

## MENUKAART VOEDSELEUCATIE FRIESLAND

Wil je met leerlingen/studenten 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 voedsel-educatie op school.

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 anderen voor nog meer leuke, leerzame en lekkere mogelijkheden!



BINNEN HET JONG LEREN ETEN PROGRAMMA WERKEN HET RIJK, KINDEROPVANG, SCHOLEN, LOKALE OVERHEDEN EN MAATSCHAPPELIJKE ORGANISATIES SAMEN. HET DOEL? KINDEREN EN JONGEREN MEER IN AANRAKING BRENGEN 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

Moestuiniëren 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.

#### EDUCATIE



### GROENTE UIT RESTJES

Ga met je leerlingen aan de slag met twee challenges: (1) Probeer nieuwe groente te groeien uit restjes. (2) Verwerk deze zelf opgekweekte groente thuis of op school in een gezonde, duurzame en voedzame maaltijd (voor je familie of vrienden) én maak er een vlog van.

→ gratis  
 [i] [Link naar PDF-bestand met de twee challenges](http://www.jonglereneten.nl/moestuinoaches-friesland)

### 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](http://makkelijkemoestuin.nl)

### GASTLES



### MOESTUINCOACH

Heb je altijd al een moestuin bij jouw locatie gewild, maar geen hele groene vingers? In Friesland hebben we diverse moestuincoaches die scholen kunnen 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/moestuinoaches-friesland](http://www.jonglereneten.nl/moestuinoaches-friesland)

### Aan de slag met KOKEN

Kennis over voedsel is de basis voor een gezonde leefstijl. Alvast drie opties om aan de slag te gaan.

#### EDUCATIE



### WEET WAT JE EET

Leerlingen leren in 10 lessen over gezond, veilig en duurzaam eten. De lessen zijn ontwikkeld door het Voedingscentrum.

→ digitaal lespakket  
 → gratis  
 [i] [wwje.nl](http://wwje.nl)

### SCHOOLBREED



### GEZONDE SCHOOBKANTINE

Wil je de kantine van je school gezonder maken? Het Voedingscentrum kan je hierbij helpen. Kijk op de website voor veel handige informatie. Kan je hulp gebruiken? Neem dan contact op met een Adviseur Eetomgeving voor geheel vrijblijvend en gratis advies!

→ gratis  
 [i] [voedingscentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving/de-gezonde-schoolkantine.aspx](http://voedingscentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving/de-gezonde-schoolkantine.aspx)

### GASTLES



### GASTLES KOKEN

Er zijn verschillende gastdocenten beschikbaar om te koken met de leerlingen.

**Bekijk de rest van de menukaart voor gastdocenten die kooklessen kunnen verzorgen.**

### Aan de slag met BOERDERIJEDUCATIE

Om jongeren 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



### DE VOEDSEL BV

Het kleine Nederland is na de Verenigde Staten de grootste landbouw-exporteur ter wereld. Fotograaf en documentairemaker Kadir van Lohuizen laat in deze documentaire zien hoe dat eruitziet. Hij geeft een ontluisterend kijkje in de keuken van onze voedselindustrie.

→ documentaire (50 minuten)  
 → gratis  
 [i] [vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2022-2023/de-voedsel-bv.html](http://vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2022-2023/de-voedsel-bv.html)

### EDUCATIE



### LESMATERIAAL ZUIVELNL

Waarom is de zuivelsector belangrijk voor de Nederlandse economie? En hoe zit het met zuivel en gezondheid? In 3 digitale lessen kom je alles te weten over zuivel! In het lespakket zitten opdrachten, werkbladen en filmpjes en voor de leraren een handleiding. De lessen sluiten aan bij de kerndoelen van 'mens en natuur' en 'mens en maatschappij' voor de vakken biologie, verzorging, aardrijkskunde en economie.

→ vmbo (Klas 1 en 2)  
 → zie website voor (eventuele) kosten  
 [i] [zuivelonline.nl/lespakketten/vmbo](http://zuivelonline.nl/lespakketten/vmbo)

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

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

#### SCHOOLBREED



### SCHOOBKANTINE CHALLENGE

In deze challenge worden leerlingen/studenten betrokken bij het bedenken en bereiden van een lekkere, duurzame en betaalbare snack voor de schoolkantine. Hiervoor zijn gratis hulpmiddelen online beschikbaar. Bij veel animo kan er provinciaal een challenge worden georganiseerd, waarbij een deskundige jury de snacks beoordeelt en er een winnaar uitkomt. Maar ook zonder de challenge is het lesmateriaal te gebruiken.

→ gratis  
 [i] [jonglereneten.nl/schoolkantine-challenge](http://jonglereneten.nl/schoolkantine-challenge)

### EDUCATIE



### FOOD FOR THOUGHT

Waar komt ons voedsel vandaan? Waar gaat het naar toe? Welke weg legt het af van productie tot ons bord? Fotograaf en filmmaker Kadir van Lohuizen gaat in deze serie samen met regisseur Doko Romeijn op zoek naar de wereld achter het eten op ons bord in de VS, China, Kenia, Saudi-Arabië en de Verenigde Arabische Emiraten. De serie brengt in beeld wat vaak buiten ons blikveld blijft.

→ serie in vier delen  
 → gratis  
 [i] [vpro.nl/programmas/food-for-thought.html?gad\\_source=1&gclid=EAlalQobChMIwc3p4eXahQMVdpeDBx3O2y44EAAYASAAEgJs\\_sFD\\_BwE](http://vpro.nl/programmas/food-for-thought.html?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIwc3p4eXahQMVdpeDBx3O2y44EAAYASAAEgJs_sFD_BwE)

### 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.

→ 10-13 jaar, 14-16 jaar, 16-18 jaar  
 → gratis  
 [i] [voordeklas.com/organisatie/uncategorized/too-good-to-go/#onderwijsprogrammas](http://voordeklas.com/organisatie/uncategorized/too-good-to-go/#onderwijsprogrammas)

### EDUCATIE



### DE BOSATLAS VAN HET VOEDSEL

Deze atlas laat zien hoe de voedselvoorziening van Nederland aan het begin van de 21e eeuw is georganiseerd. Meer dan 150 kaarten en grafieken laten zien wat er allemaal gebeurt voordat voedsel op ons bord belandt, van grond tot mond.

→ zie website voor kosten  
 [i] [noordhoff.nl/webshop/product/de-bosatlas-van-het-voedsel-9789001120122](http://noordhoff.nl/webshop/product/de-bosatlas-van-het-voedsel-9789001120122)

### EDUCATIE



### DUURZAAM ETEN

De leerlingen en studenten van Nijmegen ontdekken leerlingen antwoorden op vragen als: 'Wat is een duurzaam voedselsysteem?', 'Hoe kun je dierlijke eiwitbronnen vervangen door andere, minder milieubelastende eiwitbronnen?' en 'Hoe ga je voedselverspilling en -verlies tegen?'

→ lespakket  
 → gratis  
 [i] [jvn.nl/provincies/flevoland/jongeren/aan-de-slag-op-school/duurzame-voedseltransitie/download-lespakket-over-duurzame-voedseltransitie](http://jvn.nl/provincies/flevoland/jongeren/aan-de-slag-op-school/duurzame-voedseltransitie/download-lespakket-over-duurzame-voedseltransitie)

### GASTLES



### MAMA MASCHA

Mama Mascha biedt 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 kookserie, smaaklessen of excursie.

→ zie website voor kosten  
 [i] [mamamascha.nl](http://mamamascha.nl)

### JLE-MAKELAAR



### JUDITH TINSELBOER

Ik werk bij GGD Fryslân als gezondheidsbevoorderaar, onder meer in de rol van Gezonde School adviseur en Jong Leren Eten-makelaar. Het bijdragen aan de gezondheid en het geluk van mensen, en het zorgen voor en genieten van de natuur, geven mij energie.

Met Jong Leren Eten willen we samen met andere partijen kinderen en jongeren leren wat gezonde en duurzame voeding is. Denk daarbij aan moestuinieren, boerderijeducatie en koken. Zodat de jeugd nu en later goede keuzes kan maken voor hun eigen gezondheid, en die van de aarde.

Wil je aan de slag met voedsel-educatie? Wil je in contact komen met het netwerk? Of heb je andere vragen? Ik denk graag met je mee!  
 [i] [j.tinselboer@ggdfryslan.nl](mailto:j.tinselboer@ggdfryslan.nl)  
 06-50211005  
[jonglereneten.nl/provincie/friesland](http://jonglereneten.nl/provincie/friesland)

### SCHOOLOBREED



### GEZONDE SCHOOL FRYSLÂN

Met het programma Gezonde School kan je voedsel-educatie structureel verankeren binnen de school. Dit programma vanuit het ministerie VWS helpt scholen om te werken aan een gezonde leefstijl voor de leerlingen. Dat kan aan de hand van verschillende thema's, waaronder voeding of milieu & natuur. Kijk op de website voor de adviseur in jouw gemeente.

[i] [gezondeschoolfryslan.nl](http://gezondeschoolfryslan.nl)

### EDUCATIE



### IKCIRCULEER

Praktische lessen over duurzaamheid. Inspirerend onderwijs dat jongeren uitnodigt en beter in staat stelt om zelf een verschil te maken voor een duurzame toekomst. Ook verzorgen ze docentencursussen op school.

→ lesbrieven  
 → (v)mbo  
 → zie website voor (eventuele) kosten  
 [i] [ikcirculeer.nl](http://ikcirculeer.nl)

### EDUCATIE



### WAGENINGEN UNIVERSITY

De Wageningen Universiteit heeft lesmateriaal voor havo en vwo ontwikkeld op basis van de innovatieve kennis uit het domein 'gezonde voeding en leefomgeving'. Deze lessen kunnen leerlingen thuis doen. Een voorbeeld is het Wereldvoedselspel: fruit voor iedereen!

→ lesmateriaal  
 → havo/vwo  
 → zie website voor (eventuele) kosten  
 [i] [www.nl/Onderwijs-Opleiding/Wageningen-Pre-University/Lesmateriaal.htm](http://www.nl/Onderwijs-Opleiding/Wageningen-Pre-University/Lesmateriaal.htm)

### GASTLES



### JORIS LOHMAN

Joris Lohman is oprichter en directeur van Food Hub, een social enterprise dat werkt aan de transitie naar een eerlijk, divers en duurzaam voedselsysteem. Hij geeft leerlingen waar hij spreekt over toekomst van voedsel & landbouw, voedseltrends, duurzaamheid, circulaire economie, en innovatie en ondernemerschap.

→ neem contact op met Food Hub voor de mogelijkheden en kosten  
 [i] [foodhub.nl](http://foodhub.nl)

### EDUCATIE



### FRYSLÂN FUNGIES

Met het lespakket 'Oesterzwammen kweken op koffiedik' maken we circulaire energie tastbaar en meer beschikbaar. 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  
 → brugklas  
 → zie website voor kosten  
 [i] [fryslanfungies.nl/educatie](http://fryslanfungies.nl/educatie)

### JLE-MAKELAAR



### AGNES KUZIPHOF

Als projectleider bij IVN Noord ontwikkel ik educatie voor het basisonderwijs en ben ik o.a. betrokken bij projecten rondom jongerenparticipatie, groene schoolpleinen en voedsel.

Als Jong Leren Eten makelaar wil ik bijdragen 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)  
 06-30146716  
[jonglereneten.nl/provincie/friesland](http://jonglereneten.nl/provincie/friesland)

### EXCURSIE



### DORPSTUIN HURDEGARYP

In deze biologische dorps tuin worden groenten en fruit gekweekt. Biodiversiteit creëren is een belangrijke basis voor de tuin. Jongeren zijn welkom in de tuin, om spelenderwijs te kunnen zien hoe gewassen groeien en wat je ermee kunt doen.

→ zie website voor kosten  
 [i] [dorpstuinhurdegaryp.nl/educatie](http://dorpstuinhurdegaryp.nl/educatie)

### GASTLES



### HAPSNAP THEATER

Zonder 'belerend' te zijn, behandelen de acteurs gezonde en minder gezonde eetkeuzes tijdens deze voorstelling. Twee borden doen onder andere een 'shake contest' met daarin vooral lekkere dingen. Maar is lekker altijd ook gezond en is gezond lekker? De voorstelling HapSnap wordt afgesloten met de Brood-Bakken-Bingo.

→ theatervoorstelling (45 minuten)  
 → zie website voor kosten  
 [i] [heldertheater.nl/interactief-theater/voorstellingen/hap-snap-overgewicht-gezonde-voeding](http://heldertheater.nl/interactief-theater/voorstellingen/hap-snap-overgewicht-gezonde-voeding)

### EDUCATIE



### PROFIELWERKSTUK OVER VOEDING

Op deze pagina vind je allerlei onderwerpen met betrekking tot voeding die leuk kunnen zijn voor het profielwerkstuk. Per onderwerp is er volop achtergrondinformatie.

→ gratis  
 [i] [voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/voortgezet-onderwijs/profielwerkstuk-onderwerpen-over-voeding.aspx](http://voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/voortgezet-onderwijs/profielwerkstuk-onderwerpen-over-voeding.aspx)

### EDUCATIE



### KRACHTVOER

Krachtvoer helpt leerlingen gezond te leven en gezondere voedingskeuzes te maken. Thema's die aan bod komen: ontbijt, fruit, snacks, drinken en duurzaamheid.

→ digitaal lespakket  
 → vmbo/onderbouw  
 → gratis  
 [i] [krachtvoer.nu](http://krachtvoer.nu)

### EDUCATIE



### KURZGESAGT

YouTube-kanaal met veel toegankelijke educatieve video's, die als doel hebben kennis te verspreiden over natuurwetenschappelijke onderwerpen en maatschappelijke problemen. Zoek bijvoorbeeld eens op 'Kurzgesagt food'.

→ educatieve filmpjes  
 → gratis  
 [i] [youtube.com/kurzgesagt](http://youtube.com/kurzgesagt)

### EDUCATIE



### GROWWIZZKID

GrowWizzKid is een lesprogramma dat bestaat uit een binnenteelstelsel met LED-verlichting en een online leeromgeving. Het verbindt voedsel-educatie, natuur, techniek, duurzaamheid en innovatie op een betekenisvolle, structurele en vakoverstijgende wijze aan bestaande leerlijnen, kern- en leerdoelen, methodes of concepten op scholen.

→ lesprogramma  
 → vmbo/havo/vwo  
 → zie website voor kosten  
 [i] [growwizzkid.nl/vv](http://growwizzkid.nl/vv)

### SCHOOLOBREED



### VOEDSELBOS

Een voedselbos is een mooie manier om het schoolplein groener te maken, een gezonde omgeving te creëren en aan voedsel-educatie te doen. Met een voedselbos producer je noten, fruit en andere eetbare gewassen, terwijl je ondertussen de bodem en de biodiversiteit herstelt. Ook leuk om rekenen en taallessen buiten met de planten en vruchten te doen!

[i] [ivn.nl/voedselbosjes](http://ivn.nl/voedselbosjes)

### EDUCATIE



### BETER WETEN OVER ETEN

Dit boek voorziet docenten en studenten in achtergrondinformatie op het gebied van eten, gezonde en duurzame voeding. Er staan interessante artikelen in en ook voorbeelden van lesmateriaal waar je als docent mee aan de slag kunt.

→ boek  
 → docenten vmbo t/m vwo en docenten in opleiding  
 → zie website voor kosten  
 [i] [nwonwebshop.nl/product/beter-weten-over-eten](http://nwonwebshop.nl/product/beter-weten-over-eten)

### SCHOOLOBREED



### ECO-SCHOOLS

Dit is een programma voor scholen die met leerlingen willen werken aan duurzaamheid en doen. Met hoofd, hart en handen zet je stappen om duurzaamheid een vaste plek in de school te geven. Leerlingen worden uitgenodigd om in actie te komen en ervaren welke bijdrage zij kunnen leveren aan een duurzame samenleving. Eco-Schools richt zich op tien verschillende thema's, waaronder het thema voedsel.

→ zie website voor (eventuele) kosten  
 [i] [eco-schools.nl](http://eco-schools.nl)

### MEER INFORMATIE

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

### JONG LEREN ETEN

