

JAARKALENDER

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



Kalender met aansluitingsmogelijkheden bij landelijke, provinciale of regionale bijzondere momenten rondom het thema Voeding. Te gebruiken bij voedsleeducatie op de basisschool, BSO enz. Van januari t/m december

Pasen, Kerst, Sinterklaas, Oud & Nieuw, Ramadan, 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. https://samentegenvoedselverspilling.nl/
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. https://www.denationalevoorleesdagen.nl/ Leuke tips over ontbijt vind je hier: https://www.voedingscentrum.nl/nl/zoek.aspx?categorie=recept&query=ontbijt
Eind januari: week van het brood en NK Broodbeleggen	Een week en het NK waarin het accent ligt op de veelzijdigheid en diversiteit van brood en broodbeleg. Doe mee op school en maak er iets feestelijks, uitdagends en vooral lekkers van! Kijk ook naar Smaakmissie Brood: https://voedsleeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/19
30 januari: Dag van de croissant	Deze internationale dag is ter ere van het broodje van gerezen bladerdeeg in de vorm van een halve maan. Leuk te combineren met het Nationale Voorleesontbijt

10 februari: Wereldpeulvruchtendag	Deze dag is een gelegenheid om mensen bewust te maken van de voedingswaarde van peulvruchten en hun bijdrage aan duurzame voedselsystemen en een wereld zonder honger. Welke peulvruchten kennen jullie leerlingen? Smaaklessen heeft een speciale Smaakmissie Avontuurlijke eiwitten voor groep 7-8. https://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/45
Begin februari: warme truiendag	Een beker hete chocomel of een heerlijke stampot: daarvan word je lekker warm. Het voedingscentrum heeft heerlijke stampot-recepten
4 maart: Wereld Obesitas dag	Eten is overal! Maar hoe maak je nu goede voedselkeuzes? Volg met groep 8 de speciale les. Zoek in Chef! https://voedseleducatie.nl/aanbod/lesonderdeel/1468
1e volle week in maart: Week van de afvalhelden	Je staat er vaak niet bij stil maar er moet veel werk verzet worden om ons (zwerf)afval op te ruimen. Laten we deze week geen voedsel verspillen. Doe de Smaakmissie Voedselverspilling via Smaaklessen / Chef! https://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/44
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 jullie leerlingen er zo ook over? Vraag een diëtist/voedingsdeskundige in de klas. Maak met de klas een vegetarische lunch, eventueel met gebruik van Smaaklessen. https://www.smaaklessen.nl/smaaklessen
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. https://nierstichting.nl/
22 maart: Wereld Waterdag	Stilstaan bij de wereldwijde waterproblematiek: schoon drinkwater en goede sanitaire voorzieningen. Acties als “Wandelen voor Water”, een gastspreker van Waterbedrijf of een leskist. Kijk ook op https://watereducatie.nl/
Medio maart: Nationale Pannenkoekendag	De dag dat basisschoolleerlingen door heel het land pannenkoeken bakken voor ouderen in de buurt. Waar komen de ingrediënten (melk, eieren en meel) vandaan? Ga op excursie via https://www.boerderijeducatienederland.nl/
Medio maart: Boomfeestdag Dag van de bossen	Tijdens de boomfeestdag kunnen ook fruitbomen geplant worden of een voedselbosje worden aangelegd. Elke school of groep een fruitboom? www.boomfeestdag.nl

Medio Maart: Dag van de Gezonde Schoolkantine	Wat leerlingen en studenten op school eten en drinken, is geen bijzaak. De schoolkantine biedt elke dag opnieuw een kans om gezond leven, leren en ontwikkelen vanzelfsprekend te maken. Extra leuk: de Schoolkantine Challenge. Kijk daarvoor op https://www.jonglereneten.nl/schoolkantinechallenge
Medio maart tot meivakantie: Moestuintjescampagne	Moestuintjes op school stimuleren, in schooltuin, geveltuintjes, vierkante meter bak of grote bloembakken. JongLerenEten Gld en NME kunnen op meerdere manieren helpen zoals met een zadenpakket, moestuinkaarten, moestuincoaches enz. Kijk voor heel veel informatie vooral ook op https://alliantieschooltuinen.nl/
Begin april: Kom in de Kas	Campagne om het publiek te laten zien wat er allemaal onder glas groeit. https://www.komindekas.nl/ Onder schooltijd koppelen met Boerderij-educatie https://www.boerderijeducatienederland.nl/
Begin april: Wereldgezondheidsdag	GGD (Gezonde School) en sportcoaches/sportcentra organiseren vaak gezonde activiteiten in het kader van Gezonde Leefstijl. Gezonde voeding is belangrijk voor een goede gezondheid. Kijk voor wat geadviseerd wordt d.m.v. de Schijf van 5 op https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx .
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.mdlfonds.nl/nationale-poepdag/ Gebruik een leskist over gezondheid, het menselijk lichaam, de Torso en Orgaantwister om de kinderen te laten ontdekken hoe hun lijf er van binnen uit ziet.
Begin mei: Week van groenten en fruit	Een week waarin lekker eten van groenten en fruit centraal staat. Doen jullie 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 https://www.smaaklessen.nl/smaaklessen . Nieuwe smaken proeven voor groep 4 met https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/12/les/42
Medio mei: Week van de Schooltuin	Deze week is voor alle scholen met én zonder schooltuin, schooltuinondersteuners en gemeenten die schooltuinen mogelijk maken. We vieren met elkaar hoe leuk en belangrijk schooltuinieren is en inspireren anderen om ook aan de slag te gaan in de schooltuin, want schooltuinieren is een feestje! https://alliantieschooltuinen.nl/ Extra tips: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/21/les/97 en https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/21
Begin mei: Nationale Molendag	Bij veel molens kan meel gekocht worden voor brood etc. Locaties op https://www.molens.nl/ontdek-molens/molendagen Erg leuk te koppelen met een les of leskist "Van graan tot brood". Of de Vitrinekist Graan. Smaakles op: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/19

2 ^e zaterdag in mei: Dag van de Fairtrade	Organiseer een Fairtrade markt. Spiek bij Fairtrade gemeenten zoals Wageningen, Ede, Culemborg en Arnhem. Maak koppelingen met Fairtrade voeding. https://www.fairtrade.net/nl-nl/doe-mee/Campagnes/Fairtrade-Weken.html
Medio mei: Plantendag	Planten zijn belangrijk voor de biodiversiteit, denk bijv. aan de relatie bloemen en insecten. Wij mensen eten heel veel planten (groenten). Ga met de leerlingen op excursie in bos, park of dichtbij in de school(moes)tuin. Belevend leren over planten via moestuinieren en diverse materiaalzendingen van NME. Extra tip: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesonderdeel/259
Medio mei Biodiversiteitsdag	Wat is biodiversiteit?. Diverse natuurverenigingen als KNNV, Floron, Sovon, Vogelbescherming enz. geven op/rond deze datum excursies, lezingen, gastlessen enz. <i>Zelf even op Google zoeken naar "Biodiversiteitsdag" want elk jaar is er een geüpdatete site.</i>
20 mei: Wereld Bijen dag	Wereld Bijendag is een internationale dag om de rol van bijen en andere bestuivers voor het ecosysteem te vieren. Hoe staat het eigenlijk met onze bijen, hommels enz.? Het NME heeft veel leskisten over bijen, o.a. om de relatie bijen-imker-bestuiving-honing enz. duidelijk te maken. Tip: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesonderdeel/762
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. Ga op excursie via https://www.boerderijeducatienederland.nl/ , nodig een diëtist uit, kijk in de supermarkt eens in het zuivelvak. Doe de Smaakmissie Zuivel via Chef! Voor groep 3-4 of groep 5-6 m.b.v. deze links: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/20 of https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/41 Ook interessant: https://watereducatie.nl/nieuws/waterig-melk-op-werldmelkdag
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 op educatieve excursie via https://www.boerderijeducatienederland.nl/
18 juni: Internationale Picknickdag	Dit is dé dag om eropuit te trekken, te genieten van de buitenlucht en gezellig te eten in de natuur. Op school is een picknick houden vooraf een feestje om samen alles klaar te maken en daarna leuk om er samen van te genieten. Geef er een internationaal tintje aan door allerlei wereldse gerechtjes klaar te maken.
Medio juni: Week voor de gezonde jeugd	Dit is hét landelijke moment om zichtbaar te maken hoe we samen werken aan een gezonde leefomgeving en aan passende ondersteuning en zorg voor kinderen en jongeren met overgewicht. https://jogg-academy.nl/ Lekkere tips: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesonderdeel/1467 of een van de andere Smaaklessen

1 juli Ketu Koti	Vier het afschaffen van de slavernij met o.a. deze recepten: https://voedseleeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/10/les/31
1 juli: Dag van de Komkommer	Heb je zelf komkommers in de moestuin? Ga via Boerderij-educatie naar een kwekerij van komkommers of paprika's enz. En/of doe een leuke les: https://voedseleeducatie.nl/zoeken?query=komkommer
7 juli: Wereld Chocoladedag	Deze dag staat in het teken van het waarderen en genieten van een van de populairste lekkernijen ter wereld: chocolade. Het NME heeft mogelijk info over Fairtrade chocola en er is een Leskist Wie is de Pisang
13 juli: Dag van de Franse Frietjes	Friet, frites, patat: het is geel, van aardappels gemaakt en gefrituurd. En in allerlei maten en soorten. Bij een aardappelboer of in de moestuin kun je zien hoe aardappels groeien.
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 https://www.bijenhouders.nl/
3 augustus: Dag van de Watermeloen	Watermeloenen bestaan voor 92% uit water, maar dit verfrissende fruit zit ook boordevol voedingsstoffen. Wil je naast er van eten ook er wat van weten? Kijk dan op https://nl.wikipedia.org/wiki/Watermeloen
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/verspillingsvrijeweek Hoeveel gooien kinderen weg op school (tussendoortjes, lunch enz.?) Op de site van Jong Leren Eten veel lestips: https://www.jonglereneten.nl/aan-de-slag-met-voedselverspilling
2 ^e zaterdag in september: Dag van de boerin	Waar zouden we zijn zonder deze power vrouwen?! Met de klas op bezoek bij een fruitteiler, melkveebedrijf of de akkerbouwer om de hoek? Zoek in de database naar een bedrijf bij jou in de buurt!
Medio september: Appelplukdagen	Op diverse locaties kunnen burgers appels plukken. Locaties staan in lokale weekkranten en sites, dus even zoeken via Google. Excursies naar appel/fruitkwekers voor school via https://www.boerderijeducatienederland.nl/ .
4 ^e dinsdag in september: Nationale Koffiedag	Een dag die in het teken staat van ontmoeten, verbinden en creëren onder het genot van een heerlijke kop koffie! Waar komt koffie (en andere tropische producten) vandaan? Ontdek het met de Leskist "Wie is de pisang?"
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". Wat weten kinderen van vis en de visvangst? Voor groep 6 deze les: https://voedseleeducatie.nl/aanbod/les/27

September/oktober: Oogstdagen en Fruitcorso	Ga kijken en meedoen bij allerlei lokale oogstfeesten. Organiseer een oogstmarkt als jullie een moestuin hebben bij school. De Betuwe is de Fruitschuur van Nederland met het Fruitcorso in Tiel. Ontdek wat lekker en goed is aan eten uit het seizoen: https://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/10/les/31
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. Op deze site veel lestips: https://kraanwaterdag.nl/ . Heeft jullie school al een Kraanwater-tappunt? Smaakmissie Drinken onder deze link: https://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/16
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.
1 oktober: internationale dag van de koffie	Je zal de eerste leraar of medewerker in het onderwijs niet zijn die zijn of haar dag doorkomt met ... heerlijke koffie! Stel je nu eens voor dat je niet enkel koffie drinkt, maar er ook les over geeft! Van hoe je een koffieapparaat schoonmaakt tot woordenschatoefeningen tot bundels over de wereldhandelsproblematiek.
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. In deze week zijn ook de Burgemeestersontbijtjes. Info op https://www.jonglereneten.nl/provincie/gelderland en https://www.deweekvanonseten.nl/home/nl-nl/market/
10 oktober: Dag van de Duurzaamheid	Duurzaam, wat is dat? Meer dan alleen geen voedsel verspillen. Brainstorm er met de klas over. Met groep 8 ontdek je in deze les wat duurzaam eten is: https://voedseleducatie.nl/aanbod/les/31
16 oktober: Wereldvoedseldag	Een dag waarop je de leerlingen ervan bewust maakt dat wij in het rijke westen altijd te eten hebben in tegenstelling tot veel mensen in derde wereld landen en oorlogsgebieden. Diverse (milieu-)organisaties schenken aandacht aan een gelijkere verdeling van voedsel over de wereld, bijvoorbeeld door een wereldmaaltijd te serveren. Relatie met tropische producten als koffie, thee en cacao via de leskist "Wie is de Pisang?"
17 oktober: Wereld Armoededag	Als je te arm bent om elke dag voldoende en/of gezond voedsel te kopen, wat doet dat met je? https://kinderhulp.nl/nieuws/vijf-feiten-over-armoede-op-wereldarmoededag/
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...

25 oktober: Wereld Pasta dag	Wij aten in Nederland van oorsprong veel aardappels. Maar ondertussen ook steeds vaker rijst en pasta's. laat groep 7-8 van alles ontdekken via deze Smaakmissie: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/22
1 november: Wereld Veganismedag	World Vegan Day is een internationale feest- en bewustwording dag waarop de voordelen van een plantaardige leefstijl voor mens, dier en milieu centraal staan. https://www.veganisme.org/wereld-veganismedag/ Een vega Smaakmissie vind je via: https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/45
Begin november: Nationaal Schoolontbijt	Komt de burgemeester of wethouder mee eten? Lekker gezond en van lokale bakker? https://www.schoolontbijt.nl/ Vind lekkere ontbijtlessen op https://voedseeducatie.nl/aanbod/lessen?themes%5B0%5D=15 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 derdewereld landen.
5 december: Wereld Bodemdag	We staan er niet bij stil maar een gezonde bodem is het fundament voor een gezonde akker en moestuin. En daarmee van belang voor ons voedsel.
15 december: Internationale dag van de thee	Waar komt thee vandaan? Dat leer je met de leskist "Wie is de pisang?" Is thee gezond? Ontdek het in de Smaakmissie https://voedseeducatie.nl/aanbod/lesprogramma/16
31 december/1 januari: Oud en Nieuw	Oud & Nieuw: oliebolletjes en meer lekkers. Hoe komt dit eten op je bord? Wat eten en drinken mensen uit andere culturen rond de jaarwisseling? Denk ook aan Chinees Nieuwjaar enz. https://nl.wikipedia.org/wiki/Oudejaarsavond

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 regelmatig alle informatie waar nodig of gewenst te updaten en linkjes te controleren. Stuur een mailtje met correcties of suggesties naar nmebetuwe@gmail.com. Bedankt voor het meedenken.

Versie 3, eind juni 2026.