

Moestuiniëren in de Kinderopvang



Inhoud

| | |
|---|---|
| 1. Algemene uitgangspunten | 1 |
| 2. Mogelijkheden moestuinieren in de kinderopvang | 2 |
| 2.1 Smakelijke moestuinen | 2 |
| 2.2 Binnen kiemgroenten kweken | 3 |
| 2.3 Binnen groenten kweken in een houtenbak | 4 |
| 2.4 Buiten groenten kweken in bakken of een vierkante mater bak | 5 |
| 2.5 Buiten groenten kweken in de vollegrond | 7 |
| 2.6 Materialen en benodigheden bij het moestuinieren | 7 |
| 3. Ondersteuning bij het moestuinieren door Natuur-el | 8 |

Enkhuizen, 18 november '21

Opgesteld door:



Natuur-el, natuurbeleving en voedseducatie

Ellie van der Schriek

E: ellie@natuur-el.nl

M: 06 – 21537819

1. Algemene uitgangspunten

Missie

De missie van het project moestuinieren in de Kinderopvang is dat op elke kinderopvanglocatie peuters in aanraking komen met moestuinieren. Om dit te bereiken is er op elke locatie een moestuin aanwezig, variërend van een kleine bak binnen tot een vierkante meter bak of een stuk grond in de buitenomgeving. Peuters worden actief betrokken bij het moestuinieren: zaaien, planten, verzorgen en oogsten.

Met behulp van moestuinieren leren peuters groenten kennen; hoe groenten groeien, hoe zij ruiken en eruit zien, maar vooral ook hoe zij smaken. Een moestuinprogramma biedt een speelse manier om kinderen te leren dat groenten bij de dagelijkse maaltijd horen én hoe lekker en gezond ze zijn!

De meerwaarde van moestuinieren met peuters

Door kinderen te betrekken bij moestuinen leren/zien/beleven ze hoe groenten groeien, van zaadje tot oogstbaar product. Kinderen worden zich hierdoor bewust van de oorsprong van groenten, waar groenten en fruit vandaan komen. En ze ontdekken wat er allemaal voor nodig is om groenten te laten groeien. Dit draagt bij aan verwondering over en respect voor alles wat groeit en bloeit.

Bezig zijn in de moestuin en de organisatie van activiteiten rond de moestuin zorgt voor een positieve beleving rondom groenten. De verwondering en nieuwsgierigheid dragen verder bij aan meer aandacht voor gezond eten. Uit onderzoek is gebleken dat een plezierige ervaring met groenten kan bijdragen aan een hogere groenteconsumptie op oudere leeftijd.

Door na de oogst de (nieuwe) groenten op een leuke manier aan te bieden in de groep, zijn kinderen eerder geneigd om te proeven. Dit kan een positieve invloed hebben op de consumptie van diverse soorten groenten. Via een moestuinproject met peuters worden ook de ouders bereikt. Zij worden zich meer bewust over het groeiproces van groenten en het belang van het eten van groente en fruit.

Doelen

Voor de kinderen op het kinderdagverblijf ligt de nadruk op verwondering en het beleven van de moestuin met alle zintuigen.

De kinderen:

- leren verschillende soorten groenten (her)kennen, oogsten, proeven en eten;
- verwonderen zich over de groei en ontwikkeling van verschillende soorten groenten;
- leren hoe ze gereedschap kunnen gebruiken om te planten of te zaaien;
- beleven de tuin door planten te bekijken (vormen en kleuren), voelen en ruiken;
- leren dat je goed voor plantjes moet zorgen;
- ervaren hoe hun eigen geteelde groenten smaken.

2. Mogelijkheden moestuinieren in de kinderopvang

Zoals hierboven al aangegeven zijn er diverse mogelijkheden om te moestuinieren in de kinderopvang. Deze mogelijkheden variëren van een kleine bak binnen tot een vierkante meter bak of een stuk grond in de buitenomgeving.

In dit hoofdstuk paragraaf worden een aantal mogelijkheden op een rij gezet:

1. Smakelijke Moestuinen Peuterproef,
2. Binnen kiemgroenten kweken,
3. Binnen groenten kweken in een houten bak,
4. Buiten groenten kweken in bakken of een vierkante mater bak,
5. Buiten groenten kweken in de vollegrond.

In de laatste paragraaf wordt ingegaan op materialen en benodigheden bij het moestuinieren.

2.1 Smakelijke moestuinen

In de afgelopen jaren heeft Stichting BuurtLAB in Rotterdam speciaal voor de kinderdagopvang een breed opgezet voedings- en leefstijlprogramma ontwikkeld. Centraal staat het kweken en oogsten van groenten in een vierkante houten moestuinbak van 1,3x1,3m. Bij de moestuinbak hoort een toolbox en digitale platform, op <http://www.smakelijkemoestuinen.nl/>, waar alle kennis en informatie is verzameld zodat de verzorgers optimaal ondersteund worden bij alle activiteiten. Hier staan bijvoorbeeld een jaarkalender, recepten, voorleesverhaaltjes, liedjes, knutselwerkjes en ideeën om het programma aan de VVE aanpak te linken. Ook de ouders en verzorgers van de peuters worden betrokken. Zo worden zij geholpen bij het creëren van een gezond voedingspatroon.



Afbeelding van de moestuinbak van het programma Smakelijke Moestuinen Peuterproef

Uitgebreide informatie over dit programma wordt als een aparte bijlage meegestuurd.

2.2 Binnen kiemgroenten kweken

Een kiemgroente is een groente waarvan we de jonge plantjes, die uit de zaden komen, kunnen eten. Ze zijn gemakkelijk te kweken op water in een kiemschaaltje, een keukenpapiertje of een dun laagje grond in een bakje. Het voordeel is dat de kinderen snel resultaat zien en de meeste kiemgroenten na 10-14 dagen te oogsten zijn. Er zijn verschillende kiemgroenten zoals bijvoorbeeld: tuinkers, broccolikers, rode kool kiemgroente en groene erwt kiemgroente. Hieronder zijn twee mogelijkheden uitgewerkt.

Kiemschaaltje: diameter 13,5 cm

Kostprijs €15,00 per schaalte (inclusief zaden 4 soorten kiemgroenten en teeltbeschrijving)



Houten kweekbak 4-vakken met kiemgroenten: 4 soorten

Afmetingen van de bak: 49,5x20x6,5cm

Kostprijs €20,00 per bak (inclusief plastic bakjes, grond, 4 soorten kiemgroenten en teeltbeschrijving)



2.3 Binnen groenten kweken in een houtenbak

Binnen moestuinieren kan bijvoorbeeld in onderstaande moestuinbak op zwenkwielen. De afmetingen van deze bak zijn 60x40x21cm, met wieltjes 25cm hoog. De bak wordt gevuld met een laagje kleikorrels met daarbovenop moestuingrond. De voorkeur gaat uit naar een kant-en-klare mix van vermiculiet, turfstrooisel en goede, voedzame compost, waardoor de grond luchtig is, goed vocht vast houdt en voldoende voedingsstoffen bevat.



Kostprijs van deze bak is ca €30,00 (incl BTW). Bijkomende kosten voor kleikorrels, moestuingrond en zaad is ca. €25,00

Groenten die binnen gekweekt kunnen worden zijn tomaat en komkommer: half maart zaaien – vanaf eind juni te oogsten



Bak met tomaat en komkommer



Bak met komkommer

2.4 Buiten groenten kweken in bakken of een vierkante mater bak

Buiten moestuinieren kan in allerlei soorten bakken, die van allerlei materialen gemaakt kunnen zijn. En in verschillende maten en prijsklassen beschikbaar zijn. Ik geef hieronder een aantal mogelijkheden. Meestal start het kweken van groenten buiten eind maart.

Bij het kweken van groenten, bloemen en fruit in een moestuinbak is het belangrijk dat de grond luchtig is, goed vocht vast houdt en voldoende voedingsstoffen bevat. Het is het beste om een mengsel te gebruiken, dat bestaat uit gelijke delen vermiculiet, turfstrooisel en goede, voedzame compost. Er bestaat een standaard mengsel, de Makkelijke Moestuin Mix (MM-mix). Houd bij de start van een moestuinproject rekening met een investering in goede moestuingrond. De benodigde hoeveelheid grond is afhankelijk van de grootte van de bak.

De groenten en bloemen die de leerlingen in hun bak gaan kweken, hebben voldoende ruimte nodig om te groeien. Om elk gewas voldoende ruimte te geven, worden de bakken verdeeld in vakken. Elk gewas heeft een vak van minimaal 30 x 30 cm nodig. Voor de verdeling van de bak in vakken kunnen houten latjes, bamboestokken of andere materialen gebruikt worden. Voor gewassen die hoog worden of klimmen is het handig om een klimrek in de bak te maken, bijvoorbeeld van bamboestokken en gaas.

Soorten bakken

Buiten moestuinieren kan ook in de **moestuinbak op zwenkwielen**, die genoemd is onder 2.3.

Een voordeel van de zwenkwielen is dat je deze bak eventueel naar een andere plek of naar binnen kunt rollen.

Deze bak is bijvoorbeeld geschikt voor de teelt van sla, spinazie of aardbeien, zie afbeelding hiernaast.

Kostprijs van deze bak is ca €30,00 (incl BTW) Bijkomende kosten voor kleikorrels, moestuingrond en zaad is ca. €25,00



Op de website van **Makkelijke Moestuinen** worden verschillende soorten bakken in diverse afmetingen aangeboden: <https://makkelijkemoestuin.nl/shop/bakken>

Als je op de website doorklikt, zie je ook hoeveel grond nodig is.

Hieronder een kleine selectie van het aanbod.



MM mini grow bag: 30x30cm
Kostprijs €10,00



MM Airbak 60x60 Zwart
Kostprijs €35,00



MM-Hero light 60x120cm
Van gerecycled plastic
Kostprijs €99,00



MM-bamboo 120x120 moestuinbak
Kostprijs €239,00

Ook bij tuincentra in de regio zijn moestuinbakken te koop, zoals bijvoorbeeld bij Intratuin:

<https://www.intratuin.nl/moestuin/kweekbakken-en-potjes/moestuinbakken>

2.5 Buiten groenten kweken in de vollegrond

Wanneer een kinderopvanglocatie over een tuin beschikt is het uiteraard ook mogelijk om in de vollegrond groenten te kweken. Het succes van een moestuin in de vollegrond is voor een belangrijk deel afhankelijk van de structuur en vruchtbaarheid van de grond. Dit vraagt om jaarlijks een investering in een goede bewerking en bemesting van de grond. Het advies is om de grond het eerste jaar goed om te spitten, zodat er meer lucht in komt.

Om een goede humuslaag (humus = voedingsstoffen voor de planten) te krijgen, moet er jaarlijks een laag compost aangebracht worden op de zaaibedden. Voor extra bemesting kunnen er eventueel koemestkorrels over de zaaibedden worden uitgestrooid.

De groenten die de kinderen in de vollegrond gaan kweken, hebben voldoende ruimte nodig om te groeien. Om elk gewas voldoende ruimte te geven, is het advies om de moestuin in vakken of rijen te verdelen. Maak ook paadjes langs de vakken en rijen, zodat de kinderen makkelijk kunnen zaaien en de planten kunnen verzorgen.

Het voordeel van het kweken van groenten in de vollegrond is dat er geen investering in moestuinbakken en moestuingrond nodig is.

2.6 Materialen en benodigdheden bij het moestuinieren

Naast moestuinbakken en moestuingrond heb je zaai- en plantgoed nodig en gereedschap.

Zaden en planten

Zaden en planten kunnen gekocht worden bij een tuincentrum of in de supermarkt. Mogelijk hebben ouders of grootouders, die zelf thuis een moestuin hebben, zaaadjes over die gebruikt mogen worden.

De keuze van de gewassen is afhankelijk van verschillende criteria, die onder andere samenhangen met de leerdoelen die je wilt bereiken. Om succes te hebben is het belangrijk om verschillende soorten te kweken. Er zijn altijd wel een aantal gewassen die het goed en minder goed doen.

De ervaring in andere schooltuinen heeft geleerd dat onderstaande gewassen succesnummers zijn.

Groenten: spinazie, ui, radijs, rode biet, sla, aardappel, kool, sperziebonen, suikermaïs en courgette

Bloemen: zonnebloemen, goudsbloem, zinnia, oost-indische kers, dahlia

Kruiden: basilicum, peterselie, bieslook, tijm, munt

Gereedschap

Voor het moestuinieren in een moestuinbak kan het beste klein handgereedschap gebruikt worden, zoals een harkje, schepje en rooivork.

Daarnaast is een emmer voor het onkruid en tuinafval handig. En natuurlijk een aantal gietertjes voor het water geven.











3. Ondersteuning bij het moestuinieren door Natuur-el

Ellie van der Schriek van Natuur-el biedt ondersteuning en begeleiding bij het moestuinieren in de kinderopvang. Ze kan meedenken over de inrichting van de tuin of de moestuinbakken en kan een teeltplan opstellen voor de locaties die gaan moestuinieren. Ook kan ze een handleiding opstellen voor de pedagogisch medewerkers met suggesties voor aanvullende activiteiten en opdrachten rond de moestuin.

Het teeltplan

In het teeltplan staat welke gewassen (groente, bloemen en aardbeien) de leerlingen **waar** en **wanneer** gaan telen. Het bestaat uit twee delen: een tuinplattegrond en een tuinkalender.

De tuinplattegrond is een planning in ruimte. Op de plattegrond staat aangegeven waar de verschillende groentegewassen gezaaid of geplant worden. Zie hieronder een voorbeeld van een plattegrond voor een moestuinbak.

| | | | |
|---|---|--|--|
|  | suikermaïs |  | |
| | komkommer | | |
| bonen |  | broccoli |  |
| goudsbloem |  | snijbiet |  |
| aardbei |  | pluksla |  |

De tuinkalender is een planning in tijd. Daarin staat wanneer de verschillende groentegewassen in de grond gezaaid of geplant worden. En wanneer ze geoogst kunnen worden. De meeste moestuinprojecten starten in het voorjaar, vanaf half maart. Afhankelijk van de gekozen gewassen eindigt het moestuinjaar in oktober/november.

Hieronder een voorbeeld van een tuinkalender.

Tuinkalender – moestuin groep 1/2a en 1/2b

| Gewassen | Maart | April | mei | juni | juli | augustus | september | oktober | Nov | Opmerkingen |
|------------------------------|-------|-------|-----|------|------|----------|-----------|---------|-----|--|
| Doperwten | | | | | | | | | | Mooi ras is <u>Kelvedon Wonder</u> (Bolster) |
| Bloemkool Vroeg | | | | | | | | | | Kies een vroeg ras: <u>Bermeo F1</u> (Bolster). Binnen <u>voorzaaien</u> . |
| Aardbeien | | | | | | | | | | |
| <u>Pluksla</u> Vroeg en Laat | | | | | | | | | | Twee keer zaaien voor vroege en late oogst |
| Tomaat | | | | | | | | | | Zonnie beschutte plek nodig |
| Radijs | | | | | | | | | | |
| Boerenkool | | | | | | | | | | <u>Voorzaaien</u> in mei op zaai-bed en na ca 6 weken uitplanten |
| Wortel Vroeg en Laat | | | | | | | | | | Twee keer zaaien voor vroege en late oogst |
| Zonnebloem | | | | | | | | | | |
| <u>Bindsla</u> Laat | | | | | | | | | | Net voor de zomervakantie zaaien, zodat je na de vakantie kunt oogsten |

= zaaien in de grond
 = voorzaaien
 = planten in een pot binnen
 = poten
 = planten in de grond
 = oogsten
 = bloeitijd