



**GOED
BEZIG**
NOORDWIJK

Voedingseducatiekalender 2025



Samen voor een gezonde jeugd

Vanuit Goed Bezig wensen we je een prettig en gezond 2025! We starten het jaar met een cadeautje voor als je meer wil doen met voedingseducatie voor kinderen; deze voedingseducatiekalender.

Voor kinderen is het belangrijk om regelmatig kennis en vaardigheden op te doen met betrekking tot gezonde voeding. Thuis, op school, in de kinderopvang en bij verenigingen. Daarmee wordt de basis gelegd voor gezonde voedingsgewoontes voor nu en later.

Er zijn veel activiteiten, programma's en stimuleringsregelingen die je daarvoor kunt gebruiken. Extra leuk om die in te zetten op speciale dagen. We hebben voorbeelden hiervan samengevoegd in deze kalender. Achterin staan activiteiten die het gehele jaar door gestart kunnen worden.

Goed Bezig werkt onder andere met 'Smaaklessen' voor in het basisonderwijs, 'Weet wat je eet' in het voortgezet onderwijs en 'Smaakplezier op de BSO' in de kinderopvang. Bij verenigingen kun je activiteiten hieruit ook gebruiken.

In deze kalender wordt verwezen naar activiteiten uit deze programma's. Wil je de volledige lesopzet van deze lessen ontvangen? En op de hoogte blijven van andere activiteiten waarop je kunt aansluiten? Dit delen we via de digitale nieuwsbrief van Goed Bezig. Meld je aan voor deze nieuwsbrief door een email te sturen naar goedbezig@sportbedrijfnoordwijk.nl.

Ben je opzoek naar advies of praktische ondersteuning bij voedingseducatie? Dan kun je bij ook bij ons terecht.

Samen bereiken we meer!

Isabelle Groenstege & Beau Rotteveel



NOG DOEN:

- Inschrijven voor de nieuwsbrief van Goed Bezig via

goedbezig@sportbedrijfnoordwijk.nl

Januari 2025

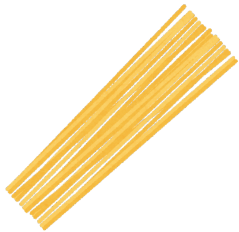


MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
		1	2	3	4 Spaghetti dag	5
6	7	8	9	10	11	12
Aanvragen moestuin zaadjes						
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Pindakaas dag	25	26
Week van het brood						
27	28	29	30	31		
Week van het brood						

Spaghetti dag

Kook geraffineerde (witte) en volkoren spaghetti, eventueel met de kinderen. Laat de kinderen uitgebreid voelen, ruiken en proeven van deze twee soorten spaghetti. Bespreek de volgende vragen. Wat eten ze thuis? Wat eten ze erbij? Hoe wordt spaghetti gemaakt? Waardoor is volkoren spaghetti een gezondere keuze?

Meer informatie:
www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/volkoren



Aanvragen moestuinzaadjes

Als leerkracht van groep 1, 2, 3 of 4 kun je vanaf 6 januari 2025 een gratis moestuinpakketje aanvragen. Deze kun je gebruiken bij de Smaakmissie Moestuin van Smaaklessen. De zaadjes worden begin maart verstuurd.

Meer informatie:
www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/ons-aanbod/smaakmissies/smaakmissie-moestuin/moestuinactie.htm



Pindakaas dag

Koop een pot 100% pindakaas en een reguliere pot. Kunnen de kinderen blind het verschil proeven tussen de soorten pindakaas? Wat proeven ze? Welke vinden ze lekkerder? Ontmasker vervolgens de twee soorten en vergelijk de etiketten. Waar zitten de verschillen in? Waardoor is de ene gezonder dan de andere?

Meer informatie:
www.voedingscentrum.nl

Week van het brood

Brood bakken is minder moeilijk dan vaak gedacht wordt. Zoek een recept voor volkorenbroodjes en ga met kinderen aan de slag. Je kan hierbij ook les 9 voor groep 1/2 van Smaaklessen gebruiken, activiteit 5 van Koken in kikkûh van Smaakplezier op de BSO of de Smaakmissie brood. Of doe met de kinderen mee met het NK Broodbeleggen.

Meer informatie:
<https://www.brood.net/nk-broodbeleggen/>

NOG DOEN:

- Aanvragen moestuinzaadjes - www.smaaklessen.nl
 - Inschrijven Nationaal Schoolontbijt - www.schoolontbijt.nl (zie november voor meer info)
-

•

Februari 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 Peulvruchten dag	11	12	13	14 Valentijnsdag	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 Start Ramadan		

Aanmelden Nationale Buitenlesdag

Op 8 april 2025 wordt de 10e editie van Nationale Buitenlesdag gevierd. Vanaf deze maand kun je je als school aanmelden. Je ontvangt dan een gratis lespakket, waarmee kinderen hun eigen natuurbende kunnen vormen en ontdekken ze wat zij allemaal kunnen betekenen voor de natuur dichtbij. Natuureducatie, maar ook taal, ruimtelijke oriëntatie en rekenen komen aan bod! Zo laten we zien hoe belangrijk, leerzaam én leuk buitenles is. Er zijn lessen ontwikkeld voor zowel onder-, midden-, als bovenbouw.

Meer informatie:
www.ivn.nl/aanbod/primair-onderwijs/buitenlesdag/

Peulvruchten dag

Kinderen in Nederland eten weinig peulvruchten. Gemiddeld maar 3 gram per dag. Terwijl deze heel gezond zijn. Vier samen peulvruchten dag. Bespreek wat peulvruchten zijn en waardoor deze gezond zijn.

Maak vervolgens in de klas zelf een pita hummus of een tuinbonendip met groenten. Bijvoorbeeld uit les 5 van Smaaklessen voor groep 4.

Meer informatie:
www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/peulvruchten



Valentijnsdag

Bij Valentijnsdag past een ontbijtje op bed. Hoe ziet een gezond ontbijt eruit? Laat kinderen een menu maken voor een gezond ontbijt, met producten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Afhankelijk van de leeftijd kunnen ze dit tekenen, beschrijven of recepten maken. Wist je dat je bij Goed Bezig bij lessen over de Schijf van Vijf onze grote schijf kan lenen?



NOG DOEN:

- [Aanmelden Nationale Buitenlesdag](#)
 -
-

Start Ramadan

Diverse religies kennen perioden van vasten. Binnen de Islam is dat tijdens de Ramadan. Van zonsopkomst tot zonsondergang wordt er niet gegeten en gedronken. Voor kinderen tot 10 jaar is het gezonder om wel over de dag te blijven eten. Sommige kinderen kiezen er dan voor om tijdens de vastentijden niet te snoepen.

Bespreek met kinderen vasten. Doen zij mee? Of hun ouders? Wat eten zij buiten de vastentijden om?

Maart 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
					1	2
3	4	5	Dag van de tandarts 6	7	8	9
Week zonder vlees en zuivel						
10	11	12	13	14	15	16
Inschrijven Kok in de klas						
17	18	19	De gezonde schoolkantine 20	21	22	23
Inschrijven Kok in de klas						
24	25	26	27	28	29	30
Inschrijven Kok in de klas						
31						

Week zonder vlees en zuivel

Ga deze week het gesprek aan in de klas over dierlijk en plantaardig eten. Welke voedingsmiddelen komen van planten en welke van dieren? Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen kun je ze ook opzoek laten gaan naar verborgen dierlijke ingrediënten en hulpmiddelen. Wist je bijvoorbeeld dat appelsap gekeurd wordt met dierlijk vet? Bij groep 7/8 kun je hierbij de Smaakmissie Avontuurlijke eiwitten gebruiken.

Meer informatie:
www.weekzondervlees.nl
www.vegetariers.nl



Dag van de tandarts

Wat en hoe vaak we eten, heeft invloed op onze mondgezondheid. Daarnaast is het belangrijk om goed te poetsen. Het project Hou Je Mond Gezond heeft gratis lesmaterialen, voor alle groepen in het basisonderwijs. Wil je graag een gastles van een tandarts? We kijken graag met je mee naar een tandarts die dit wil verzorgen. In groep 3 kun je ook lessen uit Smaakles 4 gebruiken.

Meer informatie:
www.houjemondgezond.nl/voorbereiden/lesideeen



Dag van de gezonde schoolkantine

Hoe gezond het voedingsaanbod bij jouw school, kinderopvang of vereniging? Het assortiment en de presentatie hiervan, hebben grote invloed op onze voedingskeuzes. Via Goed Bezig kun je gratis begeleiding krijgen om tot een gezonder aanbod te komen. We helpen je ook bij het opstellen van afspraken rond voeding met medewerkers en ouders. Dit doen we in samenwerking met Teamfit en GGD. Stuur ons een mailtje, als je hier meer over wilt weten.

NOG DOEN:

- [Inschrijven voor Stimuleringsregeling Gezonde School.](http://www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning-0)
- [Inschrijven voor Kok In De Klas](http://www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning-0)

Kok in de klas

Op 16 t/m 18 juni kunnen leerlingen uit groep 6, 7 en 8 Buitengewone Bonenburgers maken met een kok in de klas of digitaal.

Meld jouw school tussen 10 en 31 maart aan via Smaaklessen, dan kun je het recept en de benodigdheden gratis ontvangen. Vanuit Goed Bezig helpen we je graag met het vinden van een kok.

Meer informatie:
www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/ons-aanbod/kok-in-de-klas-1.htm

April 2025

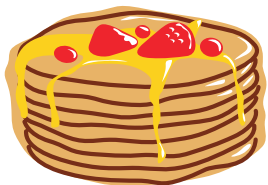


MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	1	2	3	4 Pannenkoeken dag	5 Kom in de kas dag	6
7 Wereld Gezondheidsdag	8 Nationale Buitenlesdag	9	10	11	12	13
Week van de slager						
14	15	16	17 Koningsspelen	18	19	20
21	22 Dag van de aarde	23	24	25	26	27
28	29	30				

Pannenkoeken dag

Pannenkoeken zijn er in gezonde en minder gezonde variaties. Wanneer je een pannenkoek maakt van volkorenmeel, melk en eieren en deze bakt in een vloeibaar vet, heb je een lekkere gezonde lunch. Bak deze op Nationale Pannenkoeken dag samen met kinderen.

Tip! Versier de pannenkoeken met vers fruit en/of bestrooi met cacao of kaneel.



Kom in de kas dagen

Veel van de groenten en kruiden die we eten worden geteeld in kassen. Attendeer ouders erop dat zij op 5 & 6 april met kinderen bij diverse glastuinbouwbedrijven kunnen zien hoe onze groenten geteeld worden.

In de gemeente Noordwijk zijn er o.a. bij Veldzicht, NoordWijde en De Dierenhoeve door het jaar heen mogelijkheden om met groepen kinderen op excursie te komen.

Meer informatie:
www.komindekas.nl
www.dierenhoeve.nl
www.noordwijde.nl
www.streekmuseumveldzicht.nl

Wereld Gezondheidsdag

Laat kinderen zelf een lunchgerecht bedenken met ingrediënten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Afhankelijk van de leeftijd kunnen ze dit tekenen, beschrijven of een recept maken. Voor extra plezier maak je daarbij een proeverij, waar kinderen gezonde ingrediënten proeven en smaakervaringen delen.

Ter inspiratie kun je het boekje 'De Gezondere Lunchtrommel' van leerlingen van Nieuwkomersschool De Wereld, gratis via Goed Bezig ontvangen.

NOG DOEN:

- -
 -
-

Nationale buitenlesdag

Heb je je niet aangemeld voor Nationale buitenlesdag in februari en wil tijdens deze dag toch een buitenles verzorgen? Dat kan!

IVN heeft vele gratis lespakketten voor verschillende groepen die je kunt gebruiken. Lessen van een kwartier tot meerdere uren. Bijvoorbeeld diverse rekenlessen voor buiten.

Meer informatie:
www.ivn.nl/lespakketten

Mei 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
			1	2 Wereld Tonijn Dag	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Wereld Bijendag	21	22 Dag van de Biodiversiteit	23	24	25
Week van de Schooltuin						
26	27	28	29	30 Campina open boerderijdag	31 Wereld Niet Roken Dag	

Week van de schooltuin

Moestuiniëren heeft een positieve invloed op wat kinderen eten. Afhankelijk van wat past bij jouw school of kinderopvang, kan dit al met een potje sterrenkers tot een volledige moestuin. Op de website van Alliantie Schooltuinen staat praktische informatie, zoals een beslisboom voor het starten van een schooltuin, een handboek, lespakketten en informatie over subsidieregelingen.

Meer informatie:
www.alliantieschooltuinen.nl
Smaakmissie Moestuin, voor groep 1 t/m 4.



Wereld Bijendag en Dag van de Biodiversiteit

Bijen zijn onmisbaar voor de teelt van onze voeding en behoud van de biodiversiteit. Zij zorgen voor bestuiving waardoor er vruchten kunnen groeien. In Nederland hebben de bijen het moeilijk door bestrijdingsmiddelen en afname van bloemen. Geef deze week een les over de bij, met de gratis lespakketten van IVN. Ga met kinderen tegelwippen en zaai bloemenzaad in. Of breng een bezoek aan een imker.

Meer informatie:
www.ivn.nl/aanbod/nederland-zoemt/scholen/



Wereld Tonijn Dag

Deze dag is uitgeroepen door de Verenigde Naties om aandacht te vragen voor een duurzamere manier van vissen op tonijn. Naast tonijn hebben we met nog veel meer voedselkeuzes invloed op de wereld om ons heen. Op deze dag kun je aandacht besteden aan duurzamere voedingskeuzes.

In groep 6 kun je Smaakles 4 gebruiken. In groep 7 kun je Smaakles 3 gebruiken. In het voortgezet onderwijs kun je les 3 van [Weet Wat Je Eet](#) gebruiken.

NOG DOEN:

- -
 -
-

Wereld Niet Roken Dag

Wist je dat Goed Bezig in samenwerking met het GGD op verzoek ouderavonden organiseert over roken en alcohol? Stuur een mail als je hier meer over wilt weten. Daarnaast kun je via Goed Bezig gratis stoeptegels, gevelborden en raamstickers krijgen van de Rookvrije Generatie, voor bij jouw school, kinderopvang of vereniging.

Meer informatie:
www.gezondopschoolhm.nl/pagina/ouderbijeenkomsten/901213
www.rookvrijegeneratie.nl

Juni 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
						1 Wereld Melkdag
2	3	4	5	6	7	8
9	10 Ijstheedag	11 Buitenspeeldag	12	13	14	15
Week voor de Gezonde Jeugd						
16	17	18 Picknickdag	19	20	21	22
Kok in de klas						
Week zonder suiker						
23	24	25	26	27	28 Modderdag	29
30						

Wereld Melkdag

Wereldwijd wordt er op 1 juni aandacht besteed aan de consumptie van melk. Melk brengt ons veel gunstige voedingsstoffen. Die kun je ook via een ongezoete sojadrink binnenkrijgen, maar niet via andere plantaardige dranken. Vergelijk met kinderen de etiketten van melk en plantaardige dranken. Welke verschillen zie je? Je kunt hierbij Smaakles 3 over etiketten lezen voor groep 7 gebruiken.

Voor groepen 3/4 en 5/6 is er elk een aparte Smaakmissie over Zuivel, die je volledig kunt aanbieden of componenten uit kunt halen.

Week zonder suiker

Laat kinderen als ware 'drinkpakjesdetectives' ontdekken hoeveel suiker er in hun dranken zit. Hiervoor kun je het Goed Bezig drankenspel of een pakjesbord bij ons lenen. Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen kunnen zij de hoeveelheid suiker in hun drankjes met suikerklontjes inschatten of dit opzoeken in in de voedingswaardetabel op de verpakking.

Of laat kinderen zelf recepten voor water met fruit en kruiden ontdekken. Je kunt hierbij Smaakles 8 voor groep 1/2 gebruiken.



Week voor de Gezonde Jeugd

Tijdens de Week van de Gezonde Jeugd zet Goed Bezig mensen die zich inzetten voor een gezonde jeugd in Noordwijk in het zonnetje.

Wie verdient het volgens jou om in het zonnetje gezet te worden? Waarom? Geef het aan ons door via goedbezig@sportbedrijfnoordwijk.nl.



NOG DOEN:

- -
 -
-
-

Ijstheedag

Maak met kinderen frisse ijsthee. Bijvoorbeeld door aan een afgekoelde thee verse munt en citroen toe te voegen. Of maak een proeverij met diverse soorten ijsthee. Laat de kinderen beschrijven wat ze proeven of hun smaakervaringen onderling delen.

Nationale buitenspeeldag en Modderdag

Organiseer je een activiteit buiten? Via Goed Bezig kun je onder andere gratis een drinkwater-ton lenen.

Juli 2025



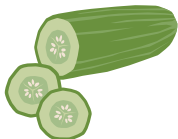
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	1 Dag van de komkommer	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
					Zomervakantie	
21	22	23	24	25	26	27
Zomervakantie						
28	29	30	31			
Zomervakantie						

Dag van de komkommer

In Nederland groeien in de zomer komkommers. Spruiten en boerenkool groeien hier later in het jaar. Wat weten kinderen over wanneer welke groenten in Nederland groeien? Maak met de kinderen een lijstje van groenten die nu in de winkel liggen. Zoek samen op wanneer deze groenten in Nederland groeien.

Of maak op deze Dag van de komkommer een lekkere komkommersalade met de kinderen. De komkommer kunnen ze in verschillende soorten plakken snijden of rasp.

Meer informatie:
www.velt.nu/seizoenskalender



Activiteiten in de zomervakantie

Tijdens de zomervakantie worden er vanuit sportorganisaties, wijkverenigingen en de buurtsportcoaches diverse sportieve en culturele activiteiten georganiseerd. Jouw activiteiten kun je aankondigen op www.noordwijkactief.nl. Tip! verwijfs in je laatste nieuwsbrief aan ouders naar het bestaan van deze website.

Wil je zelf een activiteit organiseren en zoek je advies of ondersteuning voor een gezondere catering of voedingseducatie bij je evenement? Goed Bezig staat voor je klaar!



Smaakwereld

Via de website van Smaakwereld kunnen ouders en verzorgers kinderen meenemen in de wereld van onze voeding. Via een interactieve kaart met video's, quizen, knutselideeën en spelletjes kunnen kinderen tijdens hun vakantie ook thuis leren over hun voeding en hoe dit gemaakt wordt. Er is een interactieve kaart voor kinderen van 6 t/m 9 jaar en één voor kinderen van 10 t/m 12 jaar.

Fijn als je deze website voor de zomervakantie wilt delen met ouders en verzorgers!

Meer informatie:
www.smaakwereld.nl

NOG DOEN:

- Website www.noordwijkactief.nl delen
 - Website www.smaakwereld.nl delen
 -
-

Augustus 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
				1	2	3
				Zomervakantie		
4	5	6	7	8	9	10
Zomervakantie						
11	12	13	14	15	16	17
Zomervakantie						
18	19	20	21	22	23	24
Zomervakantie						
25	26	27	28	29	30	31
Zomervakantie						

Een gezonde voedselomgeving

De zomervakantie loopt ten einde. Binnenkort gaan de kinderen weer naar school, zijn er meer kinderen in de kinderopvang en beginnen de clubjes. Een mooi moment om je locatie op te ruimen en eventueel anders in te richten.

Kijk eens goed rond. Hebben jullie fruit in het zicht staan en snoep uit het zicht? Zijn er mogelijkheden voor kinderen om zelf flesjes water bij te vullen? De inrichting van je locatie heeft invloed op de voedingskeuzes die we maken. Vanuit Goed Bezig en Teamfit kijken we graag samen met je mee.

Meer informatie:

www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/in/vloed-omgeving-op-eetgedrag



Voorlichtingsmaterialen

Via Goed Bezig kun je gratis diverse voorlichtingsmaterialen voor gezonder eten ontvangen. Denk aan posters voor op je vestiging, of aan folders die je aan ouders en verzorgers mee kan geven. Daarbij zitten diverse materialen van Voedingscentrum. Neem eens een kijkje op hun webshop en laat ons weten welke je wilt gebruiken. Dan verzorgen wij je bestelling.

Meer informatie:

www.webshop.voedingscentrum.nl



NOG DOEN:

- -
 -
-
-
-

Voedingsbeleid

Dit is ook een mooie periode om na te denken over het voedingsbeleid bij jouw school, kinderopvang of vereniging.

Welke regels rond gezond eten hebben jullie? Weet iedereen binnen en rond de organisatie van deze regels? En kan iedereen zich daar goed in vinden?

Vanuit Goed Bezig helpen we scholen en kinderopvangorganisaties bij het opstellen, toepassen en uitdragen van een gezonder beleid, via het [Fit en Fruitig programma](#). Samen met [Teamfit](#) ondersteunen we verenigingen hierbij.

September 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
1	2 Wereld kokosnootdag	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
Verspillingsvrije week						
15	16 Internationale eet een appeldag	17	18	19	20	21
22	23	24 Nationale Kraanwaterdag	25	26	27	28
Drink Water Week						
29	30					

Verspillingsvrije week

Tijdens deze week worden Nederlanders gemotiveerd om voedsel verspillingvrij te kopen, koken en bewaren. Met kinderen kun je daar aandacht aan besteden via diverse leuke activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan koken met restjes of het maken van een poster. Stichting Samen Tegen Voedselverspilling heeft gratis lesmateriaal van diverse organisaties verzameld op haar website, die je kan gebruiken.

Meer informatie:
www.samentegenvoedselverspilling.nl/onderwijs



Nationale Kraanwaterdag

Kraanwater is de gezondste dorstlesser. Op deze kraanwaterdag wordt extra aandacht besteed aan ons drinkwater. Als school kun je je aanmelden bij kraanwaterdag.nl en gratis lesmaterialen ontvangen. Vanuit Dunea worden er gratis gastlessen verzorgd. In groep 5/6 kan je ook lessen uit Smaakmissie Drinken gebruiken. En voor groep 1/2 Smaakles 8; drink je drankje.

Meer informatie:
www.kraanwaterdag.nl
www.dunea.nl/over-dunea/educatie



Wereld kokosnootdag

Wereld kokosnootdag wordt gevierd door boeren uit landen waar kokosnoten worden geteeld. Bespreek met kinderen kenmerken van tropische producten. Hoe worden zij geteeld, door wie en hoe komen ze dan hier in de winkel? Wat zijn fairtrade producten?

Je kunt hierbij les 4 van Smaaklessen voor groep 4 gebruiken.



Drink Water Week

Ook in 2025 organiseert Goed Bezig de Drink Water Week. Tijdens deze week motiveren, adviseren, verbinden en ondersteunen we organisaties die aandacht schenken aan water drinken. Afgelopen jaar waren er gastlessen op scholen, drankenspellen bij verenigingen, fruitwaterproeverijen en een kleurwedstrijd. Waar kunnen we jou bij helpen?



NOG DOEN:

-
- -

Oktober 2025



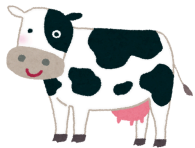
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
		1	2	3	4 (Eet geen) Dierendag	5 Dag van de leerkracht
6	7	8	9	10 Groente- en Fruitdag	11	12
13	14	15	16 Wereld- voedseldag	17	18	19
20	21	22	23	24	25 Wereld Pastadag	26
27	28	29	30	31		

(Eet geen) Dierendag

Dierendag en Eet geen dierendag vallen samen op 4 oktober. Bespreek met kinderen hoe vaak zij vlees eten. Wat eten zij als ze geen vlees eten? Bij jongere kinderen kun je bespreken waar ons vlees vandaan komt. Oudere kinderen kun je laten nadenken over vleesvervangers. Welke gebruiken zij? Waarom eten zij vleesvervangers? Met groep 8 kun je bonenburgers van Smaaklessen maken.

Meer informatie:

www.wakkerdier.nl/verantwoord-eten/eetgeendierendag



Dag van de leerkracht

Op de dag van de leerkracht worden docenten in het zonnetje gezet. Op veel scholen wordt juffen- en meestersdag gevierd. Dit is een mooi moment om kinderen en ouders te inspireren met gezondere traktaties. Deze kun je ook samen met de kinderen maken. Bijvoorbeeld met les 5 van Smaaklessen voor groep 3. Of je laat zien hoe je feest viert zonder traktaties. Bijvoorbeeld met feestkaartjes.

Meer informatie:

www.wiejarigisviertfeest.nl



Groente- en Fruitdag

Tijdens deze dag kun je een leuke les organiseren waarin leerlingen verschillende soorten groenten en fruit ontdekken. Doe enkele groenten in een zak en laat de kinderen blind voelen. Herkennen ze wat er in de zak zit? Of laat ze blinde proeverijen doen, waarbij ze raden wat ze proeven. Je kan ook samen mandala's van kleurrijke stukjes groenten en fruit maken. Er is zoveel mogelijk.

Je kan o.a. activiteit 9 van In actie! van Smaakplezier in de BSO gebruiken. Of les 4 van Smaaklessen voor groep 4.

Wereldvoedseldag

Op Wereldvoedseldag wordt aandacht gevraagd voor voedselzekerheid. Ook in Nederland is niet iedereen voedselzeker. Veel gezinnen zijn afhankelijk van de voedselbank. Voedselbank Leiden heeft een gratis lespakket over de voedselbank voor groep 7/8. We horen het graag als jouw school, kinderopvang of vereniging informatie of een gastles wil over Voedselbank Noordwijk.

Meer informatie:

www.voedselbankleiden.nl/steun-ons/scholen-en-leerlingen

NOG DOEN:

- -
 -
-

November 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
					1 Internationale dag van veganisme	2
3	4	5	6	7	8	9 Dag van de Uitvinders
10	11	12	13	14	15	16
Ontbijtweek						
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Internationale dag van het veganisme

Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, zijn bij veganistisch eten vaak grote veranderingen in het eetpatroon nodig. Voor kinderen wordt vanuit de voedingswetenschap veganistisch eten afgeraden, vanwege de groei. Toch kan het leerzaam zijn om op deze dag met kinderen te reflecteren op het gebruik van dieren voor onze voeding. Animal Rights heeft hiervoor een lespakket ontwikkeld.

Meer informatie:
www.animalrights.nl/lespakket



Dag van de uitvinders

Regelmatig worden door voedingsmiddelen-technologen nieuwe voedingsmiddelen uitgevonden. Er wordt gebruik gemaakt van toevoegingen voor smaak, geur, consistentie en houdbaarheid.

Les 3 voor groep 6 van Smaaklessen gaat over bewerkt eten. In het onderdeel Onderzoek en ontdek van Smaakplezier op de BSO staan 13 proefjes met eten voor kinderen. Via Goed Bezig kun je een gastles over voedingsmiddelen-technologie aanvragen.



Ontbijtweek

Niet alle kinderen eten een gezond ontbijt voordat ze naar school gaan. Dit heeft invloed op hun concentratie op school en gezondheid. Neem kinderen mee in het thema gezond ontbijten. Daarin is zoveel te ontdekken.

Je kunt hiervoor het (gratis) lespakket 'Ontbijt aan de basis' met online modules en een challenge van Nationaal Schoolontbijt gebruiken. Of voor groep 3 les 2 van Smaaklessen.

Meer informatie:
www.schoolontbijt.nl

Chocolademelk

In de donkere, koude dagen wordt er graag warme chocolademelk gedronken. Kant-en-klare chocolademelk bevat veel suiker. Zelfs meer dan frisdrank! Ga met de kinderen zelf chocolademelk maken van melk met cacao. Per beker twee theelepels cacao voorzichtig mengen met een beetje water, dan melk erbij en dan opwarmen. Bespreek waarom je vooraf met een beetje water moet mengen, waar melk vandaan komt, waar cacao vandaan komt of wat suiker met ons doet. Van chocolademelk kan je zoveel leren.

NOG DOEN:

- -
 -
-
-

December 2025



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
1	2	3	4	5 Sinterklaas	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31	Kerst				

Sinterklaas

De viering van Sinterklaas gaat vaak samen met veel snoep. Denk aan pepernoten, chocoladeletters en marsepein. Maak samen met de kinderen gezondere Sinterklaassnacks. Snij bijvoorbeeld een kruis uit de schil van een kwart rode appel en je hebt een mijter. Of maak pietenmutsjes voor op mandarijnen. Teken met stift gezichtjes op de schil en je hebt een leuk pietje om te eten. Overleg met collega's over wat jullie kinderen met Sinterklaas willen geven. Met oudere kinderen kun je het gesprek aangaan over verleidingen en doseringen van snoepmomenten.



Kerstdiner

Op veel scholen wordt kerst gevierd met een kerstdiner. In aanloop naar kerst kun je met kinderen bespreken wat er gegeten wordt met kerst. Laat ze gezamenlijk nadenken over wat ze kunnen maken dat zowel lekker als gezond is. Jongere kinderen kunnen dit tekenen. Oudere kinderen zelf een driegangenmenu bedenken en recepten schrijven.

Je kunt hierbij gebruik maken van les 2 over de Schijf van Vijf van Smaaklessen voor groep 5. En de recepten van Koken is kikkûh van Smaakplezier in de BSO.



Eetstoornissen

Mogelijk heb je tijdens de voedingsactiviteiten dit jaar gemerkt dat sommige kinderen heel eenzijdig eten, overeten of juist niet eten. Soms is er dan sprake van een eetstoornis. Hoe eerder een eetstoornis gesignaleerd wordt en hoe sneller de juiste hulp wordt gegeven, hoe groter de kans op herstel is. Via Stichting Kiem kun je trainingen voor docenten, ouderavonden of workshops voor kinderen organiseren.

Meer informatie:
www.stichtingkiem.nl/scholen

NOG DOEN:

- -
 -
-
-

Voedingseducatie in 2026

We hopen dat je veel gehad hebt aan dit overzicht van aanhaakdagen met mogelijkheden voor voedingseducatie in 2025.

Mocht je vragen hierover hebben of al nieuwsgierig zijn naar aanhaakdagen en mogelijkheden in 2026. Neem dan contact met ons op.



Lespakketten



Smaaklessen - PO

Smaaklessen bestaat uit vijf lessen met opdrachten voor elke groep. Daarnaast zijn er smaakmissies met interactieve digibordmodules per productgroep.

Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten.

Docenten hebben gratis toegang tot de lesmaterialen via het lesportaal Chef!.

Meer informatie:
www.smaaklessen.nl



Smaakplezier op de BSO

Dit is een map met 100 activiteiten voor voedingseducatie op de BSO. Deze zijn opgedeeld in de thema's In actie!, Pluktuin, Cre-eet-ief, Onderzoek en ontdek!, De Smaakprofessor en Koken is kikkûh! De map kost € 75,-. Via Goed Bezig kun je gratis een exemplaar lenen.

Meer informatie:
www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/ons-aanbod/smaakplezier-op-de-bso.htm



Weet Wat Je Eet - VO

Dit is een gratis online lespakket voor vmbo, havo, vwo en mbo van Voedingscentrum.

Het lespakket bestaat uit zes online lessen, die leerlingen zelfstandig kunnen volgen. Leerlingen leren over gezond en duurzaam eten. Over omgaan met verleidingen en het maken van goede keuzes in de supermarkt.

Meer informatie:
www.wyje.nl



IVN Natuureducatie

IVN heeft diverse gratis lespakketten die je gratis kunt gebruiken in jouw voedingseducatie.

Bijvoorbeeld de natuurlessen 'Van bodem tot bord' en 'Groeispruit van de tuinkers.'

Er zijn ook lessen over bijen en biodiversiteit. Veel van de lessen kun je ook buiten geven.

Meer informatie:
www.ivn.nl/lespakketten



Lespakketten en excursies



Dunea

In de gemeente Noordwijk hebben we kraanwater van Dunea. Dunea verzorgt diverse gastlessen en excursies over ons drinkwater en de duinen waarin dit gezuiverd wordt.

Meer informatie:
www.dunea.nl/duinen/activiteiten

Lekker Fit!

Lekker Fit! is een lespakket voor groep 1 t/m 8 van de basisschool over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes.

www.lekkerfitopschool.nl/wat-is-lekker-fit

Stoere traktaties

Met Stoere traktaties ervaren kinderen van 7 tot 10 jaar hoe leuk, lekker en stoer groenten en fruit zijn.

Meer informatie:
www.aartsen.com/nl/kids-foundation/stoere-traktaties
www.stoeretraktaties.nl

Skillztogrow

Skillztogrow biedt materialen en ondersteuning bij het combineren van gymlessen met voedingseducatie.

Meer informatie:
www.skillztogrow.nl/gezondheids-interventies

Tommy Tomato

Tommy Tomato levert warme lunches op scholen en organiseert kooklessen en leveren speel-en-leeropdrachten.

Meer informatie:
www.tommytomato.nl

Olmenhorst

Bij de Olmenhorst kunnen klassen in september en oktober leren over fruitteelt en zelf appels plukken.

Meer informatie:
www.olmenhorst.nl/activiteiten

Growwizzkid

Growwizzkid heeft diverse lesprogramma's waarbij kinderen door zelf groenten te telen leren over allerlei schoolvakken.

Meer informatie:
www.growwizzkid.nl

De Dierenhoeve

Bij kinderboerderij De Dierenhoeve in Noordwijkerhout kunnen kinderen in groepsverband educatie krijgen over gezonde voeding voor mens en dier.

Meer informatie:
www.dierenhoeve.nl/groepen-feestjes

Advies en begeleiding



Goed Bezig

Vanuit Goed Bezig inspireren, verbinden, adviseren en ondersteunen we organisaties die willen werken aan gezondere leefomgevingen en leefstijlvaardigheden van kinderen. Je kunt bij ons terecht voor gastlessen, lesmaterialen, samenwerkingen met professionals en advies voor voedingseducatie.

Meer informatie:
www.sportbedrijfnoordwijk.nl/goed-bezig



Fit en Fruitig

Met het Fris en Fruitig programma van het GGD-HM krijg je ondersteuning bij het opstellen van een beweeg- en voedingsbeleid op jouw school of in de kinderopvang. Deze aanpak helpt overzicht te creëren in alle mogelijkheden rondom voeding en beweging op school. Dit programma wordt deels vergoed vanuit Gemeente Noordwijk.

Meer informatie:
www.gezondopschoolhm.nl/showsite.asp?map_id=881485



Gezonde School

Gezonde School is een programma dat onderwijsprofessionals helpt om een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend te maken.

Meer informatie:
www.gezondeschool.nl/over-gezonde-school/wat-gezonde-school

Gezonde Kinderopvang

Dit programma maakt aandacht voor een gezonde leefstijl van kinderen (0-12 jaar) vanzelfsprekend. Alle opvangorganisaties kunnen ermee aan de slag.

Meer informatie:
www.gezondekinderopvang.nl

Training 'Koken op school en in de kinderopvang'.

Voor wie (vaker) wil koken met kinderen geeft Jong Leren Eten deze training. Je leert hoe je een kookles opzet, met of zonder keuken. Er is aandacht voor planning, logistiek, didactiek, gezondheid, duurzaamheid, cultuur en hygiëne.

Op de website van Jong Leren Eten staat ook handige informatie voor voedingseducatie, moestuinieren en boerderijeducatie.



Meer informatie:
www.jonglereneten.nl

Subsidies en gratis begeleiding



Leefstijlakoord Noordwijk

Via het Leefstijlakoord van de gemeente Noordwijk kunnen o.a. scholen, kinderopvangorganisaties en verenigingen een financiële vergoeding aanvragen voor projecten die bijdragen aan een gezondere leefstijl, zoals een voedingseducatieproject voor kinderen.

Meer informatie:
www.noordwijk.nl/onderwerp/sport-en-gezondheid/het-leefstijlakoord



Gezonde School en JLE

Vanuit Gezonde School en Jong Leren Eten zijn er diverse stimuleringsregelingen voor voedingseducatie. Op de website van Gezonde School staat een overzicht.

Meer informatie:
www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/stimuleringsregelingen

Teamfit

Verenigingen kunnen via Goed Bezig vanuit Teamfit gratis advies en begeleiding krijgen, bij het gezonder maken van hun locatie.

Meer informatie:
www.jogg-teamfit.nl

Schooltuinen

Schooltuinen verzorgt groenere schooltuinen. Nadat er een ontwerp gemaakt is, vragen zij in afstemming met de school subsidie aan voor de uitvoering.

Meer informatie:
www.schooltuinen.nl/subsidies

Gezonde Schoolkantine

De Adviseurs Eetomgevingen van Voedingencentrum helpen scholen gratis op weg naar een gezonde en duurzame schoolkantine.

Meer informatie:
www.voedingencentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving/de-gezonde-schoolkantine

EU- Schoolfruit

Dit programma stimuleert kinderen samen in de klas fruit en groente te eten. Scholen ontvangen gratis gedurende 20 weken wekelijks 3 porties groente en fruit voor alle leerlingen. Door met de leerlingen de groenten en het fruit te snijden en ondertussen kenmerken hiervan te bespreken, doen kinderen extra voedingskennis en -vaardigheden op.

Meer informatie:
www.euschoolfruit.nl





Dit is een uitgave van Goed Bezig Noordwijk.
www.sportbedrijfnoordwijk.nl/goed-bezig
goedbezig@sportbedrijfnoordwijk.nl