



Portfolio School of Food



Claar ten Broek
Bioloog, Onderzoeker,
passievolle hobbykok

Oplgeleid als ontwikkelingsbioloog
gespecialiseerd in de ontwikkeling
van het lichaam en de bouwstenen.

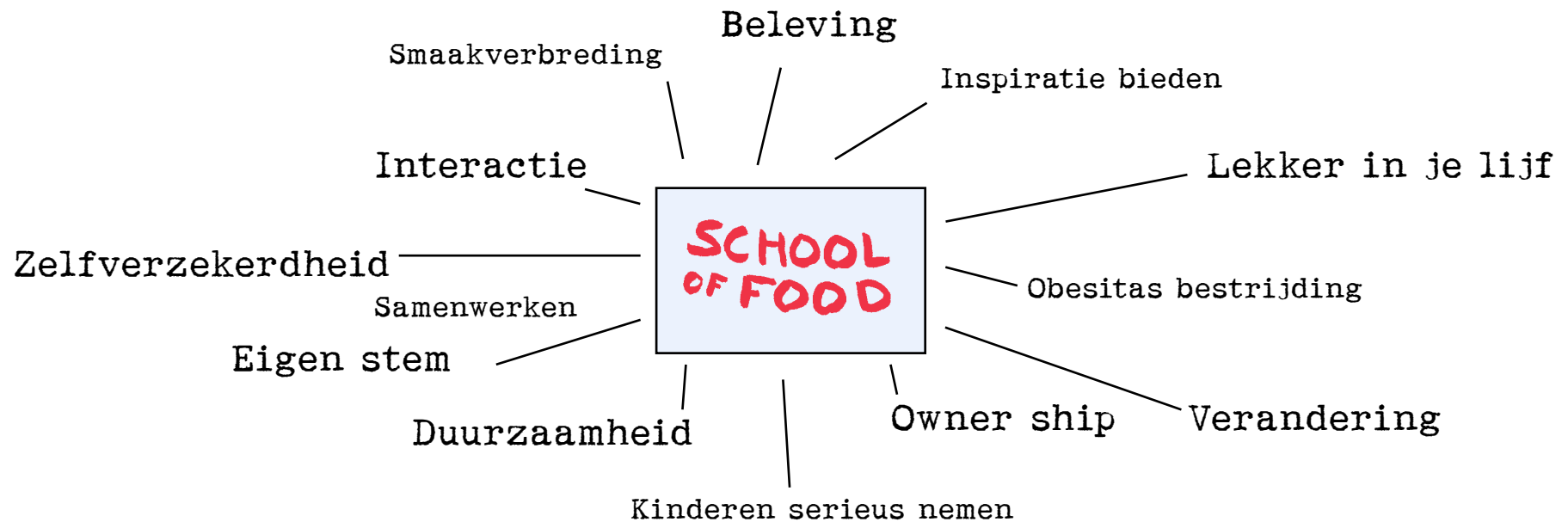


Marjolein Triesscheijn
Ontwerper, Kok en Culinair Herborist

Opgelid als grafisch ontwerper
en maker van educatieve
tentoonstellingen.

nieuwsgierig - beleving - reizen - cultuur
verhalen/geschiedenis - ervaring voor de klas

Onze missie



Gezond eten is meer dan alleen gezonde producten:

- zelf koken en samen eten,
- kleur op je bord
- een gezonde planeet.

Wat wij doen



'Een goed dieet is vaak ook goed voor de aarde.'

School of Food inspireert:

- Leerlingen, docenten, koks en wetenschappers
- Met leren bedoelen we geen voorlichting, maar beleving
- Hands on
- Echte kookles, vieze handen
- Interactie
- Lol in de keuken

Gaat over:

- Eetgedrag
- Bewustwording
- Herkomst & Biodiversiteit



Doelgroepen

We komen op alle scholen op elk niveau.
Eten, koken, voeding, proeven, ruiken
is voor iedereen!

We leren pubers over
snackgedrag en consumenten-
verleiding, eindexamenleerlingen
bereiden we voor op het zelfstandige
(studenten) leven.



Voedings filosofieën



Middelen

Educatie:

- Train de Trainer
- Inspiratie sessies docententeams
- Ontwikkeling leerlijn

Onderzoek & Wetenschap:

- Leerlingen en studenten onderzoeken zelf trends, wat speelt er onder de jeugd?
- Welke snacks zijn favoriet?
- En wat vinden ze van de kantine?

Experiment:

mislukken mag!

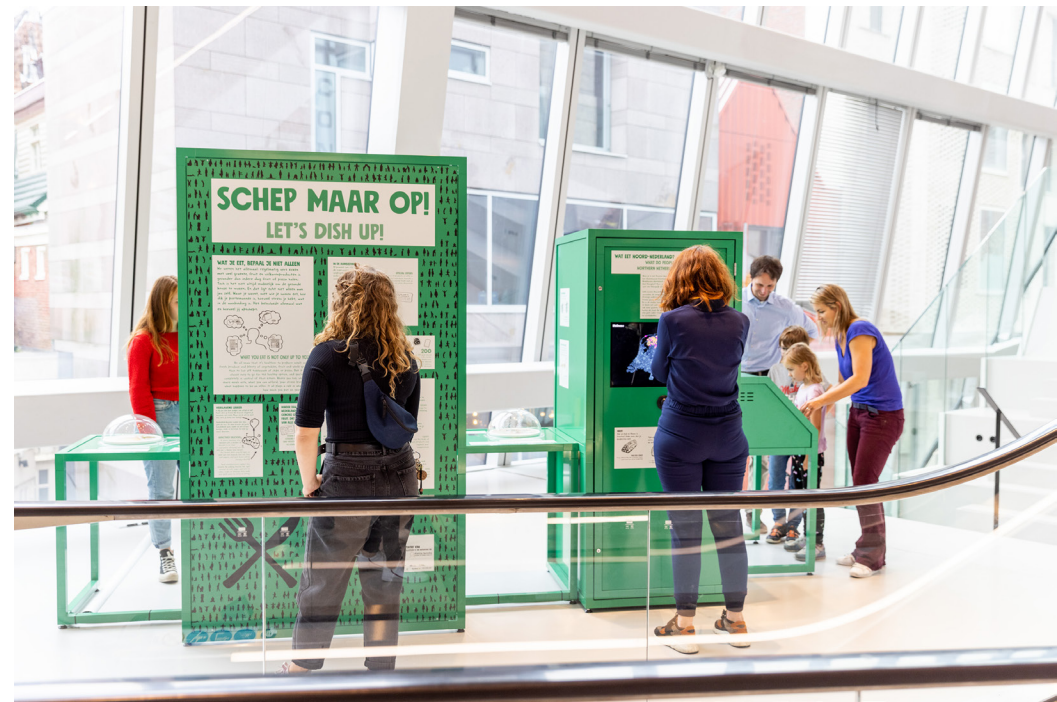


Design:

- Educatieve tentoonstellingen over voeding.
- Interventies horeca/vakantie parken
- Ontwerp kantine

Natuur:

- Wildpluk wandelingen
- Ontwikkeling vernieuwing & schooltuinen



Projecten

Aletta Jacobs Stichting: Omgeving bepaalt wat je eet



Oesterzwammen leerlijn – NME Haarlem

Een lessenreeks rondom circulariteit.
Het perfecte levende voorbeeld in de
klas hoe je van waste naar taste gaat.

De oogst verwerken we natuurlijk met
eigen recepten:
shoarma, turkse pizza, en kapsalon,
perfect voor de hongerige puber en
stuk gezonder!



Osdorp Amsterdam - jongeren 14-16 jaar

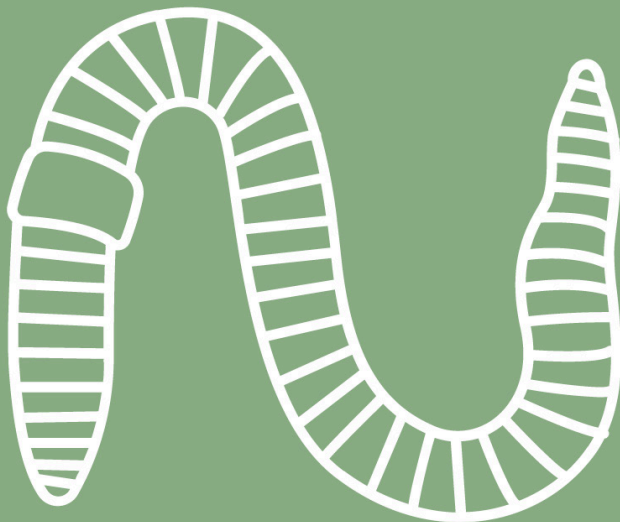
Met de Osdorpse jeugd deden we onderzoek naar de perfect snack.
Waar voldoet het aan?
Wat maakt het dat je het koopt?
Deze snacks staken we in een nieuw jasje.



Vernieuwing Schooltuinen – NME Haarlem

LES 6 IN DE KLAS

BODEMSCHATTEN (2): REGENWORMEN



LES 6 OP DE TUIN

BODEMSCHATTEN (2): BODEMDIERTJES



IN DE KLAS

LES 6 BODEMSCHATTEN (2): REGENWORMEN

KERNDOELEN 39, 40, 41 EN 42

LEERDOELEN

- De leerlingen kunnen beargumenteren dat het moeite kost om de (directe) omgeving leefbaar te houden;
- De leerlingen kunnen zuinig/ zonder angst omgaan met dieren en materialen;
- De leerlingen kunnen beargumenteren dat er directe en indirecte vormen zijn van zorg voor een ander organisme;
- De leerlingen kennen dieren, hun lichaamsonderdelen en eigenschappen;
- De leerlingen vertrouwen op eigen waarneming.

LESDOELEN

- Leerlingen ontdekken dat bodemdierpjes, zoals wormen en andere beestjes, voor een gezonde, vruchtbare bodem zorgen;
- Leerlingen kunnen verschillende bodemdieren herkennen en benoemen;
- Leerlingen leren het nut en gedrag van wormen kennen.

LESMATERIAAL / BENODIGDHEDEN

- Stuk grond,
- Lege petflessen,
- Schaar,
- 1 emmer bladeren,
- 1 emmer aarde,
- 1 emmer zand,
- Wormen, 2 per groepje.

TIJDSDUUR

30 minuten

WERKVORM

Uitleg aan hele klas, 1 hotel per groepje/ tweetal werkt goed.
Locatie: Stuk grond



Jong023
de Nederlandse KinderKrant
JUNI 2021

Natuur en milieu

WILDPLUKKEN IN HET PARK

Ayman (10), Fatima (12), Riad (10) en Yuël (12) uit groep 7 van De Piramide gingen in het Engelandpark op zoek naar eetbare planten. Ze maakten er kruidenzout en pesto van. Juf Marjolein van Room for Food liet zien hoe dat moet.

TEXST EN FOTO'S: EVA CAMERON

De leerlingen wandelen samen met juf Marjolein door het Engelandpark. Het park is vlak bij hun school. "Juf heeft ons gevraagd bloemen en planten te plukken", vertelt Fatima. Iedereen moet lachen om het kleeftuutje. Het heeft veel kleine stekeltjes, waardoor het op je kleding blijft plakken.

Hondsdrif helpt

Fatima vertelt hoe je brandnetels kunt plukken zonder geprikt te worden: "Je moet ze onderaan de stengel vastpakken." De haren van brandnetels staan schuin omhoog. Je wordt daarom minder snel geprikt als je ze onderaan vastpakt. Ben je toch geprikt, zoek dan naar hondsdrif. Dat plantje staat vaak dicht bij brandnetels. Ayman: "Je kunt het sap van hondsdrif op de bultjes doen. Het jeukt dan minder."

Giftig of niet giftig

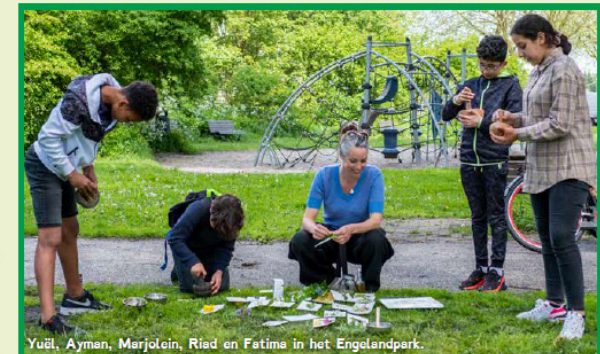
Ayman, Fatima, Riad en Yuël plakken de planten die ze geplukt hebben op papiertjes. Ze leggen de papiertjes in het gras. Juf Marjolein legt uit welke planten giftig zijn en welke niet.



Ayman: "Van sommige plantjes kun je alleen de bloemen eten."



Deze plantjes groeien in het Engelandpark.



Yuël, Ayman, Marjolein, Riad en Fatima in het Engelandpark.



Riad, Fatima en Yuël maken pesto met een vijzel.

De leerlingen zijn verbaasd dat er dicht bij school zo veel eetbaars groeit. "Ik wist echt niet dat je paardenbloemen kan eten", zegt Ayman. Riad: "Sommige planten zijn wel eetbaar, maar niet lekker."

Kruidenzout maken

Honden die in het park komen, kunnen over de plantjes geplast hebben. De leerlingen wassen de eetbare planten daarom goed. Ze doen dat met water en bakingsoda. Ze malen de gewassen planten met een vijzel. Een vijzel is een kom met een stamper. Ze doen zeezout bij de gemalen planten. Het wordt kruidenzout. "We doen het kruidenzout in buisjes. Ik vind dat heel leuk", zegt Riad.

Pesto maken

Ayman, Fatima, Riad en Yuël maken daarna pesto van de eetbare planten. Yuël: "Mijn pesto is gemaakt van paardenbloemen, zout, olijfolie en zonnebloempitten." Het viertal proeft de kruidenboter en de pesto. Ze vinden het niet zo lekker. "Julie hebben er te veel zout bijgedaan", lacht juf Marjolein.

Zelf wildplukken

De leerlingen vinden het wildplukken leuk en leerzaam. Ayman: "Ik ga misschien een keer met mijn ouders plukken." Yuël zou dat niet

doen. "Ik weet nog niet goed welke planten giftig zijn." Fatima wil wel eens met een vriendengroep gaan wildplukken: "We maken er dan thuis iets lekkers van."

Hondsdrif helpt bij brandneteljeuk.

Wil je ook wildplukken met juf Marjolein? Kijk dan op roomforfood.nl. Probeer niet zelf of planten eetbaar zijn of niet. Je kunt ziek worden als je giftige planten of bloemen eet. Pluk ook niet zomaar planten of bloemen in een park of bos. Planten en bloemen zijn voedsel voor insecten en vogels.

Proeven met je ogen

Kijken



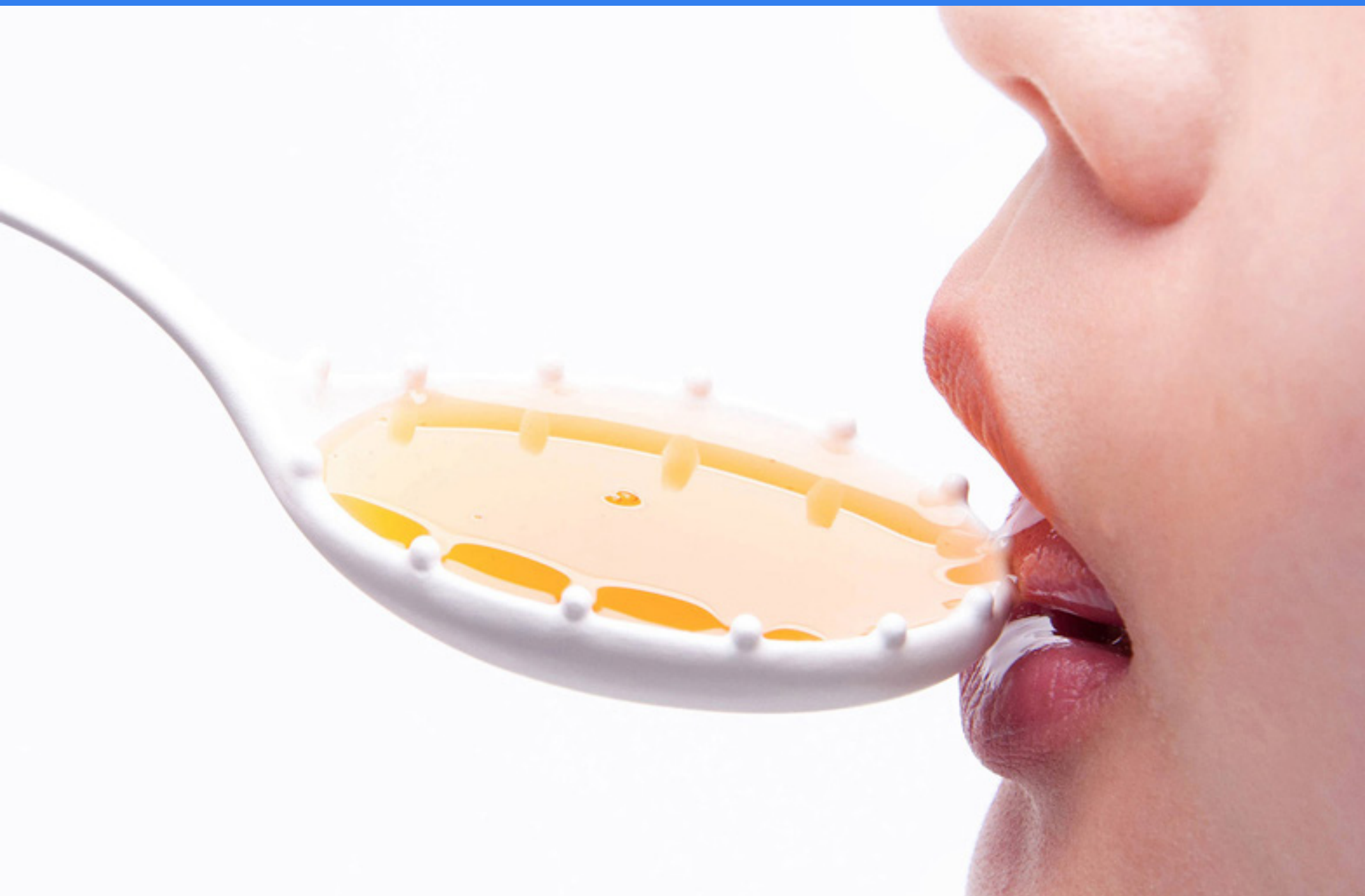
Horen



Ruiken

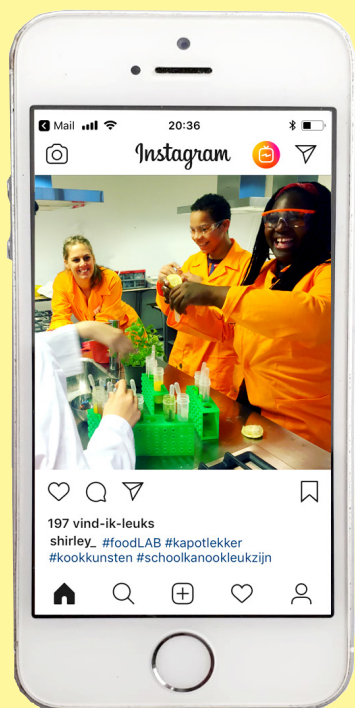


Voelen



Proeven





FOODLAB

Hoe mooi zou het zijn als jouw leerlingen net als Shirley opscheppen over hun “healthy school”?

Juist jongeren leven niet zo gezond. In het **FOODLAB** experimenteren leerlingen op een spannende & duurzame manier met gezond eten & drinken. Proeven en ontdekken zijn belangrijke eigenschappen van de

Durf jouw school het aan?! In **FOODLAB** experimenteren leerlingen erop los, gehuld in oranje lab-jas en al. Ze gaan op zoek naar de perfecte snack die niet alleen lekker is, maar ook nog eens knettergezond! Leerlingen leren kritisch kijken naar hun eigen gezondheid (poep en pukkels!) en leren over consumentenverleiding en eigen gedrag. **FOODLAB** blijft leerlingen lang bij en is een goeie zet naar gezond(er) leven, niet alleen op school, maar ook thuis!

FOODLAB in het kort:

- Doelgroep 12-18 jaar (energie-transitie en zelfstandig eet-gedrag)
- Prikkelende workshops voor alle zintuigen
- (Inter)actief, praktisch, uitdagend en afwisselend, voor elk niveau
- Individuele talenten worden versterkt
- Sluit aan bij de behoeftes van de school én docent
- Legt de vinger op het probleem van leefstijl-killers op jouw school

Het **FOODLAB** is een interventie van het Rijksprogramma ‘Jong Leren Eten’, die leerlingen tijdens hun schooltijd bewust wil maken van een duurzame en gezonde leefstijl.

Gezondheidswetenschapper aan de VU, Monique Ridder, concludeert in haar promotieonderzoek:

‘Jongeren in het voortgezet onderwijs eten minder fruit en groenten, ontbijten minder vaak, eten meer snacks en drinken meer suikerhoudende dranken. Jongeren, die ongezonde leefgewoonten ontwikkelen, houden deze vaak als volwassene. Daarom moet juist in deze levensfase gezond gedrag gestimuleerd worden.’

WORKSHOP 1: ENERGYLAB

Leerlingen ontwikkelen een nieuw energiedrankje dat gezond is én vooral lekker. We hebben het over de negatieve gevolgen van fris- en energiedrankjes.

Nederlandse jongeren drinken het meeste frisdrank van Europa (630 ml per dag). Frisdrank is dé dik-maker van de Nederlandse jeugd.



WORKSHOP 3: POEP & PUKKELS

Wat betekent 'ik ben wat ik eet'? Wat gebeurt er in je lichaam als je (on) gezond eet?

Actieve oefeningen als meel zeven tot er vezels overblijven en gezonde 'mueslidrollen' bakken worden afgewisseld met belangrijke weetjes over een fit en sterk lichaam.

Wanneer jongeren geen directe negatieve gevolgen van ongezond leven ervaren (zoals puistjes of toename van het gewicht) vinden ze het niet noodzakelijk om hun gedrag aan te passen, blijkt uit onderzoek.



WORKSHOP 2: HACK JE SNACK

We dagen leerlingen uit om een gezonde variant te maken van hun favoriete snack. Uitdagende kook-technieken worden afgewisseld met korte oefeningen (zoals blind proeven) over het bewust maken van gezonde keuzes.

Onderzoek toont aan dat één derde van de voedselkeuzes door jongeren buitenshuis wordt gemaakt waarvan 52% op school.



WORKSHOP 4: BROOD IN NOOD!

Aan de hand van stellingen en oefeningen vertalen we 'duurzaam eten' naar de wereld van de jongeren. Ze denken na over voedselverspilling. Als je je brood weggooit, wie heeft er dan voor niets gewerkt? We maken broodpudding & crostini van oud brood.

Uit recent onderzoek van het Foodservice Instituut onder duizend middelbare scholieren blijkt dat jongeren vooral lekker, goedkoop en makkelijk willen eten, maar toch ook nadenken over duurzaamheid en gezondheid.

WORKSHOP FOODLAB LIGHT: HACK JE SNACK

We dagen leerlingen uit om een gezonde variant te maken van hun favoriete snack. Uitdagende kooktechnieken worden afgewisseld met korte oefeningen (zoals blind proeven) over het bewust maken van gezonde keuzes*.

** Onderzoek toont aan dat één derde van de voedselkeuzes door jongeren buitenshuis wordt gemaakt waarvan 52% op school.*

Richtprijs van de workshops zijn:

€ 275,- per workshop met afname van twee workshops per dag. Exclusief ingrediënten, reiskosten en BTW. Het daadwerkelijke bedrag is afhankelijk van de groepsgrootte en de grootte van de school.



De workshops worden begeleid door:

Claartje Ten Broek
06 14452582
claartje@futurefoodlab.nl

Marjolein Triesscheijn
06 42242100
marjolein@futurefoodlab.nl