© Copyright 2015 Dagblad De Limburger / Limburgs Dagblad.
Het auteursrecht, ook ten aanzien van artikel 15 AW, wordt
uitdrukkelijk voorbehouden. Woensdag, 30 december 2015

Naar school gaan is leuker en gezelliger geworden, zeggen kinderen in Landgraaf die voor een onderzoek gezond eten en meer bewegen.

‘Een veel leukere school’

door **Josette Mulders**

Ons restaurantje, noemt leerkracht Jos Pecasse van basisschool de Carrousel in Landgraaf zijn klaslokaal tegenwoordig. Tot voor kort trokken zijn leerlingen tijdens de middagpauze hun broodtrommels open, duwden rap de inhoud naar binnen en verdwenen naar de speelplaats. Dat gaat tegenwoordig anders. De kinderen dekken hun bureau en smeren zelf hun boterhammetjes. Kipfilet gaat er op het brood en light kaas, stukjes komkommer; alleen maar gezond beleg. De leerlingen van meester Jos vinden de lunch lekker, zeggen ze. Groep 7a vindt het fijn om samen te eten. „Gezellig.”

Een halfuur later staan ze met zijn allen op het schoolplein om zestig minuten lang spelletjes te doen onder leiding van een speciaal daarvoor ingehuurde trainster. Bij de Carrousel zijn gezond eten en bewegen sinds dit schooljaar heel belangrijk. De schooldag duurt er zelfs drie kwartier langer door. Maar daarover klaagt niemand. „Je merkt het niet eens”, menen groep 7a en de leerlingenraad. „School is veel leuker geworden”, luidt het eensgezinde oordeel.

Achter het samen lunchen en bewegen tussen de middag zit de wens van de provincie Limburg en van de Zuid-Limburgse scholenkoepel Movare om in de regio Parkstad af te rekenen met allerlei achterstanden. De werkloosheid is er hoog, het gemiddeld opleidingsniveau laag en meer mensen dan gemiddeld zijn er chronisch ziek. De Gezonde Basisschool is het gevolg van die wens. Het is een vier jaar durend onderzoek waarvoor de Carrousel zich heeft aangemeld, samen met drie andere scholen van Movare. Zo’n 25 wetenschappers van de Universiteit Maastricht voeren het uit. Ze gaan na of kinderen die een gezonde leefstijl hebben beter leren en gezonder zijn. Om daar achter te komen, lunchen 220 leerlingen van de Carrousel op school. Het gewicht van de kinderen en hun studieresultaten worden vier jaar lang vergeleken met kinderen die geen gezonde lunch krijgen en tussen de middag niet extra bewegen.

Sinds vijf weken komt vier dagen per week bij de Carrousel alleen gezond voedsel op tafel. Het wordt betaald uit de 22 miljoen euro die het onderzoek kost en waarvan ook de salarissen van de onderzoekers en de beweegtrainers worden betaald. De keuze tijdens de lunch is stukken uitgebreider dan wat bij een gemiddeld gezin op tafel staat. Ook de vier diabeten die de school telt, hebben wat te kiezen, net als de zes moslimkinderen. Dat neemt niet weg dat drie kinderen thuis lunchen omdat hun ouders dat liever hebben. Elke dag zijn er vier verschillende soorten bruinbrood, maar geen witbrood. Iedere dag zijn er vier soorten beleg, zoals smeerkaas. Hagelslag of jam ontbreken. Kinderen kunnen uit enkele soorten fruit kiezen. Koekjes of snoep zijn nergens te bekennen en mogen niet worden uitgedeeld. Aan het einde van de schooldag trakteren op zoet is wel toegestaan. Of dat zo blijft, is de vraag, zegt Marco Reumkens, leerkracht en coördinator van het project op de school. Niet zo gangbaar beleg is er ook: zalm, falafel, schijfjes rauwe aubergine en tomaatjes. Al het eten wordt tegen twaalf uur ’s middags naar de school gebracht, vanuit het ziekenhuis in Brunssum. Daar laat cateraar Sodexo voor iedere klas apart de lunch samenstellen en in bewaarbakjes doen.

De gezonde lunch valt in de smaak bij de kinderen, maar dat was niet vanaf de eerste dag het geval. „Sommige kinderen verzetten zich”, merkte Marie-Therese Oosterbosch, een van de vrijwilligsters die de lunch klaarzetten en de kinderen helpen bij het eten. Tot hun taken behoort ook het aanmoedigen om nieuwe (gezonde) smaken te proberen. „Dat gaat niet vanzelf. We proberen de kinderen te verleiden het toch te doen. Het werkt. Nu zie ik ze dingen eten die ze voorheen niet aten, zoals zalm, tonijnsalade en muesli. Echte toppers zijn pesto en yoghurt zonder suiker met banaan of muesli.” Een nadeel ziet Oosterbosch ook. „Kinderen kunnen meer eten dan in een broodtrommeltje past.” Marco Reumkens bevestigt dat ‘een enkel kind meer is gaan eten’. In dat geval is gesproken met het kind en zijn ouders. Reumkens benadrukt dat het project draait om ‘gezond eten’. „Nee, we gaan niemand onder druk zetten, of kinderen een manier van eten opdringen.”

Bij groep 7a is samen lunchen al bijna routine. Iedereen kiest zijn brood en beleg. Bolletjes met sesamzaad (dat er niet meer vanaf wordt gekrabd, aldus Oosterbosch) zijn populair. De falafel duidelijk niet, net als de schijfjes rauwe aubergine. Meester Jos haalt tijdens de pauze handpop Jan erbij. Jan constateert dat 7a inmiddels heel wat ‘etiquette’ heeft geleerd, want daaraan ontbrak het bij deze en gene. Dankzij de opmerkingen en hulp van Jan blijven de leerlingen onder het eten zitten en gebeurt het kauwen geluidloos. Aan het eind van de lunch is er een probleem. Het aantal liefhebbers van Optimel is groter dan er glazen zitten in het ene beschikbare pak. De zuiveldrank met een smaakje is in alle klassen in de plaats gekomen van de karnemelk die zo goed als niemand lust. Een oplossing is er ook. Wie een glas melk, water of sojadrank heeft gedronken, mag een half glaasje Optimel. Groep 7a heeft er vrede mee.

Even later is het tijd voor wat veel kinderen misschien wel het leukst vinden op school. Het heet ‘tso’, tussenschoolse opvang. Judith Wintjens staat met zo’n dertig leerlingen om haar heen op het schoolplein. Het is dikke pret als Judith ‘één’ roept. Dan gaan alle kinderen op de hurken zitten. Bij twee maken ze kommetjes van hun handen en leggen die over hun oren. ‘Zeven’ is het moeilijkst en meest hilarisch. Dan staan ze allemaal op één been en draaien rondjes. Wintjens is pedagogisch medewerkster bij Humanitas (bekend van kinderopvang en buitenschoolse opvang). Tien medewerkers van Humanitas zorgen voor begeleiding tijdens de lunch en geven aansluitend beweeglessen. Voor Humanitas is dat nieuw. Tik-, bal- en trefspelletjes staan op het programma, maar ook voetbal, drama en knutselen. Terwijl de leerlingen tso hebben, pauzeren de leerkrachten en doen ze schoolwerk.

> **“We gaan niemand onder druk zetten of kinderen een manier van eten opdringen.**
>
> Marco Reumkens

Vijf weken ‘Gezonde Basisschool’ levert alleen positieve reacties op. De organisatie van het onderzoek is er veel aan gelegen om dat zo te houden en om het te laten slagen. Om die reden mag al het eten dat niet opgaat de prullenbak in. Reumkens: „We kunnen het niet hebben dat iemand ziek wordt. Dat zou het einde van het onderzoek kunnen betekenen en dat willen we niet.”

Alle kinderen stellen hun eigen lunch samen. Rechts van boven naar beneden: Marie-Therese Oosterbosch schenkt een glas Optimel in; Judith Wintjens tijdens de tso; de keuze is uitgebreid; meester Jos met handpop Jan.

foto’s **Annemiek Mommers**