

Gezond lunchen op school

De aanvankelijke aarzeling bij ouders en docenten verdween als sneeuw voor de zon. De 'Gezonde basisschool van de toekomst' blijkt een schot in de roos. Ook de kinderen zijn er blij mee en smullen elke middag van een gezonde lunch.

Blij is ook professor Onno van Schayck van het Maastricht Universitair Medisch Centrum+ en de Universiteit Maastricht, die het wetenschappelijk onderzoek rond de gezonde basisschool in Parkstad Limburg leidt. Onderzocht wordt hoe kinderen in het basisonderwijs baat kunnen hebben bij gezonder eten, meer bewegen en een beter dagritme. De eerste resultaten van het twee jaar geleden gestarte project laten zien dat de gezonde basisschool toekomst heeft. "In eerste instantie was er nog aarzeling," aldus Onno van Schayck. "Leraren maakten zich zorgen of de werkdruk niet nog hoger zou worden. Ouders vonden dat wat hun kinderen op school eten hun verantwoordelijkheid is en de kinderen moesten dingen gaan eten die ze niet kenden. Maar de bezwaren hebben plaatsgemaakt voor

veel enthousiasme. Het is een prachtig project dat veel draagvlak heeft. De leerlingen vinden het bovendien spannend en leuk om nieuwe dingen te proeven."

Betaalbaar

Over de gezondheidseffecten kan pas over twee jaar iets worden gezegd. Wel is al bekend welke kosten de gezonde basisschool met zich meebrengt. De meeste kosten zitten in het personeel voor de tussenschoolse opvang en de lunch zelf. Maar vergeleken met wat ouders voorheen uitgaven aan de dagelijkse lunch en het overblijven van hun kind, is het verschil waarschijnlijk niet veel groter dan € 1 per kind per lunch. "Als we dit project breed invoeren, moet het betaalbaar zijn," zegt Onno van Schayck. "Daar kan schaalvergroting voor zorgen, of door de medewerkers op een andere manier te betalen. Maar heel interessant is dat meer gezondheid leidt tot daling van de zorgkosten op langere termijn. Wie gezonder is, heeft minder zorg nodig. Hoe we die winst, die pas later ontstaat, nu al aan de voorkant kunnen benutten, daarover zijn we in gesprek met de betrokken ministeries. Ook wordt gekeken om het gezonde basisschoolpakket op andere scholen in te voeren. Daar komen veel



Roggebrood, melk en komkommer, er wordt op school gezond geluncht in Parkstad.

verzoeken voor binnen, want ouders kiezen al heel bewust voor dit schoolconcept."

Gezonde keuze

De lunches op school worden samengesteld in nauw overleg met het voedingscentrum. Ze sluiten voor minimaal 80% aan bij 'de schijf van vijf'. De voedingswaarde is afgestemd op wat kinderen van een bepaalde leeftijd nodig hebben. Zij kiezen zelf wat ze eten uit het aanbod, dat voor hen ook minder bekende groenten en fruit bevat, zoals courgettes en kiwi's.