tips voor koken met kinderen**, die [hier te downloaden](#) is. Daarnaast zijn veel tips en leuke video's te vinden op de website van het [Voedingscentrum](#).





## Colofon

Dit overzicht is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van [Jong Leren Eten Noord-Holland](#).

Mei 2024

Jong Leren Eten is een landelijk programma dat - samen met partners als GGD, JOGG en NME - voor alle kinderen dichtbij huis en school een goed aanbod van educatieve en ervaringsgerichte activiteiten over voedsel wil realiseren.

In de regio Zaanstreek-Waterland zijn de volgende partijen betrokken bij educatie over voedsel: GGD Zaanstreek-Waterland, JOGG Zaanstad, JOGG Purmerend, JOGG Edam-Volendam, Zaans Natuur en Milieu Centrum en een aantal particuliere aanbieders van activiteiten rondom voedsel en voeding. Geïnteresseerden zijn van harte welkom aan te sluiten bij het netwerk rondom Jong Leren Eten. Neem contact op met de makelaars van Jong Leren Eten Noord-Holland via [www.jonglereneten.nl](http://www.jonglereneten.nl).



Zaanstreek-Waterland

