

Gezond eten blijkt gewoon lekker

Kinderen eten gezonder als ze een lunch op school krijgen aangeboden. Dit blijkt uit het, door de Topsector Agri & Food gefinancierde, project de 'Gezonde Schoollunch' onder leiding van Wageningen University & Research. Een gezonder eetgedrag jong aanleren kan grote gezondheidsproblemen op latere leeftijd helpen voorkomen.

De statistieken zijn duidelijk: Nederlandse kinderen eten veel te weinig groente, fruit en volkorenbrood en drinken teveel suikerhoudende dranken. Jongens tussen de 14 en 18 eten bijvoorbeeld zo'n 100 gram groente per dag, terwijl de norm op 250 gram ligt. Van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid fruit van 200 gram, komen ze niet eens aan de 70. De gevolgen zijn nu al zichtbaar: 13% van de Nederlandse jongeren heeft te kampen met overgewicht. En op de lange termijn leiden deze slechte voedingsgewoontes tot een sterke toename van obesitas en diabetes. Als je het voedingspatroon op jonge leeftijd kunt

bijsturen, voorkom je veel ellende in de toekomst. In het project Gezonde Schoollunch is onderzocht welk effect je kunt bereiken door basisschoolleerlingen een lunch aan te bieden die volledig voldoet aan de richtlijnen Gezonde Voeding. Bij drie basisscholen kregen de leerlingen gedurende een half jaar lunches op school. Daarbij hadden de kinderen de keuze uit volkorenbrood, gezond beleg, groente, water, melk en karnemelk. Elke dag was er wat extra's, zoals soep, salade, een ei of fruit.

Eén van de deelnemende scholen was de Amsterdamse basisschool De Blauwe Lijn. "Niet al onze leerlingen krijgen een gebalanceerd menu thuis", vertelt office manager Anissa el Khayati, "en vaak zijn ze ook niet volledig bekend met de verschillende soorten groente- en fruit. Het was geweldig om te zien dat kinderen thuis gingen vragen naar groentes die ze op school geproefd hadden. De kinderen ontdekten dat een gezonde maaltijd gewoon lekker is." Het project heeft interessante resultaten behaald. In



“Kinderen vroegen thuis naar groentes die ze op school hadden geproefd.”

“Kinderen presteren beter met goede voeding.”

vergelijking met de lunch van thuis wordt er tijdens de schoollunch door veel meer kinderen groente gegeten (50% bij de schoollunch ten opzichte van 7% bij de lunch van thuis). Ook aten meer kinderen volkorenbrood en bruin brood (85% in plaats van 52%), dronken meer kinderen water of melk (75% in plaats van 44%) en dronken minder kinderen suikerhoudende dranken (4% in plaats van 28%). Een ruime meerderheid van de leerlingen gaf aan de schoollunch voor altijd te willen. Ook De Blauwe Lijn wil het aanbieden van gezonde maaltijden doorzetten. El Khayati: “We zien dat de kinderen beter presteren met gezonde voeding. We bieden onze leerlingen nu al standaard groente en fruit aan en we maken nu plannen om onze bovenbouwleerlingen een gezond ontbijt aan te bieden. Hopelijk kunnen we daarmee snel van start.”

De resultaten van het project worden, samen met die van andere projecten, gebundeld in een advies voor het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

over de introductie van een gezonde schoollunch op alle Nederlandse basisscholen. Dat helpt 1,5 miljoen kinderen om gezonder leren eten én daarmee een basis leggen voor een structureel gezonder eetgedrag.

Het project Gezonde Schoollunch werd uitgevoerd door Albert Heijn, Dutch Cuisine, Gemeente Ede, GroentenFruit Huis, Koninklijke Vezet, Nederlands Bakkerij Centrum, Nederlandse Zuivel Organisatie, Sarphati Amsterdam, Vrije Universiteit Amsterdam en Wageningen University & Research.

Meer informatie