



Groep 7/8 aan het fruit

Britt Reinsma is leerkracht in groep 7/8 van basisschool de Schakel in Nieuwegein. De school heeft op alle dagen de regel: alleen fruit en groente mee voor de ochtendpauze. "Twee keer in de week liep zo goed, dat we al snel overgestapt zijn op vijf keer in de week. We hebben het net geëvalueerd en vrijwel alle ouders zijn enthousiast."

Reinsma coördineerde de lancering van het nieuwe schoolfruitbeleid en ze ziet in haar eigen klas het resultaat: "De kinderen hebben er nu echt lol in gekregen. Ze nemen ook regelmatig iets bijzonders mee, zoals een fruitsalade. Ze laten dan de anderen ook wat proeven. Ik ben elke dag weer nieuwsgierig wat iedereen mee heeft en deel dan complimentjes uit". Een onverwacht voordeel van schoolfruit is dat minder kinderen naar school komen zonder dat zij hebben ontbeten: "Ze weten nu dat je om tien uur geen complete broodtrommel tevoorschijn kunt halen, dus ze zorgen dat ze 's ochtends wat gegeten hebben." Van de 29 kinderen zijn er nu nog maar een of twee die nog af en toe zonder ontbijt aan de schooldag beginnen.

Handhaven

De school startte met twee schoolfruitdagen, maar schakelde al snel over op alle dagen fruit en groente om tien uur. In het begin moesten sommige ouders even wennen aan de nieuwe regels. Zij gaven dan toch nog een reep of koek mee. De leerkrachten handhaafden de regel strikt. Kinderen die geen fruit of groente bij zich hadden, moesten dit terug in de tas doen. Zij mochten in plaats daarvan een droge volkoren cracker halen bij groep 8. Reinsma: "Dat vonden de kinderen echt verschrikkelijk, dus al snel nam iedereen gewoon fruit of groente mee. We hebben het beleid net geëvalueerd en de ouders zijn echt heel enthousiast. Hoewel ze echt nog wel eens een dagje hebben dat ze een joker zouden willen inzetten. Dat is ook logisch."

Kinderen in alle soorten en maten

De Schakel besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl, maar dat is niet omdat veel leerlingen te zwaar zijn. "Wij hebben alle soorten gewichten op school. Er zijn kinderen die te veel eten, maar ook te dunne kinderen." De school vindt aandacht voor eten en bewegen gewoon passen bij een goed pedagogisch klimaat. Reinsma vertelt gedreven over haar gesprekken met de klas: "Een jongen is bijvoorbeeld supersportief, echt zo'n grote basketbalpuber. Ik vroeg: 'Hoe kan het nou dat jij zo slank bent en ik niet, want je eet veel meer.' Dan vertelt hij dat hij direct uit school tot het avondeten aan het basketballen is." Reinsma lacht: "Dan leg ik uit dat ik 's middags de schriften zit na te kijken." De kinderen leren zo spelenderwijs over de energiebalans.

Gezonde school

De Schakel heeft een goed schoolfruitbeleid, maar doet veel meer om een gezonde leefstijl bij leerlingen te stimuleren. Zo gebruikt de school het lespakket Lekker Fit! van de Hartstichting. Ook doet de Schakel elk jaar mee aan het Nationaal Schoolontbijt en zijn er regelmatig speciale activiteiten. Zo was er onlangs nog een visboer die in de klas over haring kwam vertellen. Ook is er extra aandacht voor sport en spel, onder andere met ondersteuning van een combinatiefunctionaris. Het team geeft het goede voorbeeld. "Wij gaan natuurlijk geen gevulde koek van een traktatie opeten terwijl de kinderen fruit nemen. Je eet of niets, of ook fruit en groente." De school heeft voor de inspanningen het deelcertificaat Voeding van het Vignet Gezonde School gekregen.

Samen afspraken maken

De ouders worden regelmatig betrokken bij het beleid, maar Reinsma vindt het ook leuk om met haar leerlingen afspraken te maken. "Ik zou bijvoorbeeld het liefste willen dat we alleen water drinken om tien uur. Dat benoem ik, maar daarbij zoek ik ook met de kinderen naar oplossingen." Ook het traktatiebeleid staat op haar verlanglijstje. "Het is voor de kinderen een feestelijk moment en