

innovatieagroennatuur.nl

Innovatie Agro & Natuur | Kids doen Mijn Eetexperiment

3-4 minutes



Het is vrijdag 12 uur. Leerlingen van groep 8 van de Daltonschool in de wijk Overschie in Rotterdam (een multiculturele school) zijn druk in de weer om sapjes te maken met een sapcentrifuge. Ik proef even aan de appel-venkelsap. Mmm, best lekker. Ouders druppelen binnen met bijzondere hapjes uit alle windstreken. Op elke tafel staat rauwkost en de kinderen leggen uit dat de dipsaus van pinda en kokos erg goed past bij de bleekselderij.



Het is de laatste dag van '[Kids doen Mijn Eetexperiment](#)', een initiatief van de [Stichting Voeding Leeft](#), in samenwerking met het [Steunpunt Smaaklessen](#). Innovatie Agro & Natuur financiert de

pilot. Doel is om kinderen bewust te maken van het effect van anders eten op hun lichaam. Gedurende zes dagen eten kinderen meer groenten en fruit, drinken ze meer water en nemen ze minder snoep, koek en frisdrank. Ze worden daarbij via een dagelijks filmpje aangemoedigd door [rapper Diggy Dex](#) die zich niet lekker voelt na een tijdje alleen maar hamburgers en cola te hebben genuttigd. Hij vraagt aan de kinderen om met hem samen te gaan experimenteren en TV-kok Prins van den Bergh komt met tips over gezond eten en drinken. Ook krijgen de kinderen dagelijks een mindfulnessoefening om rust te nemen en te ervaren wat eten doet met hun lijf. Daarna gaan ze aan de slag met sapjes en smoothies en vullen ze een vragenlijst in.

De bedoeling is natuurlijk dat het thuisfront ook actief meedoet. Aan de hapjes die de ouders hebben gemaakt, is duidelijk te zien dat de boodschap is overgekomen. Ook de leerkracht heeft er werk van gemaakt. Kinderen hebben op grote vellen het spijsverteringsstelsel in beeld gebracht en enkele leerlingen hebben een eigen kookboekje gemaakt met gezonde en lekkere recepten. Ook chocolademousse staat erin: "Dat moet toch een keer kunnen, juf?" Uiteraard wordt daar niet moeilijk over gedaan, als je je groenten maar opeet!

De reacties van de kinderen zijn positief. Een meisje dat regelmatig buikpijn had, kwam erachter dat die buikpijn was verdwenen na een week anders eten. Ook het proeven en het koken zijn positief gevallen. De leerkracht reageert ook enthousiast, maar pleit ervoor om aan het begin van het schooljaar een hele projectweek uit te trekken rond eten, zodat je daar de rest van het jaar op terug kunt komen. Dat lijkt een goed idee. Nog mooier zou het zijn als je de projectweek kunt koppelen aan de Smaaklessen en aan beter lunchen op school. Een brede eetweek die bij kinderen een ervaring op gang brengt die ze nog

jaren zullen herinneren, ook als ze straks als puber een broodje shoarma of een [kapsalon](#) naar binnen werken.