

Terugblik inspiratiemiddag Gezond en Lekker naar Buiten West-Friesland - 8 maart 2023

Op 8 maart kwamen bij MAK Blokweer in Hoorn 62 personen bijeen die samen aan de slag willen met de thema's beweging, voeding en natuur en milieu in het onderwijs of de kinderopvang: schooldirecteuren, leerkrachten, pedagogisch medewerkers en vertegenwoordigers van gemeenten en organisaties, die scholen en kinderopvang ondersteunen. Het was een inspirerende middag, waarin met veel enthousiasme informatie, voorbeelden, praktische handvatten en ervaringen werden gedeeld.



De deelnemers werden welkom geheten door Ellie van der Schriek, projectleider voor Jong Leren Eten Noord-Holland in West-Friesland. "Groen is gezond!", stelt Ellie. Voor een gezonde ontwikkeling van leerlingen en het welbevinden van leerkrachten is het belangrijk om aandacht te besteden aan thema's als milieu, natuur en gezonde voeding op school. Daarom organiseert Jong Leren Eten Noord-Holland samen met GGD Hollands Noorden, NME West-Friesland en de JOGG-regisseurs in Enkhuizen, Koggenland en Medemblik deze inspiratiemiddag.

Tijdens de inleiding door Marsha Kaarsbaan van GGD Hollands Noorden, vertelde Cynthia van Tuijl (MAK Blokweer) eerst iets over de locatie (natuurpark Blokweer) en [NME West-Friesland](#): het samenwerkingsverband van drie NME-centra in de regio Oostelijk West-Friesland. Vervolgens ging Marsha in op de mogelijkheden om op school te werken aan het thema Gezondheid. Er is heel veel, maar bij wie of waar moet je zijn. Deze middag is georganiseerd om scholen op weg te helpen: met als doel, ideeën voor jullie, structureel (DNA vd school), met hulp en geld.



Marsha vertelt over het programma [Gezonde School](#), wat scholen helpt om planmatig en structureel aan de slag te gaan met gezonde leefstijl en zo de gezondheid van leerlingen, ouders en docenten structureel te bevorderen. Daarna geeft ze aan welke regelingen van 6 maart t/m 17 april openstaan en die scholen kunnen aanvragen voor een extra steuntje in de rug om aan de slag te gaan met de Gezonde School-aanpak op verschillende [gezondheidsthema's](#). Het [ondersteuningsaanbod Gezonde School](#) bestaat uit een bijdrage van €3000 per school en 10 uur advies en ondersteuning door de GGD. De [Stimuleringsbijdrage Lekker naar buiten](#),

maximaal €2.000, kan aangevraagd worden voor activiteiten rondom moestuinieren, koken of een excursie of gastles op het gebied van voeding. Tip: gebruik de [Menukaart Voedseleductie West-Friesland](#) voor een overzicht van het aanbod aan activiteiten (landelijk en in de regio) waaraan je deze bijdrage kunt besteden. De regelingen kunnen aangevraagd worden via www.mijngezondeschool.nl.

De inleiding werd afgesloten met twee verhalen uit de praktijk. Agnes van der Neut en Radha Hoeblal, van IKC Wereldwijzer te Hoorn, vertelden waarom zij moestuinieren belangrijk vinden: leerlingen staan o.a. meer open voor het proeven en eten van groente en fruit, ontwikkelen vaardigheden en een positieve houding t.o.v. natuur en milieu. Verder gaven zij aan hoe ze het aangepakt hebben, wat goed gaat en wat uitdagingen zijn. Borge Buijsman vertelde over de keuze van OBS De Meridiaan in Medemblik om Gezonde School te worden en over de opleiding tot Gezonde School coördinator. De school is begonnen met het thema Bewegen en Sport en gaan nu aan de slag met Mediawijsheid en Voeding. Aan het begin van het schooljaar deden ze mee aan campagne "Trommel zonder rommel" van JOGG-Medemblik, wat een goed initiatief was om ouders te betrekken.



Na de inleiding gingen de deelnemers uiteen om twee workshops te volgen. Tussen de twee workshopsronden was er een pauze en kon op de informatiemarkt inspiratie worden opgedaan.

Verslag van de workshops – ronde 1

Lekker en Gezond: Koken in de klas

Vanessa Hakof en Sil de Weerd lieten zien hoe makkelijk het is om kookactiviteiten te organiseren in de klas. En hoe je met verse ingrediënten eenvoudige gerechten kunt bereiden, die niet alleen gezond maar juist ook heel lekker zijn. Er zijn verschillende dips gemaakt: hummus, tomatensalsa en guacamole. Samen met pitabrood uit de oven vormde dit een lekker pauzehapje.



Vanessa en Sil geven beiden kookworkshops en voedseducatielessen op scholen, KDV's en andere locaties waar kinderen samen komen. Ze werken apart van elkaar met ieder zijn/haar eigen specialiteit. Met veel enthousiasme werken ze beiden aan dezelfde missie: kinderen, en daarbij de gezinnen, bewust te maken van gezond eten en het maken van een gezonde keuze.

Vanessa Hakof, Nieuwe Leefstijl Coach - E: vanessa@hakof.nl – I: kinderenlereneten.nl

Sil de Weerd, Beter (W)eten – E: sil@beterwetenvoorlichtingen.nl – I: www.beterwetenvoorlichtingen.nl

Natuurbeleving op het Groene Schoolplein



Tineke Boender en Larissa List van MAK Blokweer namen de deelnemers mee naar buiten om te ervaren hoe zij met leerlingen op Schoolplein Safari gaan. Er werden informatie en tools gedeeld, waarmee leerlingen de biodiversiteit op het schoolplein kunnen ontdekken en onderzoeken. Zo werd in kleine groepjes op verschillende plekken gekeken naar wat er op een vierkante meter te vinden is aan natuur: gras, bloemetjes, beestje etc. Ook zit er in de safari een ontwerpopdracht, waarmee leerlingen uitgedaagd worden om na te denken over hoe het plein aantrekkelijk en gezond kan zijn voor dieren en natuur en

ook voor henzelf. De informatie over de voordelen van een groen schoolplein werd positief ontvangen en leidde tot een gesprek over hoe je als leerkracht d.m.v. (kleine) activiteiten kan omgaan/inspelen op groene en grijze schoolpleinen.

Wil je meer weten over deze Schoolplein Safari neem dan contact op met MAK Blokweer – E:

nme.begeleiding@mak-blokweer.nl – I: www.mak-blokweer.nl

Leerlijn ontwikkelen op thema's, zoals duurzaamheid en welbevinden

Bart van Berkel en Charlotte Hömann-Post namen de aanwezigen mee in het zelf opzetten van een doorlopende leerlijn binnen de school of organisatie. Met aansprekende voorbeelden uit de eigen praktijk op het gebied van Duurzaamheid, Natuur en Milieu werd aan de hand van bijgevoegde presentatie inzichtelijk gemaakt hoe je komt tot een aanbod van activiteiten die op logische wijze op elkaar aansluiten. Van visie naar de praktijk. Daarna ging men zelf aan de slag met een voorbeeld uit het beschikbare aanbod op het gebied van duurzaamheid; het isoleren van je eigen huisje.



Bart van Berkel, Hertenkamp Enkhuizen – E: bart@hertenkampenkhuizen.nl – I: hertenkampenkhuizen.nl

Charlotte Hömann, MAK Blokweer – E: nme.projecten@mak-blokweer.nl – I: www.mak-blokweer.nl

Verslag van de workshops – ronde 2



Zaaien, oogsten en ... natuurlijk proeven

Aan de hand van voorbeelden van schooltuinen in de regio besprak Ellie van der Schriek diverse thema's, zoals: waarom moestuinieren een goed idee is en de integratie in het lesprogramma, waar en hoe je kunt moestuinieren en met welke doelgroep, de keuze van gewassen, de organisatie van het moestuinieren en de financieringsmogelijkheden. Bekijk hier de [presentatie Zaaien, oogsten en ... natuurlijk proeven](#), die 8 maart vertoond is. Een A4 met alle bronnen is apart bijgevoegd.

Neem voor meer informatie of een workshop over moestuinieren tijdens een studiedag contact op met Ellie van der Schriek – E: ellie@natuur-el.nl – I: www.natuur-el.nl

Energizers op het plein en in de klas

Samen met 9 groepsleerkrachten werden een aantal energizers gedaan die toepasbaar zijn in het klaslokaal of op het plein. Het belang van energizers is dat leerlingen nieuwe energie krijgen, hun concentratie verbetert, het meer motivatie oplevert, fitter worden en vooral meer plezier! Energizers die we gedaan hebben, zijn o.a.: dirigentje, kriebelestafette, pang, volgorde wisselen op bank en reactie spel 'Hoofd, schouders, knie en teen'.



Mochten je interesse hebben om deze workshop op school te volgen met alle leerkrachten, kunnen wij een keer langskomen op locatie. Ook het geven van andere workshops is mogelijk. Denk daarbij aan: van schoolplein naar beweegplein, bewegen op muziek, spellen voor op het schoolplein, ideeën voor in het bewegingsonderwijs etc. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Meriam Groot, Team Sportservice West-Friesland, E: mgroot@teamsportservice.nl



Sterren van de Boerderij

Monique Visser, educatieboer bij boerderijeducatie Hollands Noorden, besprak met de deelnemers wat er allemaal mogelijk is bij een educatief schoolbezoek aan een boerderij en hoe een les gegeven wordt. Ook liet ze de deelnemers de beleving van boerderijeducatie een beetje ervaren door melk af te romen en daarvan boter en een vers kaasje te maken. Deze boter en kaas en nog wat andere kruidenkaasjes konden deelnemers vervolgens proeven, wat weer aanknopingspunten gaf voor een gesprek over ons voedsel.

Ben je geïnteresseerd in een educatief bezoek aan een boerderij in de regio West-Friesland, kijk dan op www.boerderijeducatiehn.nl. Ook voor een bezoek aan de boerderij kan de stimuleringsbijdrage Lekker naar Buiten! ingezet worden.

De middag werd centraal afgesloten. Deelnemers konden op een kaartje een eerste reactie geven door een Tip of Top in te vullen of aan te geven: wat ze het leukste vonden, welke inzichten ze hadden gekregen of waar ze morgen mee aan de slag gaan. We hebben veel enthousiaste reacties ontvangen.

Ellie van der Schriek sloot de middag af door nogmaals te benadrukken dat in de regio West-Friesland verschillende organisaties zijn, die hulp, ondersteuning en advies bieden aan scholen en kinderopvang die aan de slag willen met gezondheidsthema's als beweging, gezonde voeding en natuur en milieu. Neem gerust contact met ons op.

Organisatie inspiratiemiddag Gezond en Lekker naar Buiten West-Friesland

Ellie van der Schriek – projectleider Jong Leren Eten West-Friesland: ellie@natuur-el.nl - te benaderen voor advies over de stimuleringsbijdrage Lekker naar Buiten.

Marsha Kaarsbaan – Gezonde School adviseur: gezondheidsbevordering@ggdhn.nl – Neem voor advies contact op met de jeugdverpleegkundige van school of met het team gezondheidsbevordering van GGD Hollands Noorden.

NME West-Friesland – natuur- en milieueducatie/duurzaamheidseducatie

- Bart van Berkel - Hertenkamp Enkhuizen: bart@hertenkampenkhuizen.nl
- Cynthia van Tuijl – MAK Blokweer: management@mak-blokweer.nl

JOGG – Gezonde jeugd, gezonde toekomst

- Lisette Boon – JOGG-regisseur Medemblik: lboon@teamsportservice.nl
- Judith Gielens – JOGG-regisseur Koggenland: J.Gielens@koggenland.nl
- Fleur de Wit – JOGG-regisseur Enkhuizen: fdewit@teamsportservice.nl