



# Voedsel ontdekken in de kinderopvang

Flevoland



## Op voedsel-ontdekkingsstocht in Flevoland

De kinderopvang is een fantastische plek om kinderen in contact te brengen met voedsel en gezond eten. Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en spelenderwijs ontdekken zij waar hun voedsel vandaan komt en hoe lekker gezond eten is! Laat je inspireren door deze flyer. Ga samen moestuinieren, speel het Smaakspel en doe mee aan 'Gezond Smikkelen'. Of trek allemaal je laarzen aan en maak kennis met één van de vele boerderijen die Flevoland rijk is. Smakelijke ontdekkingsreis gewenst!

## Gezonde Kinderopvang

Elk kind verdient een gezonde start. Ontdek op [Gezonde Kinderopvang](#) hoe je kunt werken aan een gezonde leefstijl van kinderen en deskundigheid van medewerkers. Je vindt er tips, inspiratie [advies en ondersteuning](#). De Gezonde Kinderopvang [Ambassadeurs](#) helpen je graag op weg! Of doe mee met de scholing [Een Gezonde Start](#) en wordt Gezonde Kinderopvang; deelname is gratis.

## Jong Leren Eten bijdrage

Het programma [Jong Leren Eten](#) wil kinderen in aanraking brengen met voedsel, zodat ze zelf gezonde én duurzame keuzes leren maken. Ben je Gezonde Kinderopvang? Dan kun je de subsidie '[Lekker Naar Buiten bijdrage](#)' aanvragen om je voedsel-activiteiten te bekostigen.

## IVN Flevoland

IVN Flevoland laat jong en oud beleven hoe leuk en gezond natuur is. Wij zijn voor onze voeding afhankelijk van de natuur. Daarom vindt [IVN Flevoland](#) het belangrijk om kinderen voedsel te laten beleven en ontdekken. Daarnaast heeft IVN nog meer [activiteiten voor Kinderopvang](#) zoals Modderdag en Trainingen.



**'Ik denk dat je gewoon al heel jong moet beginnen. Kinderen zijn dan nog heel nieuwsgierig. Ze weten vaak helemaal niet dat voedsel niet in de supermarkt groeit.'**

**Roelie Bosch - Wethouder Gezondheid en Onderwijs, Almere**

# Inspiratie



## Excursie naar de boerderij De boer op!

4  
t m  
12

🕒 2 uur

€ Variabel

👤 Flevolandse boeren

🌐 [www.boerderijeducatieflevoland.nl](http://www.boerderijeducatieflevoland.nl)

Stamp met je laarzen door de klei en maak kennis met de Flevolandse boerderijen! Kom zien, ruiken, proeven en doen. Tijdens een bezoek aan een veehouder, akkerbouwer of fruitteler kunnen kinderen ontdekken waar hun voedsel vandaan komt en hoe het leven op een boerenbedrijf eraan toe gaat.

Website vanaf eind maart 2022 bereikbaar.

## Zelfstandig Smaakplezier op de BSO

4  
t m  
12

🕒 Zelf te bepalen

€ 75,-

👤 Smaaklessen

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

Maak een eetbare menukaart, schilder met groenten of maak je eigen pluktuin. Prikkel al je zintuigen met Smaakplezier op de BSO! Bestel de klapper boordevol smaakvolle activiteiten en ga aan de slag.

## Pakket IVN Moestuinpakket

4  
t m  
12

🕒 Zelf te bepalen

€ 450

👤 IVN Natuureducatie

🌐 [www.ivn.nl](http://www.ivn.nl)

Hoe groeit mijn eten? 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. Ga aan de slag met het hele proces van zaaien tot oogsten.

## Zelfstandig Koken met kinderen

1  
t m  
4

🕒 Zelf te bepalen

€ Zelf te bepalen

👤 Stichting Voedingscentrum Nederland

🌐 [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Samen koken met kinderen op de kinderdagopvang kan voor kinderen een onvergetelijke ervaring zijn. Zo ontzettend leuk en leerzaam om bijvoorbeeld je eigen ei te pellen voor de lunch of je eigen groente en fruit te wassen.

Spel

## Smaakspel

2  
t m  
4

🕒 Zelf te bepalen

€ 21,50

👤 Smaaklessen

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

Ga aan de slag met het smaakspel waarbij kinderen van 2 tot 4 jaar met verschillende producten in aanraking komen. Niet alleen door te kijken maar uiteraard ook door te ruiken, voelen, horen én te proeven!

Programma

## Smakelijke moestuinen

0  
t m  
4

🕒 Zelf te bepalen

€ 1350, incl. 3 jaar begeleiding en materiaal

👤 Stichting BuurtLAB

📍 [www.smakelijkemoestuinen.nl](http://www.smakelijkemoestuinen.nl)

Maak groente dagelijkse kost op jouw kinderdagverblijf of voorschool. Ga samen met peuters spelenderwijs aan de slag met groenten. Raak bekend met het natuurlijke groeiproces en de voedingswaarde van groenten.

Zelfstandig

## Koken met kinderen

4  
t m  
12

🕒 Zelf te bepalen

€ Zelf te bepalen

👤 Stichting Voedingscentrum Nederland

📍 [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Samen koken met kinderen kan een onvergetelijke ervaring voor ze zijn. Zo ontzettend leuk en leerzaam om bijvoorbeeld je eigen ei te pellen of een paprika in stukjes te snijden. Het is ook nog eens goed voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen.

Film

## De Schooltuin

4  
t m  
12

🕒 Zelf te bepalen

€ Variabel

👤 EMS Films

📍 [www.dewildestad.nl](http://www.dewildestad.nl)

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. Volg samen de 'cycle of life', de seizoenen. Het succes, het enthousiasme en het commentaar van de kinderen maar ook de teleurstelling als iets mislukt of een konijntje er vandoor gaat met hun worteltjes.

*Vanaf half maart 2022 gratis te bekijken, aanvraag via JLE.*



## Project

### Van Zaadje tot Soep

8  
t m  
12

€ Verschilt per stap

€ Gratis

IVN Flevoland

€ [www.ivn.nl/flevoland](http://www.ivn.nl/flevoland)

Let op: alleen in Lelystad

Met het project Van Zaadje tot Soep doorlopen kinderen gedurende een jaar elke stap van het proces dat vooraf gaat aan een kom soep. Onderweg komen zij docenten van andere scholen, studenten, senioren en boeren tegen, die hen in één van de stappen begeleiden en daar op hun beurt weer van leren.

## Week

### De Gezonde Smikkelweek

4  
t m  
12

🕒 Zelf te bepalen

€ < 50

Spoony

📍 [www.spoony.nl](http://www.spoony.nl)

Samen spelenderwijs groenten ontdekken, klaarmaken en proeven. Doe het zintuigenspel, maak lekkere groentesoep of bak Black Bean Brownies, en ontdek dat gezond ook leuk en lekker is.

*Tijdens de jaarlijkse Gezonde Smikkelweek in juli kunnen BSO's voor een gunstig tarief deelnemen.*



## Test

### Hoe gezond is jouw KO?

🕒 -

€ Gratis

Gezonde Kinderopvang

📍 [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)

De kinderopvang is een belangrijke plek om jonge kinderen een gezonde start te geven. Ze hebben daar de rest van hun leven profijt van. Gezonde Kinderopvang is samen werken aan gezond opgroeien. Kinderopvangorganisaties doen al veel aan gezondheid, maar wat doen jullie al?

## Materialen

### JLE moestuinpakket

4  
t m  
12

🕒 Zelf te bepalen

€ 234,99

Jong Leren Eten





📍 [www.jonglereneten.nl](http://www.jonglereneten.nl)

Ben jij al druk bezig met moestuinieren of wil je beginnen met een moestuin? Van zaadjes tot zaakalenders, een kwartetspel en boeken. Alle benodigdheden om van moestuinieren een feestje te maken.

### Project

## Voedselbosjes

8  
t m  
12





-  Zelf te bepalen
-  Mogelijke eigen bijdrage, 500-750
-  IVN Natuureducatie
-  [www.ivn.nl](http://www.ivn.nl)

Een IVN Voedselbosje is een bosje van 30 m<sup>2</sup> bestaande uit (deels) eetbare planten, struiken en bomen. Neem de kinderen mee in een nieuw verhaal over voedselproductie en maak gezond eten toegankelijk.

### Workshop

## Samen koken

2  
t m  
12





-  Zelf te bepalen
-  In overleg
-  Bijv. Lobke's 5 Seizoenen
-  [www.lobkes5seizoenen.nl](http://www.lobkes5seizoenen.nl)

Ieder seizoen biedt andere producten. Tijdens de kookworkshop van Lobke worden de kinderen bewust van seizoensgebonden producten. Ga samen aan de slag en leer koken met de seizoenen.



### Opleiding

## Voedingsopleidingen

-  Variabel
-  Variabel
-  LOI
-  [www.werkenbijkinderopvang.nl](http://www.werkenbijkinderopvang.nl)

Start bijvoorbeeld aan de cursus "Kind en voeding" en leer alles over voedingsleer, gezonde leefstijl bij kinderen, (op)voeding en coaching.

### Activiteiten en thema's

## Doenkids

0  
t m  
12

-  Zelf te bepalen
-  Abonnement
-  Doenkids
-  [www.doenkids.nl](http://www.doenkids.nl)

Aan de slag met verschillende activiteiten, thema's en programma's rondom voeding. Geschikt voor verschillende activiteiten op het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang.



**Smakelijk eten!**

**De boer op!**

**Makkelijk koken!**

**Lekker moestuinieren!**

**Gezonde keuze!**

**Smaakplezier!**

**Duurzame voeding!**

## JLE Flevoland

Website: [www.jonglereneten.nl/  
provincie/flevoland](http://www.jonglereneten.nl/provincie/flevoland)

Twitter: @JongLerenEtenFL

## GGD Flevoland

Website: [www.ggdflerland.nl](http://www.ggdflerland.nl)

Twitter: @GGDFlevoland

Email: [jonglereneten@  
ggdflerland.nl](mailto:jonglereneten@ggdflerland.nl)

Telefoon: 0320 276 211

## IVN Flevoland

Website: [www.ivn.nl/flevoland](http://www.ivn.nl/flevoland)

Twitter: @IVNFlevoland

Email: [flevoland@ivn.nl](mailto:flevoland@ivn.nl)

Telefoon: 0320 258 980