

# Gezonde kantine van en voor

Een schoolkantine hoort ook gezonde producten aan te bieden, vinden leerlingen in Almelo. Op woensdag en vrijdag bereiden vmbo-leerlingen de lunch en verkopen die zelf in de kantine.



*Dennis Timmer instrueert de leerlingen bij het maken van smoothies. “De vruchten zijn niet steeds hetzelfde van smaak, je moet dus even proeven of het goed is”*

Mike Slettenhaar vraagt zich af of hij de bieslook fijn genoeg heeft gesneden. Enigszins onzeker vraagt hij onderwijsassistent Dennis Timmer om raad. “Is het goed zo?” “Wat denk je zelf?” vraagt Timmer. “Ik zou die stukjes nog wat fijner snijden.” Mike is een van de vijf derdejaars vmbo-leerlingen die vandaag, woensdag 7 januari, de opdracht hebben een

lunch voor de schoolkantine voor te bereiden. Vanaf half tien zijn ze bezig. Robin Drees, Bosse Flake en Mike snijden de groente voor de kippensoep: champignons, bieslook, paprika. Bente Braakhuis en Lindy Wessels, de twee meiden in het groepje, zijn bezig broodjes klaar te maken: bruine broodjes met plakjes kaas en gemarineerde komkommer.

# leerlingen

## Hygiëne

“Wat er gezond is aan die broodjes?” Bente denkt even na. “Alles wat er op zit. Er zit geen suiker in. En dat die broodjes bruin zijn, is ook gezond.” Voor Bente en Lindy is het vandaag de eerste keer dat ze meewerken. Straks mogen ze de producten zelf verkopen. De beide meiden zeggen eerder tijdens het VAP-practicum wel pizza’s te hebben gemaakt, en chocoladeletters. “Die maak je voor jezelf. Nu kun je het verkopen, dat is veel leuker.” De drie jongens hebben al een paar keer eerder meegewerkt aan de lunch voor de gezonde kantine. “Van vrienden hoorde ik dat ze het lekker vonden”, zegt Bosse. “Daarom is het wel leuk om eten klaar te maken.”

Terwijl de vijf leerlingen de lunch klaarmaken, heeft de rest van hun klas vier uur praktijklessen voor Verwerking Agrarische Producten (VAP) in het naastliggende lokaal. Elke leerling werkt een periode van vijf weken voor de Gezonde Kantine, op woensdag of op vrijdag. De school ziet dit project als een ‘interne stage’, legt Timmer uit. De leerlingen krijgen korte instructies en voeren het werk onder begeleiding uit. Vlak voordat Bente en Lindy even na twaalf met de verkoop starten, krijgen ze opnieuw instructie van Timmer. Hoe zit het met de prijzen? Waar moet je op letten in verband met de hygiëne of de kwaliteit van het product?

Timmer, die een horeca-achtergrond heeft, hamert op het belang van hygiëne. Want net als bij elke professionele cateraar, vallen ook deze producten onder de Warenwet. Voedselveiligheid is belangrijk. Daarom vindt er ook hier controle plaats op hygiëneprotocollen.

Dick van der Meijden die als teamleider van de afdeling voeding vier jaar geleden het initiatief nam voor dit project, is nog steeds enthousiast en komt even kijken hoe het loopt. “Als je als school duurzaamheid, bewustzijn over gezonde leefstijl, gezonde voeding en hygiënisch werken wilt

uitdragen, moet je er ook wat mee doen.” Hij merkt dat leerlingen het enorm waarderen. Ze spreken erover in de leerlingenraad. Maar de organisatie van dit project is niet eenvoudig, erkent hij. “Juist omdat we ook geaudit worden, is het belangrijk dat je een begeleider hebt die kennis van zaken heeft. Die weet hoe je hygiënisch moet werken en verstand heeft van voeding.”

## Smoothie

Rond elf uur zijn de broodjes klaar, de leerlingen haasten zich om niets van hun pauze te missen. Twintig minuten later staan ze weer klaar in de keuken. De soep moet bereid worden en er moeten smoothies gemaakt worden. Timmer geeft instructie. Eerst moeten de leerlingen uitzoeken hoeveel banaan en perzik ze in de blender moeten mengen met een yoghurt-bananendrank. “De vruchten zijn niet steeds hetzelfde van smaak”,

*Net als bij elke professionele cateraar vallen ook deze producten onder de Warenwet*



*Bente Braakhuis heeft het druk want de gezonde broodjes vinden gretig afrek bij de vmbo-leerlingen*

doceert hij. “Soms zijn ze wat zoeter. Je moet dus even proeven of het goed is.” “Het smaakt nog te veel naar banaan”, is de conclusie van Bosse, als hij proeft. “Iets minder banaan kan ook wel.” Met bijna vijf liter yoghurtdrink, bananen en perziken bereiden ze in korte tijd 25 smoothies. Bosse, Robin en Bente bedienen de blenders. Mike en Lindy zorgen dat het uitgeschonken wordt. Wanneer rond kwart voor twaalf de smoothies en de soep klaar zijn, is het tijd de producten naar de kantine te brengen. De drie jongens hebben vandaag de taak op te ruimen en schoon te maken. “Weet je hoe dat moet?” vraagt Timmer. Bosse laat zien hoe het moet. “Met heet water uitspoelen, schoonmaakmiddel gebruiken.” Bente en Lindy gaan zich vast verkleden. Ze verwisselen hun witte voedingsjas voor een frisgroen poloshirt. Samen met Timmer brengen ze alle producten naar de kantine. Timmer helpt hen het werk te organiseren. Broodjes en smoothies worden uitgesteld op de toonbank, een deel blijft in de koeling. Lindy mag bovendien de soep uitschenken. Om tien over twaalf gaan de luiken open, het is pauze voor de vmbo-leerlingen. De broodjes vinden gretig aftrek bij de leerlingen. Een groepje eersteklassers zegt meestal wel een broodje te kopen. Ze vinden het jammer dat het alleen op woensdag en vrijdag kan. Een van hen wil later over twee jaar ook VAP kiezen. “Dan kan ik ook in de kantine meewerken.”



*Alles wat op de broodjes zit, is gezond, zegt Bente Braakhuis. En dat die broodjes bruin zijn, is ook gezond*

Rond half een loopt de kantine leeg. De pauze is ten einde. “Het gaat niet hard met de smoothies”, constateer Bente enigszins betuurd. Er zijn er in totaal vier verkocht. En van de soep zijn maar twee kommen verkocht, zegt Lindy. “Wat gaan we straks doen met wat er over is?” vraagt Bente. “Dat kunnen we zelf opdrinken. Neem maar een smoothie!” ■

### IDEE VAN DE LEERLINGEN

Het idee voor het de gezonde kantine is in 2010 ontstaan bij AOC Oost na opmerkingen van mbo-leerlingen. Ze vonden het raar dat er een opleiding voeding was, terwijl in de kantine niet meer stond dan een machine met vooral snoep en frisdrank. Na gesprekken met leerlingen, ouders en docenten ontstond het idee voor de Gezonde Kantine. Leerlingen bereiden een gezonde lunch die ze vervolgens zelf verkopen in de kantine. Ze maken daarbij zoveel mogelijk gebruik van producten uit de eigen schoolkassen: sla en kruiden. Om het project te coördineren, trok de school in 2010 een onderwijsassistent aan: Dennis Timmer.

Op woensdag en vrijdag bereiden vmbo-leerlingen lunches en verkopen die. Timmer vraagt mbo-leerlingen mee te denken over de invulling van gezonde lunches. De producten moeten bijvoorbeeld minstens voor 75 procent uit gezonde producten bestaan, producten uit de schijf van vijf zoals fruit, broodjes en salades. De producten mogen niet meer dan 300 kcal bevatten. Bij de opzet van het project hebben de GGD en het Voedingscentrum meegedacht. Elke week is er een ander weekmenu. Dat menu hangt in geprinte versie overal in de school en is ook op het intranet te zien. De producten zijn niet duur, 1 euro of 50 cent. Kosten-dekkend.

Op 19 november, tijdens de door het Voedingscentrum georganiseerde Schoolkantine Sterrendag, werd AOC Oost Almelo beloond voor het initiatief. Uit handen van Eddy Zoëy ontving Dennis Timmer een Award voor de Gezonde Kantine.