

## SCHOOLEXPERIMENT

# Minder pesten na gezonde lunch

### LANDGRAAF

DOOR BENTI BANACH

**Gezond eten en meer bewegen op school leidt tot minder pestgedrag. Dat blijkt op vier basisscholen in Parkstad die deelnemen aan het project Gezonde Basisschool van de Toekomst.**

Leerkrachten en onderzoekers van de Universiteit Maastricht (UM) merken dat kinderen op de deelnemende scholen niet alleen in gezondheid vooruitgaan. Er is ook sprake van positieve bijvangst in de vorm van beter sociaal gedrag en minder pesten.

Aan het project doen vier basisscholen mee: Wereldwijs, Harlekijn en Schatgraver uit Landgraaf en Langeberg uit Brunssum. Twee van de vier scholen doen alleen aan meer bewegen, de andere twee bieden ook een gezonde lunch aan. Onno van Schayck (UM) zegt dat uit de eerste metingen na twee jaar verschillen duidelijk worden. Bij kinderen die meer bewegen en gezonder eten is de gemiddelde *body mass index* (BMI) het sterkst gedaald. Bij kinderen die alleen meer bewegen is de daling iets minder.

Het meest opmerkelijke is het verschil met de controlegroep, kinderen van scholen die niet meedoen met het project. Daar is de BMI in twee jaar tijd gestegen. „Met andere woorden: nietsdoen is funest. Dan worden kinderen ongezonder.”

Volgens Van Schayck kun je niet zien dat individuele kinderen dun-

ner of lichter zijn, „maar op groepsniveau zie je een behoorlijk effect.” Hij benadrukt dat de resultaten slechts een tussentijdse meting betreffen. Hij verwacht niettemin dat in 2020, als het door de provincie gesubsidieerde project afloopt, dezelfde positieve effecten te zien zijn.

Marco Reumkens van basisschool Wereldwijs is blij met de bijvangst. „Er is minder pestgedrag en er zijn minder conflicten tussen leerkrachten en kinderen. En ouders vertellen ons dat de kinderen school leuker vinden en gelukkiger zijn.”

Volgens Andrew Simons van onderwijskoepel Movare doet inmiddels ruim 80 procent van alle ouders mee. „Dat was aanvankelijk 60 procent. Er was bij ouders veel weerstand, vooral tegen de voeding. Ouders zeiden: ‘jullie nemen de opvoeding over’. Anderen waren bang dat we verkeerd omgingen met de gegevens. De meeste argwaan hebben we weggenomen. Sterker, kinderen nemen het gezonde gedrag mee naar huis.”

Het experiment kost nu 6 euro per kind per dag aan voeding en personeel. Als veel meer scholen meedoen, kunnen de kosten waarschijnlijk omlaag. Volgens Van Schayck zijn de maatschappelijke kosten echter een stuk lager. En als je alle gezondheidswinst meerekent, hou je mogelijk zelfs geld over. Maar dan is nog de vraag wie de kosten vanaf 2020 overneemt als de provinciale subsidie stopt. Gedacht wordt aan een kleine bijdrage van ouders en mogelijk werkgevers.