



Gezond, lekker en gezellig lunchen op school

Verslag van een pilot op negen basisscholen in Amsterdam



Gezond, lekker en gezellig lunchen op school

Verslag van een pilot op negen basisscholen in Amsterdam

Antoinette Kat (Uitvoeringsorganisatie OSA) en Tjitske Lingsma (red.)
Projectleider InnovatieNetwerk: Hans Rutten
InnovatieNetwerkrapport nr. 12.2.293, Utrecht, januari 2012

Lees meer over 'Voeding' en 'Duurzame voedselconsumptie':

<http://www.innovatienetwerk.org/nl/themas/toon/5/Voeding.html>

Voorwoord

In het basisonderwijs in Nederland is het niet gebruikelijk om veel aandacht te besteden aan een goede lunch voor kinderen. Toch zijn er steeds meer scholen die met deze regel (willen) breken. Want het heeft gevolgen als kinderen tussen de middag geen eten bij zich hebben of als blijkt dat hun lunch bestaat uit een snel ingekochte snack. Dat komt hun gezondheid en hun gedrag in de klas niet ten goede, terwijl dat van direct belang is voor de school. Samen goed lunchen op school zorgt voor een betere gezondheid, een inwijding in tafelmanieren, een rustigere sfeer in de klas, betere resultaten en meer saamhorigheid op school. Toch ontbreken in het basisonderwijs doorgaans de basisvoorwaarden voor een lunchvoorziening: alleen bij hoge uitzondering beschikt de school over een keuken, een eetruimte en de organisatiecapaciteit.

In 2011 is het landelijke platform Schoollunches van start gegaan. De deelnemers zijn sleutelpersonen uit onderwijs, overheid, gezondheidszorg en bedrijfsleven. Hun gezamenlijke doel is uit te vinden hoe we basisscholen kunnen ondersteunen die werk willen maken van de schoollunch. Het platform gaat na hoe die basisvoorwaarden er toch kunnen komen, en zoekt daarvoor naar aansluiting bij bestaande gezondheidsprogramma's zoals

‘Jongeren op Gezond Gewicht’ (JOGG), dat in dertien gemeenten loopt, en ‘Gezonde School’, een concept dat door het RIVM en het ministerie van WVS is doorontwikkeld. Beide programma’s zetten in op de verbetering van de gezondheid onder de jeugd, maar een schoollunchvoorziening – in wat voor vorm dan ook – ontbreekt nog in deze plannen.

Wat zijn de basisvoorwaarden die echt niet mogen ontbreken, en hoe kunnen die gecreëerd worden? Dat kunnen we het best achterhalen door te leren van de scholen die er wél in slagen om een lunchvoorziening te organiseren. Een bijzonder praktijkvoorbeeld leveren negen basisscholen in Amsterdam die in het schooljaar 2010/2011 deelgenomen hebben aan een lunchpilot van de Amsterdamse GGD. De rijke ervaringen van dit proefproject zijn grondig te boek gesteld door de GGD¹, ter verantwoording van de bestede gelden en vooral als input voor politiek en bestuur in Amsterdam. Het baanbrekende werk van de negen scholen levert een schat aan ervaringen op waarvan het platform dankbaar gebruik zal maken.

De ervaringen zullen ook een breder publiek aan kunnen spreken. Om die reden is de brochure die voor u ligt gemaakt. Het is een beknoptere versie van het GGD-rapport, geschreven voor iedereen die geïnteresseerd is in lunchen op de basisschool².

We hopen dat het verhaal van deze negen baanbrekers u inspireert, bij voorkeur om op de basisschool waar u mee te maken heeft werk te maken van de schoollunch!

Marijke Vos,
voorzitter van het platform Schoollunches

Ger Vos,
directeur InnovatieNetwerk

1 Kat, A., Hoekstra F., Meij J. de. Lunchen op School, eindrapport pilot 2010/2011. Amsterdam: GGD Amsterdam, 2012. Zie ook: <http://www.gezond.amsterdam/Over-de-GGD/Publicaties/Rapporten>

2 InnovatieNetwerk heeft van de pilot ook een videodocumentaire laten maken. U kunt deze vinden op de site van InnovatieNetwerk. Zoek naar “pilot lunchen op school”.

De ervaringen van de scholen

Lunchen op School. Negen basisscholen in Amsterdam hebben niet alleen laten zien dat het mogelijk is; het is zelfs een groot succes geworden. De directies, docenten, ouders maar vooral ook de kinderen zijn zeer enthousiast over een schoollunch die lekker, gezond en ook nog eens gezellig is. De negen basisscholen hebben in het schooljaar 2010-2011 gebruik gemaakt van een subsidieregeling van de gemeente Amsterdam om een lunch te serveren. Elke school kreeg 26.794 euro. De voorwaarde was dat de lunches moesten voldoen aan de eisen van het Voedingscentrum. Maar liefst drie scholen hebben elke week op alle vier lange schooldagen een lunch voor alle overblijfkinderen verzorgd. Op de andere scholen werd de lunch beperkt tot enkele dagen of bepaalde groepen.

Deze '*Bende van Negen*', zoals de scholen zich zijn gaan noemen, is een gevarieerd gezelschap: drie openbare scholen, een oecumenische school, drie protestants-christelijke en twee katholieke scholen. Ze staan in wijken met veel gezinnen uit sociaal-economisch zwakkere groepen. Het is bekend dat deze groepen vaker kampen met ongezonde eetgewoonten, overgewicht en financiële problemen.

De noodzaak

Voor Ida Nagglas was de noodzaak al heel lang duidelijk. "We zagen veelal dat kinderen slechte lunches bij zich hadden", vertelt de adjunct-directeur van de Prof. Van Houteschool. Terwijl sommige kinderen te veel eten meekregen, moesten anderen het doen met oud brood, cake of zelfs beschimmelde boterhammen. De lunchboxjes waren vaak vies. Andere scholen herkennen het beeld. Er zijn zelfs kinderen die geen eten meekrijgen.

Het is geen onwil maar eerder onvermogen, weet Bob van de Meer van de Amstelmeerschool. Hij ziet hoe moeilijk het in de praktijk kan zijn om goede lunchpakketten te verzorgen. "Sommige ouders gebruiken een week geen warme maaltijd, om op de verjaardag van hun kind een taart te kunnen kopen. Ook zijn er kinderen die voor het middageten geld meekrijgen omdat buiten spelen met chips goedkoper is dan overblijven. Juist daarom moeten wij een warme lunch aanbieden."



Scholen, overheden en artsen maken zich grote zorgen over de slechte eetgewoonten omdat deze leiden tot fikse gezondheidsproblemen. De getallen liegen er niet om. Neem de Einsteinschool, waar 42 procent van de leerlingen overgewicht heeft en 14 procent ernstig overgewicht (obesitas). De kwalen als gevolg van overgewicht zullen een kostenpost gaan vormen die “vele malen groter is dan die voor kanker of hart- en vaatziekten”, vertelt Hans Budde, kinderarts bij het Slotervaartziekenhuis. Er zijn nu al tieners die suikerziekte hebben zoals deze vroeger alleen bij oude dames voorkwam. Het is een akelig toekomstbeeld. Ouders willen het beste voor hun kinderen, maar niet iedereen is in staat om hen een goede start te bieden. “De school heeft een verantwoordelijkheid”, zegt Budde. Ook als het om goede voeding gaat.

Zoektocht

De groep van negen was ervan overtuigd: de schoollunch moest er komen. Het was nog wel een zoektocht om te ontdekken wat de beste manier was om die maaltijden te verzorgen. De scholen realiseerden zich dat ze veel extra mensen nodig hebben. De organisatie was behoorlijk pittig. Ook was het niet altijd gemakkelijk om de begroting rond te krijgen. Maar na een jaar pionieren mogen de resultaten er zijn. Het was wennen, blikt Thea Michel van de Prof. Kraemerschool terug. “In het begin kwamen de kinderen binnen en stormden op de tafels af.” De kinderen moesten leren hoe ze

met een gezamenlijke lunch omgaan, wat tafelmanieren zijn, dat ze niet met volle mond mogen praten en hun bord moeten leegeten. “Nu ben ik wel heel trots op ze”, lacht Michel.

Avontuur

Samen lunchen betekent dat de school in een ruimte mooie tafels dekt, met servies en bestek. De ingrediënten variëren per dag, maar de scholen serveren doorgaans maaltijden met bruin brood, pizza's, soep, salades, groente, fruit. “Het is opmerkelijk hoe gemakkelijk ze hebben geaccepteerd om water bij de lunch te drinken in plaats van fris. Als ze iets moeten eten wat ze niet zo lekker vinden, kan het wel even vervelend zijn. Maar er zijn ook gerechten die ze helemaal top vinden”, zegt Ingrid Haaijen van de Einsteinschool.

Elke week is het weer spannend wat er op het menu staat. De lunches zijn een groot avontuur naar nieuwe smaken. De kinderen geven elkaar tips over gerechten die ze absoluut moeten proeven omdat het zo lekker is. Ze gaan met elkaar in gesprek over gezond eten en leren een goede maaltijd te waarderen. “Het is verrassend hoeveel kinderen er bruin brood zijn gaan eten, terwijl ze dit thuis niet aten. Ook proberen ze groente uit die ze normaal niet eten”, vertelt Jan van Aert van St. Jan de Doperschool. Hij ziet ook stoerdoenerij, waarbij kinderen opscheppen dat ze ‘al vier stukjes’ op hebben. “Het gaat erom de kracht van kinderen aan te wenden om samen gevarieerd te leren eten.”

Genieten

Kinderen ontdekken dat samen lunchen echt genieten is. “Met elkaar eten is een feest. Ze vinden het geweldig om samen met aandacht aan tafel te zitten. De kinderen zijn enorm enthousiast. Het restaurant met gedekte tafels is erg gezellig”, vertelt Bob van de Meer van de Amstelmeerschool. Dat is ook de ervaring van anderen. “De kinderen zijn er echt trots op om samen te lunchen”, vertelt Suzan Baldinger van 't Koggeschip. De maaltijden leiden ook tot goede gesprekken in een geanimeerde sfeer. “Het is opvallend hoeveel onderwerpen er worden besproken”, zegt Sipke Posma van Brede School De Spaarndammerhoutschool. Zijn collega Nico Benne-meer van de Visser 't Hooftschool formuleert het zo: “De lunch is een waardevol moment van de dag.”

Leren

Een aantal scholen schakelt zelfs leerlingen in bij het bereiden en uitserveren van de lunch. Het is een bijzondere ervaring. De kinderen leren hoe ze moeten roeren en pannen vasthouden. Bovendien leren ze samen te werken. “Leerlingen worden zo graag betrokken bij het koken dat zelfs de grootste boef het goed doet op de kookochtenden. Is de juffrouw op donderdag ziek? Geen probleem, want dan hopen ze mee te draaien in de kookgroep”, vertelt Ida Nagglas van de Prof. Van Houteschool. “Er was een meisje dat expres te laat kwam voor een museumles om dan ingedeeld te worden bij het koken. Daar gaat ze keurig aan het werk en roert de sterren van de hemel.”

Sipke Posma was geraakt toen hij op een dag zag wat er gebeurde bij de complimentenboom die in De Spaarndammerhoutschool staat. “De kleuters gaven de oudere kinderen een compliment dat zij zo goed geholpen worden tijdens het lunchen.”

Beter werken

Een van de meest opmerkelijke resultaten is: rust. Diverse scholen merken dat kinderen rustiger in de klas zijn als ze op school een goede lunch



krijgen. Ook zijn er minder kinderen die tijdens de pauze gaan rond-zwerven. "Ik vind dat we dit jaar minder problematisch gedrag zien. Vorig jaar deden zich regelmatig incidenten voor op school. Dat is dit jaar aanmerkelijk minder. Het is opvallend rustiger op school", vertelt Nagglass van de Van Houteschool. Ook de Einsteinschool en 't Samenspel signaleren dat sinds de invoering van de schoollunch kinderen rustiger zijn dan normaal. Na de lunch werd er beter gewerkt dan voorheen en hing er een goede sfeer in de klas.

Ouders

De reacties van de ouders waren wisselend, maar overwegend positief. Het project staat of valt met het tijdig informeren van de ouders – een belangrijke les. Op de Amstelmeerschool is dat op een zeer speciale manier gedaan. "We hebben proeverijen georganiseerd", legt Bob van der Meer uit. Op de Einsteinschool bleef er een groep ouders die de lunch niet zag zitten. Ze hadden er moeite mee dat de kinderen twee maal per week moesten overblijven met een lunch erbij en dat ze daar dan voor moesten betalen. Het invoeren van de schoollunch was ook "gewoon te laat gecommuniceerd", erkent Ingrid Haaijen.

Voor sommige ouders blijkt het toch moeilijk om voor een maaltijd te betalen. Zeker als ze in de schuldsanering zitten of meerdere schoolgaande kinderen hebben. "Niet iedereen heeft een fantastische baan", stelt Thea Michel. Toch was op haar Kraemerschool de schoollunch zo'n succes dat ze op een gegeven moment hebben moeten inkrimpen. "We kregen een hausse van toeloop omdat de ouders het geweldig vonden."

De ouders van de kinderen die naar basisschool Samenspel gaan, zijn tevreden. "De inhoud van de lunchboxen van de kinderen is algemeen vooruitgegaan in kwaliteit", zegt Marijke van Amersfoort. Dat kwam niet alleen door de lunch. Wat ook heeft geholpen, zijn de activiteiten die de school heeft georganiseerd over voeding en beweging. Onder andere Smaaklessen, een discussieavond met de GGD en een workshop over gezond trakteren. "We zien nu dat ouders bewuster omgaan met voeding, en bijvoorbeeld hun best doen originele traktaties te verzinnen." Dat de lunches die de kinderen meenemen er beter uitzien, is een effect dat de



Feestelijke Certificering training voedingsleer mei 2011.

scholen niet hadden voorzien. “Ik zie geen slecht verzorgde broodtrommel-tjes meer”, zegt ook Ida Nagglas.

Bij 't Koggeschip, waar men al wat langer ervaring heeft met lunchen op school, was het een hele klus om ouders erbij te betrekken. Maar uiteindelijk is het gelukt. “Ze zijn eraan gewend geraakt. Dat is een grote winst. Ze eten af en toe mee.”

Ondersteuning

De scholen hoefden niet alles op eigen houtje te doen. Van diverse kanten konden ze ondersteuning krijgen. OSA en Tijd voor Eten stonden klaar om scholen te begeleiden. Bij het ROC van Amsterdam konden medewerkers en vrijwilligers een training – vooral over hygiëne en voedingsleer – volgen. Ook konden de scholen gebruik maken van een waaier met tien lunchmodellen en van een draaiboek. De GGD gaf intervisie. Tijdens vijf bijeenkomsten hebben scholen met elkaar ervaringen kunnen uitwisselen.

Jan van Aert vindt dat de school bij uitstek de instelling is die op een laagdrempelige manier aandacht aan gezond eten kan besteden. De kracht van de school is dat het een gemeenschap is met een sociale structuur. “Deze kun je gebruiken om intensief aan beweging te doen of creatiever met eetgedrag om te gaan.”

Voor Thea Michel is de schoollunch geen vraag meer. “We moeten met elkaar afspreken: in Nederland geven wij onze kinderen op school een goede maaltijd.”

Maatwerk via meerdere modellen

Lunchen op School is maatwerk. De negen scholen hebben het invoeren van de gezamenlijke middagmaaltijd elk op een eigen manier aangepakt, die het beste bij de school en de mogelijkheden paste. Maar er zijn ook overeenkomsten. In de praktijk hebben zich grofweg vier modellen ontwikkeld. Sommige scholen hebben twee modellen toegepast.

De vier modellen zijn:

- a) Vrijwilligers bereiden een lunch op school
- b) Cateraar levert een lunch
- c) Leerlingen maken zelf brood klaar
- d) Uit eten in het kinderrestaurant

a) Vrijwilligers bereiden een lunch op school

Op de *Einsteinschool* stappen om acht uur 's ochtends plaatselijke winkeliers binnen om de spullen voor de schoollunch af te leveren. Ze brengen



dozen met fruit, groente, brood en melk. Iets later arriveren de vrijwilligers/ moeders om een maaltijdsoep of maaltijdsalade te bereiden. Soms serveren ze er ook fruit bij. De coördinator, die in dienst is van Coffeemania, stuurt de vrijwilligers aan. Samen bepalen ze de inkoop en de inhoud van de lunches. Op maandag lunchen de overblijfkinderen en alle leerlingen van de groepen 7 en 8; op woensdag alleen groep 7 en 8.

De lunch vindt plaats binnen het gebouw in een ruimte die bedoeld is als buurtontmoetingsruimte.

De lunch kost 0,56 euro aan producten, en met alle kosten inbegrepen 1,85 euro. De school vraagt geen ouderbijdrage voor de lunch.

De *Prof Van Houteschool* (speciaal onderwijs) heeft gekozen voor een interessante combinatie. Eén dag in de week komen de leerlingen van de praktijkschool De Dreef (voortgezet speciaal onderwijs), om samen met de hoogste groep van de Van Houteschool het middageten te bereiden. Ze maken een broodmaaltijd of een warme maaltijd, voor alle groepen (115 kinderen). De andere dag krijgen de kinderen broodjes van de lunchpakket-dienst. De organisatie van de lunch is in handen van medewerkers van school, leerlingen en extern personeel.

De lunch van de praktijkschool kost 1,42 euro. Het lunchpakket varieert van 1,78 tot 2,58 euro. De gemiddelde prijs: 2,28 euro. De school vraagt geen ouderbijdrage voor de lunch.

Op de *St Jan de Doperschool* zijn de vrijwilligers vier dagen per week al vroeg in de weer om met de voorbereidingen te beginnen voor de lunch. Het menu varieert tussen een broodmaaltijd, salade & brood en soep & brood. De school heeft een leslokaal omgebouwd tot restaurant 't Dopertje, waar per keer twee of drie klassen eten. Elke klas komt eenmaal per week aan de beurt. De organisatie bestaat uit medewerkers van de school, vrijwilligers en externen.

De broodmaaltijd kost 1,26 euro. De combinatie 1,95 euro. Met vergoeding inbegrepen: 2,11 euro.

b) Cateraar levert een lunch

De *Amstelmeerschool* biedt al jaren een schoollunch voor overblijvers. Cateraar *Apetito* levert vier dagen per week kant-en-klare maaltijden (diepvries en koelvers). Vrijwilligers en medewerkers van de school zorgen ervoor dat de maaltijden op school worden opgewarmd of verder bereid. Klaslokalen zijn ingericht als restaurant en er wordt gebruik gemaakt van ruimte van de peuterspeelzaal. De kinderen kunnen kiezen uit verschillende menu's.

Broodmaaltijd: vanaf 1,30 euro. De halal-maaltijd: 3,60 euro. Alle kosten meegerekend, kost de lunch 3,77 euro. De school vraagt een ouderbijdrage voor overblijven, niet voor de lunch.

't *Koggeschip* heeft een cateraar (Rijk van de Keizer) de opdracht gegeven om twee dagen per week een lunch te verzorgen. De cateraar levert een combinatie van brood, toetje en fruit. Vrijwilligers die in het kader van de Wet Werk en Bijstand een participatietraject lopen, komen afwassen en opruimen. De overblijfkinderen en groep 5 lunchen samen. De leerlingen zijn enorm trots op het restaurantje dat de school in de hal van het gebouw heeft gecreëerd. De organisatie: medewerkers van de school, de cateraar en vrijwilligers.



De lunch kost 3,00 euro. Alle kosten inbegrepen: 3,48 euro.

't *Samenspel* heeft gekozen voor een lunchpakketdienst. Drie dagen per week wordt een broodmaaltijd met vers fruit, salade of soep geleverd. Alle 175 leerlingen lunchen in hun eigen klaslokaal. Reïntegratiebedrijf Sagenn zorgt voor medewerkers die de lunchdozen, de borden en het bestek ophalen en die alle spullen afwassen en opruimen.

De lunch kost 2,47 euro. Inclusief vergoedingen: 3,14 euro.

c) Leerlingen maken zelf brood klaar

Op de *Spaarndammerhoutschool* maken de kinderen één dag in de week zelf hun brood klaar. In de aula hebben vrijwilligers/moeders alles klaar-gezet voor de lunch, die alle 70 leerlingen samen met hun leerkrachten gebruiken. Op de andere dag levert een cateraar een warme lunch of broodjes. De organisatie is in handen van de oudercontactmedewerker, conciërge en de leerkrachten.

De lunch die de kinderen zelf bereiden, kost 1,95 euro. De lunch van de cateraar kost 2,50 euro. Inclusief vergoedingen: 3,02 euro.

Op de *Visser 't Hooftschool* dekken vrijwilligers/moeders vier dagen per week de tafels. Een van hen doet de coördinatie, twee vrijwilligers doen de inkoop en met de overige vrijwilligers zorgen ze ervoor dat de lunch met rauwkost op tijd klaar is. Alle overblijfleerlingen lunchen samen en smeren zelf hun brood. De adjunct-directeur werkt samen met de vrijwilligers om de lunch te organiseren.

De lunch kost 0,75 euro aan ingrediënten. Alle kosten inbegrepen: 3,05 euro.

d) Uit eten in het kinderrestaurant

Alle overblijfleerlingen van de *Prof. Kraemerschool* wandelen in de middagpauze met hun leerkrachten en overblijfmoeders naar het buurtrestaurant om de hoek. Elke dag lunchen 43 kinderen in de zogeheten creatieve werkplaats 'Garage Notweg', een vroegere werkplaats voor auto's.

Als ze binnenkomen, staat het eten al klaar. De lunch is gemaakt door vrijwilligers/deelnemers aan een participatietraject en bestaat uit een warme maaltijd of een maaltijdsoep met broodjes. Soms smeren de kinderen zelf hun boterham. Diverse leerkrachten en overblijfmoeders eten mee. De vrijwilligers ruimen af. De organisatie is in handen van de school en externen.

De broodmaaltijd kost 2,00 euro. De maaltijdsoep met gezonde broodjes kost 2,35 euro. De warme maaltijd kost 2,50 euro.

Hoogleraar Seidell:

“De schoollunch is goed voor de samenleving”

De discussie over de schoollunch is in Nederland van vrij recente datum, vertelt Jaap Seidell, professor voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit. “Voorheen werd van moeders verwacht dat zij thuis waren. Ouders hoefden geen brood te smeren dat hun kinderen mee naar school konden nemen. Tussen de middag kwamen kinderen gewoon thuis eten. Na schooltijd zat moeder klaar met thee en koekjes.” Maar die situatie is in rap tempo veranderd. De combinatie van vrouwenemancipatie en behoefte aan werkkrachten zorgde er voor dat ook moeders gingen werken. Een ontwikkeling die niet zonder gevolgen bleef. “Als de kinderen nu om 12 uur uit school komen, is er vaak niemand thuis,” aldus Seidell.

Inmiddels zitten ook in Nederland steeds meer kinderen lange dagen op school. “De scholen houden vaker kantoortijden aan”, stelt Seidell. Maar het overblijven is niet overal goed geregeld. De lunch verloopt te vaak rommelig. De kwaliteit van het eten dat kinderen meekrijgen verschilt enorm. “Voor ouders is het ook lastig om een lunch te verzorgen, want wat geef je de kinderen voor een hele dag mee. Hoe organiseer je het? Bovendien moeten ouders opboksen tegen de patatkramen, supermarkten en kantines bij de school.”

Nederland kan een voorbeeld nemen aan omringende landen waar ze dit probleem jaren geleden al hebben opgelost. “In Zweden werken vrouwen al sinds de Tweede Wereldoorlog fulltime. Het is er volkomen geaccepteerd dat kinderen de hele dag op school zitten en ook op school eten”, vertelt

Seidell. In Frankrijk bestaat een lange traditie van maaltijden op school. Niet dat het buitenland altijd zaligmakend is. Toen de populaire kok Jamie Oliver ging kijken wat Britse kinderen van staatswege kregen voorgeschoteld, ging er een schok door het land. Zo beroerd was de kwaliteit van de schoollunches.”Sindsdien heeft de overheid bepaald dat Britse scholen meer mogen uitgeven dan de 60 cent per lunch per kind die er voor stond.”

Seidell is een groot pleitbezorger van de georganiseerde schoollunch. Studies over bijvoorbeeld de situatie in Zweden tonen de voordelen. De gezamenlijke middagmaaltijd leidt tot minder verzuim, betere leerprestaties, meer structuur en uniformiteit. “Kinderen doen het gewoon beter op school”, vat Seidell samen. “Gezondheid is niet altijd primair het doel van de schoollunch. Maar als je het toch doet, doe het dan gezond.” Aandacht voor gezondheid is hard nodig. Seidell verwijst naar de situatie in Amsterdam waar kinderen alleen maar dikker worden. In de hoofdstad is gemiddeld 27 procent van de kinderen te zwaar.

Maar er is ook goed nieuws. In Amsterdamse wijken waar programma's draaien die gericht zijn op lunchen, bewegen en een gezonde levensstijl, loopt het percentage kinderen met overgewicht terug. “Die meervoudige aanpak werkt”, vertelt Seidell enthousiast. Nog mooier is het als scholen onderdeel vormen van allianties met ondernemers, professionals, zorginstellingen en gemeenten. Hoe ver de invloed van een schoollunch dan kan reiken, blijkt uit het voorbeeld dat Seidell geeft. De scholen kopen de producten voor de lunches in bij plaatselijke groenteboeren, melkboeren en supermarkten, die verzekerd zijn van afzet. Het voedsel is verser, en kan ook goedkoper worden ingekocht, want de producten vergen geen massale opslag en wereldwijde transporten. Soms worden er bij de boer zelfs plukmiddagen georganiseerd. “Kinderen leren ook op die manier over voeding. Ook al word je daar niet meteen dun van, ze worden zich wel bewust van de waarde van voeding.”

Professor Seidell wijst er op dat de schoollunch niet één, maar vele doelen dient. Van gezondheid, schoolprestaties, overblijfstructuur tot sociale integratie en ondernemerschap. “De schoollunch is gewoon goed voor de samenleving.”

Waar u op moet letten

Organisatie

Lunchen op School betekent een verandering. De aansturing van de directie is onmisbaar om het samen eten in goede banen te leiden. Er zijn veel zaken waar scholen op moeten letten, zoals de informatievoorziening, eindverantwoordelijkheid, coördinatie, inkoop, verzorging van eetlocaties, personele inzet, het aansturen van vrijwilligers, financiële zaken en de administratie. Alle scholen konden werken met een draaiboek, dat houvast geeft. Ook blijkt uit ervaring dat als de lunch eenmaal loopt, het nog maar weinig extra inspanning vergt.

De tijdsinvestering is op elke school anders. Maar over het algemeen is de directie in zo'n eerste jaar twee uur per week kwijt aan de schoollunch. Alle scholen hebben een medewerker ingezet voor de coördinatie (vrijwilliger, stagiaire, personeelslid of ouders met horeca-ervaring) die gemiddeld 3,5 uur (per dag/week) bezig is met de schoollunch. Met de inkoop is (minimaal) 2 uur gemoeid. Het beheer van faciliteiten kost 1 uur. Voor het bereiden van de warme lunch staat 2 uur. Ook moeten scholen rekenen op 1 uur voor het inrichten, serveren en afruimen.

Vrijwilligers

Bij alle modellen zijn er extra handen nodig. Om het schoolteam te ontlasten, zijn vrijwilligers onmisbaar bij de verzorging van de lunch. Op sommige scholen komen de vrijwilligers 's ochtends bijeen om te bespreken wat ze zullen inkopen. De boodschappen komen doorgaans van supermarkten in de buurt, zoals de Albert Heijn, Lidl of een andere (lokale) supermarkt. Het kan zijn dat de vrijwilligers zelf de boodschappen doen. In andere gevallen plaatsen ze eenmaal per week een bestelling en komt de supermarkt de spullen brengen. De school is dan misschien duurder uit, maar het scheelt tijd en zorgen. Soms is het mogelijk om deals te sluiten over kortingen of gratis producten.

De vrijwilligers vormen ook de spil bij het koken, serveren en afruimen. De meeste scholen rekenen op één vrijwilliger per lunchgroep, die in het

spitsuur wordt bijgestaan door nog eens twee vrijwilligers, vooral als het om de aansluiting met het buiten spelen gaat.

Op een aantal scholen hebben de vrijwilligers en medewerkers zoals de conciërge cursussen gevolgd over voedselveiligheid, EHBO en pedagogiek. Ook zullen de inkopers kennis moeten hebben van producten, onderhandelen en het vergelijken van leveranciers.

Voor een aantal vrijwilligers heeft het project veel betekenis voor hun eigen leven gehad. De schoollunch heeft sommige moeders in staat gesteld zich verder te ontwikkelen. Ze zijn een training hygiëne en voedingsleer van het ROC gaan doen en hebben voor deze modules een certificaat gekregen. Een volledige training, met alle modules, kan leiden tot een volwaardig mbo-diploma. Reïntegratiebedrijven zagen de scholen als interessante werkplekken. Er zijn diverse uitkeringsgerechtigden op scholen aan de slag gegaan. Maar omdat de subsidies stoppen, is die vorm van samenwerking onzeker geworden.



Leerkrachten

Terwijl de organisatie van de schoollunch in handen was van de directie, medewerkers en vrijwilligers, hebben op diverse scholen de leerkrachten wel meegeholpen. Hun inzet bestond meestal uit het meelunchen, vooral ook om de rust te bewaren tijdens het eten. Leerkrachten hebben uiteraard groot overwicht. Kinderen zijn er trots op als ze samen mogen eten met hun juf of meester. Sommige docenten vonden wel dat het lunchen veel tijd vergde en ten koste ging van hun eigen pauze. Maar velen waren enthousiast over de schoollunches. Vooral ook omdat het de sfeer in de klas in de middag ten goede kwam. De kinderen waren rustiger en werkten beter.

Financiën

De hoogste kostenpost bij het verzorgen van de lunch is het eten zelf. Een broodmaaltijd, soep of een maaltijdsalade kan al worden bereid voor 0,75 euro, maar de vrijwilligers ontvangen daarvoor een vergoeding. De kosten voor de zelfgemaakte warme maaltijd lopen daarom uiteen van 1,45 euro tot 2,50 euro. Mogelijk kunnen de kosten omlaag als er goedkoper wordt ingekocht.

Het inschakelen van cateraars lijkt op het eerste gezicht duurder dan het is. De gemiddelde kosten zijn: gezonde broodjes (1,78 euro tot 2,58 euro),



broodmaaltijd (2,47 euro), soep of maaltijdsalade (2,50 euro tot 3,00 euro), opwarmen op school (2,20 euro tot 3,60 euro voor halal). De duurste lunch is de warme maaltijd die warm wordt aangeleverd.

Andere kosten zijn: de aanschaf van keukengerei, servies, bestek, koelkast, afwasmachine, trainingen en personele kosten. De scholen betalen ook de vrijwilligers. Sommige scholen betalen niet de wettelijk toegestane vergoeding van 4,50 euro, maar 10 euro per uur. De scholen weten niet of vrijwilligers nog wel geïnteresseerd zijn als de vergoedingen lager worden.

Ouders worden geacht bij te dragen aan de lunch. Maar scholen melden dat het innen van het lunchgeld een probleem kan zijn. Een deel van de ouders weigert te betalen omdat zij hiertoe niet verplicht zijn als de school een continurooster heeft. Andere ouders zijn niet in staat om te betalen. Dat speelt vooral als zij in de schuldsanering zitten of meerdere schoolgaande kinderen hebben. Scholen kunnen dit oplossen door de scholierenvergoeding in te zetten bij ouders die een te laag inkomen hebben. Het schoolbestuur ontvangt overigens per leerling per jaar 23,44 euro voor coördinatie van de tussenschoolse opvang.

Communicatie

Communicatie is een van de belangrijkste factoren voor succes. Het gaat niet alleen om overleg met leerkrachten en medewerkers over alle aspecten van de lunch (van ingrediënten, tijdsinvestering tot gebruik van klaslokalen). Ook het overleg met docenten is belangrijk, vooral over de vraag of en hoe vaak zij meelunchen.

Het is cruciaal om op tijd ouders te informeren, zodat ze mee kunnen denken en enthousiast kunnen worden. Sommige ouders willen weten of er vlees (halal) wordt geserveerd, andere ouders zijn beducht voor veel zoetheid. Scholen hebben hun ouders geïnformeerd via een brief, nieuws-scherm, schoolgids of website. Een school boekte groot succes door een proeverij voor ouders te organiseren. Samen lunchen is een kwestie van vertrouwen.

Het project biedt het onderwijs ook een kans om met kinderen over gezamenlijk en goed eten te praten. In die zin is het ook educatief. Sommige scholen betrekken kinderen erbij door te vragen wat ze graag eten. Samen op school lunchen betekent ook in die zin een cultuurverandering.



Stappenplan

Bent u werkzaam of anderszins betrokken bij een basisschool en wilt u serieus werk maken van lunchen op school? De ervaringen van de negen scholen laten niet alleen zien hoe goed dit voor uw school kan uitpakken, we kunnen er ook een aantal praktische tips voor de aanpak aan ontlelen. We hebben ze in 12 stappen samengevat:

1. Bepaal je doelstelling: wat wil je bereiken met lunchen op school (goed eten, invoeren van continuïteit)?
2. Breng de situatie in kaart: personeel, faciliteiten, financiën, aantal kinderen
3. Informeer de ouders vanaf het eerste moment, en betrek hen bij de plannen
4. Kies een lunchmodel dat past bij de school en de doelen, en maak een draaiboek
5. Creëer een veilige omgeving en kindvriendelijke sfeer (overblijfklokken, restaurantlokaal)
6. Zorg voor een goede en hygiënische ruimte om de lunch klaar te maken
7. Maak een keuze over de inzet van mensen: vrijwilligers, eigen medewerkers, cateraars. Gaat de school zelf het eten bereiden of worden externen ingeschakeld?
8. Gebruik duidelijke functiebeschrijvingen en competentieprofielen voor de vrijwilligers
9. Zoek partners in de buurt die kunnen helpen met personeel (praktijk-scholen, reïntegratiebedrijven)
10. Maak afspraken met winkeliers in de buurt of cateraars
11. Zorg voor een goed overzicht van de kosten. Overleg met gemeente, subsidiegevers of fondsen over een financiële bijdrage, vooral in de startfase
12. Trek op met andere scholen voor overleg en om gezamenlijk deals te kunnen sluiten, trainingen te organiseren, et cetera

Eet smakelijk!

Dankwoord

Wij danken voor hun bijdrage aan deze brochure:

Ida Nagglas, Prof. Dr. I.C. Van Houteshoek

Bob van de Meer, Oecumenische basisschool Amstelmeerscholen

Thea Michel, Protestants-christelijke Prof. Dr. H. Kraemerscholen

Jan van Aert, Katholieke basisschool St. Jan de Doper

Ingrid Haaijen en Ria Koning, Community Center Einsteinschool

Suzan Baldinger, Katholieke basisschool 't Koggeschip

Sipke Posma, Brede school De Spaarndammerhout

Nico Bennemeer, Jenaplanschool Dr. W.A. Visser 't Hooft

Marijke van Amersfoort, Basisschool Samenspel

Hans Budde, Slotervaartziekenhuis

Judith de Meij en Femke Hoekstra, GGD-Amsterdam







Postbus 19197
3501 DD Utrecht
T 070-378 5653
E info@innonet.agro.nl
W www.innovatienetwerk.org/nl/



ZAKENPARTNER VOOR
DE SOCIALE SECTOR

Baarsjesweg 154
1057 HM Amsterdam
T 020 4125010
W www.osa-amsterdam.nl

Het ministerie van EL&I nam het initiatief tot en financiert InnovatieNetwerk
ISBN: 978 – 90 – 5059 – 480 – 6
Overname van tekstdelen is toegestaan, mits met bronvermelding.
Rapportnr. 12.2.293, Utrecht, januari 2012