

# Menukaart Voedseleducatie Zuid-Kennemerland

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 Bloemendaal, Haarlem, Heemstede, Zandvoort en omgeving.



# 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



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 fruitteler, 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 Zuid-Kennemerland die hierbij aansluiten.

## Opbouw Menukaart

Op de volgende pagina vindt u een stappenplan voor het opzetten van voedseleducatie. Daarna volgt het aanbod dat wij op de 5 thema'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



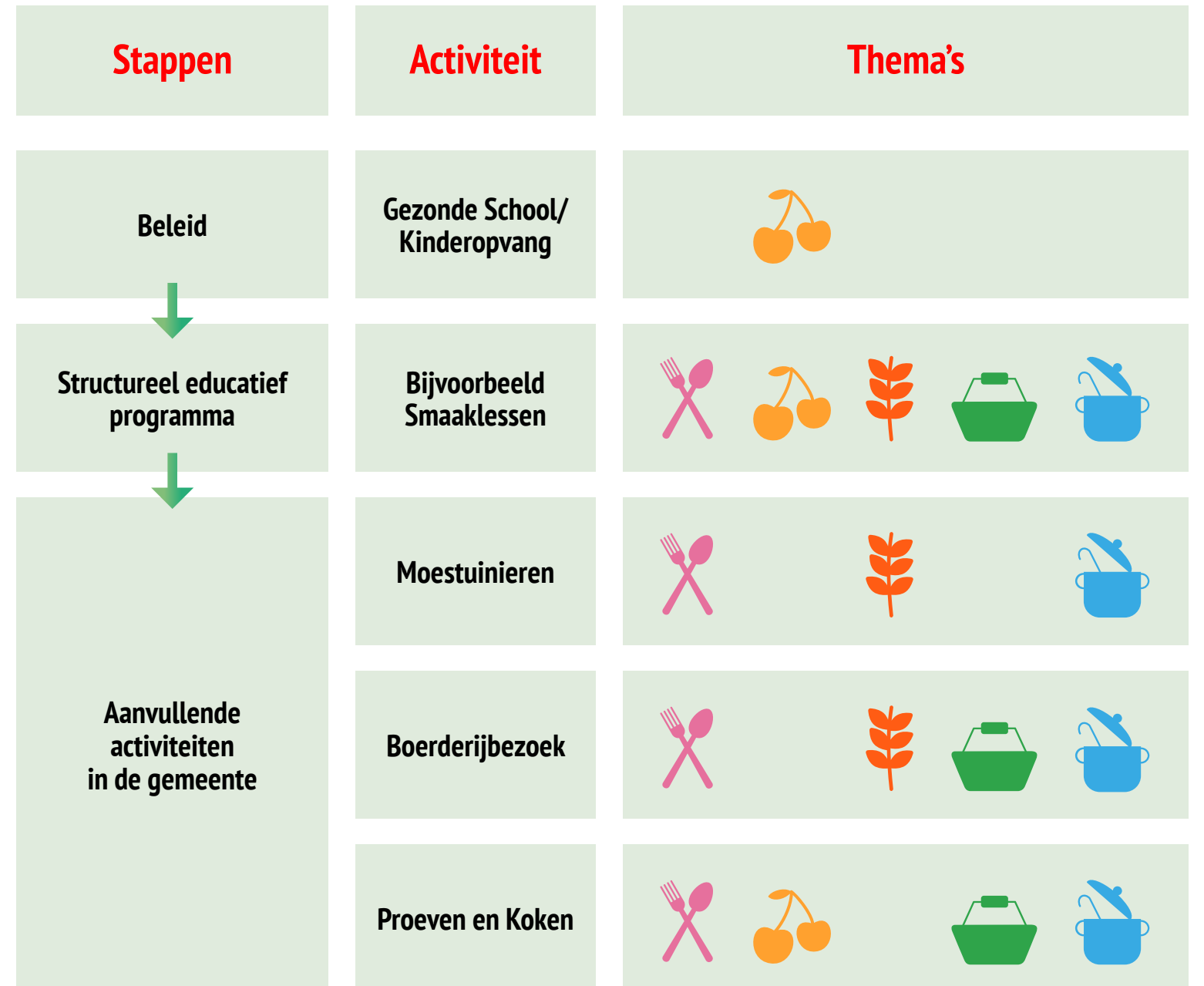
voedselproductie



bewust kiezen



voedselbereiding





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

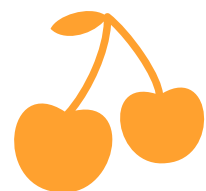
- **Op school**
  - [Smaaklessen](#) (groep 1-8)
  - [Smaakmissies](#) (groep 1-8)
  - [Groentjessoep](#) (groep 1-8)
  - [Kook- en smaaklessen](#) (groep 1-8)
- **Op de BSO**
  - [Smaakplezier](#) (4-12 jaar)
  - [Spoonny](#) (4-12 jaar)
  - [Gezonde Smikkelweken](#) (4-12 jaar)

#### 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)

#### 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)
- [FitGaaf!](#) (0-4 jaar)

##### PO & BSO

- **Op school**

- [Gezonde School](#) (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)
- [Groentjessoep](#) (groep 1-8)
- [Kook- en smaaklessen](#) (groep 1-8)
- [S'kool: spelenderwijs voedingseducatie](#) (groep 1-8)

- **Op school en de BSO**

- [Over op drinkwater \(JOGG thema\)](#) (groep 1-8 en BSO)
- [Groente ... Zet je tanden erin! \(JOGG thema\)](#) (groep 1-8 en BSO)
- [FitGaaf!](#) (groep 1-8 en BSO)

- **Op de BSO**

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

##### PO & VO

- **Op school**

- [GrowWizzKid: Je bent wat je \(w\)eeet!](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen, klas 1-6)
- [Kookworkshops Gezonde Voeding](#) (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)
- [De 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)
  - [Leskist van Graan tot brood](#) (groep 1-8)
  - [De Schooltuintuf - schooltuinieren op school](#) (groep 1-8)
  - [Zelf oesterzwammen kweken](#) (groep 5-8)
- **Op school en de BSO**
  - [Lesmateriaal bij film De Schooltuint](#) (groep 4-6 en BSO)
  - [Moestuininstructiekaarten](#) (groep 1-8 en BSO)
  - [MoestuinMaat: ontwerp je eigen groentetuint](#) (groep 1-8 en BSO)
- **Op locatie**
  - [Zelf schooltuinieren](#) (groep 6,7)
  - [Bezoek stadsboerderij De Houthoeve](#) (groep 1-8)

#### • Boerderij Zorgvrij

- [Van Graan tot pannekoek](#) (groep 3)
- [Van Koe tot Kaas](#) (groep 6-8)
- [Les in de Boomgaard](#) (groep 5,6)

#### • De Oesterzwammerij, Bloemendaal

- [Een bezoek aan de kwekerij](#) (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)

##### • Op een voedselproducerend bedrijf

- [Boerderijeducatie: Bezoek een boerenbedrijf](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen, klas 1-6)

#### VO

##### • Op school

- [Lespakket The Biggest Little Farm](#) ((V)MBO groen)



**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)

#### 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)

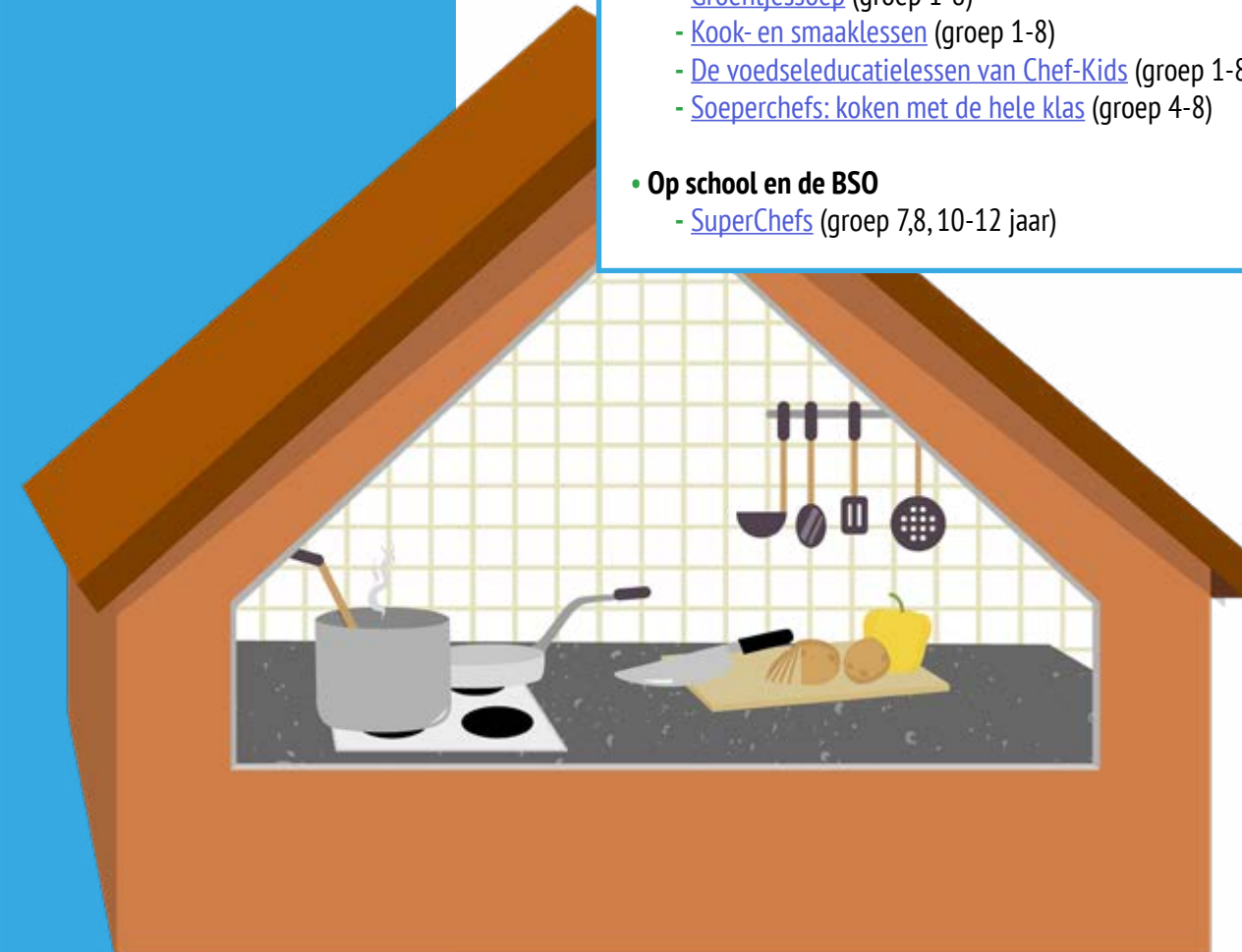




## voedsel bereiding

### 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)
- [Leskist Kaas en Boter maken](#) (groep 5-8)
- [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

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

###### • Boerderij Zorgvrij

- [Van Graan tot pannenkoek](#) (groep 3)
- [Van Koe tot Kaas](#) (groep 6-8)
- [Les in de Boomgaard](#) (groep 5,6)

###### • De Oesterzwammerij, Bloemendaal

- [Koken met oesterzwammen](#) (groep 5-8)

##### 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)



## 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 de regio Zuid-Kennemerland goed benutten!

### Advisering Gezonde School

Scholen kunnen in het voorjaar ondersteuning aanvragen via het [Ondersteuningsaanbod Gezonde School](#).

Ondersteuning houdt in:

- advisering van de adviseur [Gezonde School van de GGD Kennemerland](#)
- een geldbedrag van 3000 euro per school voor taakuren van de [Gezonde School-coördinator](#); de inzet/aanschaf van Gezonde School-activiteiten; de aanvraag van een themacertificaat van het vignet Gezonde School; en/of het volgen van een de opleiding tot [Specialist Sportieve en Gezonde school](#);
- scholingsaanbod voor de Gezonde School-coördinator.

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

### Contactpersonen:

[Nienke Chantrel](#) | coördinator Gezonde School: regio Zuid-Kennemerland

[Amber-Lynn Bachus](#) | Gezonde School adviseur: werkgebied Heemstede & Bloemendaal

### 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 deze menukaart 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.



GEZONDE  
SCHOOL

## JOGG Haarlem & JOGG Zandvoort

**Lekker in je vel zitten door voldoende bewegen, gezond eten en drinken. Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan; reden waarom de gemeenten Haarlem en Zandvoort het belangrijk vinden om hun inwoners daarin te ondersteunen. JOGG bouwt en faciliteert een netwerk van gemeenten, maatschappelijke organisaties en bedrijven. Samen werken we aan de integrale JOGG-aanpak waarmee we de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen, jongeren en hun ouders/verzorgers gezonder maken en passende ondersteuning en zorg bieden aan kinderen met overgewicht of obesitas. De aanpak in de JOGG-gemeenten is domein overstijgend en gericht op het leggen van verbindingen tussen de school, sport, buurt, het welzijn, bedrijfsleven en werk (health in all policies). Samenwerken aan een gezonde omgeving en een gezonde jeugd.**

Haarlem is sinds 2012 JOGG-gemeente. De JOGG Regisseur Haarlem is werkzaam bij Stichting SportSupport Kennemerland. Zandvoort is sinds 2021 JOGG-gemeente. De JOGG Regisseur Zandvoort is werkzaam bij Team Sportservice. In JOGG-gemeenten maken lokale JOGG-teams het verschil. Zij zorgen voor meer draagvlak in de lokale politiek, bevorderen publiek-private samenwerkingen en creëren een gezondheidsnetwerk.

Om kinderen en jongeren te bereiken zijn de teams van JOGG Haarlem en JOGG Zandvoort actief op scholen en kinderdagverblijven, waarbij verschillende themacampagnes (DrinkWater, Gratis Bewegen, gewoon doen!, Groente... zet je tanden erin! En Slaap Lekker) worden ingezet. In Haarlem zijn inmiddels tientallen basisscholen en kinderdagverblijven aan de slag met 1 of meerdere JOGG thema's. Daarnaast richten de

teams zich op de Gezonde Omgeving waar er aandacht is voor o.a. de Gezonde (Sport)kantine, Gezonde Werkvloer en Gezonde Evenementen. In Haarlem en Zandvoort zijn er veel sportkantines en buurthuizen actief aan de slag met de Gezonde Omgeving. Naast een gezonde (sport)kantine wordt er gestreefd naar een rookvrij terrein en een helder alcoholbeleid.

JOGG Haarlem en JOGG Zandvoort werken nauw samen met de GGD Kennemerland omtrent de Gezonde School. Daarnaast werkt JOGG Haarlem samen met maatschappelijke partners, eerstelijnszorg instellingen en onderwijsinstellingen. En er wordt samengewerkt met private partners. JOGG Zandvoort heeft een kernteam waarin de jeugdverpleegkundige, jongerenwerk, gemeente, sportservice en GGD vertegenwoordigd is. Ook hier zijn samenwerkingsverbanden aangegaan met partners in de publieke en private sector.

### JOGG Haarlem

- Website: [sportsupport.nl/jogg](https://sportsupport.nl/jogg)
- Facebook: [JOGG Haarlem](https://www.facebook.com/JOGGHaarlem)
- JOGG Regisseur Haarlem tel 023- 5260302

### JOGG Zandvoort

- Website: [JOGG Zandvoort](https://joggzandvoort.nl)
- JOGG-regisseur: [Joost Groenewegen](https://www.loostgroenewegen.nl)





# Smaaklessen

Smaaklessen is hét effectieve lesprogramma over eten en smaak voor kinderen op de basisschool. Met [Smaaklessen](#) wordt de nieuwsgierigheid en interesse van kinderen voor 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.

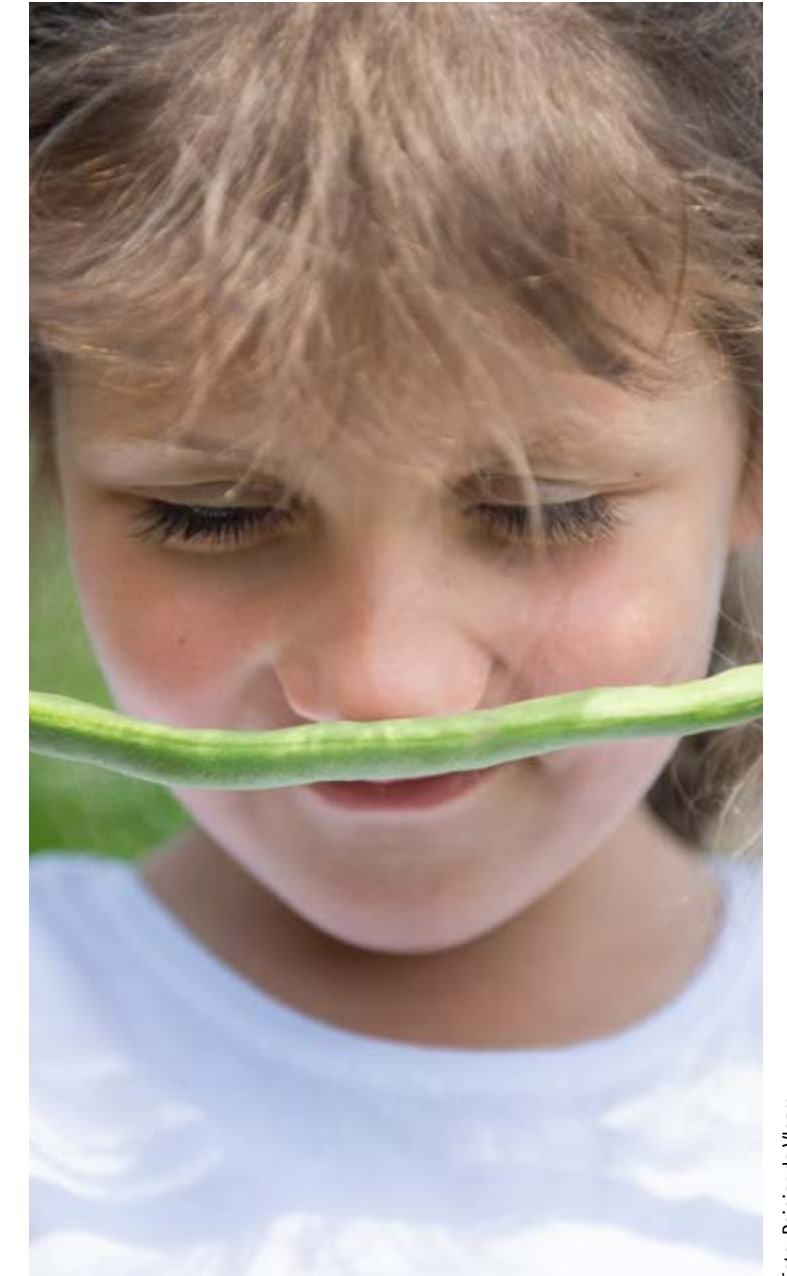
## Smaakleskist

In de Smaakleskist zit de lesmap met het lesmateriaal en alle keukenmaterialen die u kunt gebruiken tijdens het geven van Smaaklessen. U kunt deze lenen bij diverse locaties via een reservering in de [digitale NME-Gids](#). U kunt ook 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 regio.

## 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 deze menukaart kunt u mogelijkheden vinden voor excursies in de regio Zuid-Kennemerland 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 voedselonderwijs.

**Zoekt u informatie en praktische hulp? In de regio Zuid-Kennemerland zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuinen: u vindt ze in deze menukaart onder het thema 'Voedselproductie', of vraag ernaar bij [NME Haarlem](#) of [JOGG Haarlem](#).**

## 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 tuinen 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).

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 Zuid-Kennemerland

Boerderijlessen worden in verschillende vormen aangeboden op kinderboerderijen, stadsboerderijen en boerenbedrijven in de regio. 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.
- 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 stadsboerderij [De Houthoeve](http://De Houthoeve) in de gemeente Haarlem.





## 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 voedsel educatie.**

### 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. U kunt met de klas of BSO naar een kooklocatie of een kok/gastdocent uitnodigen bij u op school, die alle materialen meeneemt. In de regio Zuid-Kennemerland zijn een aantal goede aanbieders, die vindt u op de pagina over voedselbereiding.

Ook een optie is samenwerking met een ROC met een horeca/koksopleiding.

Wilt u echt met de kinderen een gezonde schoollunch bereiden, dan kunt u aan de slag met een superchef van [Onderwijsgezond](#).

### 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 Zuid-Kennemerland zijn de volgende partijen betrokken bij educatie over voedsel: GGD Kennemerland, JOGG Haarlem, JOGG Zandvoort, NME Haarlem, het platform Haarlem Food Future 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).

Haarlem Food Future is een platform waar professionals op het gebied van voedsel en duurzaamheid bij zijn aangesloten. In samenwerking met de gemeente Haarlem en partners wil Haarlem Food Future graag uitvoering geven aan een voedselvisie voor Haarlem. Er is een breed netwerk en de ambitie is samen de verduurzaming van de Haarlemse voedselvoorziening naar een hoger plan te tillen. Want duurzaam en gezond voedsel raakt aan alles wat voor de Haarlemse burger van belang is: een groene leefomgeving, gezondheid, een sociale stad en een duurzame toekomst! Geïnteresseerden zijn van harte welkom hierbij aan te sluiten. Neem een kijkje op [de website](#).



**NME HAARLEM**  
EDUCATIEPUNTEN VOOR DUURZAAM DENKEN EN DOEN

**HAARLEM  
FOOD  
FUTURE**

