Voedseleducatie Alkmaar

Wilt u als school, leerkracht of pedagogisch medewerker aan de slag met voedseleducatie? Hier vind je meer informatie over de thema's en het aanbod van activiteiten in Alkmaar 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 kun je het aanbod in deze gids gebruiken. Via de links kom je direct op websites waar je 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 Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (SBGL), thema Voeding van het Nationaal Expertisecentrum voor Leerplanontwikkeling (de SLO).

Financiering & kosten
Alle genoemde activiteiten hebben een eigen kostenplaatje. Je 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 een nieuwe ronde voor het aanvragen van de Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten! op 1 september. 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 Alkmaar die hierbij aansluiten.

naar eerste pagina

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 je de komende jaren in alle groepen aan de slag kunt, zoals Smaaklessen, GrowWizzKid en EU-Schoolfruit voor het basisonderwijs, Smakelijke Moestuin voor de kinderopvang of Smaakplezier voor de BSO en bijvoorbeeld Weet Wat je Eet voor het voortgezet onderwijs;

- vul dit programma verder in met ervaringsgerichte activiteiten, zoals Moestuinieren, 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

Stappen	Activiteit	Thema's
Beleid	Gezonde School/ Kinderopvang	
Structureel educatief programma	Bijvoorbeeld Smaaklessen	
Aanvullende activiteiten in de gemeente	Moestuinieren	
	Boerderijbezoek	
	Proeven en Koken	

naar eerste pagina

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 8 thema's binnen Gezonde School. Het programma beschrijft vier pijlers om samen met ouders en kinderen te werken aan gezond gezondheid. 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.

Eén van de pijlers van de Gezonde School is het invoeren van structurele aandacht voor voedseleducatie in het lesprogramma. De volgende invalshoeken moeten hierin in ieder geval aan bod komen:

gezonde voeding

bewust kiezen

GEZONDE SCHOOL

Aanbevolen effectieve lesprogramma's voor PO zijn Smaaklessen en GrowWizzKid. Voor het VO zijn dit Weet wat je eet en Krachtvoer, maar u kunt ook uw eigen programma samenstellen en voorleggen ter goedkeuring. Daarbij kunt u natuurlijk dit overzicht van voedseleducatie in Alkmaar 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 Hollands Noorden
• een geldbedrag van 3000 euro per school voor taakuren of activiteiten in dit kader.
• (verplichte) scholing voor de Gezonde School coördinator van school.

Meer informatie over de Gezonde School in Alkmaar vindt u op de website van de GGD Hollands Noorden.

Gezonde Kinderopvang en BSO
Voor de kinderopvang en buitenschoolse opvang zijn er vergelijkbare programma's die je kunnen ondersteunen bij het structureel inbouwen van aandacht voor gezonde voeding in de organisatie. Neem eens een kijkje op gezondekinderopvang.nl. Er is een speciale training om dit onderwerp in de organisatie verder te ontwikkelen.

Coaches Gezonde Kinderopvang kunnen subsidie aanvragen voor activiteiten via de regeling Lekker naar Buiten op jonglereneten.nl.

naar eerste pagina

JOGG Alkmaar

Gezonde Jeugd, Gezonde toekomst, is de aanpak waarbij de omgeving van de jeugd steeds aantrekkelijker en gemakkelijker wordt gemaakt als het gaat om gezond eten, genoeg bewegen, water drinken en ontspanning. De JOGG-aanpak is in 2013 gestart in Alkmaar in de wijken Overdie, Oudorp en West (Hoefplan). Sinds 2018 wordt deze aanpak in de hele gemeente Alkmaar uitgerold.

Kinderen die van jongs af aan leren dat gezond leven leuk en makkelijk kan zijn, hebben hier hun hele leven lang baat bij. Daarom zetten JOGG-gemeenten niet eenmalig, maar langdurig in op één, of meerdere themacampagnes waaronder:

- DrinkWater,
- Gratis Bewegen, gewoon doen!,
- Groente... zet je tanden erin!,
- en/of Slaap Lekker.

In Alkmaar zijn 36 basisscholen aan de slag met 1 of meerdere JOGG thema's en zijn op 11 verschillende kinderopvanglocaties Smakelijke Moestuinen geïnstalleerd.

Ook is JOGG Alkmaar actief met Gezonde Schoolkantines voor het VO en het MBO.

Voor gezondere sportverenigingen en sportevenementen werken we samen met TEAM:FIT waar we ons richten op gezondere sportkantines.

Andere publiek private samenwerkingen zijn onder andere met Albert Heijn, Alkmaar Sport NV, GGD Hollands Noorden, Bilal moskee, AZ, Greenport, Rabobank, Resto van Harte en Natuurgids Alkmaar. Waar duurzame activiteiten mee worden uitgevoerd als:

- Rabo AZ Foodtour
- Tiny Forest
- Moverz
- Samen Koken, Samen Eten
- Alkmaar Fietst

JOGG Alkmaar zoekt de samenwerking op met verschillende initiatieven en kijkt dan naar het implementeren, aantrekkelijker en/of gemakkelijker maken van gezondere keuzes. Bij interesse voor een samenwerking met betrekking tot het gezonder maken van activiteiten haken wij graag aan, kijk op de website.

Communicatie

- Website www.alkmaar.nl/jogg
- JOGG film YouTube
- Facebook JOGG Alkmaar
- Twitter @JOGGAlkmaar
- Filmpje Samen Eten, Samen Koken met Albert Heijn
- Filmpje Smakelijke Moestuinen

gezonde jeugd
gezonde toekomst

Alkmaar

naar eerste pagina

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**
  - Smakelijke Moestuinen (0-4 jaar)
  - Smaakspel (0-4 jaar)

PO & BSO

- **Op school**
  - Smaaklessen (groep 1-8)
  - Smaakmissies (groep 1-8)
- **Op de BSO**
  - Smaakplezier (4-12 jaar)
  - Spoony (4-12 jaar)
- **Op School & BSO**
  - Proeven (groep 3-8)

PO & VO

- **Op school**
  - Gastles Insecten met proeverij (PO, groep 5-8, VO alle typen: klas 1-6)

VO

- **Op school**
  - FoodLAB: workshops gezond eten en drinken (alle typen onderwijs, klas 1-2)

naar eerste pagina

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

- **Op het kinderdagverblijf**
  - Gezonde Start (0-4 jaar)
- **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)
  - Lekker Fit (Lespakket) (groep 1-8)
  - Fruitvriendjes Schoolfruit (groep 1-8)
  - Healthy Heroes (SBO, groep 1-8)
  - RABO AZ Foodtour (groep 7,8)
- **Op school en de BSO**
  - Over op drinkwater (JOGG thema) (groep 1-8 en BSO)
  - FitGaaf! (groep 1-8 en BSO)
  - Weten wat je eet (groep 3-8, BSO)
  - Koken onder schooltijd (groep 3-8, BSO)
- **Op de BSO**
  - Gezonde Kinderopvang - programma (4-12 jaar)
  - Spoony (4-12 jaar)
- **ATV De Volharding**
  - Gezond Bezig (groep 6-8)
- **Albert Heijn filiaal**
  - Op bezoek bij...AH (groep 3-6)
- **Albert Heijn Filiaal en Resto vanHarte**
  - Samen Koken, Samen Eten (groep 7,8)

VO

- **Op school**
  - Gezonde School (alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - Gezonde Schoolkantine (alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - FoodLAB: workshops gezond eten en drinken (alle typen onderwijs, klas 1-2)
  - Voorlichting Gezonde voeding (alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - Gastles Gezond eten in Nederland (VMBO, klas 3,4)
  - Weet wat je eet (alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - Krachtvoer - Lespakket (VMBO 1,2)
  - Fruit&Veggie Challenge alle typen onderwijs, klas 1-2)

naar eerste pagina

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.

naar eerste pagina

Aanbod:

KO

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

PO & BSO

- **Op school**
  - Smaakmissie Moestuin (groep 1-4)
  - Lespakket 'Bijt -Onderzoekend leren met Kiemgroenten (groep 3-5)
  - Maatwerk Moestuinieren (groep 1-8)
  - Makkelijke Moestuin op school (groep 5-8)
  - Een eigen schooltuin (groep 1-8)
  - RABO AZ Foodtour (groep 7,8)
- **Op school en de BSO**
  - Lesmateriaal bij film De Schooltuin (groep 4-6 en BSO)
  - Moestuintips en lesmateriaal (groep 1-8)
- **Op school of volkstuin**
  - Groenteles op maat (groep 5-8)
- **ATV De Volharding**
  - Gezond Bezig (groep 6-8)
- **Kaasboerderij Zeilzicht**
  - Zelf kaas maken (groep 3-8)
- **Boerderij Natuurlijk Genoegen**
  - Help de biologische boer (groep 3-8)
- **Voedselbos De Groene Oase**
  - De natuur kun je eten (groep 3-8)
- **Informatieboerderij Zorgvrij**
  - Van graan tot pannenkoek (groep 6-8)
  - Van koe tot kaas (groep 6-8)
- **Bij voedselproducenten**
  - Rabo AZ Foodtour (groep 7,8)

PO & VO

- **Op school**
  - Handleiding Schoolmoestuin VELT (PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - Leerlijn Growwizzkid binnenteeltsysteem (PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - Lespakket Nederland Zoemt (PO: groep 7 en 8, VO: alle typen klas 1-6)
  - Gastles Insecten met proeverij (PO, groep 5-8, VO alle typen: klas 1-6)
- **Sow to Grow interactief museum, Enkhuizen**
  - Meer dan alleen zaad! (PO: groep 7 en 8, VO: bovenbouw VMBO/MBO, HAVO/VWO)

VO

- **Op school**
  - The Biggest Little Farm (VMBO 2 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 Voedselbanken (groep 6-8)
  - Lespakket Voedselverspilling (groep 5-8)
  - Red de Krommies (groep 5,6)

- **Op school en de BSO**
  - Het hele jaar rond (groep 3-8 en BSO)
  - Globaal Lokaal (groep 3-8, BSO)

PO & VO

- **Op school**
  - Foodtrailer (PO: groep 6-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - Lespakket Zonder Vlees (PO: groep 6-8, VO: VWO 1,2, HAVO 1-3, VMBO 3,4)
  - Lespakket Too Good To Go (PO: groep 7,8, VO: klas 1)

VO

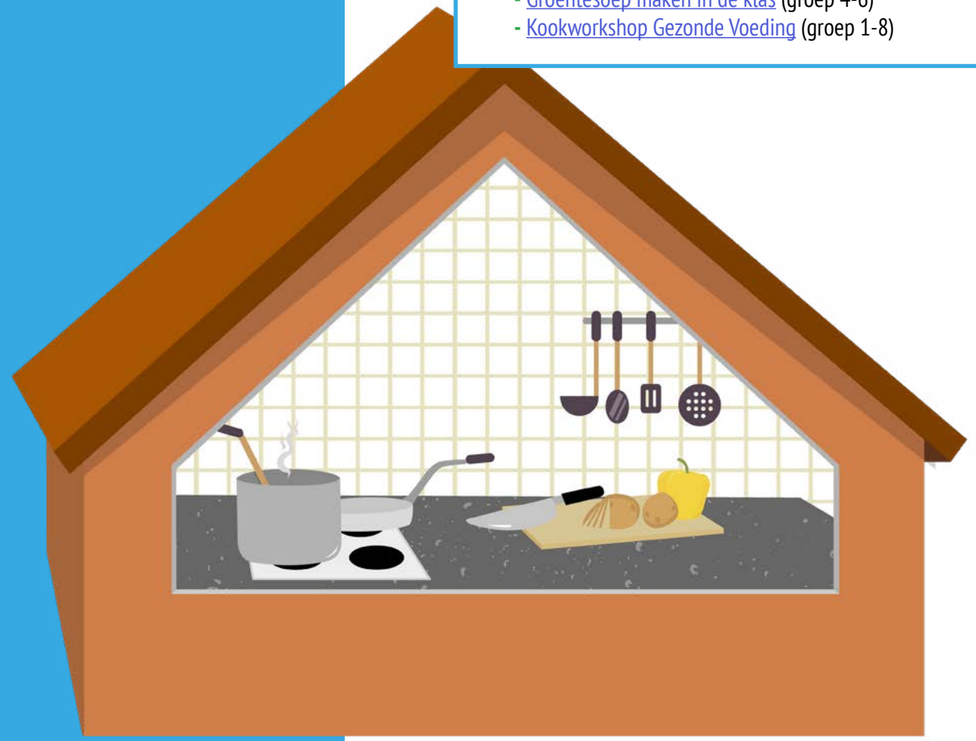
- **Op school**
  - Beter (W)eten Voorlichtingen (alle typen onderwijs, klas 1-6)
  - Gratis gastlessen voor vmbo scholen (VMBO, klas 3,4)
  - Lespakket Voedseltransitie (alle typen VO, klas 1-6 en MBO)
  - Profielwerkstuk Wereldvoedselvraagstuk (HAVO 4,5, VWO 5,6)
  - Junior Consultancy Training Voedselverspilling (HAVO 4,5, VWO 5,6)

naar eerste pagina

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)
  - Groentesoep maken in de klas (groep 4-6)
  - Kookworkshop Gezonde Voeding (groep 1-8)

- **Op school en de BSO**
  - Koken onder schooltijd (groep 3-8, BSO)
  - Koken met groente en fruit uit het seizoen (groep 3-8, BSO)
  - SuperChefs (groep 7,8, 10-12 jaar)

- **Op de BSO**
  - Spoony (4-12 jaar)

- **Albert Heijn Filiaal en Resto vanHarte**
  - Samen Koken & Samen Eten (groep 7,8)

- **Voedselbod De Groene Oase**
  - De natuur kun je eten (groep 3-8)

- **Informatieboerderij Zorgvrij**
  - Van graan tot pannenkoek (groep 3-8, BSO)
  - Van koe tot kaas (groep 6-8)

PO & VO

- **Op school**
  - Gastles met insectenproeverij (PO, groep 5-8, VO alle typen: klas 1-6)

VO

- **Op school**
  - FoodLAB: workshops gezond eten en drinken (alle typen onderwijs, klas 1-2)

naar eerste pagina

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 activiteitensuggesties over voedsel en voeding!

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 je zo snel mogelijk aan de slag kunt. De lessen duren gemiddeld 60 minuten per les. Het lesmateriaal is gratis te downloaden via smaaklessen.nl.
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.

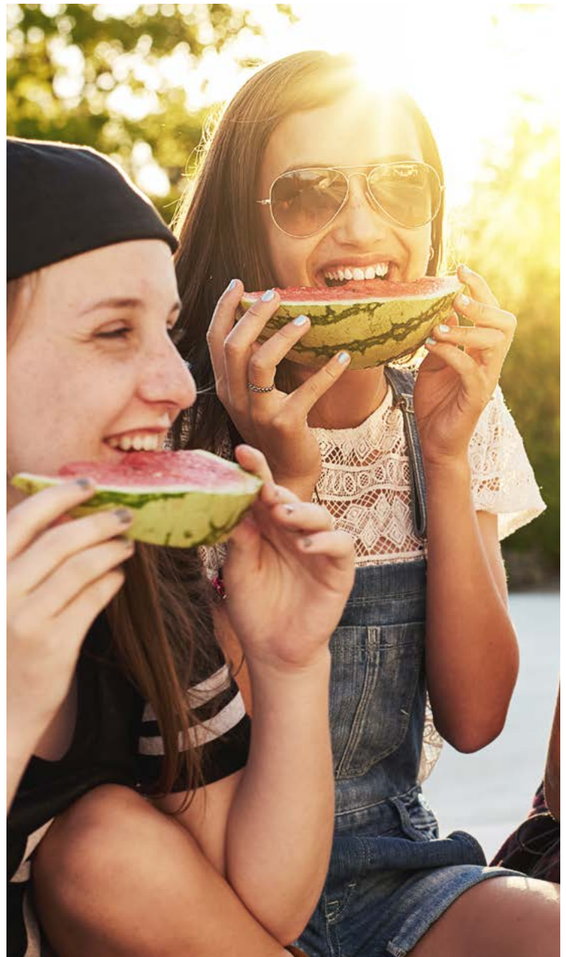
Chef!
Chef! is het gratis online lesportaal met alle lessen en activiteiten van Smaaklessen en EU-Schoolfruit. In Chef! kun je flexibel en op maat aan de slag met voedseleducatie op school. De interactieve lessen worden via het digibord gegeven.

Smaakleskist
In de Smaakleskist zit de lesmap met het lesmateriaal en alle keukenmaterialen die je kunt gebruiken tijdens het geven van Smaaklessen. Je kunt de lesmap (€75,-) of een Smaakleskist (€300,-) kopen via 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 je voor vrijwel alle lessen een aantal echte voedingsmiddelen nodig heeft, die je zelf kunt aanschaffen. Of combineer of vervang een smaakles door een gastles van een aanbieder in de gemeente.

Smaakmissie's
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 vind je suggesties voor excursies in de gemeente Alkmaar die aansluiten bij deze Smaakmissies!

Smaaklessen
ontdekken en leren, proeven en koken



naar eerste pagina

Moestuinieren

Het is wetenschappelijk aangetoond: moestuinieren 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!

Moestuinieren 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 moestuinieren een belangrijk onderdeel van voedseleducatie.

Zoek je informatie en praktische hulp? In Alkmaar zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuinieren: je 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 moestuinieren:

smaak

gezonde voeding

voedselproductie

voedselbereiding

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

- 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.

Meer informatie over moestuinieren vindt u op de website van Jong Leren Eten. Ook kunt u zich laten inspireren door de brochure **Moestuinieren met kinderen**, die hier te downladen is.

Voor activiteiten en lessen over de moestuin kun je contact opnemen met Natuurgids Alkmaar, het platform voor natuureducatie. Zij geven advies over moestuinieren en maken een voorstel op maat dat aansluit bij jouw groep.

Subsidie gemeente Alkmaar voor schoolmoestuinen
Als je als school op het schoolplein een moestuin wil maken, kun je voor de aanlegkosten ervan in aanmerking komen voor gemeentelijke subsidie in het kader van vergroenen van basisschoolpleinen. Meer informatie vind je op de website van de gemeente Alkmaar.

naar eerste pagina

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. Moeilijke onderwerpen zoals over leven en dood, ethische kwesties en milieuvraagstukken worden niet geschuwd. 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

voedselproductie

bewust kiezen

Boerderijbezoek in Alkmaar
Boerderijlessen worden in verschillende vormen aangeboden op kinderboerderijen, stadsboerderijen en boerenbedrijven in Alkmaar en omgeving. Jong Leren Eten werkt aan meer samenhang en versterking van dit netwerk. Op dit moment kun je 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 jou in de buurt: veel boeren vertellen graag over hun werk!

• Via de website van het landelijk platform 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.

• Doet jouw school volgend jaar mee aan de RABO AZ Foodtour in Noord-Holland? Dan is het ook de bedoeling dat de klas een boerenbedrijf bezoekt – zodat ook hier weer leuke vlogs gemaakt kunnen worden door de kinderen!

• 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.

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 aan Stadsboerderij De Hout kun je reserveren via Natuurgids Alkmaar.

naar eerste pagina

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

Activiteitenaanbod
Landelijk en regionaal zijn er diverse aanbieders van gastlessen, zowel op school als op een locatie met kookvoorzieningen. In Alkmaar zijn een aantal goede aanbieders, zoals Samen koken, samen eten. Je kunt daar met de klas naar toe, of een kok/gastdocent uitnodigen op school, die alle materialen meeneemt.

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.

naar eerste pagina

Colofon

Dit overzicht is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van Jong Leren Eten Noord-Holland, in samenwerking met JOGG Alkmaar, GGD Hollands Noorden en Natuurgids Alkmaar.

Juni 2021

Geïnteresseerden zijn van harte welkom bij het netwerk rondom Jong Leren Eten aan te sluiten. Adresgegevens vindbaar via www.jonglereneten.nl.

naar eerste pagina