

LEESWIJZER MENUKAART:

Deze menukaart bestaat uit vier onderdelen:

1. Totaaloverzicht van het educatief aanbod, uitgesplitst in:	blz. 2
Gezond eten en bewegen	blz. 2
Koken en proeven	blz. 2
Moestuiniëren	blz. 3
Groei of productie van voedsel- (deels) op school)	blz. 3
Groei of productie van voedsel- excursies	blz. 4
Aan eten of voeding gerelateerd	blz. 4
Gezond lichaam	blz. 5
2. Aanbieder	blz. 6
3. Tips	blz. 6
4. Aansluitingsmogelijkheden Kalender	blz. 9



AD 1: Onderstaand aanbod is het **totaaloverzicht** van het educatief aanbod dat NME Betuwe o.a. aan hun basisscholen kunnen aanbieden. Reservering van het aanbod gaat via het digitale catalogus- en reserveringssysteem nmegids.nl. Daarin staan naast een uitgebreide beschrijving van het item ook de voorwaarden, perioden en kosten. De kosten voor scholen zijn afhankelijk van eventuele subsidiëring door de verschillende gemeenten. Dit is maatwerk. Kosten worden na inloggen per school nader gespecificeerd in nmegids.nl.

AD 2: Aanbieder. NME Betuwe biedt haar materialen en diensten aan binnen de gemeenten Buren en Neder-Betuwe. De basisscholen uit de gemeente Overbetuwe kunnen ook gebruik maken van onze materialen.

AD 3: Tips: NME Betuwe verzamelde een groot aantal tips rondom het thema Gezonde Voeding & Gezond Bewegen. Heeft u hierbij op- of aanmerkingen en/of eventueel andere tips die u wilt delen met ons of met (aspirant) Gezonde Scholen, schroom dan niet om ze ons te melden via nmebetuwe@gmail.com. Laten we elkaar helpen. Het is voor iedereen zonde een bestaand wiel opnieuw uit te vinden...

AD 4: Rondom het thema Voeding (en gezond gedrag) zijn er legio mogelijkheden aan te sluiten bij landelijke, provinciale of regionale bijzondere momenten. U vindt deze in het overzicht, de jaarkalender. Zijn er aansluitmogelijkheden met schoolthema's welke wij nog niet vermeld hebben, schroom dan niet om die aan ons door te geven via nmebetuwe@gmail.com.

Wilt u informatie of hulp: het NME denkt met u mee! Mail of bel ons

NME - item + groep(en)	Omschrijving
Gezond eten en bewegen	
Themakisten Gezond: gezond lichaam, gezonde voeding en gezonde leefstijl. OB (2 sets), Groep 1 t/m 3 MB (2 sets) Groep 4 t/m 6 BB (2 sets) Groep 6 t/m 8	Het thema van deze kisten is Gezond. Dat is niet alleen een gezond lichaam, het gaat ook over gezonde voeding en een gezonde leefstijl. In de kist een rijke collectie materialen waaronder: bronmateriaal, (informatieve) (prenten)boeken, onderzoeksmaterialen, spel- en ontwikkelingsmateriaal, NME-tips en koppelingen met de jaarkalender. Dit alles geeft aanleiding voor onderzoekend en ontwerpend leren. We besteden extra aandacht aan het ontwikkelen van de woordenschat. En we hebben materialen en suggesties voor het gebruik van B-bots.
B-bot gezond combi set A Groep 1 t/m 6	We hebben een basis in de Themakisten GEZOND . In dit item komen de thema's Gezonde leefstijl en Groenten & fruit extra in the picture op een eigentijdse wijze namelijk met een B-bot.
De Gamer en de Ballerina Groep 6 t/m 8	Deze leskist gaat in op de relatie tussen lekker en gezond eten en bewegen. Aan bod komen spijsvertering, schijf van 5, energiebalans en gezonde keuzes maken. Les 1 is in de klas en les 2 in gymlokaal.
Blik op je eten Groep 1 t/m 8	Voor iedere groep is er een blik beschikbaar. Elk blik bevat 20 korte lesactiviteiten over smaak, gezondheid, voedselproductie, consumentenvaardigheden en koken. Gezond eten en bewegen staat centraal.
JOGG/Sportcoach / Gezonde School Schoolbreed	Beweegtussendoortjes, fit-testen, gezond traktatiebeleid, gezonde pauzehap en tussendoortjes, pauze-activiteiten, pleinspellen, herinrichten schoolplein. Informatie bij Joris Maier 06-48072563 joris@gezondopeigenwijze.nl
Koken en/of proeven	
Smaaklessen Groep 1 t/m 8	Een leskist en de bijbehorende website www.smaaklessen.nl om het thema voeding te beleven in 5 pijlers: smaak - gezond eten- voedselproductie- consumentenvaardigheden- koken. Bij de leskist met materialen ook een multomap met suggesties.

Alles voor een pannenkoek Groep 1 t/m 3	D.m.v. “het pannenkoekenboek” zien leerlingen waar alle ingrediënten die nodig zijn voor het bakken van een pannenkoek vandaan komen. Daarna gaan ze aan de slag met malen en bakken en proeven. Welk beleg is gezond en wat kun je beter niet te vaak eten?	<i>Deze kist is in ontwikkeling; realisatie staat gepland voor voorjaar 2026</i>
Themakist Pannenkoek Groep 1 t/m 4	Deze themakist gebruikt het boek 'Alles voor een pannenkoek' van Eric Carle als uitgang. Voor een deel lijkt het op de gelijknamige leskist. Extra zijn de uitbreidingen met een pannenkoekenspel, B-bots met matten en kaartjes, boeken en spelletjes.	
Moestuiniëren		
Moestuinkaarten Groep 1 t/m 8	70 kaarten met beschrijvingen van 20 soorten bloemen en 45 soorten groenten: hoe moet je die zaaien of poten, verzorgen en oogsten. Duidelijke instructies en tips.	
Moestuinplezier met een zadenpakket Groep 1 t/m 8	Een pakket waarmee leerlingen 10 verschillende soorten groenten kunnen zaaien, verzorgen en oogsten. En daarna verwerken in een lekkere maaltijd.	Elk voorjaar krijgt elke basisschool uit gem. Buren en Neder-Betuwe gratis één pakket.
B-bot Groentetuin Groep 1 t/m 6	De groentetuin: welke groenten staan erin? Hoe zien ze eruit, welk deel eten we? U kunt allerlei soorten vragen bedenken. Op eigentijdse wijze gaan de kinderen er mee aan de slag. Ze sturen de B-Bot over de speciale groentetuin-b-bot mat naar het antwoord.	
Groene handjes bij Moestuiniëren met/op de school	Zelf aan de slag, met je handen in de grond. Zaaien, verspenen, zien groeien, oogsten en opeten.	Info via https://alliantieschooltuinen.nl/ en https://www.jonglereneten.nl/provincie/gelderland
Groei of productie van voedsel- (deels) op school		
Een appeltje te schillen Groep 5-6	Vanuit een zintuiglijke ervaring met appels op zoek naar herkomst en groeicyclus. Leskist met bezoek aan fruitteler. (Extra: de leskist is een combinatie Taal en NME)	

Dierenwelzijnslessen (voedselproducerende dieren) Groep 1 t/m 8	Leskist met digitaal programma, onderverdeeld in 4 ‘bouwen’. Legt een link tussen voedsel en (het welzijn van) voedselproducerende dieren. De dieren die aan de orde (kunnen) komen zijn honingbij, geit, kip, koe, konijn, varken en vis. https://geolab.has.nl/dierenwelzijnslessen/
Materiaalzending Paddenstoelen Groep 1 t/m 8	Met dit kweekpakket zien leerlingen hoe paddenstoelen (witte champignons) groeien. Daarna kunnen die geoogst en gegeten worden.
Van graan tot brood Groep 3 t/m 5	Leskist met veel materialen. Alle fases in productieproces van brood leren door ze zelf te doen. Malen, zeven, wassen, wegen, bakken, eten.
Vitrinekist Graan en meel Groep 1 t/m 8	In deze vitrinekist zitten halmen, graankorrels en meel (in schaalpjes) van 4 verschillende granen: haver, tarwe, gerst en rogge.
De weg van tropische producten -> Hoe duurzaam is het? /Wie is de Pisang? Groep 7-8	Het thema is de herkomst van tropische producten, de weg die ze afleggen van grondstof tot eindproduct en de beroepsgroepen die hier mee te maken hebben. Zo kijken leerlingen straks met andere ogen naar banaan, koffie, thee, cacao enz.
Groei of productie van voedsel - excursies	
Boerderij-educatie Rivierenland Groep 1 t/m 8	Excursies op land- en tuinbouwbedrijven, bij boerderijen, boomkwekers enz. Belevend leren over voedselproductie maar ook duurzaamheid, natuurbeheer enz. www.boerderijeducatierivierenland.nl
Aan eten of voeding gerelateerd	
Spelmateriaal Groente en fruit Groep 1 t/m 8	Doos met 70 verschillende modellen van groenten en fruit en het boek “De wereld van voedsel”. Goed te gebruiken bij voedsel-educatie, bij moestuinieren enz. En bij Burgerschaplessen (voeding in verschillende culturen).

Spelmateriaal Voedsel (4 sets) Groep 1 t/m 8	Sets met elk 3 dozen modellen van voedsel(A+B+C). Goed te gebruiken bij voedsleeducatie, bij moestuinieren enz. En bij Burgerschapslessen (voeding in verschillende culturen). A: 30x groenten en fruit en het boek “De wereld van voedsel”; B: 20x brood, koek en snoep C: 10 x vlees en vis/schaaldier of 10 x kaas en eieren	
Bezige bijen Groep 5 t/m 7	Bijen spelen een belangrijke rol in onze voedselproductie. Zonder bijen geen graan, groenten, fruit enz. Met deze kist leren de kinderen over de relatie tussen bijen onderling, bijen en de imker en bijen en de omgeving.	
Bijengeheimen; Groep 1 t/m 4	Bijen spelen een belangrijke rol in onze voedselproductie. Zonder bijen geen graan, groenten, fruit enz. De materialen in de kist nodigen de leerlingen uit om zich te verbazen over wat ze met bijen te maken hebben. M.b.v. het buitenpad en de bijbehorende activiteiten kunnen zij zich verplaatsen in een honingbij.	
Het jonge kind en bijen Groep 1 t/m 4	Een eenvoudig lesdoosje: een map met lessuggesties, een aantal boekjes en wat materialen. Dit doosje volstaat prima als u ook naar een imker gaat of de imker bij u in de klas komt.	
Gastles: imker en de klas Schoolbreed	Een imker komt in de klas (of de klas naar de imker). Hij of zij laat van alles zien van bijen en vertelt. En de kinderen vragen	Dit is afhankelijk van beschikbaarheid van imker!
Gezond lichaam		
Themakisten Gezond: gezond lichaam, gezonde voeding en gezonde leefstijl. OB (2 sets), Groep 1 t/m 3 MB (2 sets) Groep 4 t/m 6 BB (2 sets) Groep 6 t/m 8	Het thema van deze kisten is Gezond. Dat is niet alleen een gezond lichaam, het gaat ook over gezonde voeding en een gezonde leefstijl. In de kist een rijke collectie materialen waaronder: bronmateriaal, (informatieve) (prenten)boeken, onderzoeksmaterialen, spel- en ontwikkelingsmateriaal, NME-tips en koppelingen met de jaarkalender. Dit alles geeft aanleiding voor onderzoekend en ontwerpend leren. We besteden extra aandacht aan het ontwikkelen van de woordenschat. En we hebben materialen en suggesties voor het gebruik van B-bots.	
Menselijk lichaam: Torso en orgaantwister Groep 5 t/m 8	In deze leskist zit een torso = model met alle organen. Verder een les om de weg die bijvoorbeeld een boterham aflegt door het lichaam uit te leggen en als evaluatie een sportieve orgaantwister.	
Leren over je lichaam Groep 5 t/m 8	In deze kist vinden jullie een torso, een orgaantwister, een kwartetspel met allerlei leuke vragen en weetjes en een Yoga-pad.	

B-bot Kuifje (over je lichaam) Groep 4 t/m 8	Een mooie B-bot mat met daarop Kuifje en allerlei organen etc. NME Betuwe ontwikkelde een spel-instructie en bijpassende dobbelstenen. Gebruik dit als extra aanvulling op de themakist GEZOND of als herhaling
B-bot Gezond, combi set versie B	De thema's Mijn lichaam en gezonde leefstijl extra in the picture op een eigentijdse wijze namelijk met een B-bot U kunt dit set gebruiken als extra aanvulling op de themakist GEZOND of als herhaling.

Aanbieder

Naam NME-centrum:	Bezoekadres en tel.nr.:	Website en mail algemeen / educatief medewerk(st)er:
NME Betuwe	Jabbok 2, 4043 NZ Opheusden Coördinator: Annemieke Jansen 06-20641777	www.nmebetuwe.nl nmebetuwe@gmail.com
NME Overbetuwe	De Park 12, 6661 NW Elst (gld) Coördinator: Annette Bisseling 06-40469609	www.nmeoverbetuwe.nl info@nmeoverbetuwe.nl

Tips m.b.t. het thema Gezonde Voeding & Gezond Beweging op school

Bij deze tips staat géén groep-indicatie: dat kunt u het best zelf inschatten. Gebruik uw fantasie...

Subsidies: Maak er waar mogelijk gebruik van! Bijvoorbeeld via Gezonde School, JongLerenEten, Lekker naar buiten enz. Het NME-centrum geeft in haar nieuwsbrieven daarvoor vaak tips. En lokale winkeliers willen soms ook dingen sponsoren.

Op <https://www.jonglereneten.nl/publicaties-0> vindt u 3 brochures m.b.t. ervaringsgericht leren. (Tips voor boerderijbezoek / Tips voor koken met kinderen / Tips voor moestuinieren)

Formeer met de leerlingen een **Keuringsdienst van Waren**. Dat kan heel breed: van de meegebrachte tussendoortjes of traktaties tot een bezoek aan een fruitstalletje, een winkel in het dorp, een restaurant enz. Stel eerst een lijst samen van "vragen en eisen" voordat de leerlingen op pad gaan. Er zijn verschillende gezichtspunten denkbaar van hygiënisch werken tot gezond/ongezond of Volgens Schijf van 5.

Bedenk samen met een lokaal restaurant een Gezond Kindermenu (zo mogelijk met lokale producten). Het moet natuurlijk ook lekker zijn. Misschien komt de kok mee koken op school...

Wie bedenkt de **gezondste traktatie**? Het gezondste Tussendoortje, Lunch...
Uitdaging: doe dat ook eens voor kinderen met een melk- of glutenallergie...

Zoek of maak **reclameslogans** voor gezonde voeding. Of omgekeerd: ga op zoek naar (ongezonde) **Voedsel-verleiders**... Laat de leerlingen eens kritisch kijken in de supermarkt hoe en waar gezonde en ongezonde voeding / snacks enz. een plaats hebben in de vakken. Dit kan ook n.a.v. reclame op tv, folders enz. Hoe worden kinderen “gelokt” naar ongezonde voeding? (Bewustwording van kracht van reclame). Nieuw begrip: Eetdrammen.

In een project over **mondverzorging** niet alleen vertellen over goed tandenpoetsen maar ook over het belang van gezonde voeding.

Een diëtist/voedingsdeskundige kan vertellen over de **Schijf van 5**. Met de leskist “De gamer en de ballerina” leren leerlingen hier ook al een en ander over.

Is er een **Avond4daagse** in het dorp? Stimuleer dat het ook een Gezonde Avond4daagse is met wat de deelnemers meenemen onderweg en ook wat ze daarna krijgen...

Boeken: begin al bij de kleuters met **voorlezen** over gezonde voeding: Water drinken; Fruit eten enz. Bijvoorbeeld: Anna eet graag fruit ISBN 9789044813333 of Lekker gezond ISBN 9789044820201 Zorg dat er in de schoolbieb (veel) boeken over gezonde voeding staan. Bestel bijvoorbeeld het voorleesboek De wereld van voedsel (via <https://32lessenvoordetekomst.nl/boeken/voedsel/> of <https://www.ideewaardewinkel.nl/>) met verhalen voor alle groepen.

Vraag: wij zijn op zoek naar titels + ISBN om een lijst te kunnen maken. Wie helpt ons??

Laat allerlei soorten groenten en fruit **zien en eraan voelen** (is tevens verrijking van de woordenschat) Naast echte groenten en fruit zijn er ook heel veel modellen (Dit is als spelmateriaal ook bij NME Betuwe te leen). Leuk idee voor een Smaakles: geblinddoekt proeven. Probeer ook niet alledaagse soorten of vergeten groenten/fruit als schorseneren, mispels. Hierbij wat verdiepingvragen:

- Voor de kleuters: welke kleuren van de regenboog kunnen we vullen met de groenten/fruit?
- Kunnen jullie een **groenten- en fruit ABC** compleet krijgen? Hoeveel soorten kennen we?
- Waar komt de groente/fruit vandaan? (We hebben de hele wereld op ons bord)
- Wat zijn typische seizoensgroenten? Wat zijn zgn. Wintergroenten? (Bewaargroenten)

Ga eens kijken op een moestuintjes-complex (bijvoorbeeld bij grootouders), bij een agrariër (via Boerderij Educatie Rivierenland) of in een kas (zie Kalender begin april) **hoe groenten en fruit groeien**.

Moestuiniëren met de leerlingen is nog veel leuker en leerzamer. Ook om met tegenslag als misoogst, vraat enz. om te leren gaan. Gebruik hiervoor de Zadenactie en Moestuinkaarten via het NME-centrum. Nodig is een schooltuin, ruimte voor een geveldtuin of grote (vierkante meter) bloembakken. Ideetjes ook via <https://makkelijkemoestuin.nl/> Hulp via de Alliantie Schooltuinen <https://alliantieschooltuinen.nl/>

Doe mee met het online programma Smaaklessen, smaakmissies, EU Schoolfruit enz. in het lesportaal Chef!.
<https://www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/Lesportaal-Chef.htm> Het NME centrum heeft de bijbehorende leskist Smaaklessen

Doe mee met EU Schoolfruit / Groenten en fruit op school. Vraag hulpouders bij het klaarmaken en snijden van lastige dingen als ananas en mango. Op Smaaklessen.nl staan lessuggesties.

Het digitale programma *Dierenwelzijnslessen* legt een link tussen voedsel en voedselproducerende dieren. De dierenlessen voor groep 1 tot en met 8 zijn te vinden op: <http://dierenwelzijnslessen.groenkennisnet.nl> Het NME heeft de bijbehorende materialenkist.

Wat weten de leerlingen over vegetariërs, veganisten, voedselintolerantie enz.?

Organiseer een wereldkeuken (met allerlei gerechten uit verschillende landen) of een opa & oma-keuken (met vergeten gerechten van vroeger). Leuk idee bijvoorbeeld rond Koningsdag, de Kleedjesmarkt enz.

Het Openluchtmuseum Arnhem heeft een moestuin met 'vergeten' groenten.

Hoe belangrijk zijn bijen? Organiseer een themamarkt waarin een imker iets komt vertellen over bijen houden, je honing en producten met honing kunt proeven enz. Het NME heeft veel leskisten over bijen. En 20 mei is het Wereld Bijendag..

Voor Rivierenland: We wonen in/vlak bij de Betuwe: de fruittuin van Nederland. Pluk het laaghangend fruit: ga eens kijken bij de diverse fruitstalletjes en zgn. boerderijwinkels in de regio, plant een of meerdere fruitbomen op het plein (of in leiboom-vorm tegen de gevel).

Bij het thema Voeding hoort ook Voedselverspilling, Eetproblemen als Obesitas (overgewicht)/ Anorexia en ook Biodiversiteit, Intensieve Landbouw. Kijk o.a. op <https://samentegenvoedselverspilling.nl/>

Bij Voeding denken we ook meteen aan calorieën. Hoeveel calorieën krijg je binnen als je iets eet en hoeveel kost het als je bijvoorbeeld de trap op loopt, bepaalde gymoefening of sporttoestel doet? Hoeveel verbruik je door km te wandelen of te fietsen? Misschien kan de buurtsportcoach of het sportcentrum of een diëtist hierbij helpen. Denk aan relatie Voeding en JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht). De leskist De Gamer en de Ballerina maken zo'n 'balans'.

Bijna alle scholen hebben een Watertappunt. Vergeet niet dat te betrekken in de lessen (o.a. tijdens of rond Kraanwaterdag en Wereld-Waterdag) en dagelijks gebruik.

Kalender met aansluitingsmogelijkheden bij landelijke, provinciale of regionale bijzondere momenten rondom het thema Voeding
(Deze momenten staan op chronologische volgorde van januari t/m december)

Dag/week/jaar van de...	Onderwijs - op school
Pasen, Kerst, Sinterklaas, Oud & Nieuw, Suikerfeest enz.	Op speciale dagen eten wij speciale dingen als Paaseieren, Kerststol, Pepernoten, Oliebollen enz. Is dat cultuurgebonden? Wat zit erachter? Zijn er verschillen tussen de leerlingen? Organiseer ook eens een Wereldkeuken met nieuwe Nederlanders...
Medio januari: Week van de circulaire economie	Extra aandacht voor weggooien van etensresten (voedselverspilling), composteren, moestuinieren.
Eind januari: Nationaal voorleesontbijt	Laat de burgemeester, wethouder of een betrokken ambtenaar voorlezen op school en een hapje mee-eten. Ga meteen het gesprek aan over gezonde voeding. www.nationalevoorleesdagen.nl
Begin of Medio maart: Nationale week zonder vlees	Vegetarisch eten is niet saai, smakeloos of ingewikkeld. Het heeft wel impact op mens, dier en milieu. Denken uw leerlingen er zo ook over? Maak met de klas een vegetarische lunch, eventueel met gebruik van Smaaklessen. Vraag een diëtist/voedingsdeskundige in de klas. Ga op excursie via www.boerderijeducatie.nl
14 maart: World Kidney Day (Wereld Nieren Dag)	Voeding heeft direct gevolg voor onze nieren. Wat doen die nieren, hoe houden we ze gezond? Wat is dialyseren? Wat is de impact van moeten dialyseren op je leven? Misschien kent iemand een ervaringsdeskundige.. De Nierstichting geeft tips om onze nieren gezond te houden.
22 maart: Wereld Waterdag	Stilstaan bij de wereldwijde waterproblematiek: schoon drinkwater en goede sanitaire voorzieningen. Acties als "Wandelen voor Water"; Leskist Over de pot en de put; gastspreker van Waterbedrijf Vitens.
Medio maart: Nationale Pannenkoekendag	De dag dat basisschoolleerlingen door heel het land pannenkoeken bakken voor ouderen in de buurt.

Medio maart: Boomfeestdag Dag van de bossen	Tijdens de boomfeestdag kunnen ook fruitbomen geplant worden. Elke school een fruitboom? www.boomfeestdag.nl
Medio maart tot meivakantie: NME Betuwe brengt moestuin zadenpakket	Moestuintjes op school stimuleren, in schooltuin, geveltuintjes, vierkante meter bak of grote bloembakken. Het NME kan op meerdere manieren helpen zoals “wat te doen met het zadenpakket?”, moestuinkaarten enz. Via https://www.jonglereneten.nl/provincie/gelderland kunnen Groene Handjes en/of Moestuincoaches ingezet worden.
Begin april: Kom in de Kas	Campagne om het publiek te laten zien wat er allemaal onder glas groeit. www.komindekas.nl Koppelen met Boerderij-educatie https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/
Begin april: Wereldgezondheidsdag	Gezonde voeding is belangrijk voor een goede gezondheid. GGD en sportcentra organiseren vaak gezonde activiteiten.
Begin/medio april: Nationale Poepdag	Je poep kan je heel veel vertellen over je gezondheid. We doen er soms lacherig over maar we weten weinig over wat er in ons lijf gebeurt tussen voeding eten en poepen. Als je weet/ leert hoe je lichaam werkt, dan heb je daar je hele leven iets aan. https://www.mlds.nl/nationale-poepdag/ Gebruik de Torso en Orgaantwister of de themakist “Gezond” (3 versies: OB-MB-BB)
Begin mei: Week van groenten en fruit	Een week waarin lekker eten van groenten en fruit centraal staat. Doet u mee, een week allerlei lekkere dingen eten? Gebruik ideetjes van de website https://weresmartworld.com/nl/de-week-van-de-groenten-en-fruit of m.b.v. de leskist en website Smaaklessen.
Begin mei: Nationale Molendag	Bij veel molens kan meel gekocht worden voor brood etc. Locaties op https://www.molens.nl/nationalemolendag/ Erg leuk te koppelen met de leskist “Van graan tot brood”. Of de Vitrinekist Graan.
2 ^e zaterdag in mei: Dag van de Fairtrade	Organiseer een Fairtrade markt. Spiek bij Fairtrade gemeenten zoals Culemborg en Wijk bij Duurstede. Koppelingen met Fairtrade voeding.
Medio mei: Plantendag	Wij eten heel veel planten, de boer kan er over vertellen: https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/
Medio mei: Week van de schooltuin / moestuin bij school	Moestuiniëren via NME. Tips enz. via https://alliantieschooltuinen.nl/
Medio mei Biodiversiteitsdag	Wat is biodiversiteit? Leskisten o.a. over bijen om de relatie bijen-imker-bestuiving-honing enz. duidelijk te maken. www.biodiversiteitsdag.nl

20 mei: Wereld Bijen dag	Wereld Bijendag is een internationale dag om de rol van bijen en andere bestuivers voor het ecosysteem te vieren. “Blij met de Bij”. Hoe staat het eigenlijk met onze bijen, hommels enz.? Het NME heeft veel leskisten over bijen.
Eind mei: Landelijke Fiets (samen) naar je werk dag	Milieubewust, sportief en gezellig. Meld je aan op de site, steun daarmee een goed doel en maak kans op een leuke prijs. www.fietsnaarjewerkdag.nl . Leuk voor leerkrachten maar ook voor de leerlingen (hup uit de auto, op de fiets)
1 juni: Wereld Melk Dag	Op deze dag worden alle aspecten van melk onder de aandacht gebracht en wordt stil gestaan bij de rol van melk in onze voeding https://www.nzo.nl/nl/nieuws/1-juni-is-werldmelkdag/ Ga op excursie via www.boerderijeducatierivierenland.nl , nodig diëtist uit, kijk in de supermarkt eens in het zuivel vak.
1 ^e donderdag in juni: Nationale overblijfdag	Erkenning voor de medewerkers in de Tussen Schoolse Opvang. Maar ook mooi aanknopingsmoment om te kijken hoe gezond de lunches van de overblijvertjes zijn.
Medio juni: Lekker naar de boer-weekend	De kans om op een boerdenbedrijf rond te kijken! Stimuleer ouders om te gaan met hun kinderen. www.lekkernaardeboer.nl Met de klas kun je op educatieve excursie via https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/
13 juli: Dag van de Franse Frietjes	Friet, frites, patat: het is geel, van aardappels gemaakt en gefrituurd. En in allerlei maten en soorten.
Medio juli: Open imkerij weekend.	Bijen zijn belangrijk voor de bestuiving van heel veel gewassen. Het NME heeft diverse leskisten over bijen. Bezoek een imkerij en ervaar wat er komt kijken bij bijen-houden. Locaties op www.bijenhouders.nl
3 augustus: Dag van de Watermeloen	Watermeloenen bestaan voor 92% uit water, maar dit verfrissende fruit zit ook boordevol voedingsstoffen.
Begin september: verspillingsvrije week	Tijdens deze week wordt iedereen uitgedaagd om zo min mogelijk voedsel weg te gooien. Dat is niet alleen goed voor het milieu, maar ook gunstig voor je portemonnee. https://samentegenvoedselverspilling.nl/verspillingsvrij/ Hoeveel gooien kinderen weg op school (tussendoortjes, lunch enz.?)
Medio september: Appelplukdagen	Op diverse locaties kunnen burgers appels plukken. Locaties in lokale weekkranten en op www.nfofruit.nl/appelplukdag/ Excursies voor school via https://www.boerderijeducatierivierenland.nl/ Leskist Appeltje te plukken.

Eind september: Bewuste Vis Week	Door te kiezen voor vis met het groene ASC- of blauwe MSC-keurmerk help je het doel: Voldoende vis in zee en gezonde oceanen, meren en rivieren. https://www.msc.org/be/bewustevisweek Wat weten kinderen van vis en de visvangst?
September/oktober: Oogstdagen en Fruitcorso	Ga kijken en meedoen. De Betuwe is de Fruitschuur van Nederland. Leskist Appeltje te plukken, Smaaklessen enz.
Ergens tussen eind september en medio november: Kraanwaterdag	In Nederland hebben we het beste kraanwater ter wereld. Het is van topkwaliteit, lekker, duurzaam en gezond. De Nederlandse drinkwaterbedrijven zetten zich gezamenlijk in om het drinken van kraanwater te stimuleren. https://www.kraanwaterdag.nl/ Op deze site veel lestips.
Eind september: Europese Dag van de Paddenstoel	Via https://www.mycologen.nl/ kun je van alles te weten komen over soorten paddenstoelen en hun leefgebieden. In de klas is het leuk om een kweekpakket champignons neer te zetten en te kijken hoe die ontwikkelen. Bestellen kan via het NME.
Begin oktober: Week van de smaak	Op diverse locaties zijn activiteiten. www.weekvandesmaak.nl Gebruik de Leskist Smaaklessen
Begin/medio oktober: Dutch Food Week = Week van ons Eten	Allerlei evenementen rondom ons voedsel en het verhaal vertellen van grond tot mond. Hoe wordt voedsel geproduceerd, bewerkt en aangeboden.
16 oktober: Wereldvoedseldag	Bewustwording dat wij in het rijke westen altijd te eten hebben in tegenstelling tot veel mensen in derdewereld-landen en oorlogsgebieden. Aanknopingspunt is ook de voedselbank. Relatie met tropische producten als koffie, thee en cacao via de leskist Wie is de Pisang?
17oktober: Wereld Armoede dag	Als je te arm bent om elke dag voldoende en/of gezond voedsel te kopen, wat doet dat met je?
Medio oktober: Week van de voedselbank	Ook in Nederland leven heel veel gezinnen in armoede! Zij zijn afhankelijk van de voedselbank. De voedselbanken krijgen vaak "left-overs" van winkels, restaurants enz. Ga met kinderen eens naar de voedselbank waar uitgelegd wordt hoe het werkt...
Begin november: Nationaal Schoolontbijt	Komt de burgemeester of wethouder mee eten? Lekker gezond en van lokale bakker? www.schoolontbijt.nl Combineren met Dankdag van gewas en arbeid. Leskisten als Kaasmaken, Van graan tot brood enz.

1 ^e woensdag november: Dankdag van gewas en arbeid	Een aanknopingspunt is het aanleggen van een voorraad voeding om de lange winter in te gaan. En ook: van het gewas graan maken wij ons brood. Hiervoor is o.a. Leskist Van graan tot brood geschikt.
19 nov Wereld Toilet Dag	Naast gezonde voeding hoort ook normale sanitaire voorzieningen. Toch sterven wereldwijd jaarlijks 800.000 kinderen (dat zijn 70 volle klassen per dag) aan diarree. http://www.wereldtoilettag.nl/ Leen de leskist Over de pot en de put. Zo mogelijk: doe mee aan acties waarbij geld opgehaald wordt voor verbetering latrines in derdewereldlanden.

DISCLAIMER:

Dit overzicht is met de grootst mogelijke zorg samengesteld door Annemieke Jansen van NME Betuwe. Waar mensen werken, kunnen fouten worden gemaakt. Het streven is om alle informatie waar nodig of gewenst regelmatig te updaten. Stuur een mailtje naar nmebetuwe@gmail.com met correcties of suggesties

Versie 2, eind november 2025.