

ACHTERGROND

In Limburg eten kinderen zeewier of rivierkreeftjes op school. Voor hun gezondheid.

PETRA NOORDHUIS BEELD FRANCO GORI

Dunnere benen dankzij de lunch

De vier Limburgse scholen die meedoen aan het onderzoeksprogramma 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst', maken extra tijd vrij voor lichaamsbeweging en cultuur. Op twee van de scholen wordt ook een gezonde lunch geserveerd.



Het lijkt wel een restaurant in groep 5/6 van openbare basisschool De Carrousel in Landgraaf. Maar dan wel één met heel gezond eten. De kinderen krijgen volkoren boterhammen en bolletjes bij de lunch en op elk 'eilandje' van vier tafels wordt een bordje neergezet met hartig broodbeleg: vleeswaren, pindakaas, humus (puree van kikkererwten) en light roomkaas. Plakjes komkommer, snoeptomaatjes en druiven worden rondgedeeld en voor de avontuurlijker eters zijn er vandaag rivierkreeftjes. De kinderen kunnen ook een bakje yoghurt met muesli ophalen.

De Carrousel is in november 2015 begonnen met het onderzoeksprogramma 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst'. De Carrousel is sinds dit schooljaar met de Prins Willem-Alexanderschool gefuseerd tot de nieuwe basisschool Wereldwijs, waardoor er nog meer groepen meedoen aan het programma. De kinderen hebben een langere schooldag, zodat er meer tijd is voor een gezonde lunch en lichaamsbeweging.

Wetenschappers van de universiteit in Maastricht onderzoeken of de gezondheid en schoolprestaties van leerlingen verbeteren. De projectleider vanuit de universiteit is hoogleraar preventieve geneeskunde Onno van Schayck. De contactpersoon voor de scholen is Andrew Simons van Onderwijsstichting MOVARE.

Vier scholen doen mee, drie in Landgraaf en één in Brunssum.

mijnwerkersgebied

Overgewicht komt in het oude mijnwerkersgebied



in Limburg vaker voor dan elders in Nederland. Toen de mijnen in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw dichtgingen, leidde dat tot veel werkloosheid. Dit heeft ook nu nog gevolgen voor de volksgezondheid: mensen met een lage sociale economische positie zijn vaker te dik dan mensen met een goede opleiding en baan.

De schooltijden van de deelnemende scholen zijn aangepast aan het bioritme van de kinderen én zijn gunstig voor werkende ouders (zie kader). De kinderen krijgen een gezonde lunch, leren over gezond eten en doen extra aan lichaamsbeweging. De schooldag duurt daarom langer. Het project is vorig schooljaar begonnen en gaat in elk geval nog drie jaar door. Daarna worden nog een jaar metingen gedaan. Het programma kost ruim 20 miljoen euro over de vijf jaar dat het draait. De belangrijkste bijdrage komt van de provincie Limburg, maar alle partijen die meedoen, zoals gemeenten in

'Deze klas lust alles. Zelfs haring eten ze, terwijl veel andere kinderen op school daar de neus voor ophalen.'

het voormalige mijnwerkersgebied, de GGD en Kinderopvang Humanitas, dragen bij, financieel of door inzet van hun personeel.

draagvlak

Om de resultaten van het project goed te kunnen meten, worden ook vier reguliere scholen gevolgd. Als het programma grote gezondheidswinst blijkt op te leveren, kan er mogelijk subsidie worden gevonden om door te gaan en het project uit te rollen over Nederland.

De ouders hoeven gedurende het project geen bijdrage te betalen, maar dat zal veranderen als het project een vervolg krijgt.

Het draagvlak onder ouders en kinderen is groot, zegt Marco Reumkens, coördinator van het onderzoeksprogramma op De Carrousel in Landgraaf. Alleen als minimaal 80 procent van de ouders erachter staat, kon een school meedoen. 'We blijven de ouders er ook bij betrekken', zegt hij. 'Dat is bij een lunch die je voor kinderen organiseert nog belangrijker dan bij een beweegprogramma. Als jij voor kinderen gaat bepalen wat ze eten, kom je aan een stukje thuis.' Kinderen kunnen meedenken over het lunch- en beweegprogramma via de leerlinieraad.

'Deze klas lust alles.' De pedagogisch medewerkster die de lunch in



Volkoren brood, gezond broodbeleg en fruit als lunch op basisschool De Carrousel.

groep 5/6 van De Carrousel verzorgt, zegt het trots. Zelfs haring eten ze, terwijl veel andere kinderen op school daar de neus voor ophalen. Makreel wordt wel in alle groepen goed gegeten.

Prisca Smeets (9) vertelt vrolijk dat ze het 'leuk' vindt om een gezonde lunch te krijgen. 'Ik hoef niks meer mee te nemen van huis.' Ze vindt het eten lekker. 'Wij zijn thuis ook bezig met gezond eten.' De extra lichaamsbeweging is fijn, zegt ze. 'Even niet werken en alles loslaten.'

Michael Akintunde (8) houdt ervan om 'nieuwe dingen te proeven'. Ongezonder broodbeleg als hagelslag mist hij niet op school. Hij eet het soms thuis. Ook Gino Monopolite (8) vindt school 'leuk' geworden. Hij is gezonder geworden, denkt hij. 'Mijn benen zijn dunner', zegt hij wijzend. 'En ik heb een betere conditie.'

Het middagprogramma wordt verzorgd door een pedagogisch medewerkster, met hulp van de

vrijwilligers van de tussenschoolse opvang – vooral ouders en grootouders. Het inzetten van pedagogisch medewerkers, die op deze school afkomstig zijn van Kinderopvang Humanitas, maakt het project duur. Het kan niet anders: de leerkrachten zouden anders te veel uren draaien. Zij gebruiken de vrije uren tussen de middag nu om werk na te kijken en lessen voor te bereiden.

De leerlingen doen 's middags van half twaalf tot twee uur afwisselend aan lichaamsbeweging en aan cultuur. 'De culturele activiteiten worden door externe partijen gegeven', vertelt Reumkens. 'Zo krijgen ze dramatische expressie van een betaalde kracht en haakles van een vrijwilliger.' Voor onderzoeksresultaten is het nog te vroeg, maar Reumkens is nu al tevreden over het project. 'Kinderen in de leer-

op school



ZO ZIET DE DAG ERUIT

Dagprogramma De Gezonde Basisschool van de Toekomst:

- 7.30 uur: De kinderen mogen al worden gebracht. Zij krijgen dan een gezond ontbijt op school. Thuis ontbijten kan ook. Ouders kiezen hier zelf voor en maken afspraken met de kinderopvang.
- 8.30 uur: De schooldag begint met lessen waarbij beweging en creativiteit centraal staan. De cognitieve vakken komen later, want onderzoek heeft aange- toond dat kinderen pas rond half tien 'in de leerstand' staan.
- 9.30 uur: De kinderen krijgen rekenen en taal.

- 11.30 uur: Het middagdeel begint. Een pedagogisch medewerker neemt het stokje over van de leerkracht. Onder- steund door vrijwilligers – vaak ouders en opa's en oma's – wordt de lunch ge- serveerd. De kinderen doen in de lange 'pauze' aan culturele activiteiten en li- chaamsbeweging. Bewegen is gezond én vangt de lunchdip op.
- 14.00 uur: De lessen gaan verder.
- 16.00 uur: De schooldag is afgelopen. Kinderen kunnen als ouders daarvoor kiezen naar de buitenschoolse opvang, waar ze kunnen sporten. Er is ook ruimte voor vrij spel en de kinderen kunnen huiswerkbegeleiding krijgen.

balsporten

Op openbare basisschool Harlekijn, ook in Landgraaf, doen ze alleen mee aan het activi- teitenprogramma tussen de middag. De leer- lingen nemen daar hun eigen lunch mee. Op het schoolplein krioelt het van de spelende kinderen. Ze doen aan balsporten en zijn aan het touwtjespringen. De kleuters stoepkrijten en fietsen op driewielers. Aan een tafel die bui- ten op het plein staat, leren kinderen vliegtuig- jes vouwen van een vrijwilliger. 'Waar doe je dat nog? Thuis hebben ouders er vaak ook geen tijd voor', zegt Diana Vaessen, coördina- tor van het beweegprogramma.

In de hal zit een groepje kleuters te tekenen en te kleuren. Kinderen van groep 3 en 4 dansen er een eindje verderop onder een stok door, onder begeleiding van een dansjuf en luide muziek.

Er zijn ook altijd kinderen vrij aan het spelen, vertelt Vaessen. 'We werken met een systeem van muntjes. Kinderen mogen kiezen en leve- ren muntjes in voor vrij spel, een creatieve activiteit of een beweegactiviteit. We willen weten wat ze doen, zodat kan worden onderzocht hoeveel effect het bewegen heeft. Daarnaast willen we voorkomen dat kinderen altijd het- zelfde kiezen.'

minder akkefietjes

Dankzij het beweegprogramma, wordt er gevarieerder gespeeld, zegt Vaessen. 'Er zitten minder kinderen op de bank of op de trap. Voor we met het pro- ject begonnen, waren kin- deren meer op zichzelf aangewezen. Er was één overblijfsel die met de kinderen ging handballen, verder werd er veel voetbal gespeeld. Dit is leuker voor de kinde- ren, ze worden meer uit- gedaagd. Er zijn ook min- der akkefietjes in de pauze. De kinderen raken hun energie kwijt. Je merkt dat ze aan het eind van de pauze aan hun trekken zijn gekomen. Voorheen kon de verveling nog weleens toe- slaan.'

Ook de leerlingenraad is trev- den. 'De kinderen hebben wel ge-

vraagd om voetbal vaker op het programma te zetten. Dat kun je nu twee keer in de week doen in plaats van één keer. Ze willen ook graag basketballen en koken, maar dat is lastig. Voor basketbal moet je dure netten kopen en voor koken is eigenlijk te weinig tijd. Op vrij- dagmiddag, als de onder- bouw vrij is en er meer ruimte is op het plein, doen we weleens wat bijzonder- der dingen, zoals een boot- camp (een kracht- en conditie- training) op het plein.'



lingenraad hebben aangegeven dat school leu- ker is geworden. Ze zijn later uit: eerder waren ze om kwart voor drie klaar, nu gaan we langer door. Maar er zit meer lucht in het programma en dat vinden ze fijn. We deren gevari-

wilden dat kin- eerder gingen eten en dat zijn ze gaan doen,

Ze worden gestimuleerd om te proeven. We dwingen ze niet natuurlijk. Ze proeven allerlei soorten groente en fruit en bijvoorbeeld ook vis en zeewier. Ik vind dat laatste zelf afschuwe- lijk, maar in een klas zijn er altijd een paar kinde- ren die het wel lekker vinden. Vooral de kinde- ren in de lagere groepen willen wel van alles proberen. In de hogere groepen gaat het moei- lijker, maar lukt het ook. Van de 22 kinderen in groep 7, waar ik lesgeef, zijn er zeker zestien kinderen die nieuwe dingen hebben le- ren eten.'

Vooral drukke kinderen vinden het heerlijk om meer te bewegen, merkt hij, maar ongeveer 20 procent van hen vindt de wisseling van leer- kracht naar pedagogisch mede- werker lastig, tekent hij aan. 'Die worden er nog drukker van.'

