

GROENTE KWEKEN

met kinderen op de basisschool en bso

2027

Inhoud

Leren in de schoolmoestuin	3-4
Groente kweken kan overal	5-6
Aan de slag	7-8
Nieuwe zaden voor je moestuin	9-10
Hulptroepen	11-12
Schijf van Vijf	13-14
Recept uit de moestuin	15-16

Leren in de moestuin

Voedseleducatie op de basisschool is belangrijk bij het aanleren van een gezonde levensstijl: kinderen die meer weten over hun eten zijn eerder bereid gezonde en duurzame voedselkeuzes te maken.

In een schooltuin leren kinderen hoe voedsel groeit, van zaaien tot oogsten, en ontdekken ze dat gezond eten lekker is. Schooltuinen vergroten kennis over natuur en milieu en helpen bij basisvaardigheden zoals rekenen en taal. Ook leren kinderen om samen te werken en ontwikkelen zij geduld en veerkracht.

En: zelf zaaien, verzorgen, zien hoe het groeit, oogsten en er een lekker gerecht mee bereiden; dat zijn ervaringen die een kind altijd bij zullen blijven!

Kerndoelen
Moestuinieren met de klas sluit goed aan bij de kerndoelen voor het basisonderwijs. Vanuit het leergebied 'Oriëntatie op jezelf en de wereld', domein Mens en samenleving en domein Natuur en techniek. Werk je met de nieuwe kerndoelen, dan sluit het moestuinieren goed aan bij de leergebieden Burgerschap, Mens en Maatschappij en Mens en Natuur.

Samenwerking
Dit boekje is tot stand gekomen in samenwerking met het Voedingscentrum, Smaaklessen, Jong Leren Eten, Veggies First, Rijk Zwaan en vereniging GDO. Ook kregen we tips van Alliantie Schooltuinen. De regionale natuur- en duurzaamheidseducatiecentra (NDE) en Jong Leren Eten-makelaars verspreiden de zadenpakketten. In 2027 al voor het tiende jaar!

Veel plezier en succes met het zadenpakket!

Smaaklessen
eerlijk over eten Voedingscentrum
GDO Gemeenten voor Duurzame ontwikkeling
VEGGIES FIRST
RIJK ZWAAN





Groente kweken kan overal

Er zijn verschillende soorten schooltuinen, van kleine moestuinbakken tot professionele complexen. Altijd geldt: enthousiasme en interesse zijn belangrijker dan groene vingers, en begin klein.

Met je school of BSO kun je op veel manieren moestuinieren: niet alleen bij de school zelf, maar ook op een schooltuinencomplex, op een volkstuincomplex, buurtmoestuin of lesboerderij. Is er weinig ruimte? Denk dan aan een vierkante-metertuin of bakken. Zelfs binnen kun je op een lichte plek in potten en bakken groente kweken! Heb je nog geen schoolmoestuin? Op de website van Alliantie Schooltuinen vind je veel tips en adviezen over hoe je dit kunt aanpakken.

Ook fruit en kruiden
Met dit zadenpakket kun je een afwisselende moestuin aanleggen. Voeg eventueel kruiden zoals munt, basilicum en bieslook toe. Denk ook aan een appelboompje, frambozen of bessenstruik en (eetbare) bloemen zoals Oost-Indische kers. Ook aardappelen zijn erg leuk en snel te telen, maar nemen wel veel ruimte in.

Biologisch
De zaden in het pakket zijn een veilig natuurproduct. Ze zijn vermeerderd met respect voor de natuur, vrij van bestrijdingsmiddelen en bij de ontwikkeling zijn geen technieken gebruikt die vallen onder de term genetische modificatie. Ze zijn prima te gebruiken voor een biologische moestuin.

TIP:
Geen schooltuin? Sla en radijs groeien snel en kun je ook in potjes kweken.

Aan de slag

Begin klein
Ga je voor het eerst een moestuin aanleggen? Begin dan klein. Al met een paar vierkantemeterbakken kun je met de kinderen verschillende groenten telen. Heb je de smaak te pakken? Uitbreiden kan altijd. Op de website van Alliantie schooltuinen vind je veel tips en handleidingen.

Plattegrond
Begin elk jaar met het maken van een plattegrond. Vul je gewassen in en houd rekening met de zaai-, groei- en oogsttijd en benodigde ruimte. Wissel elk jaar de gewassen van plek; daarmee bevorder je de vruchtbaarheid van de bodem en verkleint de kans op ziekten. Op de website staat een voorbeeld.

Grond
Gezonde grond is luchtig en korrelig van structuur. Is de grond erg zanderig, voeg dan compost toe en werk het goed door. Is de grond juist erg kleiig, dan kun je er wat zand door mengen voor meer lucht.

Zaaien
Veel zaden kun je binnen in een bakje of potje opkweken, maar spinazie, wortel en radijs zaai je direct in de grond. Op het schema op pagina 10 kun je zien wanneer je kunt zaaien. Op de website vind je een handleiding.

Water
Planten hebben water nodig. Het is beter om vaker een klein beetje water te geven dan af en toe heel veel.
Bij warm en zonnig weer kun je het beste vroeg in de ochtend of laat in de middag water geven.

Bescherming
Haal onkruid voorzichtig en met wortel en al weg, zodat de groenten voldoende ruimte en licht krijgen. Bij vorst, hagel of storm kun je je planten beschermen door ze even met plastic te bedekken. Slakken en schimmels zijn de belangrijkste belagers. Haal slakken en planten met schimmel zo snel mogelijk weg.

Oogsten
De courgettes worden groot en de sla wordt een krop: je kunt gaan oogsten! Wortel, bietjes, radijs en sla kun je in delen oogsten: neem alleen de grootste. De rest kan dan nog verder groeien.



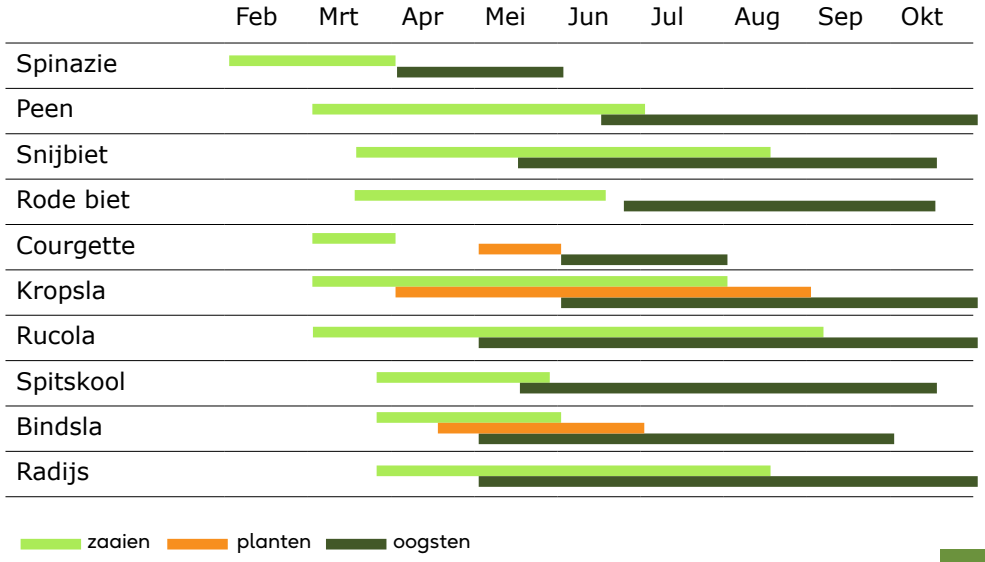


Nieuwe zaden voor je moestuin

In het zadenpakket voor 2027 hebben we gekozen voor extra lekkere en makkelijk te telen soorten: roodwitte lange radijsjes, kleurige rode kropsla, snelgroeiende bietjes, frisgroene minispitskool en glanzend donkergroene courgettes.

Dit overzicht geeft een indicatie van wanneer je kunt zaaien, eventueel planten, en oogsten. Het staat ook op de zakjes. Koop je andere zaden, dan kunnen de periodes anders zijn.

Zaden over?
Zaden blijven jarenlang goed als je ze op de juiste manier bewaart. Kijk op www.veggiesfirst.com/moestuintips voor meer info.





Hulptroepen

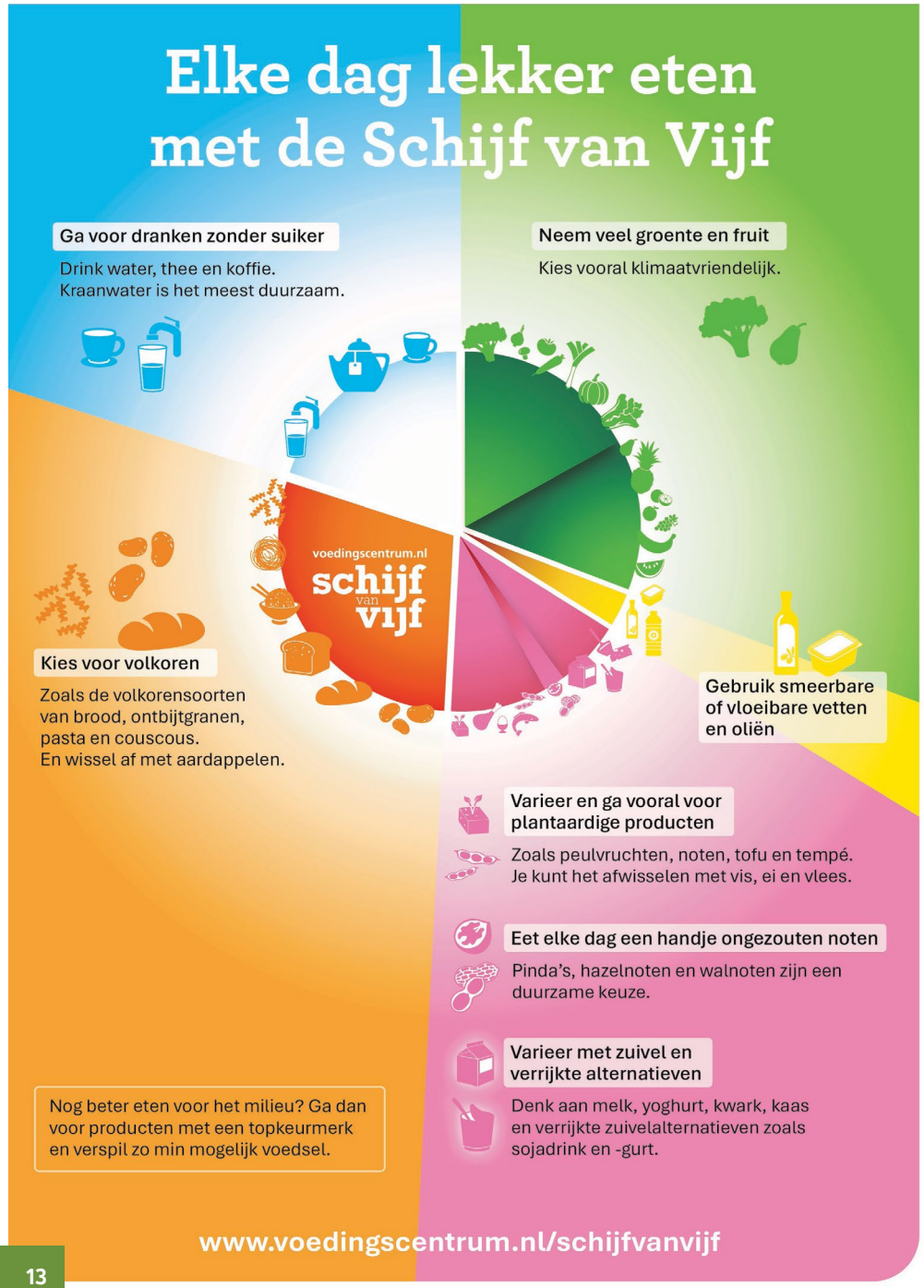
Bij dit pakket hoort online informatie over de zaden, tips en downloads met stap-voor-stap instructies bij het zaaien en planten. Kijk op veggiesfirst.com/moestuintips

Ondersteuning
Zoek je praktische en/of educatieve ondersteuning voor je schoolmoestuin? Neem contact op met je lokale Nnatuur- en duurzaamheidseducatiecentrum of IVN-afdeling of zoek een moestuincoach. Op de webpagina vind je links en adressen.

Week van de Schooltuin
17 tot en met 21 mei 2027 is de Week van de Schooltuin. Op de website van Alliantie Schooltuinen vind je informatie over de activiteiten en kun je jouw schooltuin aanmelden. Ook de Landelijke Buitenlesdag op 7 april 2027 is leuk om te combineren met activiteiten in de schooltuin.

Smaaklessen
Het zadenpakket kun je goed gebruiken in combinatie met een lespakket. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de Smaakmissie Moestuin van Smaaklessen. Smaaklessen is een onafhankelijk, interactief en bewezen effectief lesprogramma over voeding en voedsel. En het is nog gratis te gebruiken ook! In de Smaakmissie Moestuin gaan leerlingen van groep 1 t/m 4 samen met de tuinvrouw aan de slag in de moestuin. De Smaakmissie Moestuin bestaat uit interactieve lessen en activiteiten met aanvullend een digibordmodule. Ga zowel binnen als buiten de klas op avontuur! De Smaakmissie is helemaal gratis te vinden op het lesportaal Chef! via www.voedseleducatie.nl.

Subsidietip
Het programma Jong Leren Eten biedt subsidiemogelijkheden voor activiteiten die een gezonde leefstijl bevorderen op scholen en kinderopvang zoals moestuinieren, kooklessen en bezoek aan een educatieboer- of tuinder. Ook het inschakelen van een moestuincoach valt onder de regeling. Kijk voor meer informatie op www.jonglereneten.nl/stimuleringsbijdrage-lekker-naar-buiten



Schijf van Vijf

We zijn het er allemaal over eens: goed eten is belangrijk voor je gezondheid, voor nu en later. En niet te vergeten: voor de leefbaarheid van onze aarde. In de praktijk kan goed eten lastig zijn. De Schijf van Vijf helpt je daarbij.

De Schijf van Vijf in de klas
Op de website van het Voedingscentrum vind je links naar lesmaterialen over gezonde en duurzame voeding voor de basisschool.

En zie je wat er in het grootste vak staat en je dus veel moet eten? Juist! Groente en fruit!

Recept uit de moestuin

Wrap met wortel en hummus
Voor een portie krachtvoer tijdens de lunch.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1/2 (rode) ui
- 1 tomaat
- 2 volkoren wraps
- 4 eetlepels hummus
- 40 gram wortel (julienne of geraspt)
- 30 gram gegrilde courgette zonder zout (koeling)
- 30 gram veldsla

Check of je de juiste hummus kiest met de 'Kies Ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum.

Bereiding

1. Pel de ui en snijd in halve ringen.
2. Was de tomaat en snijd in plakjes.
3. Bereid de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Besmeer de wraps met de hummus.
5. Verdeel de wortel, gegrilde courgette, plakjes tomaat, rode ui en veldsla over de wraps.
6. Rol de wraps op en snijd schuin doormidden.

Eet smakelijk!



Dit is een recept van Voedingscentrum. Meer recepten vind je op www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten