

VERSLAG HET GROENE IDEECAFE 21-1-2013

Thema: Gezond Gewicht met Vitamine G

Ongeveer 1 op de zeven jongens en 1 op de zes meisjes heeft overgewicht. In sommige wijken is dat zelfs al 1 op de 3 jongeren. Het project J(eugd)O(p)G(ezond)G(ewicht) heeft als ambitie te zorgen dat Nederlandse jongeren de gezondste van Europa worden. De gemeente Leiden heeft zich aangesloten bij JOGG en wil samen met lokale partners bereiken dat kinderen gezonder eten en meer bewegen.

De natuur is onmisbaar voor een gezond en gelukkig leven, de natuur is Vitamine G.

De natuur geeft ons voedsel en maakt zowel het eten als bewegen leuk en spannend. Een nieuwe kijk op de natuur biedt kansen voor de gezondheid. Het biedt ook mogelijkheden om ouders te betrekken bij het aanleren van gezond gedrag.

Op het [JOGG symposium](#) 25 oktober jl. in Leiden waren de aanwezige leraren en gezondheidswerkers enthousiast. Eén van de conclusies was dat samenwerking met andere dan de gebruikelijke partijen gezocht moet worden om overgewicht bij kinderen te voorkomen.

Het Groene IDeeCafé heeft **Bessie Schadee** en **Carla Glorie** uitgenodigd om hun visie op deze problematiek te geven.

Tot slot spraken **Michiel Hobbelt** en **Koen Vredereg** over een ander thema: Duurzaam Geluk. Zij organiseren al geruime tijd evenementen die draaien om het thema dat je met een duurzame levensstijl een gelukkig leven kan leiden. Ze willen een dag Duurzaam Geluk Leiden organiseren.

Bessie Schadee.



De aanleiding voor Bessie (onze oud-voorzitter) om de stichting Gezonde Gronden (GG) op te richten, was de slechte staat van de bodem in Nederland. GG heeft een leergang opgezet voor boeren over Duurzame Kringlooplandbouw, waarbij de bodem elk jaar verbetert. Een gezonde bodem geeft gezonde planten, dieren en gezonde mensen.

Ook het programma voor de stad groeit. Vanaf 2009 heeft GG een aantal projecten opgestart en uitgevoerd, waaronder: Eetbare balkons en vensterbanken en Groene en eetbare schoolpleinen. Naast het "groene" aspect brengen de GG projecten tevens meerdere culturen met elkaar in contact bewegen de mensen meer en ontstaat er samenwerking in buurten.

Fonds 1818, dat ook het Groen IDeeCafé mede mogelijk maakt, financiert mee in een aantal projecten. Daardoor wordt er low budget gewerkt.

Voorbeeld: Het groene eetbare schoolplein van de kleine Dalton basisschool De Schakel in Leiden. De 90 kinderen hebben samen met de leerkrachten onder deskundige leiding nagedacht over het uiterlijk van het plein. Ze begrepen al snel dat de aanleg van een zwembad of kabelbaan niet uitvoerbaar is. De film "Strobalemdag" van Ben van Leeuwen laat zien hoe vervolgens eerst met strobalen een hindernisbaan, doolhof en een amfitheater (een idee van de leerkrachten), werden nagebootst. Ook een jungle-pad werd aangelegd: een avonturen-pad door de struiken rond de school. De kinderen waren enthousiast bezig, creatief en energiek. Een onderdeel van het project was ook een eetbaar-balkon cursus voor 10 van de moeders. Na de cursus hebben de cursisten een balkon waar ze groenten, kruiden en eetbare bloemen telen. Kinderen eten graag hun "eigen" groente. Er ontstaat dan een uitwisseling van zaailingen tussen de school en de balkons. Er is verder een dag gegraven naar grondwater. 75% van de kinderen had nog nooit een schep in handen gehad!

Bessie vertoonde de korte film "Water voor de plantjes" van Ben van Leeuwen, waarin te zien is hoe een groepje kleuters van groep 1 en 2 een gieter met 20 liter water naar een net gemaakt plantenbed slepen. Met verbazing reageren ze op de natte grond: Jee, modder! Daarna planten ze zorgvuldig een aantal plantjes, zoals pompoen en bonen. De film toont de ouders dat het de moeite waard is als hun kinderen een beetje modderig worden. Op zo'n groen schoolplein bewegen ze en leren ze hoe ons voedsel groeit.

Tijdens het balkonproject werden op de balkons onder andere tomaten geplant. De opbrengst is soms wel 100-200 oertomaatjes per plant. De kinderen leren zo rijpe tomaten herkennen en plukken ze met plezier. Een hit op het plein en thuis is de snijbiet. Elk kind nam zelf geoogste snijbiet mee naar huis; een moeder kookte van een latere oogst soep voor de hele school.

Films op Youtube: [Het groene eetbare schoolplein – De Schakel, Leiden](#) en [Het groene eetbare schoolplein - Zoeken naar grondwater](#)

Meer info over Gezonde Gronden: www.gezondegronden.nl

Carla Glorie.

Diëtiste Carla Glorie heeft 16 jaar gewerkt bij een grote landelijke cateraar, die de catering verzorgde op scholen, bij bedrijven en in gevangenissen. Ze kwam daarna in contact met natuurbelevingsorganisaties. Ze is wachter bij het Bewaarde land. Dat inspireerde haar om meer van eetbare wilde planten te weten te komen. Op de school van haar kinderen gaf ze smaaklessen. 5 jaar geleden is ze gestart met een eigen moestuin. Uiteindelijk is uit deze ervaringen haar eigen bedrijf [De Dansende Boom](#) ontstaan.

[Stichting Ecolids](#) vroeg haar lessen voor kids over eetbare natuur te ontwikkelen. Ze gaf op scholen een serie lessen over koken met wilde eetbare planten en wildplukken.

Ze is nu bestuurslid van [Slow Food Groene Hart](#).

Aan de hand van haar PowerPointpresentatie legt Carla uit waar zij voor staat.

[\(Klik HIER om de presentatie te bekijken\)](#)



Wat wil zij de kinderen leren?

- Interesseren voor voeding, waarbij het gebruik van de zintuigen – zien, horen, ruiken, voelen en proeven centraal staan. De kinderen beleven het dan meer, waardoor het beter wordt onthouden.
- Bewust maken van hun voeding door:
 - etiketten te lezen
 - bewust proeven door ze naast gewone chips ook appelchips en zaden te laten proeven
 - zoet zout en bitter laten ervaren
 - laten ontdekken dat smaken verschillen
 - dat je ervoor kunt kiezen om geen of minder vlees te eten
 - er achter komen dat er seizoensgroenten zijn
 - wat zijn gezonde tussendoortjes
 - zelf voedsel bereiden: bloemenboter maken, soep, salades, en hoe je zelf boter kunt maken door slagroom te schudden

Voor de brede school gaf ze een serie lessen over Puur en Gezond koken en Avontuurlijk koken.

Ze maakte een Smaakparcours met onder andere een Reukmemory, reukpotjes met gaatjes in het deksel.

En verder: Palet van de Smaak, tijdens dit project waren er in verschillende lokalen activiteiten: proeven, een streekmarktje, film vertonen, enzovoort;

Bikken en bewegen, cool, een onderschoolsprogramma van 8 lessen, 1 uur per week;
Schooltuinen: groentenbakken op school. Ze zou ook graag een vuurplek zien op het schoolplein waarop op een houtvuurtje gekookt kan worden. Naar aanleiding daarvan zei Bessie dat ze bezig is met het bouwen van een pizzaoven op een schoolplein.

In het begin waren de kinderen wat onwennig en huiverig. Dat ging echter snel over.

Voeding hoort bij biologie en het vak verzorging. Daarom horen lessen over voeding ook op school. Ook bij rekenen en taal kan met eten gewerkt worden.

Bij de tuinlessen is het belangrijk dat ouders beseften dat hun kinderen op die dagen met vieze kleren thuis konden komen.

Het duurt jaren om een schoolkantine met gezonde producten van de grond te krijgen (Is de ervaring op Texel)

Mensen die in de kinderopvang werken hebben weinig tijd voor het begeleiden van kinderen wat betreft gezonde voeding. Carla wil hen stimuleren en helpen daar meer mee te doen.

Michiel Hobbelt en Koen Vredereg

Michiel is sociaal psycholoog, Koen is econoom.

Ze streven naar een maatschappij met Duurzaam geluk. Hun stelling is: duurzamer leven maakt gelukkiger.

Tijdens hun presentatie maakten ze de aanwezigen duidelijk dat materie niet belangrijk is als het gaat om geluk.

Duurzaam leven is interactief. Het gaat erom dat mensen samenwerken voor een echte vooruitgang.

Iedereen heeft een mening over geluk en hoe die toestand te bereiken. Michiel en Koen willen dan ook mensen gaan interviewen over hun ideeën. Er is een "geluuskoffer". Het doel van deze koffer is een gesprek op gang te brengen.

Voor kinderen is de sfeer in de klas heel belangrijk. In Diemen is al een leuk project op een school opgezet over Duurzaam geluk.

Feesten, op school of in de wijk, tijdens de lente, oogstfeesten, enzovoort, verhogen de geluksfactor.

De doelgroep is die groep mensen die open staan voor gevoelig zijn voor informatie. Dat is de grote middengroep van zo'n 70%.

Koen en Michiel willen onderzoeken wat de mogelijkheden in Leiden zijn om hun plannen uit te voeren. Zij willen een Dag van geluk organiseren.

Meer info: www.duurzaamgeluk.com

Ideeën en tips van de aanwezigen:

Zelf voedsel verbouwen doet eten dus voor de kinderen:

– Een eetbare tuin aanleggen,

– Groene en eetbare schoolpleinen bouwen: prettig, kinderen gaan ook anders spelen, helpen elkaar, dus ook gelukverhogend.

Maak films en foto's van het groeien van de planten. Als de kinderen hun eigen planten zo zien groeien zij ze trots.

Ze kunnen hun planten tekenen, leren ermee tellen, ruiken eraan, proeven ervan.

Kinderen mogen hun kleren vuil maken, mogen ook vallen. Ouders moeten dat beseffen, hun kinderen zelfs aanmoedigen te onderzoeken, ontdekken, vuil te worden..

Ouders kun je erbij betrekken door balkon- en vensterbank projecten te organiseren. Ook kook- en smaaklessen kunnen gegeven worden.

Docenten op scholen zijn nog onzeker over de vorm en kwaliteit van hun eigen inbreng, of hebben andere bezwaren tegen dit soort projecten. Via het directeurenoverleg kan enige invloed worden uitgeoefend. Ook kun je het docententeam benaderen met concrete voorstellen.

Op de Brede school kan begonnen worden.

Samenwerken met Libertas behoort ook tot de mogelijkheden. Ze zullen meer gaan faciliteren wat buurtbewoners willen. Dat is hun nieuwe aanpak.