

# Menu KAART

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

## Thema's:

- » Nieuwsgierig naar voedsel
- » Voedsel bereiden
- » Buiten koken op school / kamp
- » Voedsel verbouwen
- » Voedsel kopen
- » Voedsel beleid

# In het kort

---

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

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

---

## Inhoud menu



### **Nieuwsgierig naar voedsel**

- Leskist smaaklessen
- Lesprogramma smaakmissies
- Smaakles
- Natuurklas met papagaai: Tiko eet het beter

### **Voedsel bereiden**

- Yammyammy Zeeuws kindermenu
- lespakket wintergroenten
- Leskist Binnen koken
- Alles voor een pannenkoek
- De kinderkooktuin

### **Buiten koken op school of kamp**

- Leskist Buiten koken

### **Voedsel verbouwen**

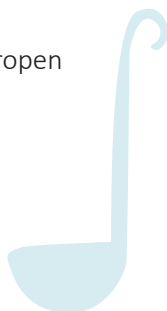
- Tips voor moestuinieren met kinderen
- Moestuinlespakket voor scholen
- Zeeuwse klasseboeren

### **Voedsel kopen**

- Met de klas op expeditie in de tropen

### **Voedsel beleid**

- Gezonde School
- EU Schoolfruit
- Gezonde kinderopvang



# 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.

**Groep:** 1 t/m 8

**Leeftijd:** 4 t/m 12 jaar

**Periode:** heel het jaar

 Gratis verkrijgbaar bij de NME centra

 [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

## Leskist Smaakmissies

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

**Groep:** 1 t/m 8

**Periode:** heel het jaar

 Gratis via website

 [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

## SMAAKLES

Het beleven van tropisch voedsel staat centraal in deze smaakles. Door te ruiken, proeven, kijken, voelen, en horen ontdekken de leerlingen spelenderwijs tropische vruchten, kruiden, specerijen en misschien wel een meelworm. Na deze smaakles zijn het echte smaakavonturiers!

**Leeftijd:** 6 t/m 14 jaar

**Periode:** heel het jaar

 per leerling €2,50

 [www.omnium.nl](http://www.omnium.nl)

## Natuurklas met PAPAGAAI: Tiko eet het Beter

Een interactieve natuurklas over gezonde voeding en de Schijf van Vijf met in de hoofdrol één van onze prachtige papegaaien.

**Leeftijd:** 6 t/m 14 jaar

**Periode:** heel het jaar

 per leerling €2,50

 [www.omnium.nl](http://www.omnium.nl)

# Voedsel Bereiden



## YAMMYAMMY ZEEUWS KINDERMENU

Ben jij tussen de 8 en 18 jaar? Wil jij jouw gerechtjes in de winkel of bij de restaurants op de kaart? Kijk dan snel verder en meld jouw kookteam aan!

**Periode:** heel het jaar


 <https://yammyammy-lekkerzeeuws.nl/>

## LESPIJPKET wintergroenten

Kennis maken 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

## 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 wintergroentepakket.



**Leeftijd:** 2 t/m 14 jaar

**Periode:** heel het jaar

 Gratis verkrijgbaar bij de NME centra

## 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 vandaan komen. Daarna gaan ze zelf aan de slag om graan te malen en een hele lekkere pannenkoek te bakken!

**Groep:** 1 t/m 3

**Periode:** heel het jaar

 Gratis verkrijgbaar 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).

 <http://www.dekinderkooktuin.nl/>



# Buiten koken op school of kamp

## Leskist: Buiten koken

Deze leskist bevat het lespakket Buitenbroodjes bakken en het lespakket Steensoep.


### Buitenbroodjes 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.

In de leskist zitten de benodigheden voor het hele proces. De handleiding voor de leerkracht bevat achtergrondinformatie en een stapsgewijze beschrijving.

**Leeftijd:** 4 t/m 14 jaar

**Periode:** heel het jaar


 Gratis verkrijgbaar bij de NME centra

### Steensoep

Deze leskist 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 verkrijgbaar 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!

**Leeftijd:** 2 t/m 14 jaar

**Periode:** maart tot oktober

 [www.natuurenzo.nl](http://www.natuurenzo.nl)

## Moestuinlespakket voor scholen

IVN vindt het belangrijk dat kinderen zien waar hun eten vandaan komt, hoe alles groeit en bloeit en wat ervoor nodig is om groenten en kruiden ook echt te kunnen oogsten.

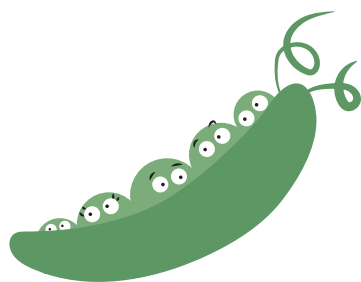
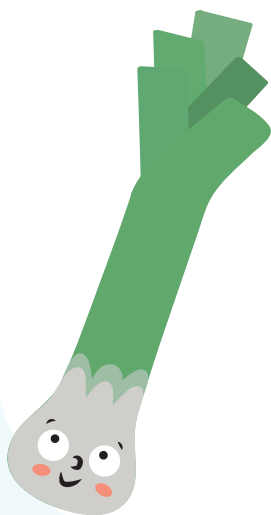
Daarom heeft IVN een lespakket Moestuintjes ontwikkeld voor groep 3 tot en met 5 van het basisonderwijs. Het lespakket bestaat uit vier lessen, die het hele proces van zaaien tot oogsten omvatten. Je kunt de lessen los geven of in serie.

 <https://www.ivn.nl/moestuintje/scholen>

## Zeeuwse Klasseboeren

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

 <http://www.klasseboeren.nl>



# Voedsel Kopen

---

## Met de KLAS OP EXPEDITIE IN DE TROPEN

Leerlingen gaan met een natuurgids en een boodschappenmandje door het Tropisch bos. Het mandje is gevuld met verschillende ingrediënten en de leerlingen zoeken de bijbehorende planten én dieren.

**Leeftijd:** 6 t/m 14 jaar

**Periode:** heel het jaar

€ per leerling €2,50

 [www.omnium.nl](http://www.omnium.nl)



# Voedsel Beleid

---

## Gezonde School

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

 <https://sub.gezondeschool.nl/po/interventies-primair-onderwijs>

## EU-SCHOOLFRUIT

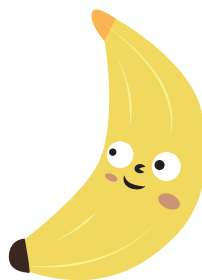
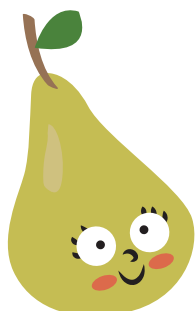
Met Eu-schoolfruit ontvangen scholen 20 weken gratis groente en fruit voor alle leerlingen. Dit stimuleert kinderen samen groente en fruit te eten in de klas.

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

## Gezonde Kinderopvang

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

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



# Contacten NME centra

1

## Natuur&Zo

Oostkant 1  
4531 HA Terneuzen  
telefoon: 0115-455000  
natuurenzo@terneuzen.nl  
www.natuurenzo.nl



2

## MEC De Bevelanden

Kattendijksedijk 23  
Postbus 2316, 4460 MH 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: 0118-582620  
info@terramaris.nl  
www.terramaris.nl



5

## NME Tholen

Hof van Tholen 2  
4691 DZ Tholen  
telefoon: 14 0166  
ibo@tholen.nl  
www.tholen.nl



Zoek een NME centrum  
in Jouw Buurt!



Deze menukaart is mede mogelijk gemaakt door:

