

Good food 4u op Groenschool Eindhoven

Spaarzaam snacken

Fruit? Een appel? Hoe kun je bij een vmbo'er verzot op snack en snoep een gezondere leefstijl promoten?

Lastig. De groenschool Eindhoven betreft ze nu bij organisatie en assortiment van de nieuwe schoolwinkel.



In de voorbereidingsgroep voor de schoolwinkel op de Eindhovense groenschool zitten negen derdeklassers

FOTO: TON VAN DEN BOON

Gezondheid jongeren

Vorig schooljaar werden de resultaten bekend van een jongerenonderzoek van de GGD in Eindhoven en Limburg. Ruim 4.400 scholieren in klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs deden mee. Vijf jaar eerder is hetzelfde onderzoek gedaan bij bijna 5.000 scholieren van dezelfde leeftijdsklasse.

Negen procent van de scholieren beoordeelt de eigen gezondheid als matig of slecht. Het voedingspatroon en de hoeveelheid lichaamsbeweging baart zorgen. Bijna een kwart van de jongeren komt minimaal eens per week op school zonder een ontbijt te hebben gehad en slechts 28 procent van de jongeren eet dagelijks fruit. Daarnaast sport 15 procent van de jongeren nooit buiten school. De leerlingen in klas 4 scoren op de meeste risicogedragingen minder gunstig dan de leerlingen in klas 2. En vmbo'ers scoren significant minder gunstig dan vwo'ers. Van hen ervaart 11 procent de gezondheid als matig of slecht. Ze sporten nog minder, ontbijten minder en eten ook minder fruit.

In klas 2 van het vmbo rookt ruim 20 procent (meisjes iets meer dan jongens) en in klas 4 is dat 36 procent. In klas 4 drinkt bijna een op de vijf zeker twintig glazen alcoholische drank per week. 43 procent is de afgelopen maand dronken of aangeschoten geweest.

FOTO: GROENSCHOOL NIJMEGEN



▲ *Eerste- en tweedeklassers in Nijmegen aan een verantwoord paasontbijt*

De pauze is bijna afgelopen. Groepjes leerlingen zitten bij elkaar te kletsen. Plastic drankflesjes, gekreukelde verpakkingen en lege chipszakken liggen tussen stoelen en rugzakken. Er wordt geroepen en gegild. Veel felle kleuren. MTV hangt in een hoek en daarnaast wordt met grote gele letters op een blauw bord de schoolwinkel aangekondigd. Om 1 uur beginnen de lessen weer. Dan start ook een corveeploeg. Aanvegen is geen overbodige luxe. Hier is overduidelijk heftig geluncht. En de keuze was waarschijnlijk eerder voor chips, cola, snoep en snacks dan voor melk, appels en bruinbrood met kaas. Kinderen weten meestal best wat gezonder is, zo blijkt, maar hebben toch zo hun voorkeur. "Het is gewoon lekker", zegt Bart Lammers, derdeklasser op de groenschool Eindhoven. Bovendien doet iedereen mee; het is blijkbaar nogal suf om je meegebrachte boterhammen te eten. En wat te denken van groepsdruk?

Frisdrankenmachine

Hoe zorg je dan dat ze voortaan toch wat beter eten? Kinderen in de groei. Dat is zorg op veel scholen in Nederland en, blijkens de handtekeningenactie van tv-kok Jamie Oliver om de schoollunch in Engeland te verbeteren, ook in het buitenland. Kinderen worden te dik en bewegen te weinig. Het Voedingscentrum startte vorig

jaar een schoolkantineproject en Helicon Opleidingen begon kort daarna met Good food 4U.

Helicon wil met een prijs (10.000 euro, uitgereikt op 22 april) de verkoop van gezond voedsel in schoolkantines stimuleren. Alle locaties doen mee op hun eigen wijze. Bijvoorbeeld een gezond ontbijt in Nijmegen, ontwikkeling van een verantwoord product bij levensmiddelentechnologie in Boxtel en start van een schoolwinkel in Eindhoven. Uitwerking is op elke locatie anders, want de beginsituatie loopt zeer uiteen. In Deurne is bijvoorbeeld uitgebreide catering, terwijl er in Eindhoven hooguit een frisdrankenmachine staat. Overeenkomst is dat ze allemaal proberen de leerlingen te betrekken. Die betrokkenheid is voor de jury (met onder meer oud-schaatser en hoogleraar bewegingswetenschappen Harm Kuipers) ook een essentieel criterium. De jury let ook op assortiment, promotie van goede voeding binnen school en het resultaat bij leerlingen. Worden ze inderdaad gezonder? Want uiteindelijk gaat het erom of je een gezonde leefstijl overneemt. Moeilijk te meten voorlopig.

Tuttig

Rondom de tafel in de directiekamer zitten enkele betrokkenen bij het schoolwinkelproject op de groenschool. Ton Helsper, docent, assistent teamleider van de bovenbouw en coördinator van het project hier, Mimi Ver-

beek, vanuit praktische sectorondersteuning en voeding, Bart Lammers (14) en Herman Cooijmans (15). Even later schuift ook Hannie Tunnissen aan. Zij is bij de GGD werkzaam op de afdeling jeugdgezondheidszorg en ondersteunt dit 'leuke project'. Dan nog is het maar een afvaardiging. Want met Bart en Herman zijn er totaal negen leerlingen uit de derde klas actief. Ze hebben nog een paar weken voor de opening. Het heeft dan alles met gedragsverandering te maken, aldus Helsper. Een negatieve benadering is om gedragsproblemen bij de vmbo-leerlingen aan te pakken op berispende of bestraffende wijze. "We hadden hier 'lokaal 2' ingesteld, bedoeld voor leerlingen met niet-gewenst gedrag." Een andere aanpak wil juist prikkelen en stimuleren; positief. Verantwoordelijkheid bevorderen en laten zien dat ze het zelf in de hand hebben. Ze zouden bijvoorbeeld kunnen ontdekken wat het belang is van gezond leven en gezond eten en hoe ze dat kunnen bevorderen. Waarom kies ik voor een gezonde leefstijl? Waar moet je dan met gedragsverandering beginnen?, vraagt Hannie →

Ontbijt Nijmegen

De Groenschool Nijmegen organiseerde een gezond paasontbijt. Eerste- en tweedeklassers kregen behalve de door henzelf geleverde eieren, broodjes met verantwoord beleg, zuivel en fruit. Sponsors hadden onder meer vers geperst appelsap en pensap geleverd, kaas en appels.

Good food 4u betekent hier dat er om de dag op school versgebakken broodjes met gezond beleg wordt verkocht en dat in de automaten veel frisdranken vervangen worden door fruitsappen.

Tunissen. Eersteklassers eten vaak nog wel hun van thuis meegebrachte brood, maar bij tweedeklassers komt de klad erin. “Die vinden het tuttig om netjes je brood op te eten.”

Maandag fruitdag

Helsper verwijst naar project Life 21 van ZonMw, vallend onder het ministerie van VWS en het NWO (Nederlandse organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek). Doel van dat project is jongeren van 12 tot 18 te laten participeren bij de invulling van hun eigen gezonde leefstijl. De GGD in Eindhoven, die leerlingen in het kader van dat project vroeg wat ze van de school vinden, concludeerde onder meer dat de groenschool een leerlingenraad miste en een schoolwinkel. “We waren al bezig met de schoolwinkel”, zegt Helsper, “maar toen kwam het goodfood-project. Leerlingen zetten nu de schoolwinkel zelf op. In een soort van prestatie. En wij begeleiden ze.”

Er zitten veel leerprocessen aan, vervolgt hij. Ze moeten een planning maken, inkoop regelen en zich in de financiën verdiepen. Ze moeten overleggen en brieven schrijven. “De integratie van het onderwijs gaat nog verder”, denkt hij. “Bijvoorbeeld met economie en Nederlands.” Verder wil de groenschool uiteindelijk dat uit les- en voeding aanbod voor de schoolwinkel komt. Dat is vanwege bewijsvoering van hygiëncriteria op z'n vroegst volgend jaar. Toen Helsper vroeg wie belangstelling

had om mee te helpen met de voorbereiding en organisatie, was het enthousiasme groot. Uit enquêtes bleek wel dat er toch vooral werd uitgekeken naar de verkoop van snack en snoep. Hygiëne was een punt van aandacht. Je moet je immers bij zo'n schoolwinkel aan allerlei officiële regels en eisen houden. De GGD had tips. Maak bijvoorbeeld lijsten met wie welk product waar en wanneer heeft aangeschaft, pas 'first in, first out' en goed voorraadbeheer toe, kijk naar versheid en houdbaarheidsdata, houd de boel schoon en koop slechts wat je nodig hebt. Gebruik verschillende snijplanken voor vlees, brood en groente. Let op temperatuur en kijk naar bewaarplekken.

Een deel van de leerlingen ging aan de slag met het aanbod. Er zijn voor het assortiment drie categorieën vastgesteld, in de kleuren groen (gezond), rood (minder gezond) en oranje (tussenin). In de rode categorie valt een kwart van het aanbod; dan gaat het bijvoorbeeld om snoep en kroket. Daar kun je niet omheen.

Verder wordt op maandag fruit gepromoot – de fruitdag –, op woensdag wordt altijd verse soep gemaakt en vrijdag is het snackdag. Voor het standaard-assortiment heeft de voorbereidingsgroep een groot bord gemaakt.

Wit

Op school is veel enthousiasme, bijvoorbeeld van de ouderraad, de conciërge – met deskundig-

heid op het gebied van arbo en verantwoordelijkheid voor schoonmaak en voorraadbeheer – en van gymdocenten die toejuichen dat er ook aandacht is voor gezond leven en verantwoord bewegen. “Er komt een stand bij de schoolwinkel waar bewegen wordt gepromoot”, vertelt Helsper. Maar aan de andere kant zijn er nieuwbouwplannen. Dat betekent dat het niet handig is nu om heel ingrijpend aan de slag te gaan met de schoolwinkel. En bovendien vraagt de voorbereiding medewerking van docenten die soms een leerling missen in de klas. Zo'n groepsproject, met de bijbehorende onderwijsaanpak, botst met de traditionele aanpak in klasverband.

Nu ook. Herman begint maar alvast aan zijn zelfklaargemaakte bruinbrood met vleesbeleg, want dadelijk moet hij terug naar de les. Dan is er geen tijd meer om te eten. Zes boterhammen neemt hij mee. “Wat een vreetzak”, reageert Bart naast hem goedmoedig. Hij heeft er slechts drie, wittebrood, klaargemaakt door zijn moeder. Die doet er meestal nog een rijstwafel en een snoepje bij. Zo is er nog een derde hindernis: wat zie je in je omgeving? Wat eten je ouders en wat eten je vriendjes. “Iedereen eet wit,” zegt Bart. En snacken is op het vmbo doodnormaal. “Al maak je ze maar een beetje bewust”, zegt Helsper. “Dat ze accepteren dat 'te' nooit goed is. Al is er maar eentje die dat inziet.” ☞

Ton van den Born

