Menukaart Thema Voeding en Gezondheid Aanbod NME Betuwe versie juni 2026

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**
   - Moestuinieren **blz. 3**
   - Groei of productie van voedsel- (deels) op school) **blz. 4**
   - Groei of productie van voedsel- excursies **blz. 4**
   - Aan eten of voeding gerelateerd **blz. 5**
   - Gezond lichaam **blz. 6**
2. **Aanbieder** **blz. 6**
3. **Tips** **blz. 7**
4. **Aansluitingsmogelijkheden** Jaarkalender **blz. 10**

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** .Deze is te vinden op www.nmebetuwe.nl/aanbod-po-bso/

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 inclusief gebruik B-Bots, NME-tips en koppelingen met de jaarkalender. Dit alles geeft aanleiding voor ontdekkend en onderzoekend leren. We besteden extra aandacht aan het ontwikkelen van de woordenschat.	
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 (met het programma Chef!) 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?	*Deze kist is in ontwikkeling; realisatie staat gepland voor najaar 2026*
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.	
Moestuinieren		
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. Deze worden via GDO door Rijk Zwaan beschikbaar gesteld.*
B-bot Groentetuin Groep 1 t/m 6	De groentetuin: welke groenten staan erin? Hoe zien ze eruit, welk deel eten we? Allerlei soorten vragen zijn te 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.	
Boekenset Moestuinieren	Een aantal boeken over moestuinieren plus kookboeken op kinderniveau. Verder een aantal zoekkaarten, brochures, groente- en fruitkalender en een groenten kwartetspel	
Groene handjes bij Moestuinieren 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/ enhttps://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 (nl. ze zelf proeven) gaan leerlingen op zoek naar herkomst en groeicyclus. Leskist met bezoek aan fruitteler. (Extra: deze 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, wannen, wegen, bakken, eten.
Vitrinekist Graan en meel Groep 1 t/m 8	In deze vitrinekist zitten halmen, graankorrels en meel (in schaaltjes) 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 voedseleducatie, bij moestuinieren enz. En bij Burgerschapslessen (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 voedseleducatie, 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 òf 10 x kaas en eieren	
Spelmateriaal met B-bot: groente en fruit Gr 1 t/m 6	In een transparante mat worden kaarten van Groenten en fruit geschoven. De leerlingen sturen een B-bot naar het antwoord op de vragen die erbij horen.	
Vitrinekist Graan en meel Gr. 1 t/m 8	In deze vitrinekist zitten halmen en (in petrischaaltjes) graankorrels en meel van 4 verschillende granen: haver, tarwe, gerst en rogge.	
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. Plus een bijenkast. Dit doosje volstaat prima als de groep ook naar een imker gaat of de imker in de klas komt.	
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.	
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 imkers!*

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

Tips m.b.t. het thema Gezonde Voeding & Gezond Beweging op school
Bij deze tips staat géén groep-indicatie: dat kunt u als school/leerkracht 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.
Kijk op https://www.smaaklessen.nl/smaaklessen/nieuws-events/smaakkalender voor actuele data. (Mogelijk in volgend schooljaar even zelf zoekterm Smaakkalender invoeren op Smaaklessen.nl)
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…
Kinderen kunnen ook thuis, in vakanties enz. aan de slag met voedsel: https://smaakwereld.nl/

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://32lessenvoordetoekomst.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 verdiepingsvragen: - 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**.
Moestuinieren 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 geveltuin 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. Op https://www.smaaklessen.nl/smaaklessen staan lekkere les- en kooksuggesties.
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. Zetten jullie die ook in de moestuin of moestuinbakken? En dan smullen: https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/receptinspiratie/de-allerbeste-recepten-met-vergeten-groente.aspx
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.

Op de volgende blz. een uitgebreide Jaarkalender rondom Voedseleducatie

Kalender met aansluitingsmogelijkheden bij landelijke, provinciale of regionale bijzondere momenten rondom het thema Voeding *Van januari t/m december*	
Dag/week/jaar van de…	**Onderwijs - op school**
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://voedseleducatie.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 stamppot: daarvan word je lekker warm. Het voedingscentrum heeft heerlijke stamppot-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

!e 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://voedseleducatie.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://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/21/les/97 en https://voedseleducatie.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://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/19
2e 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://voedseleducatie.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. *Zelf even op Google zoeken naar “Biodiversiteitsdag” want elk jaar is er een geüpdatete site.*

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 Extra tip: https://voedseleducatie.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://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/20 of https://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/41 Ook interessant: https://watereducatie.nl/nieuws/waterig-melk-op-wereldmelkdag
1e 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.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://voedseleducatie.nl/aanbod/lesonderdeel/1467 of een van de andere Smaaklessen
1 juli Keti Koti	Vier het afschaffen van de slavernij met o.a. deze recepten: https://voedseleducatie.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://voedseleducatie.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
2e zaterdag in september: Dag van de boerin	Waar zouden we zijn zonder deze power vrouwen?! Met de klas op bezoek bij een fruitteler, 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/.
4e 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://voedseleducatie.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. Bestellen kan via het NME.
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://voedseleducatie.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://voedseleducatie.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://voedseleducatie.nl/aanbod/lessen?themes%5B0%5D=15 Combineren met Dankdag van gewas en arbeid. Leskisten als Kaasmaken, Van graan tot brood enz.
1e 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.wereldtoiletdag.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? Is thee gezond? Ontdek het in de Smaakmissie https://voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma/16
31 december/1 januari: **Oud en Nieuw**	**Oud & Nieuw: oliebollen 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

***DISCLAMER**:*
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 3, eind juni 2026.