

Vertaling naar het onderwijsprogramma

Op Buitenwijs werken we met thema's. Per thema kan een cluster van bovengenoemde punten repeterend terugkomen tijdens de eetmomenten. Denkend aan voorbeelden zoals:

Cluster 1 Geleide meditatie voorafgaand/tijdens het eten.

We nodigen de kinderen uit om comfortabel te zitten, bijvoorbeeld met een dekentje en met de eigen broodtrommel (open) bij zich. Leren mediteren hoort leuk te zijn. Het is daarom belangrijk dat we meditatie niet opdringen aan kinderen. Echter zorgen wij er wel voor dat het geheel stil is. De coach spreekt een geleide meditatie uit, bijvoorbeeld:

“Ga maar lekker rustig zitten. Adem een paar keer rustig in en uit. Sluit je ogen. Sluit je ogen. Sluit je ogen (herhalend, zodat alle kinderen dit doen). Voel hoe je buik op en neer beweegt, elke keer dat je ademhaalt. De adem gaat door je neus naar binnen, en door je mond naar buiten. Adem langzaam in en uit. In en uit. In en uit (paar keer herhalen).

Doe je ogen langzaam weer open. Je hebt je broodtrommel (open) voor je. Kijk naar je broodtrommel. Het is een hele bijzondere broodtrommel. Kijk naar de kleuren in je broodtrommel. Je hoeft alleen maar heel stil te zijn, en naar de inhoud van je broodtrommel te kijken. Neem in je op, welke kleuren zie je?
etc.

> ook ingaan op: welke vormen zie je? Welke structuren zie je?

Stel je voor dat je een hap neemt. Voel in je lichaam, welke weg deze hap eten uit je broodtrommel neemt, eerst voel je het op je tong, je kauwt met je tanden. En dan, slik je je hap eten door. De hap eten gaat door je slokdarm, en komt terecht in je maag. Leg je hand maar op je buik. Voel waar de hap van je eten, terecht komt in je buik. Adem maar naar die plek toe.

Nu stel je je voor dat je een slok van je drinken neemt. Deze slok van je drinken gaat iets sneller door je mind, door je keel, door je slokdarm, in je maag. Voel waar de slok drinken terecht komt in je maag.
etc.

Verolgens vervolgd de geleide meditatie tijdens het daadwerkelijk eten.

Kinderen delen na afloop de ervaringen: hoe was het om op deze wijze te eten?

- 1. Waar komt voedsel vandaan, hoe wordt het geproduceerd en wat denk ik hierover?**

Praten over duurzaamheid met kinderen is belangrijk, ook al kan het soms lastig zijn om een invalshoek en tijd te vinden om ze erover te leren. Wij benutten de eetmomenten hiervoor. Een wereldkaart wordt opgehangen in de klas. Per eetmoment worden er drie producten uit de broodtrommels van de kinderen gekozen, om te onderzoeken waar de producten vandaan komen. Bijvoorbeeld: Banaan > Ivoorkust (te lezen op het stickertje), een komkommer uit de eigen tuin. Met elkaar gaan we in op hoe de tijdlijn eruitziet hoe de banaan van het moment van zaadje – tot broodtrommel is gekomen. Welke 'reis' legt de banaan af? Of bij een ander product: hoe is het gemaakt (brood, zuivel, etc.)? We gaan op deze wijze in gesprek rondom thema 'duurzaamheid' en rondom eten en creëren bewustwording rondom de schoonheid en de verwondering van hoe het eten uiteindelijk in je broodtrommel terecht komt.

Cluster 2 Eetwissel toverstafje

Stel je voor, hier in de klas bij Buitenwijs hebben we een toverstafje met een speciale gave. Met dit toverstafje kan je broodtrommels omtoveren: tot de meest gezonde én lekkerste broodtrommel die je maar bedenken kan! Hoe kunnen de leerlingen de eigen lunch van die dag nog gezonder en/of duurzamer maken? Bijvoorbeeld: 100% pindakaas in plaats van chocopasta op brood. Optioneel: Verdeel de leerlingen in tweetallen en laat ze een aantal eetwissels bedenken.

De kinderen creëren op een speelse, fantasierijke manier bewustwording rondom gezonde en duurzame keuzes én eigen voorkeuren. We bespreken hoe de leerlingen tot de keuze zijn gekomen, hierdoor leren kinderen beargumenteren waarom iets wel/niet een duurzame, gezonde keuze is.

Cluster 3 Potluck moment

Op een vast moment tijdens de themaperiode wordt een potluck eetmoment gecreëerd: dit is een gezamenlijke maaltijd waarbij leerling eten meebrengt (vaak zelf bereid) en dat deelt met alle andere klasgenootjes. We gaan in op het zien, voelen, ruiken, horen en proeven: de verschillende zintuigen die bij eten worden gebruikt, namelijk de ogen, vingers, neus, oren en mond/tong.

Cluster 4 Bespreken van eetgewoontes

Bespreek met de leerlingen of ze thuis regels hebben rond het eten. Deze regels heten ook wel etiquette. Voorbeelden zijn bijvoorbeeld: eten aan de eettafel, geen mobieltjes bij het eten of niet praten met volle mond. Maar ook het dekken van de

tafel kan volgens een bepaalde etiquette. Kunnen de leerlingen voorbeelden noemen? Wat herkennen de kinderen aan verschillen? Welke verschillen zijn cultureel bepaald?

Cluster 5 Eigen Buitenwijs moestuin

De kinderen zijn verantwoordelijk voor een eigen Buitenwijs moestuin: het planten van zaden, water geven en de planten verzorgen. Dit helpt kinderen het concept eten te begrijpen en waar het vandaan komt. Heel bewust worden momenten gecreëerd om te oosten en gezamenlijk te eten. Dit kan zelfs het bewust plukken van de munt er een muntthee van maken zijn. Of wat bieslook voor op de boterham. Zo wordt tevens gestimuleerd om groenten te proberen die ze nog niet eerder hebben geprobeerd.