

De Gezonde Basisschool van de Toekomst

Kinderen willen best gezond eten blijkt op deze basisschool

In het Zuid-Limburgse Landgraaf zorgt Sodexo-medewerker Agnes Jakimiuk dat de kinderen een gezonde lunch en gezonde tussendoortjes krijgen. En dat ze nieuwe dingen proeven die thuis vaak niet gegeten worden. Het is onderdeel van het onderzoeksproject Gezonde Basisschool van de Toekomst, waar het niet alleen om gezonde voeding maar bijvoorbeeld ook om beweging draait.

Als je zo door de gangen van basisschool Wereldwijs in Landgraaf loopt en de klassen inkijkt, valt meteen op dat op elk tafeltje een bidon of waterflesje staat. Gevuld met water en geen frisdrank. De kinderen hebben net hun tussendoortje gehad, een appel of banaan. Gekregen van de school, want de kinderen nemen van thuis geen tussendoortjes meer mee. Ook geen lunch, omdat de school een gratis lunch biedt, verzorgd door medewerkers van Sodexo.

Gigantische effecten

De gezonde lunch staat niet op zich. Het is onderdeel van het project De Gezonde Basisschool van de Toekomst. Doel is te onderzoeken of kinderen die op de basisschool een dagritme hebben met voldoende onderwijstijd,

sport, bewegen, spelen en aandacht voor gezonde voeding een betere fysieke, emotionele en intellectuele groei doormaken. Het project is twee jaar geleden van start gegaan en zal nog twee jaar duren. Daarna kunnen pas echt conclusies worden getrokken, maar leerkracht en projectcoördinator Marco Reumkens ziet nu al gigantische effecten. Wetenschappelijk niet onderbouwd, maar als leerkracht met 15 jaar ervaring kan hij wel vergelijken: "Kinderen vertellen dat ze met meer plezier naar school gaan omdat er meer afwisseling is. Structureel eten de kinderen gevarieerder en ze proeven meer, staan ervoor open. Op vragenlijsten die ouders invullen staat dat het ook thuis invloed heeft op wat gekocht en gegeten wordt. Kinderen zeggen bijvoorbeeld in de supermarkt dat



Inhoud van een box.

ze sojayoghurt lekkerder vinden dan gewone yoghurt. Verder zijn 'onze' kinderen beter in staat spel vorm te geven. En, heel belangrijk, er zijn minder conflicten en er is minder pestgedrag."

Kinderhersen

Een schooldag op Wereldwijs duurt wel langer dan op reguliere basisscholen, maar dat heeft een reden. Tussen de middag is er meer tijd ingeruimd voor lunch en bewegen. De school begint trouwens het eerste uur niet meteen met leervakken, want kinderhersen staan dan nog niet in de leerstand. De dag begint met bewegen of expressievakken. Daarna komen de leervakken aan bod tot de lunch, afgewisseld met een gezond tussendoortje. Vanaf 12.15 tot 14 uur lunchen en bewegen de kinderen, of doen een culturele activiteit, en dan staan 's middags weer de leervakken op het programma. De school kan dit allemaal realiseren dankzij extra inzet van pedagogisch medewerkers en vrijwilligers, zodat niet alles op de schouders van de leerkrachten rust.

Richtlijnen gezonde voeding

In de kleine keukenruimte hangt de uitgebalanceerde menucyclus op de koelkastdeur. Helemaal uitgekend door diëtistes van Sodexo, vertelt Sodexo-manager Frederique Thomas: "80 procent van het aanbod van tussendoortjes en lunch voldoet aan de richtlijnen van gezonde voeding. Denk aan niet-gesuikerde yoghurt, muesli in plaats van cruesli, ongezoeten nootjes, minder en geen vette vleeswaren, halfvolle melk en kaas, volkorenbrood, groenten en fruit. Agnes of soms een andere Sodexo-collega maakt voor elke klas, het zijn er twaalf, volgens de cyclus een box klaar. Zij verzorgen de bestellingen, portioneren alles en zorgen dat het er in de klas lekker gaat uitzien. Elke dag is er ook minstens een product dat kinderen meestal niet kennen, zoals makreelfilet, avocado of hummus. In de klas zijn het de pedagogisch medewerker en vrijwilligers die het voorbeeld geven en de kinderen motiveren



om die andere dingen ook eens te proeven. Zo blijkt dat de kinderen best aan de makreel en tonijn willen, wat ze eerst niet kenden."

Waarom Provincie Limburg dit zo belangrijk vindt

Obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en longziekten komen in Parkstad, waaronder Landgraaf valt, veel vaker voor dan gemiddeld in Nederland. Ook steeds meer kinderen in deze regio ontwikkelen door een ongezonde leefstijl chronische ziektes met als gevolg dalende leerprestaties en sociale ongelijkheid. Provinciale Staten van Limburg heeft gevraagd actie te ondernemen om het tij te keren. De Gezonde Basisschool van de Toekomst sluit hierop aan en is een initiatief van Onderwijsstichting Movare, GGD Zuid-Limburg, Universiteit Maastricht, Maastricht Universitair Medisch Centrum+, kinderopvangorganisaties en peuterspeelzalen, en in nauwe samenwerking met andere organisaties, zoals Sodexo. Het wordt gesubsidieerd door de Provincie Limburg. Concreet krijgen de kinderen van twee basisscholen, waaronder Wereldwijs, een dagprogramma aangeboden met naast voldoende onderwijs ook sport, beweging, ontspanning, cultuur en aandacht voor leefstijl en gezonde voeding. Op twee andere basisscholen, de beweegscholen, wordt alleen meer tijd en aandacht besteed aan sport en beweging. Om de resultaten van deze veranderingen goed te kunnen meten, worden ook vier reguliere scholen gevolgd. Op deze scholen volgen de leerlingen het bestaande lesaanbod zonder extra tijd voor voeding en bewegen.

Neus op de feiten

Om kwart over 12 worden de boxen bij Agnes opgehaald, waarna in of bij de klas een vrijwilliger de inhoud uitstalt. De kinderen hebben hun eigen bord, bestek en mok al op hun tafeltje neergezet. Er is in het begin van het project gedacht soep en thee te serveren, maar dat is in een klas met 30 kinderen toch te riskant. Wat als die hete soep of thee over een kind heen komt? De gezonde lunch hebben Marco en Frederique ook zelf aan het denken gezet. Marco: "De leerkrachten en ik zijn ons bewuster geworden van wat we eten. We worden met de neus op de feiten gedrukt. Thuis ontbijt ik nu met sojayoghurt." Frederique: "De koekjes die ik mijn kinderen mee naar school gaf, gaan niet meer mee." En de kinderen van Wereldwijs? Die zijn er allang aan gewend!

Agnes Jakimiuk
(vooraan) en
Frederique
Thomas (rechts)
maken de lunches klaar.

De kinderen eten gevarieerder en ze proeven meer.

