



Innovatie- Netwerk

InnovatieNetwerk genereert grensverleggende vernieuwingen in landbouw, agribusiness, voeding en groene ruimte en zorgt ervoor dat die door belanghebbenden in de praktijk worden gebracht.

Het ministerie van Economische Zaken nam het initiatief tot en financiert InnovatieNetwerk.

- Meer informatie over InnovatieNetwerk:
www.innovatienetwerk.org

Een Conceptwijzer informeert u over beslissende momenten in de ontwikkeling van een grensverleggend concept. Bijvoorbeeld als het concept rijp is om in discussie te brengen. Of als realisatie in de praktijk in zicht is. Maar ook als een concept wordt afgesloten.

- Wilt u meer informatie over of aan de slag met het concept 'Kids Doen MEE', neem dan contact op met: Marjolein de Vlaam, 06-30123042, marjolein@voedingleeft.nl; of Joost Reus, 06-48130925, j.a.w.a.reus@innonet.agro.nl.
- Zie ook:
www.kidsdoenmijneetexperiment.nl
www.facebook.com/KidsDoenMijnEetExperiment

Kids doen Mijn EetExperiment – Leren door ervaren

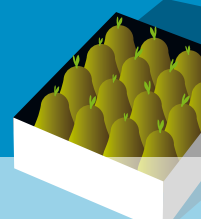
'Kids doen Mijn EetExperiment' ('Kids doe MEE') is een ervaringsgericht lesprogramma van ruim een week voor de groepen 6, 7 en 8 op de basisschool. Het laat kinderen op een speelse manier ervaren en ontdekken wat voeding met ze doet, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. In de kern draait het om meer groenten, fruit, water en volkorenproducten en minder gesuikerde producten als koek, snoep, zoet beleg en frisdranken. Het programma is ontwikkeld door de Stichting Voeding Leeft in samenwerking met InnovatieNetwerk.

Inleiding en doel

InnovatieNetwerk heeft aan de wieg gestaan van Smaaklessen, een lesprogramma waarbij kinderen door middel van proeven leren over gezonde voeding en nieuwe smaken. Het lesprogramma 'Kids doen Mijn EetExperiment' (www.kidsdoenmijneetexperiment.nl) gaat nog een paar stappen verder: kinderen gaan een week lang anders eten, zowel op school als thuis, en rapporteren wat deze verandering in hun eetpatroon met ze doet. Veranderen begint bij ervaren. Uit onderzoek blijkt dat veel jonge kinderen dagelijks last van hun buik hebben en zich moeilijk kunnen concentreren. Anders eten kan soms al een relatief simpele, doeltreffende oplossing

zijn. Het exacte effect is echter per kind verschillend. De primaire doelstelling van 'Kids doen Mijn EetExperiment' is dat kinderen van 9-12 jaar én hun ouders intensief ervaren dat goed eten leuk is en je beter kan doen voelen. Verder wil het programma de intrinsieke motivatie verhogen om gedrag te veranderen naar een gezonder eetpatroon. Het maakt het abstracte begrip 'gezondheid' ineens heel voelbaar en dichtbij. Kinderen worden zich bewust dat goed eten eigenlijk iets heel positiefs is. Dat ze zich door anders te eten vaak beter en fitter gaan voelen, ze minder buikpijn hebben of zich beter kunnen concentreren. Zonder te veel te oordelen over gezond en ongezond en zonder belerend vingertje.





Conceptwijzer Maart 2014

Opzet van het programma

De kinderen volgen een week lang een speciaal ontwikkeld programma dat per dag 30 tot 45 minuten in beslag neemt. De kinderen worden geïnspireerd door filmpjes met de Nederlandse rapper Diggy Dex en 24Kitchen TV kok Prins die beiden zelf ook gaan ervaren wat anders eten met ze doet. Iedere dag is de basis van de les een kort filmpje. Alle filmpjes zijn te bekijken via de website www.kidsdoenmijneetexperiment.nl. Deze methode is gebaseerd op het zogenaamde 'Verhalend Ontwerp'. Kenmerkend aan deze manier van werken is dat de leeractiviteiten verlopen als een verhaal.

Als leidraad voor wat wel en niet te eten, is er een boodschappenlijst gemaakt die voor iedereen te downloaden is op de website. De boodschappenlijst is opgebouwd als een stoplicht. De lijst bevat drie blokken: groen, oranje, rood. Het programma stimuleert kinderen om zoveel mogelijk uit het groene blok te eten (groenten, fruit, water, vis, vlees, zuivel, volkorenproducten) en soms iets uit het oranje blok (bijv. diksap, muesli,

bruinbrood). Kinderen wordt afgeraden om uit het rode blok te eten of te drinken (bijv. zoete drankjes, zoet beleg, kant-en-klaar maaltijden, witte rijst, pasta en witbrood). De lijst is zo opgebouwd dat er voor veel kinderen merkbaar iets verandert, maar dat het tegelijkertijd wel goed vol te houden en uiteraard veilig is.

Alle zintuigen worden ingezet: zien, voelen, ruiken, ervaren, horen en doen. Er zijn twee momenten in de projectweek, waarop de kinderen zelf actief aan de slag gaan met eten: het gezamenlijk bereiden van de fruitsalade en de groentesnack.

Onderdeel van het programma zijn bewustwordingsoefeningen (mindfulness) die de leerlingen in staat stellen om rustig te kunnen stilstaan bij hun ervaringen en ander eetgedrag.

Tenslotte houden kinderen bij hoe ze zich voelen door dagelijks een online vragenlijst in te vullen. Ook aan het begin en aan het eind van de week vullen ze een vragenlijst in. Hierdoor vindt een belangrijk deel van het bewustwordings-

proces plaats. De resultaten van de vragenlijsten kunnen weer gebruikt worden in de les. Ouders moeten toestemming geven dat hun kind de vragenlijsten (anoniem) invult.

Meisje uit groep 6 van basisschool De Springplank (Sassenheim): "Ik ben deze week een beetje chagrijnig geweest. Mijn vader heeft uitgelegd dat dat komt omdat mijn bloedsuikerspiegel veel te hoog was. Omdat ik nu al een week geen zoetheid eet, gaat mijn suikerspiegel omlaag en daar heb ik last van. Komend weekend ga ik mij helemaal top voelen zegt mijn vader."

Meisje uit groep 8 van basisschool De Springplank (Sassenheim): "Ik merk nog niet zo veel verschil, maar mijn moeder voelt zich stukken beter sinds we meedoen met 'Kids doen Mijn EetExperiment'."

Rol van de leerkracht

De leraar heeft gedurende de week vooral de rol als coach en vragensteller. De uitgebreide docentenhandleiding is iedere dag hetzelfde opgebouwd: het doel van de dag, de benodigheden, de geschatte tijdsduur en een stappenplan (inleiding - kern - afsluiting). Aan het eind van iedere dag worden suggesties ter uitbreiding gegeven. Deze kan de leerkracht desgewenst inzetten.

Er worden diverse werkvormen voorgesteld, waaronder werkvormen vanuit het coöperatief leren. Hier is voor gekozen om het voor zowel de leerkracht als de leerlingen voldoende afwisselend te houden. Kinderen delen hun persoonlijke ervaringen met elkaar en doen op een speelse manier kennis op, bijvoorbeeld via een quiz.





Conceptwijzer Maart 2014

Monique Bredze, leerkracht De Lichtwijzer (Oegstgeest): “De kinderen zijn zich veel meer bewust geworden van wat eten nu precies met je lijf en je hoofd doet. Ouders hebben bewuster de lunchtrommels klaar-gemaakt. Er zat veel gezonder eten en drinken in dan voor het project.”

Rol van de ouders

Eten doe je niet alleen en daarom wordt ouders/verzorgers gevraagd ook mee te doen door hun kinderen thuis zoveel mogelijk te ondersteunen om volgens de boodschappenlijst (het stoplicht) hun inkopen te doen, te koken en te eten. Om de ouders bij het project te betrekken, ontvangen ze in de week voorafgaand aan het project uit naam van de school een brief waarin het project wordt aangekondigd en uitgelegd. Bij deze brief zit ook de boodschappenlijst. In de brief wordt ouders gevraagd de kinderen te helpen bij het invullen van de vragenlijsten én eventueel te helpen bij het maken van fruitsalade en groentesnack. Ter inspiratie is er op de website een pagina ‘Wat eet je’ met tips voor boodschappen, maaltijden en tussendoortjes, zodat het hele gezin zo veel mogelijk mee kan doen.

Maaïke Verkerk, moeder uit Laren: “Goed project! Voor mijzelf ook een reminder om vaker fruit, water en volkorenbrood mee naar school te geven. En het was nu gemakkelijker – minder strijd dan normaal – omdat het voor het EetExperiment was.”



Ontwikkeling van het programma

Het lesprogramma is in 2012 voor de eerste keer uitgetest op twee scholen in Oegstgeest (Hofdijkschool en De Lichtwijzer) en één in Rotterdam (Openbare Daltonschool Overschie). Martijn van Beek van de Stichting Voeding Leeft heeft de pilot opgezet en meldde enthousiaste reacties: “We zagen bijvoorbeeld kinderen die ineens van hun buikpijn af waren, beter konden slapen en veelal meer open begonnen te staan om nieuwe smaken te proeven en dus ook meerdere dingen lekker te vinden. De kinderen zijn beter gaan eten, ook maanden later nog. Zoals een leerkracht treffend schreef over het effect bij zijn leerlingen: ‘hun wereld is groter geworden’.”

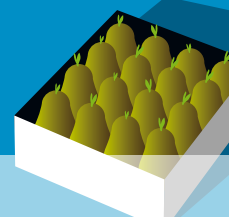
Prins van de Bergh van Voeding Leeft deed de dagelijkse begeleiding: “De kracht van Kids doen Mijn EetExperiment is de vrijheid die kinderen krijgen om hun eigen ervaring te voelen. Er wordt niet geoor-

deeld over welke ervaringen tijdens het project ‘goed’ en ‘slecht’ zijn. Hierdoor zie je gebeuren dat kinderen zich werkelijk openstellen en bij zichzelf voelen en te rade gaan: ‘Wat eet ik?’, ‘Hoe voelt dat?’.” Feedback van de betrokken leraren was dat de ouders meer betrokken moeten worden bij het programma en dat de aangegeven tijd te kort is. De filmpjes sloegen aan bij de kinderen, maar ze mochten best iets minder braaf zijn. Ook was een aanbeveling om het programma aan het begin van het schooljaar uit te voeren, zodat hier de rest van het schooljaar op kan worden teruggegrepen.

Uitgebreidere pilot

Naar aanleiding van de eerste pilot is het programma aangepast en zijn nieuwe filmpjes gemaakt. Om te testen of ‘Kids doen Mijn EetExperiment’ ook zonder intensieve externe begeleiding kan worden uitgevoerd, is het programma in 2013 in 12 klassen verder getest met begeleiding op afstand (scholen in Sassenheim, Laren, Oegstgeest, Utrecht en Noordwijk). De leerkrachten ontvingen ruim voor aanvang per e-mail de uitgebreide docentenhandleiding, plus een conceptbrief voor ouders en de boodschappenlijst. Met alle leerkrachten is telefonisch contact geweest tijdens het experiment. De leerkrachten gaven aan dat deze online handleiding zeer uitgebreid en duidelijk was.

Een belangrijk leerpunt van deze tweede pilot was, dat tijdens de projectweek alle kinderen zich op school moeten houden aan de boodschappenlijst wil het programma succesvol zijn. Dus groenten,



Conceptwijzer Maart 2014

fruit en water mee naar school nemen als pauzesnack. En volkorenbrood met hartig beleg voor de lunchpauze. Als niet iedereen meedoet, geeft dat scheve gezichten. Het gaat erom dat je het 'EetExperiment' met elkaar volhoudt. Daarnaast waren de vragenlijsten te lang. Deze zijn enigszins ingekort en verbeterd daar waar mogelijk. Het invullen van de vragenlijsten bleek het beste op school plaats te kunnen vinden, in plaats van thuis.

Verder waren de conclusies van de tweede pilot:

- 39% van de kinderen geeft aan het goed te hebben volgehouden. Nog eens 27% geeft aan dat het best moeilijk was, maar dat ze het goed hebben kunnen volhouden.
- 38% heeft volledig thuis meegedaan en 48% heeft thuis gedeeltelijk meegedaan.
- Het project wordt door de kinderen goed gewaardeerd. 58% geeft het project een cijfer 8 of hoger. Slechts 8% geeft een onvoldoende.
- 64% van de kinderen zou vaker een eetproject willen doen op school.
- 42% zegt dat het eetexperiment een positief effect op ze heeft. Ze voelen zich beter, hebben meer energie, zijn zich meer bewust van wat ze eten,

kunnen zich beter concentreren en kunnen beter slapen.

- 43% van de kinderen geeft aan verder te willen gaan met de dingen die ze geleerd te hebben van het eetproject.

Niek de Kruif, voorzitter College van Bestuur Stichting Proceon (Hilversum): "Ik wil dit project graag warm aanbevelen. We hebben al vaker gesproken over projecten-met-inhoud die ook nog eens wat kunnen betekenen voor je PR. Welnu, dit is er zo eentje. Ik vermoed dat alle ouders blij zijn met 'minder eetstrijd' en dat dit project dus meerdere kanten op werkt."

Uitrol van het programma

Om alle kinderziektes uit het lesprogramma te halen is nog een derde afsluitende fase nodig van fine tuning en robuust maken, zodat het lesprogramma zelfstandig toegepast kan gaan worden op alle basisscholen in Nederland. Een van de doelstellingen is een uitrol naar circa 100 klassen in 2014 verspreid over Nederland en met een grote diversiteit qua populatie. Het programma wordt gepositioneerd als een kosteneffectief lesprogramma, vanwege de digitale

aanpak: alles is beschreven in de docentenhandleiding en op de website.

Om 'Kids doen Mijn EetExperiment' nóg beter te verankeren, worden twee extra filmpjes gemaakt – met bijbehorend lesprogramma – die enkele weken ná het EetExperiment kunnen worden vertoond, zodat het bewustzijn over gezond eten beter wordt verankerd.

Ter promotie van het lesprogramma zullen er twee korte promotiefilmpjes worden gemaakt die weer kunnen worden gebruikt bij de uitrol van het concept. Korte internetfilmpjes die de ervaringen vastleggen vanuit de gezichtspunten van leerkrachten en leerlingen en die gemakkelijk gedeeld kunnen worden.

Ook zal het financieringsmodel voor de langere termijn worden uitgewerkt. Hoewel het programma weinig kost, is er wel iemand nodig die het programma coördineert, vragen kan beantwoorden van leerkrachten, etcetera.



VOEDING LEEFT

Een nieuwe kijk op voeding

'Kids Doen Mijn EetExperiment' is een initiatief van Stichting Voeding Leeft in samenwerking met InnovatieNetwerk. Voeding Leeft is een onafhankelijk platform van professionals dat mensen in beweging wil krijgen naar een voedingspatroon dat duurzaam bij ze past. Professionals, die met passie voor voeding de wereld en de wetenschap volgen met een open en nieuwsgierige blik. Een samenwerking tussen vooraanstaande innovatieve boeren, koks, wetenschappers, diëtisten, artsen, etc.

