

Workshop gezonde en duurzame voeding in de kinderopvang

Zaaien, oogsten en proeven

- Het is wetenschappelijk aangetoond: Moestuiniëren draagt bij aan een positieve houding van kinderen tegenover gezond voedsel.
- Tuinieren doe je met je hoofd, hart en handen. Wat een geweldige belevenis is het om ook met de kleintjes van jouw opvang het volledige proces van zaaien tot oogsten tot een smakelijk einde te brengen. Die zelfgekweekte wortel en radijs wil je natuurlijk graag proeven.
- Er is geen betere plek dan een moestuin in of nabij de kinderopvang om die ontdekkingstocht te starten. Laat kinderen zaaien, planten, oogsten, proeven, bewegen en de handen vuil maken.

Wie ben ik?

- ▶ *Ik ben Maartje Kreike. Mijn achtergrond is voedingsleer, patisserie, chocolaterie en ijs bereiden.*
- ▶ *Nadat ik moeder ben geworden werd ik getriggerd door gezonde voeding. Je wilt tenslotte het allerbeste voor je kindje en daar ben ik mij in gaan verdiepen.*
- ▶ *Waar komt voeding vandaan en wat eten we eigenlijk? Waarom krijgen we zo veel suikers en andere stoffen binnen die niet goed voor ons zijn?*
- ▶ *Ik ben kruiden gaan studeren en heb een opleiding Orthomoleculaire voeding en Suppletie gedaan. Dat wil zeggen hoe werkt je lichaam nu eigenlijk en wat heb je nodig om goed te kunnen functioneren?*
- ▶ *Ik heb een praktijk Natuurlijk Maartje en geef advies en coach mensen naar een gezonde leefstijl. Zo ook scholen en koks, ect..*
- ▶ *Daarnaast coördineer ik een voedselbos.*



Waarom zou je een moestuin willen?

- ▶ Kinderen in aanraking laten komen met de natuur.
- ▶ Weerstand creëren.
- ▶ Leren: Wat groeit er om je heen?

Wie heeft er al een smakelijke moestuin?

- ▶ Wie vindt het gemakkelijk om iets lekkers te verzinnen met wat er uit de moestuin komt?
- ▶ Hoe doe je dat nu een moestuin aanleggen?
- ▶ Wat is gemakkelijk om te laten groeien en om er iets mee te doen
- ▶ Hoe pak je dat aan? Je kijkt wat past binnen jullie organisatie, wat past voor de medewerkers en wat past bij de ruimte die beschikbaar is.
- ▶ Het gaat om de ervaring van de kinderen: wat wil je ze meegeven. Als je vanuit dat standpunt vertrekt...dan komt het goed.
- ▶ En wat vind je lastig? Waar loop je tegen aan?



- Dit wil je voor elk kind. Is het haalbaar?
- Hoe begin je?



Wat kun je doen?

- ▶ Wat wil je de kinderen mee geven in de basis?
- ▶ Kinderen zelf laten ontdekken zodat ze zich kunnen verwonderen over wat de natuur te bieden heeft.
- ▶ Hou het simpel
- ▶ Prikkel de zintuigen: ruiken, horen, zien, voelen, proeven en ervaren.
- ▶ In praktisch zin kun je denken aan:
 - zaaien (voelen en zien)
 - plukken (zien, ruiken, voelen en proeven)
 - smaaklessen thee zetten (ruiken, proeven en voelen)
 - liggen in het groen of met de voetjes in de aarde (ervaren ruiken, voelen, zien)

Leg een boomstam op het plein
Daag ze uit en laat ze in beweging komen
zodat hun zintuigen worden geprikkeld



Praktische tips

- ▶ Is er behoefte aan deskundigheid, kennisoverdracht of praktische tips?
- ▶ Klein beginnen, hou het simpel
- ▶ Met welke groente, bloemen en kruiden kun je een smakelijk proces doorlopen?
- ▶ Contact maken met de aarde
- ▶ Routine krijgen om elke dag even door de moestuin, langs de vensterbank met potjes, of langs de groen strook bij je in de buurt te lopen.

Hier lig ik op een zacht bed van
Citroentijm. Het ruikt heerlijk en het ligt
heel lekker zacht. Wat handig is voor de
allerkleinsten.



Wat is haalbaar?



Wat is haalbaar?



Wat is haalbaar?



Of past dit beter?



Bloemenweide



Moestuinbakken



Potje op de vensterbank

Wat kun je met de oogst?



Oogsten



Mocktail



Komkommer met zaadjes en ..

Kun je meer hulp gebruiken?

- ▶ Via Jong Leren Eten kun je moestuincoaches inzetten ter ondersteuning.
- ▶ Workshops voor inspiratie bij Natuurlijk Maartje

Maak het “gewoon” om in kinderdagverblijven in contact te komen met de natuur, gezonde voeding en je omgeving

Wij helpen je graag op weg.

Hebben jullie nog vragen?

- ▶ Ik hoop dat jullie genoten hebben van deze inspiratie en voldoende geïnformeerd zijn om aan de slag te kunnen.
- ▶ Het nut van een moestuinen
- ▶ En dat het helemaal niet moeilijk hoeft te zijn.

- ▶ Keep it simpel !