



foto: www.familiemomenten.nl

**Goed voor jezelf en anderen kunnen zorgen is een belangrijk onderdeel van zelfredzaamheid. Op IKC Remigius leren kinderen dit onder andere door voedingseducatie in verschillende vormen. Ze leren waarom bepaalde voeding belangrijk is om je gezond en fit te voelen. Dat helpt hen bij het maken van gezondere keuzes in een maatschappij waar dat niet altijd makkelijk is.**

Naast het feit dat gezonde voeding belangrijk is om lekker in je vel te zitten, zorgt het ervoor dat kinderen genoeg energie hebben om de hele dag te kunnen leren en spelen. Met een goed gevulde maag kun je je beter concentreren. IKC Remigius neemt dan ook structureel deel aan initiatieven zoals het Nationaal Schoolontbijt.

Sinds dit schooljaar is daar de Gezonde School-aanpak bijgekomen. Met deze aanpak wil het IKC kinderen laten ervaren hoe lekker en leuk gezonde

voeding kan zijn, bijvoorbeeld tijdens kooklessen. Zo maakten de leerlingen van groep 7 en 8 gezonde wraps, gevuld met verschillende soorten groente en zelfgemaakte kruidenkaas van o.a. ricotta, kikkererwten en verse kruiden. Vaak is de eerste reactie op onbekende ingrediënten enigszins terughoudend, maar wanneer leerlingen er eenmaal zelf mee aan de slag gaan, staan ze versteld: zowel van wat ze zélf gemaakt hebben als van hoe lekker het smaakt!

**“Samen ontwikkelen voor een duurzame toekomst!”**

Eerder dit jaar maakten de kleuters Speedy Bites (kleine gezonde hapjes) tijdens een inloopavond. De leerlingen van groep 5 en 6 hebben meer dan twaalf liter wortel-tomatensoep gemaakt én gegeten. De kinderen

van groep 3 en 4 hebben het verschil tussen volkoren en niet-volkoren meel ontdekt tijdens het maken van wafels met fruitsalade. Het enthousiasme van de kinderen werkt aanstekelijk naar ouders. De insteek is om leerlingen te leren waarom ons lichaam bepaalde voeding nodig heeft. Niet om te vertellen wat je beter niet (teveel) kunt eten.

Een positieve insteek dus. School is een goede plek om leerlingen en hun ouders/verzorgers te inspireren met betrekking tot gezonde 10-uurtjes, traktaties, lunchtrommel-inhoud en recepten voor thuis. ‘Zien eten, doet eten’. Tijdens de lessen maken kinderen kennis met producten en smaken. Ook verrassen ze zichzelf en hun ouders met wat ze allemaal al kunnen in de keuken. Door ieder kind te voorzien van kennis over gezonde voeding vergroot het IKC de kansengelijkheid. Voedingseducatie draagt bij aan een gezonde leefstijl, zowel voor nu als voor later.

Duurzaamheid is een belangrijk thema binnen onze stichting en ons IKC. We hebben het thema actief meegenomen in het ontwerp van ons nieuwe gebouw, dat langzaam vorm krijgt. Niet alleen wat betreft energieverbruik, maar ook met het oog op educatie. Bijna alle lokalen krijgen een eigen terras. Daar is ruimte om buiten te kunnen werken, maar we kunnen er kinderen ook leren om zelf sla, tomaatjes en aardbeien te kweken. Zodat kinderen zien hoe vruchten ontstaan en groeien. Het past ook mooi bij de voedingslessen. Voeding heeft een enorme footprint, ook daar mogen kinderen over leren.

Ik denk dat het belangrijk is om zoiets dicht bij de groep te houden en klein te beginnen. Dan bereik je de grootste betrokkenheid. Ik zie het al helemaal voor me: een kind dat buiten komt om daar te spelen of werken, hapt eerst even een tomaatje vers van de plant. Dat zou toch geweldig zijn? Samen zorg dragen voor de natuur en ervan genieten. Mooi als we de kinderen dat mee kunnen geven!

**Wilbert Arends**  
Directeur IKC Remigius



## Even kletsen met...



**Karlijn Kolkman**  
Gezonde School-coördinator

### Hoe zijn deze activiteiten tot stand gekomen op IKC Remigius?

Vorig schooljaar deed Sabine (kc'er) een oproep aan ouders om hun kennis van speciale vakken te delen met leerlingen. Ik heb mij toen aangemeld met mijn hobby koken. Later kwam ik via mijn werk in aanraking met voedingseducatie. Dit leek mij interessant voor IKC Remigius, waarna het balletje is gaan rollen

### Wat doe je precies?

Aan mij de taak om een realistisch, haalbaar plan vorm te geven, evalueren en waar nodig bij te sturen. Ook ben ik het aanspreekpunt voor ouders. Verder coördineer ik samen met Sabine de activiteiten rondom het thema. Ik bereid lessen voor en help ook in de klas.

### Wat vind je het leukst aan deze taak?

Het enthousiasme van de leerlingen! Het is even heel wat anders dan de gewone lessen. Ze vertellen graag over hun ervaringen met koken en gaan stevast fanatiek aan de slag. De sfeer is hierdoor erg prettig. Het is mooi om te zien hoe trots kinderen zijn op wat ze gemaakt hebben én dat kinderen dingen gaan proeven die ze niet kennen.