

Menu KAART

Smaakmaker voor het primair onderwijs, de kinderopvang
en de buitenschoolse opvang in Zeeland rond gezond
en duurzaam voedsel.

Thema's:

- » Voedsel bereiden
- » Nieuwsgierig naar voedsel
- » Buiten koken op school / kamp
- » Ontdek de smaak van de tropen
- » Voedsel verbouwen
- » Voedselbeleid

In het kort

Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, maar ook door te koken en het verbouwen van groenten, verkennen kinderen hun eten. Zoek je hiervoor ondersteunend lesmateriaal, een educatieve les op de boerderij of wil je koken in de klas? Deze menukaart geeft je een overzicht van het beschikbare lesmateriaal, de activiteiten en lessen rond gezond en duurzaam voedsel!

Neem voor meer informatie contact op met
jouw NME centrum in de buurt.



Inhoud menu



Voedsel Bereiden

- Lespakket: Wintergroenten
- Lespakket: De kracht van kruiden
- Lespakket: Champignons
- Leskist: Alles voor een pannenkoek
- Leskist: Binnen koken
- De kinderkooktuin

Nieuwsgierig naar voedsel

- Leskist: Smaaklessen
- Lesprogramma: Smaakmissies
- Leskist: Voedselverspilling
- Binnenkort in het programma:
Avontuurlijke eiwitten
en Sam de Waterman

Buiten koken op school of kamp

- Leskist: Buiten koken
(met o.a. buiten broodjes bakken en het verhaal van de steensoep)


Voedsel verbouwen

- Tips voor moestuinieren met kinderen
- De schooltuin: een jaar rond met je handen in de grond
- Zeeuwse klasseboeren
- Moestuincoaches
- Tips van Toos!

Voedselbeleid

- Gezonde School
- EU Schoolfruit
- Watertappunten
- Gezonde kinderopvang
- Alliantie Schooltuinen

Ontdek de smaak van de tropen

- Een fruitige jungletocht
 - Speuren naar specerijen
 - Tropische smaakles
 - Expeditie 'Onbewoond eiland'
- 

Voedsel Bereiden

Lespakket Wintergroenten

Maak kennis met groenten, die vroeger alleen in het herfst- en winterseizoen beschikbaar waren. Met kookopdrachten gaan leerlingen aan de slag met verse wintergroenten zoals rode bieten, prei, boerenkool, wortelen, spruitjes, knolselderij, uien en aardappelen.

Leeftijd: 4 t/m 12 jaar

Periode: januari/februari

 Gratis verkrijgbaar bij de NME centra

Lespakket De kracht van kruiden

Maak kennis met de kracht van kruiden. Naast dat kruiden lekker ruiken en smaken, zijn ze ook heel gezond. Dit lespakket bevat leuke opdrachten en recepten met kruiden.

Leeftijd: 8 t/m 10 jaar

Periode: heel het jaar

 Gratis te leen bij de NME centra

Lespakket Champignons

Wat zijn champignons eigenlijk? Hoe groeien ze? En zijn alle soorten eetbaar? Dit lespakket bevat leuke opdrachten en recepten met champignons.

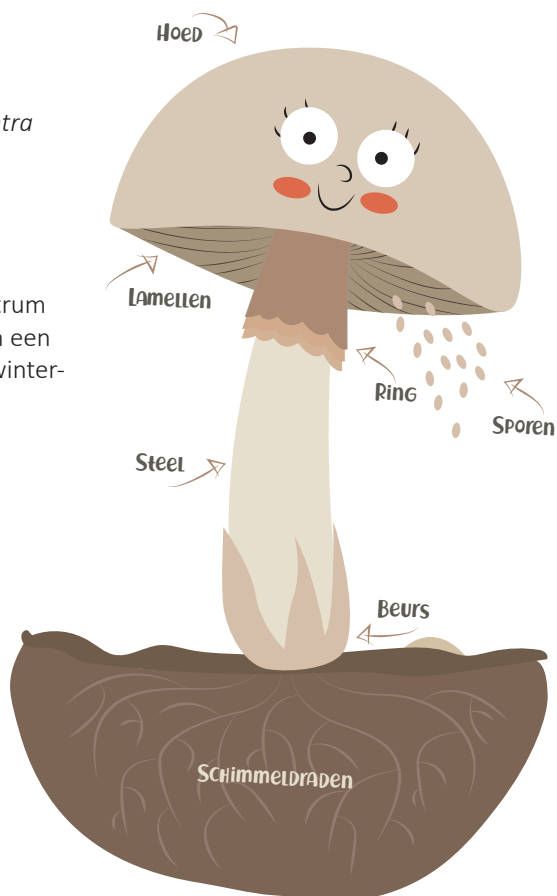
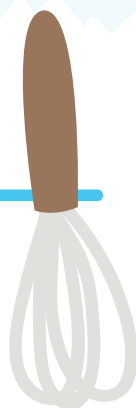
Leeftijd: 8 t/m 10 jaar

Periode: heel het jaar

 Gratis te leen bij de NME centra

Let op!

Houd de site van jouw NME centrum in de gaten voor het aanbod van een gratis kruiden, champignons of wintergroenten pakket!



Leskist Alles voor een Pannenkoek

Aan de hand van het boek 'Alles voor een Pannenkoek' ontdekken kinderen welke ingrediënten nodig zijn voor het bakken van een pannenkoek en waar die ingrediënten vandaan komen. Daarna gaan ze zelf aan de slag om graan te malen en een heel lekkere pannenkoek te bakken!

Leeftijd: 4 t/m 7 jaar

Periode: heel het jaar

 Gratis te leen bij de NME centra



Leskist Binnen koken

Koken met een klas lastig? In deze kist vind je alle materialen die nodig zijn om met je klas te gaan koken. Want kinderen die onder de juiste begeleiding koken en leren over voedsel hebben meer vertrouwen in de eigen kookvaardigheden. Leuk in combinatie met o.a. het wintergroentenpakket.

Leeftijd: 2 t/m 14 jaar

Periode: heel het jaar

 Gratis te leen bij de NME centra

De Kinderkooktuin

De Kinderkooktuin & Gerei biedt voedselonderwijs door middel van (gast)lessen, inspiratieworkshops en trainingen voor kinderen/jongeren en volwassenen in het onderwijs (po en vo) en de kinderopvang (kdv en bso).

 <https://www.studiodekinderkooktuin.nl/>



Nieuwsgierig naar voedsel

Leskist smaaklessen

Door te proeven, ruiken, voelen, horen en kijken leren kinderen spelenderwijs over eten. Nieuwsgierigheid naar gezond en duurzaam eten wordt opgewekt.

Leeftijd: 4 t/m 12 jaar

Periode: heel het jaar

 *Gratis te leen bij de NME centra*

 www.smaaklessen.nl

SMAAKmissies

Met interactieve lesmodules leren kinderen zowel binnen als buiten van alles over de herkomst van hun eten. Er zijn negen Smaakmissies beschikbaar!

Leeftijd: 4 t/m 12 jaar

Periode: heel het jaar

 *Gratis via website*

 www.smaaklessen.nl

Voedselverspilling

Voedselverspilling is een groot probleem in Nederland. We verspillen ongeveer een derde van ons voedsel. Hoe komt dat? Wat verspillen we en wie verspillen er? Waarom is het belangrijk dit tegen te gaan? En wat kunnen we zelf doen om minder voedsel te verspillen?

Met behulp van dit lespakket leren leerlingen alles over voedselverspilling. Het maakt ze er van bewust dat voedselverspilling in onze samenleving helaas vaak vanzelfsprekend is.

Leeftijd: 6 t/m 12 jaar

Periode: heel het jaar

 *Gratis te leen bij de NME centra*

Binnenkort in Het programma van de NME Centra:

SMAAKmissie Avontuurlijke eiwitten

Om iedereen in de toekomst te kunnen voeden is het belangrijk om weer meer plantaardige eiwitten te eten en meer te variëren in eiwitten. Zo krijgen we een duurzamer eetpatroon.

In de Smaakmissie Avontuurlijke Eiwitten gaan leerlingen uit groep 7-8 samen met Foodtruckhouder Ella op zoek naar deze avontuurlijke eiwitten en leren ze van alles over alternatieve eiwitbronnen!



Sam de Waterman

Het project Sam de Waterman heeft als doel kinderen uit groep 1 t/m 3 op een speelse manier te stimuleren om water te drinken. Centraal in het project staat het Sam-voorleesboek. Gedurende een aantal weken is er een klassikaal water-drinkmoment. Tijdens dat moment wordt voorgelezen uit het Sam-voorleesboek en kunnen de kinderen uit hun beker water drinken. Zo ontstaat er een ritueel, waardoor kinderen water interessant, leuk en nuttig gaan vinden!

Buiten koken OP SCHOOL OF KAMP

Leskist Buiten koken

Deze leskist bevat het lespakket Buiten broodjes bakken en het lespakket Steensoep. In de kist zitten alle benodigheden voor beide thema's.

Buiten broodjes bakken

De leerlingen malen zelf het graan, maken er een (gist)deeg van, leren dat het ook moet rijzen en kneden het deeg tot brood. Ten slotte bakken ze hun eigen broodje boven een vuurtje en eten ze het gezamenlijk op.

Leeftijd: 9 t/m 14 jaar

Periode: heel het jaar

 Gratis te leen bij de NME centra

Steensoep

Dit lespakket draait om het verhaal van de steensoep. De avontuurlijke insteek, samen je eigen soep klaarmaken en buiten koken boven een vuurtje is een unieke belevenis.

Leeftijd: 6 t/m 12 jaar

Periode: heel het jaar

 Gratis te leen bij de NME centra



Voedsel verbouwen

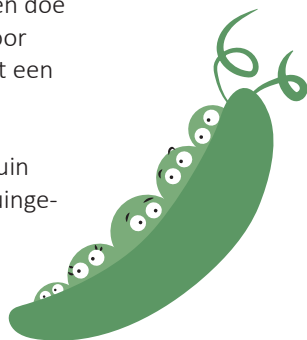
Tips voor moestuinieren met kinderen

Moestuiniëren 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 de hele klas om het hele proces van zaaien tot oogsten tot een smakelijk einde te brengen!

Bij de NME centra kun je terecht voor o.a. handige moestuin instructiekaarten, zadenpakketten voor de moestuin en tuingereedschap.

Leeftijd: 2 t/m 14 jaar

Periode: maart tot oktober



Informeer voor alle mogelijkheden bij de NME centra

De schooltuin: een JAAR rond met JE HANDEN in DE GROND

'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. Bijhorend heeft het IVN een lespakket ontwikkeld dat het hele proces van zaaien tot oogsten omvat. Het lesmateriaal gaat ook in op het belang van bodem en dieren in de moestuin.

Leeftijd: 7 t/m 10 jaar

Periode: heel het jaar



<https://www.ivn.nl/de-schooltuin-een-jaar-rond-met-je-handen-in-de-grond>

Zeeuwse Klasseboeren

De Klasseboeren zijn boerenbedrijven die een veilige en interessante omgeving aanbieden voor leren in de praktijk. Ook een educatiebezoek plannen?



<https://www.klasseboeren.nl>



MoestuinCOACHes

Een moestuin is een ideale plek om te ontdekken hoe voedsel groeit. Echter, een moestuin op school roept vragen op. Op welke plek leg je deze aan? Wat verbouw je? Wie verzorgt de moestuin in de schoolvakanties? De moestuincoach helpt hierbij en heeft naast inhoudelijke kennis ook didactische vaardigheden. Zo kunnen zij ingezet worden van gastdocent tot praktijkbegeleider.

 <https://www.jonglereneten.nl/moestuincoaches-zeeland>

Tips van TOOS!

Toos, de IVN Moestuin-expert, deelt de leukste tips voor moestuinieren met kinderen. Houd haar pagina in de gaten, want gedurende het moestuinseizoen deelt het IVN hier verschillende leuke tips.

 <https://www.ivn.nl/moestuin/tips-van-toos>

Beleid

Gezonde School

Een Gezonde School is een school die effectief aandacht aan gezondheid besteedt.

 <https://gezondeschool.nl/primair-onderwijs>


EU-Schoolfruit

Met EU-schoolfruit ontvangen scholen 20 weken gratis groente en fruit voor alle leerlingen. Dit stimuleert kinderen samen groente en fruit te eten in de klas.

 <https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm>

WatertAPPunten

Water drinken is goedkoop, lekker én gezond. Om het drinken van kraanwater op meer op scholen te stimuleren is de Subsidie Watertappunten in het leven geroepen.

 <https://www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/subsidie-watertappunten>

Gezonde KinderOPVANG

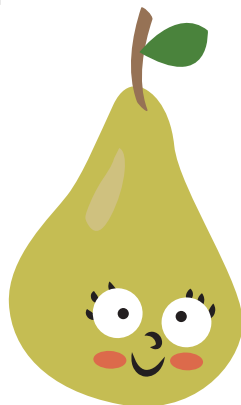
Hier vindt je alles over de aanpak en scholing van Gezonde Kinderopvang. Met Gezonde Kinderopvang werk je structureel aan de gezonde leefstijl van kinderen en deskundigheid van medewerkers.

 <https://www.gezondekinderopvang.nl/>

Alliantie Schooltuinen

De Alliantie Schooltuinen zet zich in om elk kind in de basisschooltijd toegang te geven tot een schooltuin. Zelf zaaien, verzorgen en oogsten van groente, fruit, en bloemen, draagt bij aan meer kennis over en betrokkenheid bij voeding en natuur. Een schooltuin is een plek waar alle kinderen tot bloei kunnen komen.

 <https://alliantieschooltuinen.nl/>



Ontdek de SMAAK VAN DE tropen



Ga met je klas op expeditie en ontdek de smaken van het tropisch regenwoud. Boek een van de onderstaande programma's. Leerzaam, lekker en spannend tegelijk!

Bij elke expeditie ontmoet je de expeditieleider die jullie wegwijst maakt in het tropisch bos. Hij of zij legt uit wat de leerlingen gaan doen, vertelt leuke weetjes en helpt mee.

Een fruitige Jungletocht

Een fruitige jungletocht voor de onderbouw. Door te ruiken, proeven, kijken en voelen ontdekken de leerlingen spelenderwijs de tropische vruchten en de planten waaraan ze groeien. Na het spelen van het bananenspel gaan ze via de sky-walk terug naar school.

Duur: 1 uur

Speuren NAAR specerijen

Mmm, lekker, speculaasjes. De leerlingen van de midden- en bovenbouw speuren naar de specerijen die in het tropische bos groeien en maken hun eigen specerijenmix. Lekker om op school of thuis koekjes mee te bakken.

Duur: 1,5 uur

Tropische SMAAKLES

Tropische smaakles voor de midden- en bovenbouw. Het beleven van tropisch voedsel staat centraal in deze smaakles. Door te ruiken, proeven, kijken, en voelen ontdekken de leerlingen de smaak van de tropen. Een spannende les voor echte smaakavonturiers!

Duur: 1,5 uur

Expeditie 'ONBEWOOND eiland'

Wat doe je als je bent aangespoeld op een onbewoond eiland? D.m.v. flessenpost ontdekken de leerlingen eetbare en medicinale planten, specerijen en andere nuttige planten om te overleven.

Duur: 1,5 uur

Meer info

Bovenstaande programma's worden aangeboden in samenwerking met het Expeditie bos van Omnium in Goes. Kijk voor de voorwaarden en kosten op de site van Milieu Educatie Centrum de Bevelanden.

 <https://www.mecdebevelanden.nl/scholen-kinderopvang/gastlessen>

Reserveren: minimaal 3 weken van te voren via groepen@omnium.nl of via het Milieu Educatie Centrum De Bevelanden, info@mecdebevelanden.nl



Contacten NME centra

- 1 Natuur&Zo**
Terneuzen
telefoon: 0115-455000
natuurenzo@terneuzen.nl
www.natuurenzo.nl



- 2 MEC De Bevelanden**
Kattendijksedijk 23
4463 AL Goes
telefoon: 0113-252628
info@mecdebevelanden.nl
www.mecdebevelanden.nl



- 3 NME-centrum Schouwen-Duiveland**
Stadsboerderij De Punt
Scheldestraat 5
4301 VA Zierikzee
telefoon: 06-53574850
info@nmesd.nl
www.nmeschouwenduiveland.nl



- 4 NME Walcheren**
Duinvlietweg 6
4356 ND Oostkapelle
telefoon: 0118-588088
info@terramaris.nl
www.terramaris.nl



- 5 NME Tholen**
Hof van Tholen 2
4691 DZ Tholen
telefoon: 14 0166
eho@tholen.nl
www.tholen.nl



**Zoek een NME centrum
in Jouw Buurt!**



Deze menukaart is mede mogelijk gemaakt door:





Eet
SMAKELIJK!