



# MENUKAART VOEDSELEUCATIE FRIESLAND

Wil je met kinderen aan de slag in een moestuin, koken met verse ingrediënten, of op bezoek bij een boer? Op deze 'menukaart' vind je veel landelijke én Friese inspiratie om invulling te geven aan voedseleducatie op school of de kinderopvang.

Voor de thema's moestuinieren, koken en boerderijeducatie hebben we alvast drie opties voor je uitgezocht waar je makkelijk en snel mee aan de slag kunt. En scroll verder naar onderen voor nog meer leuke, leerzame en lekkere mogelijkheden.

**JONG LEREN ETEN**  
 BINNEN HET JONG LEREN ETEN PROGRAMMA WERKEN HET RIJK, KINDEROPVANG, SCHOLEN, LOKALE OVERHEIDEN EN MAATSCHAPPELIJKE ORGANISATIES MEER IN AANRAKING BRINGEN MET KENNIS EN ACTIVITEITEN OVER VOEDSEL, ZODAT ZE ZELF GEZONDE EN DUURZAME KEUZES KUNNEN MAKEN. IN FRIESLAND WERKEN GGD FRYSLÂN EN IVN NOORD SAMEN AAN HET STIMULEREN VAN VOEDSELEUCATIE.

**Aan de slag met**

## MOESTUINIËREN

Moestuinieren is ontzettend leuk, maar niet altijd even makkelijk. Wil je snel en goed voorbereid aan de slag? Start dan eens met een van de volgende mogelijkheden.

### GASTLES



### MOESTUINCOACH

Heb je altijd al een moestuin bij jou locatie gewild, maar geen hele groene vingers? In Friesland hebben we diverse moestuincoaches die scholen en kinderopvang helpen bij het opzetten van een moestuin en het bedenken van bijpassende (taal- en reken)lessen.  
 → kosten in afstemming met de moestuincoach  
 (i) [www.jonglereneten.nl/moestuin-coaches-friesland](http://www.jonglereneten.nl/moestuin-coaches-friesland)

**EDUCATIE**



### FILM EN LESPAKKET DE SCHOOLTUIN

De Schooltuin is een film gedraaid door de ogen van een groep kinderen die een jaar aan de slag gaan met het verbouwen van hun eigen groenten en bloemen. IVN heeft het lespakket 'De schooltuin' een jaar rond met je handen in de grond' ontwikkeld. Het lespakket en de film kunnen samen ingezet worden.  
 → groep 4-6 en BSO  
 → gratis  
 (i) [alliantieschooltuinen.nl/schooltuin-film](http://alliantieschooltuinen.nl/schooltuin-film)

**EDUCATIE**



### MAKKELIJKE MOESTUIN

Moestuinbak inclusief alle materialen (grond, zaden e.d.) met daarbij een gratis app die je precies vertelt wat je moet doen.  
 → zie website voor kosten  
 (i) [makkelijkemoestuin.nl/kennis-bank/de-makkelijke-moestuin-methode-op-school](http://makkelijkemoestuin.nl/kennis-bank/de-makkelijke-moestuin-methode-op-school)

**Aan de slag met**

## KOKEN

Laat kinderen spelenderwijs leren over hun eten. Laat ze ruiken, proeven en zelf snijden, roeren en koken. Wie weet nemen ze inspiratie mee naar huis! Alvast drie opties om aan de slag te gaan.

### GASTLES



### GASTLES KOKEN

Er zijn verschillende gastdocenten beschikbaar om te koken met kinderen. **Bekijk de rest van de menukaart voor gastdocenten die kooklessen kunnen verzorgen.**

**EDUCATIE**



### SMAAKLESSEN

Hét lespakket over eten, waarbij de leerkracht vooral vragen stelt. De leerlingen komen op het antwoord door zelf te proeven, voelen, horen, ruiken, kijken en verknemen. Zo leren ze spelenderwijs alles over hun eten. Chef is het online lesportaal waar alle lessen en activiteiten gratis te vinden zijn. Op de website vind je ook meer informatie over Smaakmissies en Kok in de Klas. Ook geschikt materiaal voor speciaal onderwijs!  
 → lespakket  
 → gratis (online lesportaal), voor kosten fysieke materialen zie website  
 (i) [smaaklessen.nl](http://smaaklessen.nl)

**EDUCATIE**



### GROENTE- EN FRUITSPEL

Door het spel te spelen, leren kinderen meer over groente en fruit én vergroten ze hun taalkennis. Bekende en minder bekende soorten komen aan bod. Het spel bestaat uit 50 kaarten met een soort groente of fruit erop. Met deze kaarten kan een leerkracht, begeleider of ouder verschillende opdrachten doen.  
 → groep 1-3  
 → zie website voor kosten  
 (i) [www.voeding.friesland.nl/producten/zwanger-en-kind/groente-en-fruitspel](http://www.voeding.friesland.nl/producten/zwanger-en-kind/groente-en-fruitspel)

**Aan de slag met**

## BOERDERIJEDUCATIE

Om kinderen te leren waar hun eten vandaan komt, is boerderijeducatie essentieel. Ga langs bij een boer of ga aan de slag met het lesmateriaal.

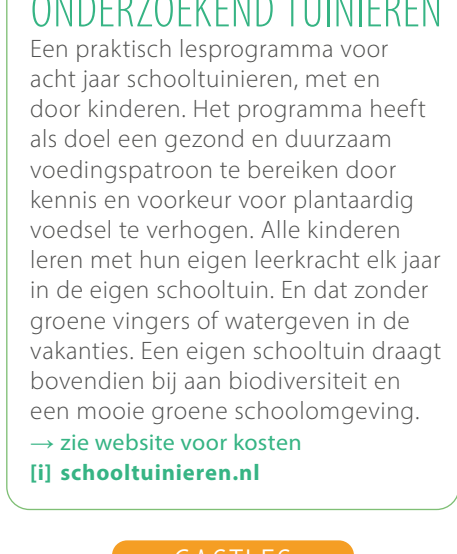
### EXCURSIE



### OP BEZOEK BIJ DE BOER

Een bezoek aan een boerderij van De Boer op Noord is een onvergetelijke ervaring. Beleving speelt daarbij een belangrijke rol. De leerlingen steken dus ook zelf regelmatig de handen uit de mouwen. Het is een interactief educatief programma en bestaat uit een introductie, een rondleiding, roulerende opdrachten en een afsluiting.  
 → zie website voor (eventuele) kosten  
 (i) [deboeropnoord.nl](http://deboeropnoord.nl)

**EDUCATIE**



### LESMATERIAAL BOERDERIJ

Vanuit Boerderij Educatie Nederland is er lesmateriaal beschikbaar over de dieren en gewassen op de boerderij. Dit lesmateriaal kan ingezet worden voorafgaand aan een boerderijbezoek maar ook aanvullend bij een thema op school over de boerderij.  
 → gratis  
 (i) [boerderijeducatienederland.nl/lesmateriaal](http://boerderijeducatienederland.nl/lesmateriaal)

**NME-CENTRUM**



### LESKIST ZUIVEL IN DE KLAS

Met de inhoud van deze leskist kunnen kinderen kennismaken met alles rondom zuivel. Waar komt het vandaan? Welke weg legt het af van koe tot tafel? De leskist bevat benodigdheden om zelf zuivelproducten in de klas te maken, zoals yoghurt, boter, kaas en kwark.  
 → gratis als lid van NME-centrum  
 (i) [www.leskist.nl](http://www.leskist.nl) (zie verderop in de menukaart)  
**NME de Klyster, NME de Natuur en NME Groen Doen.**

Heb je de smaak te pakken en wil je nog meer ondernemen? Dat kan!

## ER ZIJN NOG VEEL MEER LEUKE, LEERZAME EN LEKKERE MOGELIJKHEDEN:

**EDUCATIE**



### TURBO TOM

Turbo Tom, de groente helikopter in de interactieve digitale praatplaten, neemt kinderen mee op avontuur in de wonderlijke wereld van ons eten. Aan de hand van grappige verhalen en prachtige illustraties over voeding en gezondheid komen door deze interactieve web app gesprekken op stroom! Het doel van de praatplaten is om een bijdrage te leveren aan het ontwikkelen van voedselvaardigheden van kinderen.  
 → groep 1-4  
 → gratis  
 (i) [meergezondejaren.nl/turbo-tom-app](http://meergezondejaren.nl/turbo-tom-app)

**EDUCATIE**



### ONDERZOEKEND TUINIËREN

Een praktisch lesprogramma voor acht jaar schoolkinderen, met en door kinderen. Het programma heeft als doel een gezond en duurzaam voedingspatroon te bereiken door kennis en voorkeur voor plantaardig voedsel te verhogen. Alle kinderen leren met hun eigen leerkracht elk jaar in de eigen schooltuin. En dat zonder groene vingers of watergeven in de vakanties. Een eigen schooltuin draagt bovendien bij aan biodiversiteit en een mooie groene schoolomgeving.  
 → zie website voor kosten  
 (i) [schooltuinieren.nl](http://schooltuinieren.nl)

**NME-CENTRUM**



### DE KLYSTER

Educatie over natuur en duurzaamheid. Diverse activiteiten om aan mee te doen en lesmateriaal om te lenen, over de natuur, dieren, planten, voedsel en veel meer!  
 → gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân  
 → gratis voor leden van NME-centrum  
 (i) [klyster.nl](http://klyster.nl)

**EDUCATIE**



### ALLIANTIE SCHOOLTUINEN

Wil jij met leerlingen aan de slag in de schooltuin? Op de pagina van de Alliantie Schooltuinen vind je lesmateriaal om het hele jaar lang lessen te organiseren in of over de schooltuin. Van belangrijke bodemdiertjes tot zaaitips en van natuurfilosofie tot rekenen met gewassen!  
 → gratis  
 (i) [alliantieschooltuinen.nl/voor-scholen](http://alliantieschooltuinen.nl/voor-scholen)

**GASTLES**



### MAMA MASCHA

Voor scholen en kinderopvang biedt Mama Mascha verschillende leuke en gezonde kooklessen. De lessen variëren in lengte naar wens. Denk aan gezonde traktaties, hapjes/lunch maken in de foodtruck, een projectweek gezonde leefstijl of een kook- en smaaklessen of excursie.  
 → zie website voor kosten  
 (i) [mamamascha.nl/onderwijs](http://mamamascha.nl/onderwijs)

**EXCURSIE**



### FRIES LANDBOUMMUSEUM

Aan de rand van Leeuwarden staat een prachtige monumentale boerderij uit 1909 waarin het Fries Landbouwmuseum zit. Het museum biedt twee verschillende workshops aan: 'Van Pieper tot Patat' en 'Van Koe tot Kaas'. Kinderen leren over waar hun eten vandaan komt en gaan zelf aan de slag met het maken van patat of kaas. Vervolgens gaan ze op speurtocht door het museum.  
 → groep 5-7  
 → zie website voor kosten  
 (i) [landbouwmuseumfriesland.nl/landbouw](http://landbouwmuseumfriesland.nl/landbouw)

**EDUCATIE**



### JLE-MAKELAAR

**AGNES SCHIPHOF**  
 Als projectleider bij IVN Noord ontwikkel ik educatie voor het basisonderwijs en ben ik o.a. betrokken bij projecten rondom jongerenparticipatie, groene schoolplannen en voedsel.  
 Als Jongeren Eten makelaar wil ik kinderen aan de bewustwording van kinderen en jongeren over waar hun eten vandaan komt en wat duurzaam eten is. Neem vooral contact op als je vragen hebt of op zoek bent naar advies.  
 (i) [a.schiphof@ivn.nl](mailto:a.schiphof@ivn.nl)  
 06-20146716  
[jonglereneten.nl/provincie/friesland](http://jonglereneten.nl/provincie/friesland)

**EDUCATIE**



### SMAAKPLEZIER

Smaakplezier op de BSO is een lesmap boordevol smakelijke activiteiten. De lesmap bestaat uit 100 activiteiten verdeeld over zes thema's: In actie!, Pluktuin, Cre-eet-ief, Onderzoek en ontdek!, De Smaakprofessor en Koken is kikkikik!. Met de doe-kaarten kunnen kinderen zelf aan de slag.  
 → BSO  
 → zie website voor kosten  
 (i) [smaaklessen.nl/ismaklessen/ons-aanbod/smaakplezier-op-de-bso.htm](http://www.smaaklessen.nl/ismaklessen/ons-aanbod/smaakplezier-op-de-bso.htm)

**NME-CENTRUM**



### PINGO & PET

Educatie over natuur en duurzaamheid. Diverse activiteiten om aan mee te doen en lesmateriaal om te lenen, over de natuur, dieren, planten, voedsel en veel meer!  
 → gemeenten Achtkarspelen en Tytsjerkteradee van NME-centrum  
 → gratis voor leden van NME-centrum  
 (i) [pingo-pet.nl](http://pingo-pet.nl)

**EDUCATIE**



### FRYSLÂN FUNGIES

Met het lespakket 'Oesterzwammen kweken op koffiedik' maken we circulaire economie tastbaar en eetbaar! Leerlingen maken op interactieve wijze kennis met duurzaam ondernemen, de kansen van koffiedik, oesterzwammen kweken op koffiedik, gezonde en duurzame voeding en nog veel meer!  
 → lespakket  
 → zie website voor kosten  
 (i) [fryslanfungies.nl/educatie](http://fryslanfungies.nl/educatie)

**EDUCATIE**



### DE VOEDSELBANK

Dit is een lespakket om met leerlingen het thema 'voedselbank' te behandelen. Het is opgedeeld in 4 thema's: wat doet de voedselbank, armoede in Nederland, voedselverspilling en voedselveiligheid, hoe werkt de voedselbank?  
 → lespakket  
 → groep 7-8  
 → gratis  
 (i) [voedselbankhaaglanden.nl/steun-de-voedselbank/lesmateriaal-basisscholen](http://voedselbankhaaglanden.nl/steun-de-voedselbank/lesmateriaal-basisscholen)

**SCHOOLBreed**



### GROEN DOEN

Educatie over natuur en duurzaamheid. Diverse activiteiten om aan mee te doen en lesmateriaal om te lenen, over de natuur, dieren, planten, voedsel en veel meer!  
 → Gemeente Súdwest-Fryslân en De Fryske Marren  
 → gratis voor leden van het NME-centrum  
 (i) [groendoen.net](http://groendoen.net)

**EDUCATIE**



### COLETTE COURGETTE

Hoe laat je kinderen met smaak smullen van bloemkool, prei en pompoen? Hoe leg je uit dat de groenten uit de supermarkt ooit groeiden uit een klein zaadje? Het kwartetspel van Colette Courgette helpt je op weg! Kinderen ontdekken op een speelse manier hoe groenten groeien en hoe je ze lekker kunt verwerken. Bij het kwartetspel krijg je een online handleiding met extra spelmogelijkheden, recepten over ecologie in de keuken en tips om kinderen te laten smullen van groenten.  
 → vanaf 5 jaar  
 → zie website voor kosten  
 (i) [winkel.velt.nl/product/kwartetspel](http://winkel.velt.nl/product/kwartetspel)

**EDUCATIE**



### GROWWIZZKID

GrowWizzKid is een binnentelstelsysteem met LED-verlichting en een online leeromgeving. Het verbindt voedsel-educatie, natuur, techniek, duurzaamheid en innovatie. Liever kortdurend als project aan de slag? Kijk dan hieronder bij de projecten 'Moestuiniëren' of 'Kiemgroenten' van GrowWizzKid.  
 → lesprogramma  
 → zie website voor kosten  
 (i) [growwizzkid.nl](http://growwizzkid.nl)

**EDUCATIE**



### INSTOCK

Instock bevat vijf gratis lessen, informatie over voedsel en voedselverspilling. Zo is er een introductie, de Buitenbeentjesles, de Voedselketenles, de THY-les, de Appel-taartles, de Kookkastles. Ook is er een optionele kookworkshop.  
 → lespakket  
 → groep 5-8  
 → gratis  
 (i) [instockmarket.nl/gratis-lespakket-instock-voedsel-verspilling](http://instockmarket.nl/gratis-lespakket-instock-voedsel-verspilling)

**GASTLES**



### ISABELLA FRIKADELLE

Isabella Frikadella is een interactieve, educatieve voorstelling van Theater Kwadraat over gezond eten en gezond leven. Ook de verspreiding van voedsel komt in de voorstelling aan bod. Het publiek wordt nauw betrokken bij de thematiek en mag meehelpen om een oplossing te vinden voor het probleem van Isabella.  
 → zie website voor kosten  
 (i) [theaterkwadraat.nl/voorstellingen/isabella-frikadella](http://theaterkwadraat.nl/voorstellingen/isabella-frikadella)

**EDUCATIE**



### SUPERCHEFS

Dit is een serie van acht weekelijkse kookworkshops voor kinderen. Ze ontdekken hoe gezond, lekker en gemakkelijk koken kan zijn. De jonge koks leren hoe ze zelf een gezonde maaltijd en een tussendoortje kunnen klaarmaken. Het programma is een verdieping van Smaaklessen. (Kook) docenten en dietisten of ouders met kook- en didactische kwaliteiten kunnen de cursus begeleiden.  
 → workshops  
 → groep 7-8  
 → zie website voor kosten  
 (i) [kenmerkeducatief.nl/superchefs](http://kenmerkeducatief.nl/superchefs)

**EDUCATIE**



### TOO GOOD TO GO

Neem je leerlingen mee op reis van boer tot bord. De focus van het lespakket ligt op voedselverspilling: hoe ontstaat het, wat is het en hoe kunnen we ervoor zorgen dat het stopt? Het materiaal bevat oefeningen, quizzen, posters en recepten die je kunt gebruiken als compleet project of naar keuze kunt combineren.  
 → groep 6-8  
 → gratis  
 (i) [voordeklasklas.com/onderwijs-programma/lespakket-voedsel-verspilling-lespakket-10-13-jaar](http://voordeklasklas.com/onderwijs-programma/lespakket-voedsel-verspilling-lespakket-10-13-jaar)

**EDUCATIE**



### LEKKER FIT!

Lekker Fit! maakt leerlingen op een leuke en leerzame manier vertrouwd met de voordelen van een gezonde leefstijl. De lesmethode behandelt de thema's voeding, beweging en gezonde keuzes maken. Gedragsverandering vormt de educatieve draad door het gehele lesprogramma.  
 → lesmethode  
 → zie website voor kosten  
 (i) [lekkerfitopschool.nl](http://lekkerfitopschool.nl)

**EDUCATIE**



### KIEMGROENTEN GROWWIZZKID

Kiemgroenten groeien snel en zijn daarom ideaal voor onderzoeklerend leren. En daarnaast zijn kiemgroenten gezond en verrijkt om te proeven of een lunch mee te maken. Dit is een kortdurend project (ongeveer 6 lessen) van het lesprogramma GrowWizzKid.  
 → lespakket  
 → groep 3-5  
 → zie website voor kosten  
 (i) [growwizzkid.nl/shop/lespakket-bijt-onderzoekend-leren-kiemgroenten](http://growwizzkid.nl/shop/lespakket-bijt-onderzoekend-leren-kiemgroenten)

**EDUCATIE**



### MOESTUINIËREN GROWWIZZKID

Een pakket met pootaardappels en zaden, met wekelijks online kweekbegeleiding van maart tot de zomervakantie. Inclusief eenvoudige gerechten/bereiding van de oogst. Dit is een kortdurend project (ongeveer 15 weken) van het lesprogramma GrowWizzKid.  
 → vanaf groep 3 (zelfstandig werken)  
 → zie website voor kosten  
 (i) [growwizzkid.nl/moestuinproject](http://growwizzkid.nl/moestuinproject)

## MEER INFORMATIE

[www.jonglereneten.nl/provincie/friesland](http://www.jonglereneten.nl/provincie/friesland)