

Naar een krachtig en samenhangend overheidsbeleid

DE OPMARS VAN DE WARMESCHOOLLUNCH

Leerlingen presteren beter op school als ze gezonder eten. Hersenen hebben, net als andere organen, voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Kinderen krijgen echter doorgaans te weinig groenten, fruit en volkoren binnen. Ongeveer de helft van de Nederlandse kinderen eet maar dagelijks genoeg (150 gram) groenten. En veel ouders lukt het niet om hun kinderen goede eetgewoonten aan te leren. Stel je eens voor dat alle 2,4 miljoen leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs in Nederland samen gezond zouden lunchen. Dat zou een aanzienlijke gezondheidswinst voor onze maatschappij opleveren. Er valt namelijk nog veel te verbeteren aan het voedingspatroon van kinderen. **Frederik Smit**

Een jongen van 11 jaar werd vorig jaar september onwel op een Rotterdamse school, omdat hij al een paar dagen niet had gegeten. VOLT en D66 dienden een motie in om 100 miljoen vrij te maken uit de onderwijsbegroting om kinderen in armoede, zo'n 17 procent van de leerlingen, een maaltijd op school te geven. Rond 300.000 kinderen in Nederland gaan dagelijks naar school zonder ontbijt. Sommige basisscholen in achterstandswijken rapporteren dat 60 tot 70 procent van hun leerlingen niet ontbijt. Dat betekent meestal dat ze al in de ochtend concentratieproblemen hebben. Op de langere termijn nemen geheugen en leervermogen en daarmee schoolprestaties af. Vaak is de oorzaak geldgebrek, maar ook gebrek aan tijd en structuur in het gezin dragen bij. Gezinnen in achterstandswijken en in achterstandsregio's eten doorgaans ook minder gezond: goedkoop bewerkt gemaksvoedsel rijk aan calorieën, suiker,

vetten en zout. Een ongezond, calorierijk eetpatroon kan in combinatie met onvoldoende bewegen tot overgewicht leiden. Mensen met overgewicht en obesitas hebben een grotere kans op diabetes, hart- en vaatziekten, kanker en aandoeningen aan het bewegingsapparaat.

Ongezond eetgedrag

De meeste basisscholen hebben een continuïrooster, en de leerlingen blijven tussen de middag eten op school. In tegenstelling tot veel andere landen in Europa, is het in Nederland niet gebruikelijk om leerlingen in de pauze een warme schoollunch aan te bieden. Veel kinderen eten dan in zo'n tien minuten hun meegebrachte trommeltje met belegd witbrood en drinken daarbij een suikerhoudend drankje. Bijna de helft van de leerkrachten ziet leerlingen ook junkfood eten tijdens de lunch, zoals de stukken koude pizza van de avond ervoor. Zelden bevatten de trommeltjes fruit, groenten

of volkoren graanproducten, laat staan eiwitrijke producten als vis, bonen of ei, zoals het Voedingscentrum adviseert. Vooral kinderen in achterstandswijken en in achterstandsregio's, zoals Zuid-Limburg, hebben een ongezond eetgedrag.



Onno van Schayck



Gezonde basisschool van de toekomst

Onno van Schayck is hoogleraar preventieve geneeskunde aan de Universiteit Maastricht: 'Ik ben sinds acht jaar projectleider van De Gezonde Basisschool van de Toekomst dat een gezonde leefstijl

van leerlingen op basisscholen in Zuid-Limburg wil bevorderen. Kernelementen van de aanpak zijn: het aanbieden van een gezond tussendoortje tijdens de ochtendpauze, een gezonde schoollunch volgens de normen van het Voedingscentrum, gezondheidseducatie, bewegend

leren gedurende de schooldag en professioneel begeleide beweeg- en cultuuractiviteiten tijdens de tussenschoolse opvang. We zijn in gesprek gegaan met schoolteams en ouders hoe het anders kan en waarover consensus is (bottom up) en hebben geen veranderingen opgelegd





(top down). 'Wat zijn de bevindingen? Van Schayck: 'Leerlingen eten meer fruit, groente, bruinbrood en drinken meer melk en water. Ook bewegen ze gevarieerder. Onze aanpak helpt overgewicht tegengaan, leerlingen voelen zich beter, laten minder pestgedrag zien, leren gezond te leven en presteren beter. Ouders waren in het begin sceptisch en waren bang dat wij hun opvoeding wilden overnemen. Maar toen zij zagen dat het programma de kinderen goeddeed, werden ze steeds enthousiaster.' Hoe nu verder? Van Schayck: 'Ik roep de landelijke

overheid op om te investeren in een gezonde generatie kinderen waar gezond gedrag de norm is. Dit remt de verdere stijging van welvaartsziekten en verkleint de groeiende gezondheidsverschillen. Het is daarom belangrijk dat gezonde schoollunches de norm worden in het onderwijs. Wat zijn de kosten? Van Schayck: 'Ouders zijn bereid om 1,75 euro per kind per dag mee te betalen, maar daarmee zijn de kosten van 2,40 euro per kind per dag voor de zelfsmeeerlunch en 4,50 euro voor de schoollunch met beweegactiviteiten niet gedekt. Ondersteu-



Susanne Suijkerbuijk

ning is dus nodig om minderdraagkrachtige gezinnen financieel te steunen. Daarom zijn wij in gesprek met het rijk om te zien of dit niet mede vanuit de overheid betaald kan worden. Het zou jaarlijks ongeveer 600 miljoen kosten om dit project in het basisonderwijs landelijk uit te rollen of 40 miljoen alleen in kwetsbare wijken.' Steeds meer scholen maken de stap om ook warme schoollunches met groente en fruit aan te bieden om eetpatronen te veranderen, voedseleducatie op de agenda te zetten en leerlingen goede eetgewoonten aan te leren als onderdeel van een leefstijl met gevarieerd bewegen.

Warme lunchbite

Susanne Suijkerbuijk is lerares basisonderwijs en Gezonde School-coördinator van Kindcentrum Sittard, 600 leerlingen: 'We hebben meegedaan aan het project De Gezonde Basisschool van de Toekomst. Onze leerlingen lunchen daarom gezond, bewegen gevarieerd en leren in de klas over gezond gedrag. De leerlingen krijgen drie keer per week een gezonde lunch aangeboden en gedurende veertig weken vijf keer per week groente en fruit. Op woensdag en vrijdag krijgen ze er nog een koekje bij.' Hebben jullie ook nieuwe elementen toegevoegd aan het project? Suijkerbuijk: 'Jazeker. Elke lunchdag maken tien tot vijftien leerlingen van de bovenbouw een extra warme gezonde lunchbite onder leiding van een leefstijlkok. Dat kan een soepje zijn, een smoothie of een gevulde omelet, die de leerlingen in de eigen horecakeukens, gesponsord door de Rabobank Zuid-Limburg, bereiden. De kosten voor de boodschappen zijn 8.000 euro per maand. Voor het totale voedingsprogramma is Kindcentrum Sittard zo'n 1,5 ton per jaar kwijt. Per kind geldt een overblijfsbijdrage van 120 euro per jaar. De rest sprokkelt de school bij elkaar via subsidies.' Zijn er nieuwe ontwikkelingen? Suijkerbuijk: 'Binnenkort starten we



Vivian Wijnen

met ouder-kind koken, senior-kind koken en moestuinieren.'

Eigen tuin

Vivian Wijnen - de Bruijn is directeur van Kindcentrum NatuurTalent, 112 leerlingen kinderen, in Helden, Zuid-Noord-Limburg: 'We hebben ook geparticipeerd in het project De Gezonde Basisschool van de Toekomst. Wij stimuleren ouders om de leerlingen kinderen een gezond tussendoortje en een gezonde lunch naar school mee te geven. We zijn op dit moment bezig met het aanleggen van onze buitenomgeving waar een moestuin ook een plek gaat krijgen. Zo kunnen we straks in het voorjaar en in de zomer zelf groente en fruit kweken in onze eigen moestuin. De kinderen kunnen dan bijvoorbeeld boontjes, broccoli en sla oogsten en aardbeien en tomaatjes plukken die ze tussen



de middag lekker bij de groentehap of op hun boterham kunnen opeten. De afspraak is dat leerkrachten per dag minimaal één buitenles geven. De frisse lucht, het vrij kunnen bewegen en de speelse manier van leren zorgen voor een hoge en

primair onderwijs (CDA) in Dordrecht: 'We hebben 45 basisscholen en een kwart van de kinderen woont in kwetsbare wijken waar relatief veel gezinnen onder de armoedegrens leven en nét (niet) genoeg geld hebben om rond te komen. We zien

Veel goede voorbeelden uit landen om ons heen

actieve betrokkenheid van leerlingen kinderen waardoor we kinderen laten ervaren hoe leuk het is om 'samen buiten bezig te zijn' zoals ook onze visie luidt. En het werkt tegen zwaarlijvigheid.'

Kwetsbare wijken

Peter Heijkoop is wethouder werk en inkomen, volkshuisvesting, financiën en

al jaren dat veel kinderen in achterstand-situaties zonder ontbijt naar school gaan, ongezond eten en last hebben van overgewicht. Ik vind dat het kabinet de kinderen die met een lege maag in de klas zitten onvoldoende helpt. Dit hoor ik ook van collega-wethouders.' U bent voorzitter van de VNG-commissie Participatie, Schuldhulpverlening en Integratie. Wat vindt u dat het kabinet moet doen? Heijkoop: 'De bestaanszekerheid van gezinnen in achterstandswijken staat al jaren onder druk. De aanpak van het kabinet is een lappendeken van versnipperde initiatieven vanuit de ministeries van VWS en van OCW. Ik vind dat het kabinet met de gemeenten en de scholen om de tafel moet gaan zitten om een krachtig en samenhangend overheidsbeleid te ontwikkelen wat betreft het aansturen en faciliteren van een gezond voedingspatroon van kinderen en jongeren.' Hoe zou zo'n aanpak er concreet kunnen uitzien? >



Peter Heijkoop

TommyTomato

TommyTomato bezorgt gezond warm eten in lunchboxes tot in het klaslokaal van meer dan 100 scholen in Noord-Holland en Utrecht. Met groentelunches en gastlessen van TommyTomato leren kinderen op een leuke manier een gezonde gewoonte aan. TommyTomato draagt bij aan 10 procent van de kerndoelen van het basisonderwijs. Zonder de leerkracht met extra werk op te zadelen, want die heeft het al druk genoeg. Kinderen krijgen met hun lunch 60 tot 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente binnen. De prijs per lunch is 3,25 euro voor een portie van 200 gram in de onderbouw en 3,75 euro voor een portie van 300 gram in de bovenbouw. Ouders bepalen wat ze kunnen missen, stichting TommyTomato legt de rest bij.



Christian de Ruijter

Heijkoop: 'Het Zweedse model, waarbij gemeenten verantwoordelijk zijn voor het regelen van een gezonde warme schoollunch voor alle kinderen, kan wat mij betreft als basis dienen voor een structurele oplossing. Ik pleit voor een systeem waarbij in principe iedere leerling een schoolmaaltijd krijgt aangeboden verzorgd door een cateraar. Zo gaat het ook in landen als Frankrijk, Duitsland, Finland en Zweden. Hier zijn wel extra kosten mee gemoeid, maar Nederland is een van de rijkste landen van de Europese Unie. Als landen om ons heen dit kunnen regelen, dan moet dit hier toch ook kunnen? Het is een kwestie van keuzes maken. Ik merk bij de politiek weerstand tegen dit idee, omdat we het in Nederland niet gewend zijn. Terwijl ze in Zweden al jaren een gezonde schoollunch

hebben.' De jaarlijkse kosten om 2,4 miljoen leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs in Nederland gezonde warme lunches aan te bieden, zijn ongeveer 1,6 miljard euro.

Warme groentemaaltijd

Christian de Ruijter is directeur van de rooms-katholieke basisschool Don Bosco, 150 leerlingen, in de Boerhaavewijk van

onze leerlingen. Zo zorgen we voor een veilige schoolomgeving, een fris klimaat én hebben we aandacht voor de persoonlijke, fysieke en sociale ontwikkeling van de kinderen. Ook hebben wij veel aandacht voor sport. De groepen 6, 7 en 8 volgen de zwemmodules in het Boerhaave bad. We werken samen met externe partners, zoals diëtisten, fysiotherapeuten, de GGD en het Jeugdeducatiefonds.

Financiële ondersteuning blijft nodig!

stadsdeel Schalkwijk, Haarlem: 'Als Gezonde school in een wijk met vele nationaliteiten zijn wij op schoolniveau structureel bezig zijn met de gezondheid van

We stimuleren leerlingen om water te drinken en fruit te eten tijdens de kleine pauze. Sinds twee jaar werken we als een van de eerste scholen samen met startup cateraar TommyTomato, omdat we het belangrijk vinden dat onze kinderen gezond warm eten en het er thuis niet altijd van komt.' Hoe werkt dat in de praktijk? De Ruijter: 'We hebben een continuooster. Alle leerlingen eten tussen de middag op school en nemen een boterham mee. Leerlingen kunnen drie dagen in de week kiezen voor een gezonde warme groentelunch van TommyTomato. Dat is een dag helemaal gratis en twee dagen betalen ouders wat ze kunnen missen. De Stichting TommyTomato en het Jeugdeducatiefonds springen bij. De hele organisatie ligt bij TommyTomato. Dit betekent geen



Medezeggenschap

Bij het waarborgen van de kwaliteit van het onderwijs, het overblijven, het wegwerken van achterstanden en het organiseren van aanvullend onderwijs kan de mr een belangrijke rol van betekenis spelen. De mr kan aanvullend onderwijs over gezonde voeding en kooklessen op de agenda zetten en voorstellen doen aan de schoolleiding of aan het schoolbestuur (artikel 6 lid 2 Wms). De mr heeft instemmingsbevoegdheid in geval van de vaststelling of wijziging van het gezondheidsbeleid (artikel 10 onder e Wms). De mr heeft adviesbevoegdheid bij de deelneming of beëindiging van deelneming aan een onderwijskundig project of experiment (artikel 11 lid 1, onder e Wms), zoals van cateraar TommyTomato en instemmingsbevoegdheid bij de vaststelling of wijziging van het schoolplan en het leerplan (artikel 10 lid 1, onder b Wms). Bij sponsoring, zoals het 'bijleggen' door stichting TommyTomato, op school is er altijd instemming van de mr nodig (artikel 10 lid f Wms). De regels voor sponsoring kunnen per school verschillen. Het sponsorbeleid staat in het schoolplan (artikel 12 lid 1 WPO) en (artikel 2.88 lid 3 WVO 2020).

werkdrukverhoging voor de leerkrachten, het kost niet meer tijd dan een broodlunch en het gaat niet ten koste van de lessen. In het lunchaanbod houdt men rekening met allergieën van leerlingen en uiteraard met hun achtergronden; met ramadan schalen we af.' Wat is een voorwaarde voor een succesvolle aanpak? De Ruijter: 'De succesfactor voor de introductie van een warme lunch is om voldoende aandacht te besteden aan het draagvlak onder leerkrachten en hen mee te nemen in het hele proces.'

Eetpatroon veranderen

Debby Schouten is directeur van daltonschool Wilhelminaschool, 187 leerlingen,



Debby Schouten

in Overveen, een dorp in de gemeente Bloemendaal: 'De school staat in een welgestelde wijk en we zijn ruim een jaar TommyTomato-school. We wilden het eenzijdige lunchpatroon van leerlingen veranderen om niet iedere dag bruinbrood met pindakaas te eten. Het maken van gezonde voedselkeuzes moet je leren. Na gratis proeflunches voor het team en de leerlingen zijn we met TommyTomato gaan samenwerken. De lunches zijn altijd vegetarisch en gevarieerd. De menu's bestaan uit groente en zijn afgewisseld met pasta-, rijst- en aardappeligerechten. Als ouders de lunch niet kunnen betalen, biedt de Stichting TommyTomato financiële ondersteuning.' Hoe bevalt het? Schouten: 'Heel goed, de kinderen eten gezonder en gevarieerder. TommyTomato serveert vegetarische gerechten zoals PompoenZoen, Coco Loco, Vandalen Pinkies en Kostje del Sol. De kinderen kunnen nieuwe producten proeven en leren waarderen. Ze hebben meer energie, geeuwen minder tijdens de les en kunnen zich beter concentreren. Ze zijn gemotiveerder en alerter dan voorheen. De leerkrachten zijn enthousiast en lunchen nu ook warm. De gezonde warme schoollunch verhoogt hun werkdruk niet, omdat TommyTomato ons alle werk uit

handen neemt. De werkdruk is zelfs afgenomen, omdat we ook gebruik maken van de voedings-, kook-, kweek- en smaaklessen van TommyTomato, die aansluiten bij de kerndoelen van het basisonderwijs.' Kun je een voorbeeld geven? Schouten: 'Leerlingen leren hoe groente groeit en welk deel van de plant je eigenlijk eet, hoeveel groente we eten op een dag, waarom groente zo gezond voor je is, ze koken zelf een gezonde maaltijd met de Soeper-Chef, krijgen les over wat er in je lichaam gebeurt na het eten van groente en hoe je aan je ontlasting kunt zien dat je gezond eet.' <

INFO

MEER INFORMATIE

BRONNEN

- DUO Onderwijsonderzoek & Advies (2023). Gezonde school, eten op school.
- Sander Schimmelpenninck (2023). Sander en de brug. De Correspondent.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2022). Eetgedrag van kinderen.
- NJI (2022). De Gezonde Basisschool van de Toekomst.
- Rijksoverheid (30 maart 2021). Kamerbrief over gezonde schoollunch en beweegaanbod.
- RIVM (11 mei 2020). Gezonder op de basisschool: schoollunches en meer bewegen: Een verkenning naar draagvlak, haalbaarheid, betaalbaarheid en impact.

OVER DE AUTEUR

Dr. Frederik Smit is onderzoeker en adviseur onderwijs, <https://frederiksmit.nl>