



### **Moeder: “De kinderen vinden het prima!”**

Anja van der Scheur zet zich op de school van haar dochters vaak in, bijvoorbeeld ook toen de school overstapte op fruit en groente als pauzehap. “Kinderen zijn flexibel en enthousiast, die vinden het leuk om iets te leren over eten.”

Het Voedingscentrum deed in 2012 onderzoek naar wat kinderen weten over gezond eten. Veel, zo bleek. 90% van de kinderen in groep 8 kent de Schijf van Vijf. 92% weet hoe belangrijk het is om te ontbijten. Lespakketten zoals Smaaklessen dragen bij aan die kennis.

Anja van der Scheur heeft twee dochters op de basisschool en merkt in de praktijk dat het werkt. Zij heeft geholpen bij Smaaklessen en is ook actief bij andere activiteiten op school. “Kinderen vinden het leuk om iets te leren over eten. Door de Smaaklessen zijn wij thuis ook meer bezig met ons eten. We verbouwen nu bijvoorbeeld zelf onze aardbeien en ijsbergsla.”

### **“Ik vind het fijn dat je alleen fruit mag meegeven.”**

Veranderingen in het eetbeleid, bijvoorbeeld fruit in plaats van koek mee, slagen alleen als de ouders betrokken worden. Van der Scheur zet zich bijvoorbeeld in om het fruitbeleid van de school bij andere ouders te promoten: “De kinderen vinden het vaak prima, maar sommige ouders moet je overtuigen. We zijn druk en willen gemak. Ik begrijp het ook wel, maar persoonlijk vind ik het fijn dat je alleen fruit mag meegeven. Het is prettig dat ik thuis de discussie niet meer heb. Het is een regel, zo is het, klaar.”

### **School als partner**

Van der Scheur is alleenstaande moeder. De school is voor haar een belangrijke partner bij een gezonde opvoeding: “Ik worstel er soms wel mee, omdat er zo veel op je afkomt als ouder. Een van mijn dochters is wat te zwaar en ik moet met een klein budget zorgen dat zij gezond groot groeit.” Van der Scheur ziet het effect van een negatieve benadering. Mensen beoordelen een kind dan bij elke eetkeuze die het maakt. Het kind kan dan nauwelijks meer eten zonder schuldgevoelens. “Het is voorgekomen dat mijn dochter fruit kreeg en een slanker kind koek. Daar kan ik me echt kwaad om maken. Ik vind het heel belangrijk dat het positief blijft en dat gezond eten niet alleen iets is wat voor haar geldt. Het is voor alle kinderen belangrijk.”

### **Ouderavonden**

Eten en bewegen zijn belangrijke onderwerpen voor ouders. Van der Scheur denkt dat ouders het waarderen als de school, bijvoorbeeld via het mededelingenbord, tips geeft. Wat haar betreft zouden er ook meer ouderavonden mogen zijn over dit onderwerp. “Je krijgt als ouder al zo veel papierwerk mee, het is vaak handiger als je het gewoon van iemand hoort. En dat je met andere ouders kan napraten.”

Bron: Gezonde Basis op School