



## Menukaart inspiratie groente en fruit-campagne:

In deze menukaart is inspiratie te vinden hoe organisaties structureel aandacht kunnen besteden aan de groente- en fruitconsumptie op school. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen ideeën voor de materialen/communicatie en inspiratie voor een inhoudelijk programma van het onder de aandacht brengen van het eten van groente en fruit.

---

### Ondersteuning

Bij het actief aan de slag gaan met groente en fruit of gezonde voeding. Hieronder worden de verschillende mogelijkheden uitgelicht.

Wat?	Toelichting	Contact / aanmelden
Ondersteuning vanuit JOGG	Lisa Koedijk denkt en helpt graag mee over de opzet en uitvoering van activiteiten, beleid en dergelijke.	Neem contact op via <a href="mailto:l.koedijk@ggdflevoland.nl">l.koedijk@ggdflevoland.nl</a> of 0613602495
Jong Leren Eten stimuleringsbijdrage	Wil jouw school meer aandacht besteden aan koken, voeding, moestuinieren of boerderijeducatie? Meld je dan aan voor de Jong Leren Eten stimuleringsbijdrage! Scholen kunnen maximaal €2.000,- aanvragen om te besteden aan de genoemde activiteiten of onderwerpen.	Kijk <a href="#">hier</a> voor meer informatie.  Aanvragen kan in maart/april en gaat via het <a href="#">dashboard Gezonde School</a> .
EU-schoolfruit programma	Wil jouw school ook regelmatig fruit aanbieden aan leerlingen? Via het EU-schoolfruit programma kan dit! De school krijgt 20 weken lang kosteloos 3 stuks fruit en/of groente per leerling per week geleverd.	In het voorjaar kunnen scholen zich aanmelden voor de EU-schoolfruit regeling. Kijk <a href="#">hier</a> voor meer informatie.
Fruitvriendjes	Is jouw school uitgeloot voor de EU-schoolfruit regeling of wil je meer fruit en groente aanbieden op je school? Wil je fruit aanbieden op je school? Maak dan gebruik van Fruitvriendjes. De school ontvangt hierbij fruit en organiseert activiteiten om hier een bijdrage aan te leveren. De school heeft hierbij geen financieel risico. Kijk <a href="#">hier</a> voor alle spelregels.	

---

## Materialen/communicatie:

Hier volgen enkele opties van materialen die ingezet kunnen worden ten behoeve van de communicatie:

Wat?	Voorbeeld	Doelgroep	Benodigdheid en kosten
<p>Poster Tussendoortjes van het Voedingscentrum</p>	 <p><a href="https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/tussendoortjes-poster/">https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/tussendoortjes-poster/</a></p>	<p>Ouders</p>	<p>€1,00 per poster</p>
<p>Speciale editie Kidsweek van Voedingscentrum</p>	 <p><a href="https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/kidsweek/">https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/kidsweek/</a></p>	<p>Kinderen van 9-13 jaar</p>	<p>Gratis te bestellen (maximaal 25 stuks)</p>
<p>Groente en fruit spel</p>	 <p><a href="https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/groenteenfruitspel/">https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/groenteenfruitspel/</a></p>	<p>Kinderen 4-8 jaar (groep 1 t/m 3)</p>	<p>Aanschaf €21,50</p>
<p>Poster Groente en fruit (evt. gepersonaliseerd)</p>	<p>De poster Groente en fruit kan worden opgehangen ter promotie.</p> <p>Deze posters zijn ook te personaliseren door een eigen foto aan te leveren.</p>		<p>Drukkosten</p>


	 <p>Schrijf hier jouw eigen tekst</p> <p>Lees tips &amp; informatie op <a href="http://www.weetgroente.nl">www.weetgroente.nl</a></p> <p>Groente... zet je tanden erin!</p> <p>Groente... zet je tanden erin! is een initiatief van</p>		
<p>Kleurplaten</p>	 <p>Groente... zet je tanden erin!</p> <p>Verkrijgbaar via <a href="https://jogglelystad.nl/documenten/">https://jogglelystad.nl/documenten/</a>.</p>	<p>Geschikt voor kinderen in 3 leeftijdscategorieën: 2-4 jaar, 4-6 jaar en 6 tot 10 jaar.</p>	<p>Kosteloos</p>
<p>Voorleesverhaal</p>	<p>groentehelden - kort (voorlees)verhaal</p>  <p>Gratis op te vragen bij Lisa Koedijk, <a href="mailto:l.koedijk@ggdflevoland.nl">l.koedijk@ggdflevoland.nl</a></p>	<p>Onderbouwklassen</p>	<p>Kosteloos</p>

Poster groente en fruit algemeen	 <p>Verrijgbaar via <a href="https://joggelystad.nl/documenten/">https://joggelystad.nl/documenten/</a>.</p>		Kosteloos
Filmpje 'Happen en smakken'	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WohYX6a_LKY">https://www.youtube.com/watch?v=WohYX6a_LKY</a>	Ouders	Kosteloos

### Inhoudelijk programma:

Het inhoudelijk programma kan ingevuld worden met allerlei activiteiten. Organisaties kunnen uiteraard zelf beslissen wat en hoeveel ze willen oppakken. Ten behoeve van deze activiteiten kunnen de hierboven benoemde ondersteuning en materialen/communicatie ter versterking worden ingezet. Hieronder worden ook enkele materialen genoemd die ingezet kunnen worden ten behoeve van de activiteiten.

Wat?	Voorbeeld	Benodigdheden en kosten
Onderwerpen om aan te denken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koken</li> <li>• Moestuinen</li> <li>• Trakteren</li> <li>• Gezonde voeding (lunch / pauzehap)</li> </ul>	
Gastlessen, workshops of voorlichting over voeding, traktaties of moestuinen	<p>In samenwerking met een diëtistenpraktijk of voorlichter (bijv. JGZ) kan er gekeken worden naar de mogelijkheden om bijvoorbeeld een workshop of presentatie te organiseren waarbij er uitleg wordt gegeven over gezonde voeding, traktaties en groente en fruit. Ook met andere organisaties kunnen er mogelijk samenwerkingen aangegaan worden om gastlessen of workshops te organiseren omtrent de herkomst van voeding en moestuinen. Bijvoorbeeld IVN of Lelystadse Boer.</p> <p>Neem bij interesse contact op met Lisa Koedijk, <a href="mailto:l.koedijk@ggdflevoland.nl">l.koedijk@ggdflevoland.nl</a>.</p>	Mogelijk kosten aan verbonden.
Wij Kiezen Groente en Fruit!	<p>Op de website van <a href="#">Wij Kiezen Groente en Fruit</a> staan allerlei handige tips, documenten en stappen waarmee je aan de slag kunt om de pauzehap op school gezonder te maken. Ook voor</p>	Kosteloos

	andere organisaties staan er nuttige tips. Kijk <a href="#">hier</a> voor alle informatie en documenten.	
Voedseleducatie	Wil je op school aandacht besteden aan voeding? Bekijk dan <a href="#">hier</a> eens het voedsel educatie aanbod van IVN! Bijvoorbeeld een les over wintergroenten, moestuinieren of oesterzwammen kweken.	Hier zijn kosten aan verbonden.
Boerderij educatie	Zoek je als school een echt leuke en unieke activiteit rondom voeding? Bezoek dan eens een boerderij met de klas en kijk hoe je eten groeit en waar het vandaan komt! Boerderij bezoeken kunnen geboekt worden via: - <a href="#">IVN</a> - <a href="#">Lelystadse Boer</a>	Hier zijn kosten aan verbonden.
Gezond voedingsbeleid	Bij echt structurele veranderingen in organisaties rondom gezonde voeding hoort ook een gezond voedingsbeleid. Hierin legt de organisatie vast wat de richtlijnen zijn die zij hanteren en welke voeding zij liever wel of niet zien. Belangrijk is uiteraard ook dat dit beleid goed wordt gecommuniceerd.  Vind je het lastig om een voedingsbeleid op te stellen of uit te voeren? Vraag dan een aantal voorbeelden op bij of krijg hulp van Lisa Koedijk, <a href="mailto:l.koedijk@ggdflevoland.nl">l.koedijk@ggdflevoland.nl</a> .	Kosteloos
Moestuiniere / Schoolplein vergroening	Het onder de aandacht brengen van/de link leggen naar moestuinieren en de herkomst van groente en fruit. Haal een aantal tegels uit de stoep en plant een aantal eetbare planten! Leuk is ook om dit te doen in de trant van 'adopteer een tegel'. Mensen mogen dan een tegel adopteren en uit het plein halen. In het lege vak dat ontstaat kunnen zij iets zaaien of planten.  Heeft jouw organisatie ambities om het schoolplein te vergroenen? Laat het ons weten! Dan brengen wij je in contact met IVN. Mail naar Lisa Koedijk, <a href="mailto:l.koedijk@ggdflevoland.nl">l.koedijk@ggdflevoland.nl</a> .	
		
Kooklessen	Het aanbieden van kooklessen of –workshops aan kinderen, waarbij zij aan de slag gaan met verse ingrediënten. Hiervoor kan de mogelijkheid om samen te werken met koks, restaurants en/of MBO studenten worden verkend.  Neem bij interesse contact op met Lisa Koedijk, <a href="mailto:l.koedijk@ggdflevoland.nl">l.koedijk@ggdflevoland.nl</a> .	Hier zijn kosten aan verbonden.

Gezond Groeien app van het Voedingscentrum	Ouders attenderen op de Gezond Groeien app van het Voedingscentrum. In de app staan recepten en tips voor een gezonde groei en opvoeding van kinderen en tijdens de zwangerschap.	
Implementeren van lessen	In de klas kan ook aandacht besteed worden aan gezonde voeding. Hiervoor kun je bijvoorbeeld de volgende lespakketten gebruiken: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Smaaklessen</a> (kosteloos)</li> <li>- <a href="#">Smaakmissies</a> (kosteloos)</li> <li>- <a href="#">SuperChefs</a></li> <li>- <a href="#">Stoere traktaties</a></li> <li>- <a href="#">Overheerlijk overblijven</a></li> <li>- <a href="#">Lekker fit!</a></li> <li>- <a href="#">Leerstraat</a></li> </ul>	
Mobiele keuken	<p>Vanuit Resto VanHarte is er in Lelystad een ‘mobiele keuken’ beschikbaar: keukenspullen die door de basisscholen geleend kunnen worden. Hier in zit alles wat nodig is om met een klas van 30 kinderen te gaan koken: pannen, potten, borden, bestek, mixers, snijplankjes, messen, etc.</p> <p>Deze ‘mobiele keuken’ staat gestald bij Resto VanHarte en wordt door hen beheerd. Lelystadse organisaties die interesse hebben om de mobiele keukens te lenen, bijvoorbeeld scholen die hebben deelgenomen aan de KinderResto’s of die aan de slag willen met kooklessen, kunnen zich wenden tot Lobke Brouwer van Resto VanHarte. Zij geeft de keukenspullen uit. De uitleen is gratis. Organisaties kunnen een aanvraag doen voor het gebruik van de mobiele keukens. De spullen dienen door organisatie zelf opgehaald en teruggebracht te worden.</p> <p>Contactgegevens: Lobke Brouwer, <a href="mailto:l.brouwer@restovanharte.nl">l.brouwer@restovanharte.nl</a>, 0629046167</p>	Kosteloos
Van Zaadje tot Soep	<p>Vijf scholen en BSO’s in Lelystad nemen deel aan het volledige programma van ‘Van Zaadje Tot Soep’ van IVN. Zij doorlopen de 5 stappen die nodig zijn om van een zaadje tot soep te komen: zaaien, verzorgen, oogsten, koken &amp; proeven en vieren.</p> <p>Het is voor niet deelnemende scholen nog mogelijk om deel te nemen aan de afzonderlijke stappen. Na de zomervakantie kan er worden deelgenomen aan de stap ‘oogsten’ en kunnen scholen naar het Oogstfeest op vrijdag 3 september. Ben benieuwd of wil je meer informatie? Bekijk dan <a href="#">hier</a> de uitnodiging voor het Oogstfeest of neem contact op met <a href="#">Inge Beukema</a> van IVN.</p> <p>Scholen waarbij een BSO in het pand zit kunnen ook samen met de BSO meedoen aan Van Zaadje tot Soep!</p>	