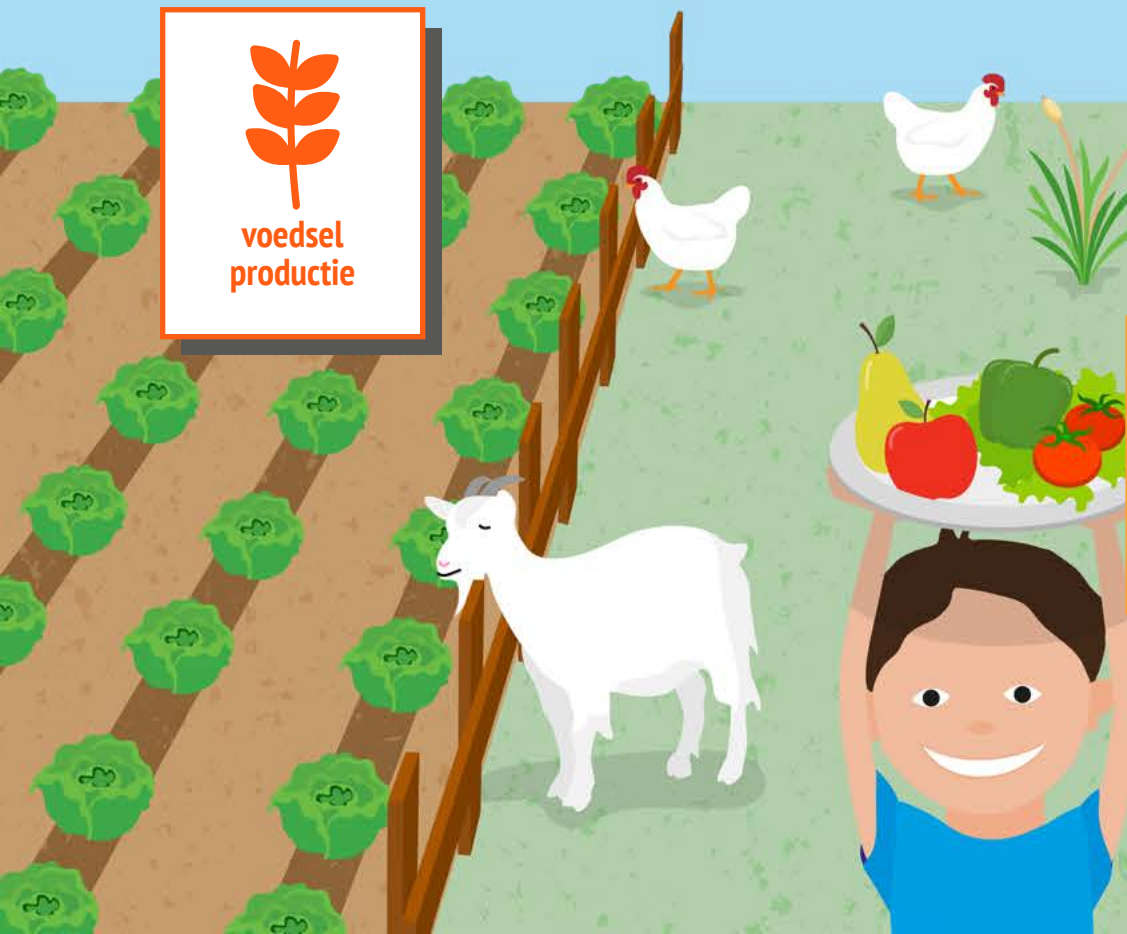


Menukaart Voedseleducatie West-Friesland

Wilt u als school, leerkracht of pedagogisch medewerker aan de slag met voedsel educatie? Hier vindt u meer informatie over de thema's en het aanbod van activiteiten in West-Friesland!



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**
-  **Gezondheid**
-  **Voedselproductie**
-  **Bewust kiezen**
-  **Voedselbereiding**

We adviseren om tijdens het opgroeien van kinderen aan alle onderwerpen aandacht te besteden. Daarbij kunt u het aanbod in deze gids 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 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. U vindt hierover meer informatie op de gelinkte website.

Subsidie Jong Leren Eten

Voor ervaringsgerichte activiteiten, zoals moestuin- of kooklessen of een bezoek aan een boerenbedrijf kunt u eventueel een [subsidie](#) aanvragen via het programma Jong Leren Eten. Deze subsidie wordt voor het onderwijs opengesteld op 1 september. Voor de kinderopvang zijn er meerdere rondes per jaar.



Toelichting

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

- kies als organisatie voor structureel werken aan goede voeding: ga voor het vignet 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, Ik Eet het Beter 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 subsidieregeling 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	Moestuiniëren	   
	Boerderijbezoek	  
	Proeven en koken	   
	Rondom voedsel	    

Thema's

Educatie over gezond en duurzaam voedsel omvat vele onderwerpen, gerubriceerd in 5 thema's die terugkomen in de aangeboden programma's. Een overzichtstabel vind je in de bijlage.



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.



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.



Voedselproductie

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.



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.



Voedselbereiding

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.



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 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.

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



gezonde voeding



bewust kiezen

Aanbevolen effectieve lesprogramma's voor PO zijn [Smaaklessen](#) en [Ik Eet het Beter](#). Voor het VO zijn dit [Weet wat je eet](#) en [Do-it](#), maar u kunt ook uw eigen programma samenstellen en voorleggen ter goedkeuring. Daarbij kunt u natuurlijk dit overzicht van voedsel educatie in West-Friesland 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 West-Friesland 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 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 dit overzicht worden aangeboden zijn ook toepasbaar voor de kinderopvang (moestuintjes, smaakactiviteiten) en de buitenschoolse opvang (boerderijbezoek, kookworkshops enz.)! Daarvoor kunt u subsidie aanvragen via [www.jonglereneten.nl](#).

JOGG

Lekker in je vel zitten door voldoende bewegen, gezond eten en drinken. Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan; reden waarom de gemeente Medemblik en Koggenland het belangrijk vindt om de inwoners daarin te ondersteunen. De JOGG-aanpak is een lokale, integrale en duurzame aanpak rondom kinderen, hun ouders/verzorgers en de omgeving, waarin een gezonde leefomgeving en gezonde leefstijl centraal staat. De JOGG-regisseur zorgt voor meer draagvlak in de lokale politiek, het bevorderen van publiek-private samenwerkingen en het creëren van een gezondheidsnetwerk. Samen met diverse maatschappelijke partners zet de JOGG-regisseur zich dagelijks in om op duurzame wijze de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken. De aanpak is gericht op alle omgevingen waarin het kind zich bevindt, dit zijn o.a. scholen en kinderdagverblijven. Daarnaast richt de regisseur zich op de Gezondere Sportkantine en is er aandacht voor de Gezonde Werkvloer.

JOGG Medemblik

Regisseur Jordi Meester:

M 06-36088480

E jmeester@teamsportservice.nl

Website: www.jogg-medemblik.nl

Facebook: [JOGG Medemblik](#)

JOGG Koggenland

Regisseur Judith Gielens:

T (0229) 54 84 40

M 06-50170520

E j.gielens@koggenland.nl



GEZONDE
SCHOOL



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 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.

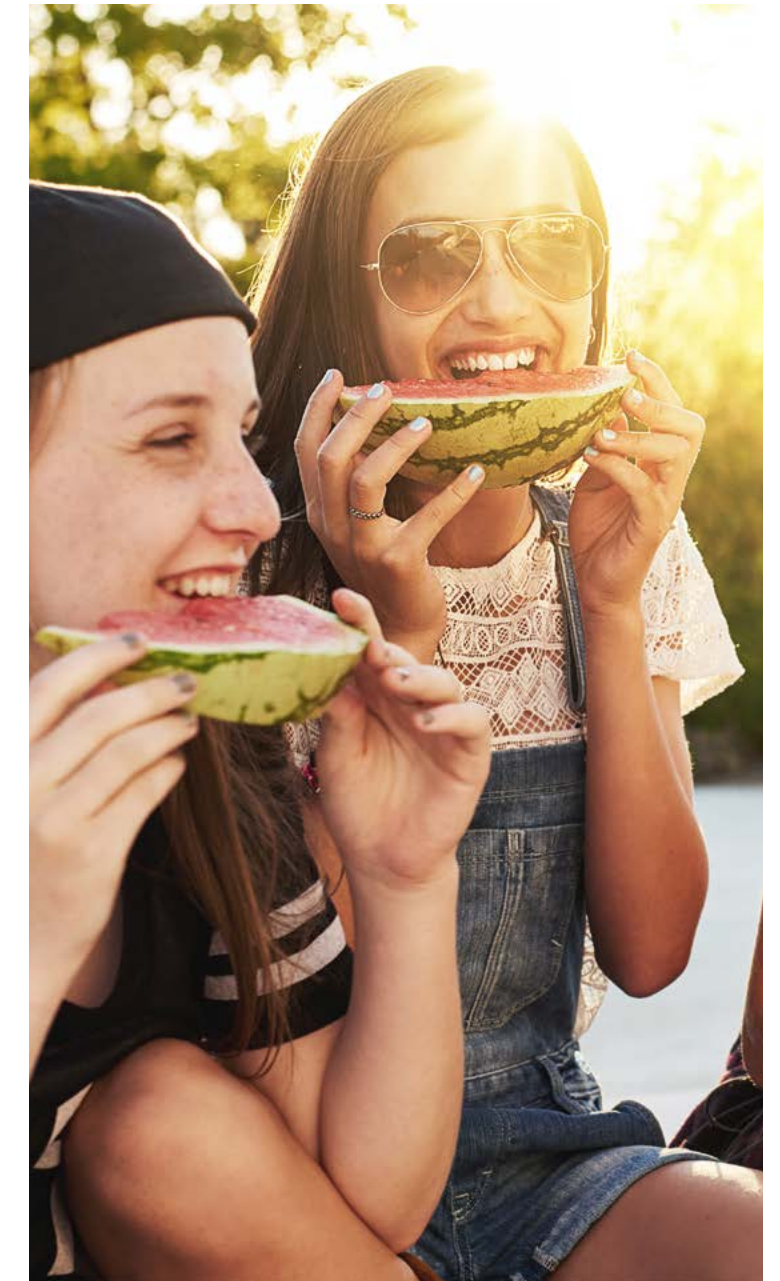
Smaakleskist

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 Hertenkamp Enkhuizen in Enkhuizen via een reservering in de digitale NME-Gids www.nmewestfriesland.nl. U kunt ook 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 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.

Smaakmissie's

Smaaklessen wordt aangevuld met verdiepende interactieve lesmodules over de herkomst van de diverse voedselproductgroepen. Er zijn negen Smaakmissies beschikbaar die verdeeld zijn over de groepen van de basisschool. Kinderen gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur. Elke Smaakmissie bestaat uit een introductie van de missie, lessen in de klas, een excursie naar een productiebedrijf, een huiswerkopdracht in de winkel en een kookopdracht.

>In dit overzicht vindt u suggesties voor excursies in de regio West-Friesland die aansluiten bij deze Smaakmissies!



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

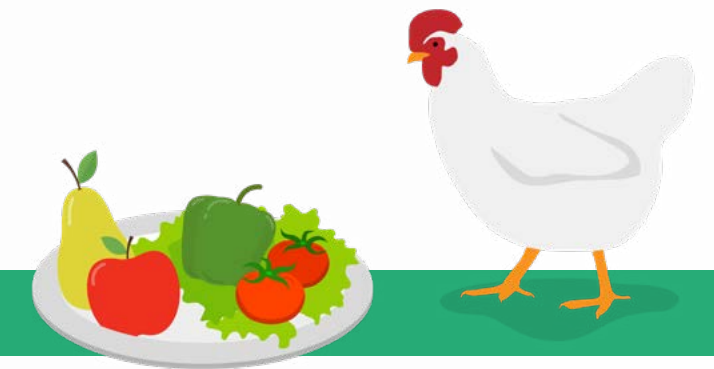
- **Op de kinderopvang**
 - [Gezonde Kinderopvang KOV](#) (0-4 jaar)
 - [Smaakspel](#) (0-4 jaar)
 - [Smakelijke Moestuinen](#) (0-4 jaar)
 - [Drink Water, campagne JOGG Medemblik](#) (0-4 jaar)
 - [Drink Water, campagne JOGG Koggenland](#) (0-4 jaar)
 - [Leskist Anna eet fruit](#) (2-4 jaar)
- **Training voor pedagogische medewerkers**
 - [Een Gezonde Start](#) (0-4 jaar)

PO & BSO

- **Op school**
 - [Gezonde School](#) (groep 1-8)
 - [Smaaklessen](#) (groep 1-8)
 - [EU-Schoolfruit](#) (groep 1-8)
 - [Fruitvriendjes Schoolfruit](#) (groep 1-8)
 - [Ik eet het beter](#) (groep 5-8)
 - [Lekker Fit! Lespakket](#) (groep 1-8)
 - [Gezond Eten en Bewegen](#) (groep 1-8)
 - [Voorlichting Gezond Eten](#) (groep 1-8)
 - [Interactieve presentatie Gezonde Voeding](#) (groep 5-8)
 - [Rabo AZ Foodtour](#) (groep 7, 8)
 - [Workshop Gezond groeien](#) (groep 5-8)
 - [Gezondheidschallenge](#) (groep 5-8)
- **Op school & de BSO**
 - [Drink Water, campagne JOGG Medemblik](#) (groep 1-8)
 - [Drink Water, campagne JOGG Koggenland](#) (groep 1-8)
- **Op de BSO**
 - [Gezonde Kinderopvang BSO](#) (4-12 jaar)
 - [Smaakplezier](#) (4-12 jaar)
- **Voor ouders, verzorgers, leerkrachten en pedagogische medewerkers**
 - [Workshop Gezond groeien](#) (4-12 jaar)

VO

- **Op school**
 - [Gezonde school](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [De Gezonde Schoolkantine](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [DOiT-lespakket](#) (alle typen onderwijs, klas 1, 2)
 - [Voorlichting Gezond Eten](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Workshop Gezond eten en drinken](#) (alle typen onderwijs, klas 1, 2)
- **Online, op school uit te voeren**
 - [Weet wat je eet](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Krachtvoer](#) (VMBO klas 1, 2)



Moestuinen

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

Moestuinen kan overal en op elke schaal: van vensterbanktuin tot jaarrond een eigen moestuintje! Het mooiste is het als de moestuinlessen integraal deel uitmaken van het lesprogramma. Dan komt het er niet 'ook nog eens bij', maar worden de mogelijkheden volop benut. Groei, bloei en andere natuurprocessen liggen voor de hand, maar ook binnen rekenen en taal zijn veel mogelijkheden. Dankzij de dwarsverbanden blijft kennis beter hangen. Daarom vindt het programma Jong Leren Eten het moestuinen een belangrijk onderdeel van voedseleducatie.

Zoekt u informatie en praktische hulp? In West-Friesland zijn er een aantal ondersteuningsmogelijkheden voor moestuinen: u vindt ze in de kolom 'Aanbod' op deze pagina.

West-Friesland is een belangrijke voedselproducerende regio. De zaadbedrijven vormen de wereldtop in de zaadveredeling. De vele tuinbouwbedrijven telen een enorme variëteit aan groenten, aardappelen en fruit. Door met kinderen te moestuinen krijgen ze meer inzicht in het werk in deze belangrijke sector voor de regio.

Inhoud

De volgende thema's komen in ieder geval aan bod in alle geboden vormen van moestuinen:



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



voedselbereiding

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

Doelen

Iedere kind doet praktische kennis en ervaring op met tuinieren en ecologie ter stimulering van een gezonde levensstijl en een duurzame en evenwichtige relatie met de natuurlijke omgeving.

Afhankelijk van de grootte van de moestuin, en het aantal lessen; een heel seizoen of korter zijn er vele doelen waaronder veel op het gebied van beleven, verwonderen, vaardigheden en waardenvorming. Kinderen worden 'voedselwijzer'. Voor recepten kunnen leerlingen en ouders terecht op www.schooltuinrecepten.nl.

Voor meer informatie over moestuinen kunt u zich laten inspireren door de brochure **Moestuinen met kinderen**, te downloaden op www.jonglereneten.nl

Aanbod:

KO

- **Op de kinderopvang**
 - [Smakelijke Moestuinen](#) (0-4 jaar)
 - [Moestuinen met peuters en kleuters](#) (2-4 jaar)

PO & BSO

- **Op school**
 - [3 minuten moestuin](#) (groep 1-8)
 - [Moestuinen op het schoolplein](#) (groep 1-8)
 - [Moestuinen met peuters en kleuters](#) (groep 1-2)
 - [Raamtuinen in de klas](#) (groep 5-8)
 - [Makkelijke Moestuin op school](#) (groep 5-8)
 - [Workshop Zaden en kiemplanten](#) (groep 5, 6)

- **Op school & de BSO**
 - [Moestuintips en lesmateriaal](#) (groep 1-8)

- **Hertenkamp Enkhuizen**
 - [Het Schooltuin project](#) (groep 6, 7)

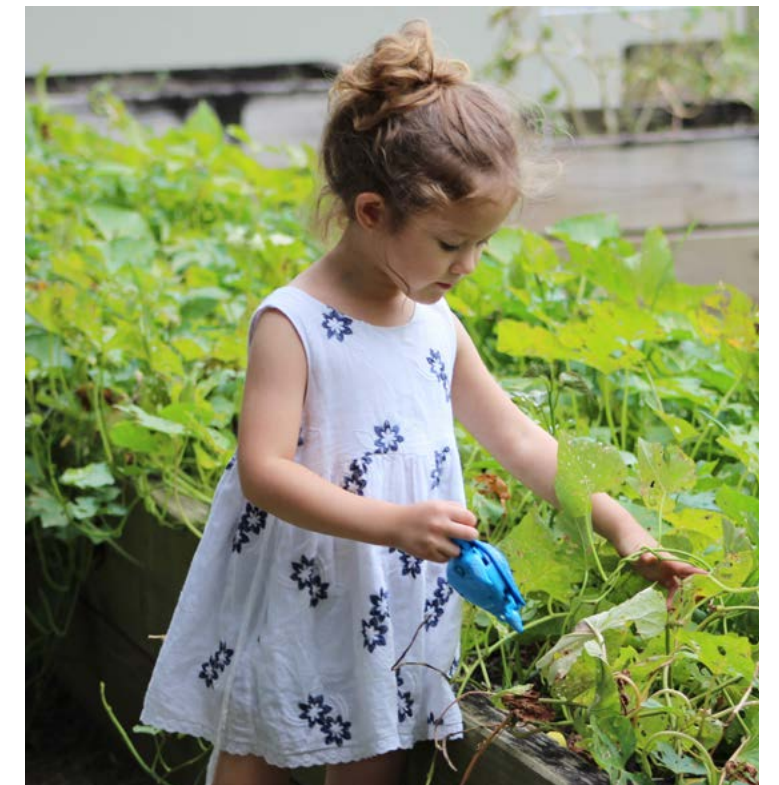
- **MAK Blokweer Hoorn**
 - [Introductielessen schooltuinen](#) (groep 1-8)

PO & VO

- **Op school**
 - [Handleiding Schoolmoestuin VELT](#) (PO: groep 1-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Leerlijn met Meerlaags binnenteeltsysteem](#) (PO: groep 5-8, VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)

VO

- **Op school**
 - [Plant Rover VERY DISCO](#) (HAVO, VWO klas 4-6)



Boerderijbezoek

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. Zo maken kinderen ook kennis met het unieke karakter van West-Friesland als voedselproducerende regio. 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 West-Friesland

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. In samenwerking met LTO Noord wordt momenteel toegewerkt naar de oprichting van een samenwerkingsverband Boerderijeducatie West-Friesland. Daarnaast zijn er in de regio een aantal voedselproducerende bedrijven en organisaties actief, die excursies voor schoolklassen aanbieden. U vindt ze in de kolom 'Aanbod' op deze pagina.

Kijkboerderij MAK Blokweer

Bij MAK Blokweer is veel aandacht voor agrarische cultuurhistorie. De dieren zijn daarom niet uitsluitend als knuffeldieren belicht, maar ook als dieren met een agrarische functie. In de informatie is veel aandacht voor:

- Wat wij van dieren krijgen (bron van voeding)
- Houden van dieren (dierenwelzijn en duurzaamheid)
- Van oerdier tot boerdier (agrarische kringloop)

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.

Kinderboerderijen West-Friesland

Drechterland:

- [Kinderboerderij SKIK](#)

Enkhuizen:

- [Hertenkamp Enkhuizen](#)

Hoorn:

- [Kijkboerderij MAK Blokweer](#) (Blokker)
- [Kinderboerderij De Woid](#)
- [Kinderboerderij Waalrakers](#)

Aanbod:

PO & BSO

• Diverse locaties West-Friesland

- [Boerderijeducatie West-Friesland](#) (groep 1-8)
- [Familiefietstour Dat Lust Ik Wel](#) (gezinnen)
- [Excursies naar boeren/ telers voor scholen](#) (groep 1-8)
- [Rabo AZ Foodtour](#) (groep 7, 8)

• Fruitkwekerij 't Keetje Lutjebroek

- [Excursie Fruitkwekerij](#) (groep 1-8 en BSO)

• Hertenkamp Enkhuizen

- [Op de kinderboerderij!](#) (groep 4, 5)

• MAK Blokweer Hoorn

- [Kijk De Boerderij](#) (groepen kinderen en gezinnen)



Proeven en Koken

Wist je dat je een smaak gemiddeld 10 keer moet proeven voordat je het gaat waarderen? En dat kinderen veel makkelijker proeven van iets wat ze zelf gemaakt hebben - en het dan vaak lekkerder vinden? Zelf gemaakt kan zelf gekweekt zijn (groentes en kruiden), zelf bewerkt (boter, kaas) of zelf gekookt. Zelf koken nodigt kinderen uit tot experimenteren met smaken en ingrediënten en wekt hun interesse voor herkomst en gebruiken rondom voedsel. Hoe koop je in? Hoe maak je het en hoe eet je het? En wat doen we met de restjes? Zelf koken maakt kinderen zich meer bewust van wat ze eten en ze oefenen ook nog eens met rekenen en taal en met sociale vaardigheden. Kortom: proeven en koken zijn waardevolle onderdelen van voedseleducatie.

Inhoud

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



smaak



gezonde voeding



bewust kiezen



voedselbereiding

Activiteitsaanbod

Landelijk en regionaal zijn er diverse aanbieders van gastlessen en kookworkshops, zowel op school als op een locatie met kookvoorzieningen. In de West-Friese regio zijn een aantal goede aanbieders, die voornamelijk koken met Westfrieese streekproducten. Met hun activiteiten willen ze hun passie voor het Westfrieese streekproduct overbrengen op de kinderen. Bovendien vermindert het werken met producten van dichterbij ook de voedselvoetafdruk. U kunt daar met de klas of BSO naar toe, of een chef uitnodigen bij u op school, die alle materialen meeneemt.

Voor meer informatie over het geven en begeleiden van kooklessen kunt u zich laten inspireren door de brochure Tips voor koken met kinderen, te downloaden op www.jonglereneten.nl. Daarnaast zijn veel tips en leuke video's te vinden op de website van het Voedingscentrum.



Aanbod:

PO & BSO

• Op school

- [Workshop koken op school](#) (groep 1-8)
- [Workshop koken en proeven](#) (groep 1-8 en BSO)
- [Leskist Alles voor een pannenkoek](#) (groep 1-3)

• Kookstudio 't Stadsplein Bovenkarspel

- [Koken met de klas](#) (groep 3-8)
- [Alleskidz Kinderkoken](#) (6-12 jaar)

• Hoorn, wijkcentrum Grote Waal, Kersenboogerd, Zaagtand

- [Kinderkook café](#) (naschools 8-12 jaar)

• Tocat Kookschool (Hem)

- [Workshop 'Van grond tot mond'](#) (groep 1-8)
- [Kinderkookcursus](#) (BSO, brede schoolactiviteit)
- [Kookworkshop gezond en vers](#) (groep 3-8 en BSO)
- [Demonstratie- en smaakles](#) (groep 1-8)

PO & VO

• Op school

- [Kookles Gezonde Salade](#) (PO: groep 1-8 VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)
- [Gastles Insecten met proeverij](#) (PO: groep 5-8 VO: alle typen onderwijs, klas 1-6)

• Op locatie

- [Workshop Outdoor Cooking](#) (vanaf 10 jaar, max 12 leerlingen per workshop)
- [Oerkoken met vuur!](#) (schoolgroepen, vanaf 10 jaar)

• Zorgboerderij t Radje Venhuizen

- [Workshop Jam maken](#) (vanaf 10 jaar)
- [Workshop Pindakaas maken](#) (vanaf 8 jaar)
- [Workshop Courgettes op zuur](#) (vanaf 10 jaar)

VO

• Op school

- [Kookles Gezonde Pannenkoeken](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
- [Workshops Proeven en ontdekken](#) (alle typen onderwijs, klas 1-2)

• Kookstudio 't Stadsplein Bovenkarspel

- [Vet Gezond!](#) (13-18 jaar)

Ouders en kinderen

• Op locatie

- [\(Ouder- en\) kind Kookworkshops](#) (gezinnen)

Random voedsel

Naast het eerdergenoemde aanbod zijn er nog een aantal lessen die niet onder de andere kopjes kon worden geschaard. Deze lessen gaan onder andere over voeding en duurzaamheid, eetcultuur, voedselverspilling en de scheikundige kant van voedsel.

Inhoud

De volgende thema's kunnen in deze lessen en activiteiten aanbod komen:



smaak



gezonde voeding



voedselproductie



bewust kiezen



voedselbereiding

West-Friesland is een belangrijke voedselproducerende regio. De zaadbedrijven vormen de wereldtop in de zaadveredeling. Een aantal producten en activiteiten onder het 'Aanbod' op deze pagina zijn dan ook gericht op plantenverdeling en de zaadsector, zoals een bezoek aan interactief museum Sow to Grow.

Aanbod:

PO

- **Op school**
 - [Workshop Gezond Trakteren](#) (groep 5-8)
 - [Lespakket Opperdoezer Ronde aardappel](#) (groep 6-8)
 - [Teeltwedstrijd De PindaFabriek](#) (groep 1-8)
 - [Lespakket Voedselbanken](#) (groep 6-8)
 - [Lespakket Voedselverspilling](#) (groep 5-8)
- **Kinderboerderij De Woid Hoorn**
 - [Bijen Educatiecentrum](#) (groep 1-8 en naschools)
- **MAK Blokweer Hoorn**
 - [Big MAK Escape: weet wat je eet!](#) (groep 5-7)
- **Voor ouders, verzorgers, leerkrachten en pedagogische medewerkers**
 - [Workshop Gezond Overblijven](#)
 - [Workshop Gezond Pauzeren](#)
 - [Workshop Gezond Trakteren](#)

PO & VO

- **Op school**
 - [Lespakket zonder Vlees](#) (PO: groep 6-8, VO: VWO 1, 2, HAVO 1-3, VMBO 3, 4)
 - [Lespakket Nederland Zoemt](#) (PO: groep 7, 8, VO: alle typen klas 1-6)
- **Interactief Museum Sow to Grow Enkhuizen**
 - [Meer dan alleen zaad!](#) (PO: groep 7, 8 VO: bovenbouw VMBO/MBO, HAVO/VWO)

VO

- **Op school**
 - [Voorlichting Verborgene Suikers](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Voorlichting Voedingsvezels](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Voorlichting Voedsel Technologie](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [Voorlichting Etiketten Lezen](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6)
 - [PlantKracht](#) (Havo 4, 5, VWO 4-6, MBO 3, 4)
 - [Een carrière in de zaadsector](#) (Havo 4, 5, VWO 5, 6)
 - [Lesmateriaal voedseltransitie](#) (alle typen onderwijs, klas 1-6 en MBO)



Colofon

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

Juni 2020

Jong Leren Eten West-Friesland

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 West-Friesland zijn bedrijven, instanties en organisaties, die regionaal actief zijn op het gebied van voedsel educatie, betrokken bij Jong Leren Eten.

Beter (w)eten, Clusius College Grootebroek, Dieet compleet, Evlac, Fruitkwekerij 't Keetje, GGD Hollands Noorden, Hertenkamp Enkhuizen, JOGG Koggenland, JOGG Medemblik, Kookstudio 't Stadsplein, MAK Blokweer, MealToday, Natuur-el, SED gemeenten, Sow to Grow, Stichting Dat Lust Ik Wel, Stichting Netwerk Hoorn, Stichting Westfriesse Tafel, Team Sportservice West-Friesland, Tocat Culinair, Vlammen, Voel je Super!Markt, Westfriesse bibliotheken, Zuivelinnen Zuidermeer

