

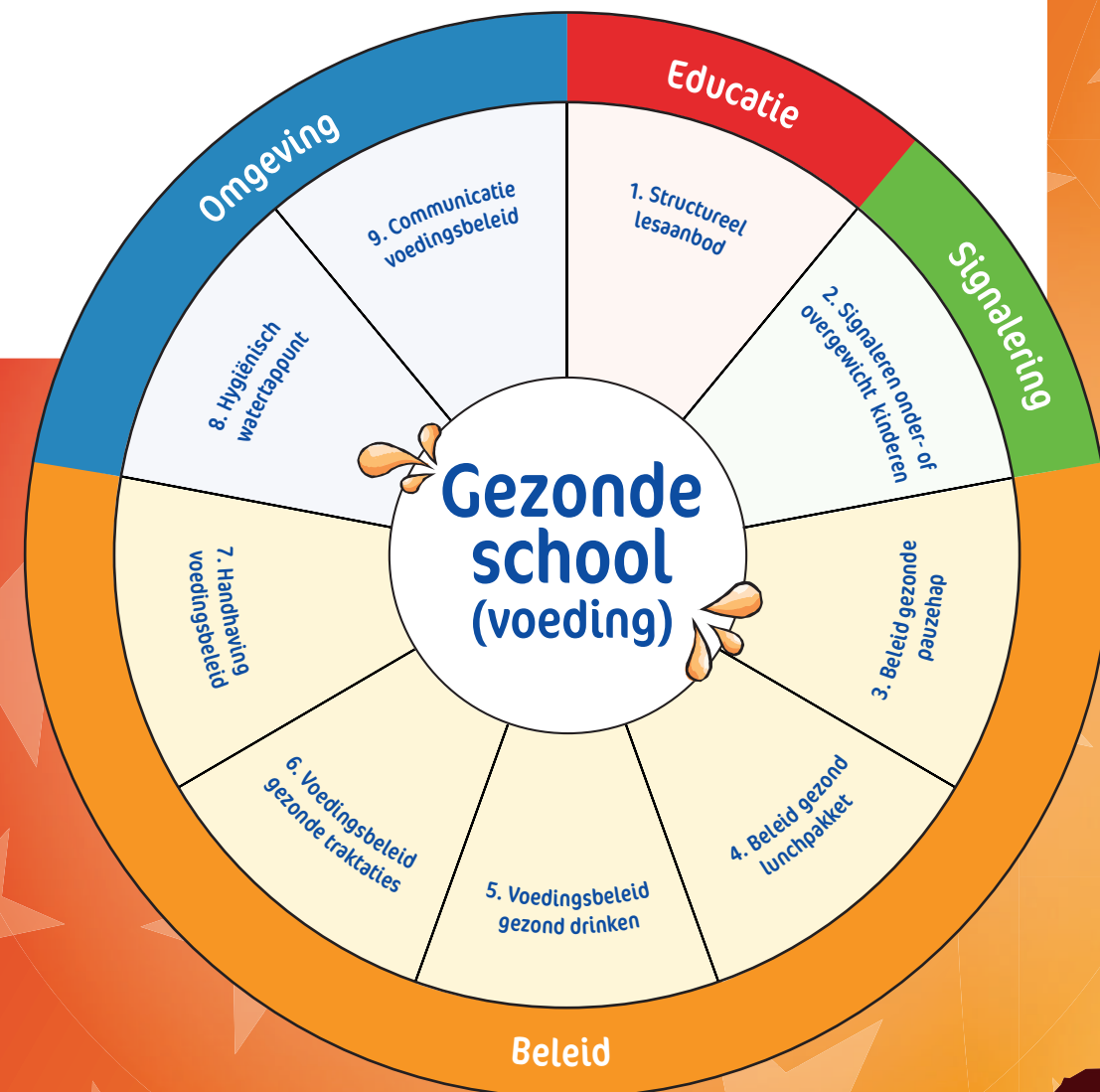
Op weg naar een Gezonde School met Smaaklessen en EU-Schoolfruit!

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze om een gezonde leefstijl en leeromgeving te ontwikkelen voor leerlingen op school. De school werkt aan een gezondheidsthema zoals voeding. Er wordt aandacht besteed aan educatie, signalering, beleid en de omgeving.

Smaaklessen en EU-Schoolfruit vullen elkaar aan en passen bij de Gezonde School-aanpak. Werkt u met één van beide programma's? Dan voldoet u deels al aan de criteria voor het Vignet Gezonde School, themacertificaat Voeding.

Ga aan de slag met de overige aandachtspunten en vraag het vignet aan!

www.gezondeschool.nl



Smaaklessen en EU-Schoolfruit passen bij de Gezonde School-aanpak. Kijk op www.gezondeschool.nl of neem contact op met de GGD.



Colofon

Smaaklessen en Smaakmissies zijn programma's van Wageningen University and Research. TV-kok Pierre Wind is ambassadeur en inspirator.

Het EU-Schoolfruitprogramma wordt gefinancierd door de Europese Unie. Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO.nl) voert de EU-Schoolfruitregeling uit in opdracht van het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit verzorgt de communicatie, educatie en registratie tijdens het EU-Schoolfruitprogramma.

Het Voedingscentrum ondersteunt zowel Smaaklessen als het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma.



Blijf op de hoogte

Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit
Wageningen University and Research

Telefoon: 0317 48 59 66

E-mail: smaaklessen@wur.nl
euschoolfruit@wur.nl

Twitter: @Smaaklessen
@EU_Schoolfruit

Website: www.smaaklessen.nl
www.euschoolfruit.nl



Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit

Smaaklessen en EU-schoolfruit voor de basisschool



Eten ontdekken met al je zintuigen!



www.smaaklessen.nl
www.euschoolfruit.nl

Smaaklessen

Wat is smaaklessen?

Smaaklessen is hét lesprogramma over eten voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool. Het beleven van voedsel staat centraal. Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen kinderen hun eten. Door Smaaklessen krijgen kinderen flink wat kennis over eten én ervaring met gezond en duurzaam kiezen.

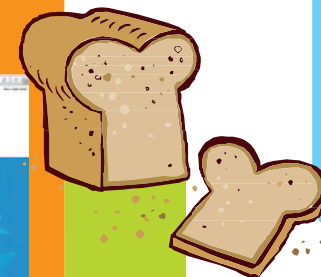
Opbouw van de lessen

Er zijn vijf lessen per groep die per keer maximaal een uur duren. Voor de kleuters zijn er negen lessen in totaal. In alle groepen komen vijf thema's aan bod:

- Smaak**
Wat is smaak? Welke zintuigen heb je? Durf je nieuwe soorten eten te proeven?
- Gezond eten**
Waarom heb je eten en drinken nodig? Waarom heeft je lijf meer aan fruit, groente en brood dan aan chips en roze koeken?
- Voedselproductie**
Waar komt ons eten vandaan? Wat is er met het eten gebeurd voordat het op je bord ligt? Wat is duurzaamheid?
- Consumentenvaardigheden**
Wat kun je in de winkel kopen? Wat staat er op een etiket? Hoe voorkom je dat je eten verspilt?
- Koken**
Hoe maak je een gezonde, lekkere lunch? Hoe lees je een recept? Welke sociale vaardigheden horen er bij samen eten?

"Zelf aan de slag gaan met proefjes doen en experimenteren, dat vinden de leerlingen echt leuk en leerzaam."

Hilco van Stuijvenberg, pabo docent, Christelijke Hogeschool Ede



Smaakplezier op de BSO

Speciaal voor de BSO is er Smaakplezier: een map met 100 activiteiten over gezond en duurzaam eten. Met de doe-kaarten kunnen kinderen zelfstandig of onder begeleiding aan de slag. Koop Smaakplezier op de BSO via www.smaaklessen.nl.

Meedoen met Smaaklessen

Er zijn vier mogelijkheden:

- Download gratis het lesmateriaal. Ga naar www.smaaklessen.nl/lesmateriaal.
- Leen een leskist. Er zijn zo'n 100 uitleenpunten. In de leskist zit de lesmap en allerlei keukenbenodigdheden zoals bordjes, een weegschaal, garde en kleurstoffen. Zie www.smaaklessen.nl.
- Koop de lesmap. Zie www.smaaklessen.nl.
- Koop de leskist. Zie www.smaaklessen.nl.

Bewezen effectief

Smaaklessen helpt kinderen bij de ontwikkeling van een verantwoord eetpatroon. Dat blijkt uit promotieonderzoek van Wageningen UR. Daarnaast is Smaaklessen opgenomen in de database met erkende interventies van het Centrum Gezond Leven (CGL) met als beoordeling 'Eerste aanwijzingen voor Effectiviteit'. Hiermee is Smaaklessen het eerste landelijke lesprogramma over voeding op de basisschool op dit niveau.

Digibord en Inspiratieboek

Bij elke Smaakles hoort een opdracht op het digibord. Hier vindt u bijvoorbeeld filmpjes, spelletjes en per les een eindtoets. Kijk voor aanvullende lesideeën ook eens op het online Inspiratieboek.

Smaakmissies

Wilt u bij Smaaklessen verder aan de slag met één van de productgroepen uit de Schijf van Vijf? Kies dan voor een verdiepende Smaakmissie! Een Smaakmissie is een interactieve, digitale lesmodule over een basisproductgroep zoals groente, vlees of zuivel. Via het digibord worden leerlingen uitgedaagd om een hoofdpersoon te helpen met een probleem. De klas gaat op missie! Leerlingen gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur. Ze gaan bijvoorbeeld op bezoek bij een winkel of een boerderij. En natuurlijk gaan ze zelf aan het kokkerellen. Zo zien ze in de praktijk waar hun eten vandaan komt.

Elke missie bestaat uit

- Introductie van de missie aan de hand van een filmpje
- Les(sen) in de klas
- Excursie
- Huiswerkopdracht in de winkel
- Afsluitende kookopdracht

Een Smaakmissie duurt ongeveer 5 uur + de tijd voor de excursie. Ideaal voor een projectweek! Alle Smaakmissies zijn gratis te gebruiken op www.smaaklessen.nl/lesmateriaal.

Beschikbare missies	Groep
Brood	1-2
Moestuin	1-4
Zuivel	3-4
Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten	5-6
Fruit	5-6
Drinken	5-6
Groente	7-8
Olie & vet	7-8
Aardappelen, rijst en pasta	7-8



EU-Schoolfruit

Wat is EU-Schoolfruit?

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma stimuleert kinderen om samen fruit en groente te eten in de klas. Scholen die meedoen, krijgen ongeveer twintig weken gratis fruit en groente voor alle leerlingen.

Schoolfruitbeleid

Eén van de voorwaarden van het meedoen aan EU-Schoolfruit is dat de school het eten van groente en fruit stimuleert, zowel tijdens de periode van gratis levering als na afloop. De school zet zich in om het eten van groente en fruit op school onder de aandacht te brengen bij leerlingen en ouders. Hierdoor wordt de kans op een structurele inbedding vergroot.

"Op de rapportavond zeggen ouders dat ze blij zijn met de aandacht voor groente en fruit op school."

Brenda Harmsen, schoolfruitcoördinator SO De Isselborgh, Doetinchem.

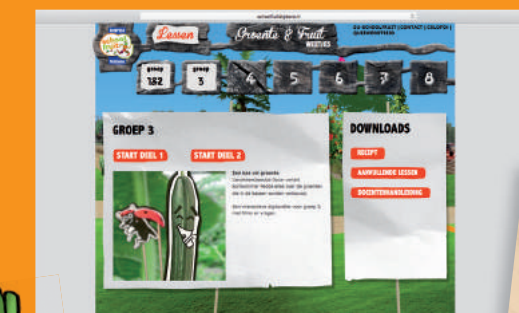
Meedoen met EU-Schoolfruit

Op www.euschoolfruit.nl staat hoe u kunt deelnemen aan het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma.



Lesboekje en digibord

Scholen krijgen een boekje met voor elke groep lessuggesties over fruit en groente. Op het digibord staan aanvullende opdrachten in de vorm van voorleesverhalen en quizzen.



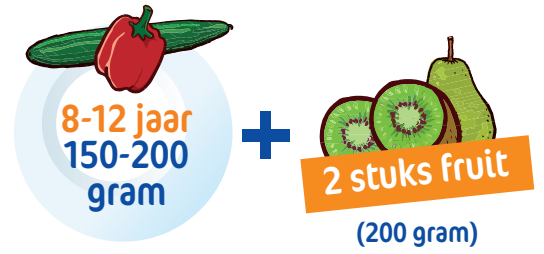
De voordelen van EU-Schoolfruit

Steeds meer scholen stappen over op 100% gezond om 10:00 uur. Zijn er op uw school twijfelende ouders, team- of directieleden? Haal ze over de streep:

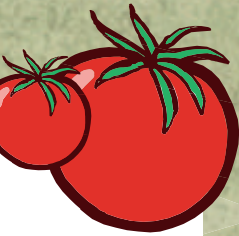
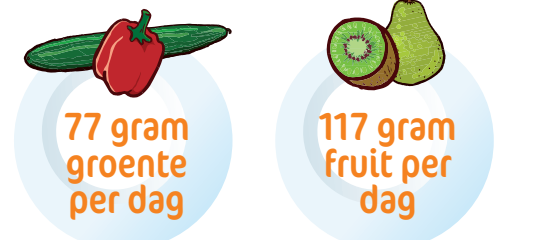
- **Het is gezond.** Fruit en groente leveren relatief weinig calorieën en veel vezels, vitamines en mineralen. Bovendien verzadigen ze goed door de vezels.
- **Meer gezonde eetmomenten op een dag.** Kinderen eten vrijwel allemaal al fruit en groente, maar de porties zijn vaak klein. De eetmomenten op school kun je niet missen als je het advies wilt halen: twee stuks fruit en minimaal 150-200 gram groente op een dag.
- **Gezond eten werkt aanstekelijk.** Zien eten, doet eten. Kinderen durven door EU-Schoolfruit meer soorten fruit en groente te proeven.
- **Ouders waarderen het.** Na de periode van gratis fruit en groente, wil 75% van de ouders een structureel schoolfruitbeleid.
- **Het is helder en eenduidig.** Ouders weten waar ze aan toe zijn als ze alleen fruit en groente mogen meegeven voor het tienuurtje.
- **Het is leerzaam.** Kinderen leren wat gezonde voeding is.
- **Het is duurzaam.** Veel soorten fruit en groente hebben een relatief lage klimaatbelasting.
- **Een gezonde school presteert beter.** Een goed schoolfruitbeleid past bij een aanpak waarbij kinderen ook goed lunchen en veel bewegen. Dat zorgt voor leerlingen die:
 - Lekkerder in hun vel zitten
 - Zich fitter voelen
 - Makkelijker leren
 - Minder snel griep krijgen of verkouden zijn

Groente en fruit

Aanbevolen hoeveelheid per dag:



Gemiddelde consumptie van 4-12 jarigen:



"Mijn dochter at laatst een tomaatje, dat doet ze anders nooit. Maar ja, als je klasgenootjes het ook eten..."

Karin Wilterdink, moeder van Nora (5 jaar).

