

ETEN OP SCHOOL WERPT ZIJN VRUCHTEN AF

Leren met een gevulde maag

Zeker voor een gezonde leefstijl geldt: jong geleerd is oud gedaan. Daarom zetten veel basisscholen hun beste beentje voor en stimuleren ze leerlingen gezonde keuzes te maken. In deze editie van *PO Management* beschrijven we twee programma's. Dit artikel gaat over gezond eten en bewegen en het programma 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst' (GBT).

TEKST MARTIN VAN ROOIJ FOTOGRAFIE MARTIN VAN ROOIJ EN FREEPIK

Of ik het handen schudden even tegoed wil houden, vraagt Juf Peggy van der Werf van groep 4 van basisschool Mikado in Blerick (gemeente Venlo). Ze draagt blauwe plastic handschoenen terwijl ze af en aan loopt tussen de koelkast even verderop in het schoolgebouw en haar klaslokaal. De tafel voor het digibord wordt steeds voller: boterhammen en bolletjes in meergranen en bruin, diverse soorten vleesbeleg, kaas, zoetigheid zoals jam en pindakaas, plakjes wortel, snacktomaatjes, komkommer en diverse soorten fruit. En om te drinken melk en vruchtensap. Een voor een schuifelen de kinderen langs de tafel om een keuze te maken. Peggy: "En hoe vraag je dat dan? Alsjeblieft!"

Alle vlees op de tafel is halal. "In het begin hadden we ook niet-halal vlees, maar dat bleef liggen. Het halal vlees werd het meest gegeten, vandaar deze keuze. Dat gaf overigens aanvankelijk wel commentaar van sommige ouders: 'Nou moet mijn kind ook halal vlees eten.' Tja, anders moesten we dat andere vlees vaak weggooien. Toen was het goed en kregen we er geen opmerkingen



Juf Peggy van der Werf van groep 4 van basisschool Mikado

meer over. Er is ook geen smaakverschil. Bovendien: als je beide soorten naast elkaar aanbiedt, loop je het risico dat het vlees vermengd raakt." Zoetigheid is maar met mate toegestaan, aldus Peggy. "Vandaag stroop, morgen pindakaas en donderdag jam – op woensdag en vrijdag doen we geen GBT. En maar één boterham met zoet. De keuze is groot genoeg."



In Limburg zijn twaalf basisscholen aangesloten bij het programma 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst' (GBT).

GEZONDE KEUZES MAKEN

Jong geleerd is oud gedaan. Als je kinderen op jeugdige leeftijd een gezonde leefstijl aanleert, is de kans groot dat die leefstijl bekiijft. Daar hebben ze dan de rest van hun leven plezier van. Om de jeugd te stimuleren gezonde keuzes te maken zijn her en der in den lande speciale programma's opgetuigd. In Limburg heet het 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst' (GBT), een programma dat als doel heeft kinderen een dagritme aan te bieden met voldoende onderwijstijd, sport, bewegen, spelen en aandacht voor gezonde voeding. De uiteindelijke stip op de horizon: een betere fysieke, emotionele en intellectuele groei. Op dit moment zijn twaalf scholen bij dit programma aangesloten, waaronder basisschool Mikado in Blerick.

Laten we beginnen met feiten van fictie te scheiden. Veel mensen denken dat de Nederlandse jeugd gemiddeld almaar zwaarder

wordt. Dat klopt niet. Tussen 2021 en 2022 daalde het percentage kinderen en jongeren met ernstig overgewicht in alle leeftijdsgroepen, aldus het Centraal Bureau voor de Statistiek. Toch zijn er ook zorgen. Lang niet alle kinderen spelen veel buiten, waardoor de fysieke ontwikkeling bepaald niet optimaal is. Dus programma's zoals GBT, die gezonde voeding combineren met meer bewegen, zijn beslist niet overbodig.

PITTIGE POPULATIE

Basisschool Mikado staat in Vastenavondkamp, een wijk met wat we tegenwoordig heel eufemistisch 'uitdagingen' noemen, op meerdere gebieden. Peggy: "Er is hier in het verleden het nodige gebeurd op het gebied van de openbare orde en veiligheid. Het gemiddelde opleidingsniveau is laag, er is relatief veel criminaliteit en veel inkomens zitten onder de armoedegrens. De kinderen uit deze buurt komen zogezegd niet met een voorsprong uit de start-

BEMOEDIGEND RESULTAAT

Behalve basisscholen zijn ook de GGD Zuid-Limburg en de Universiteit van Maastricht aangehaakt bij het project Gezonde Basisschool van de Toekomst. Hoewel de rubriek 'Onderzoeksresultaten' op de website nog leeg is, vermeldt de site de resultaten van een studie naar de vierjarige effecten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) op de BMI van kinderen en op de buikomtrek en het eet- en beweeggedrag. Vooral de aanwezigheid van buikvet is een belangrijke voorspeller van diabetes en hart- en vaatziekten.

Uit de analyse blijkt dat de GBT-interventies leiden tot significante, gunstige veranderingen in de BMI en de buikomtrek van kinderen vergeleken met kinderen in controlescholen, omdat kinderen gezonder aten en dronken. De resultaten tonen aan dat de interventies op scholen effectief zijn in het tegenhouden van ongunstige veranderingen in lichaams-samenstelling, zowel op de korte als de lange termijn.





Veel kinderen beginnen de schooldag met een lege maag en kunnen zich dan niet goed concentreren.

blokken.” Een pittige populatie dus, maar ook een boeiende. “Ik werk hier 26 jaar en krijg nu de eerste kinderen in de klas van oud-leerlingen van mij. Hier ligt veel meer uitdaging dan op een school met alleen maar witte, bevoorrechte kinderen.”

Vier op de tien kinderen hebben niet ontbeten.

HONGERIG EN HANGERIG

Dat de kinderen afkomstig zijn uit huishoudens die het niet breed hebben, staat voor Peggy als een paal boven water. “Ik zie het aan de kinderen. Die eten veel en soms nemen ze eten mee naar huis. Hoe ik dat vind? Ik maak daar niet zo’n punt van. Soms doe ik net of ik het niet zie. Af en toe spreek ik een ouder erop aan. Niet op een bestraffende manier, maar om mijn zorgen te uiten: ‘Ik zie dat je kind soms eten mee naar huis neemt. Lukt het allemaal wel?’ Daar krijg ik niet altijd een open en eerlijk antwoord op. Armoede is omgeven met schaamte, hè? Overigens kun je vaak ook zien dat een kind niet ontbeten heeft. Dan heeft het buikpijn of heeft het honger. Of: het kind is hangerig en niet energiek. Dat kan ook.”

Wie denkt dat gebrek aan geld de enige reden is waarom sommige kinderen met een lege maag de schooldag beginnen, vergist zich volgens Peggy. “Sommige ouders krijgen het ’s ochtends gewoon niet georganiseerd. Misschien hebben ze de pedagogische vaardigheden niet. Ook hoor ik weleens: ‘Hij wil niet.’ Tja ... Mijn kinderen kwamen ’s ochtends de deur niet uit als ze niet hadden

gegeten, maar goed. Ik heb het laatst eens gecontroleerd. Van de vijftien leerlingen hadden er zes niet ontbeten. Dat is veertig procent! En in de klas heb ik daar last van, gewoon omdat kinderen met honger zich niet goed kunnen concentreren.”

INVESTERING

GBT kwam basisschool Mikado min of meer aangewaaid. Het gemeentelijk programma Sportfit van de gemeente Venlo ging alle scholen binnen de gemeente af of ze belangstelling hadden om mee te doen met GBT. Drie Venlose scholen doen op dit mo-

TUSSEN DROOM EN DAAD

Een van de beroemdste dichtregels van de Belgische romanschrijver Willem Elsschot (1882-1960) luidt: “Tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren, en ook weemoedigheid, die niemand kan verklaren, en die des avonds komt, wanneer men slapen gaat.” De droom om kinderen iedere dag een goede start te bieden met gezonde voeding wordt niet zelden gefrustreerd door praktische bezwaren. Wie gaat het organiseren? Wie gaat het betalen?

Voordat je struikelt over de praktische bezwaren: verdiep je eens in de voordelen van een schoolontbijt en doe inspiratie op op de website van Schoolmaaltijden. Misschien word je wel zó enthousiast dat de praktische bezwaren waar je eerder nog als een berg tegen opzag niet meer dan een hobbelkje (b)lijken te zijn.

www.schoolmaaltijden.nl/inspiratie



Juf Peggy: "Alle kinderen eten nu bruinbrood."

ment mee. Is dat niet wat weinig? Peggy: "Misschien wel, maar ik begrijp het ook wel, want deelname is niet vrijblijvend en vergt een flinke investering in tijd. Het GBT-programma omvat twee componenten: een gezonde maaltijd in de klas en bewegen op het schoolplein. Die beweegtijd mag je rekenen als lessen, maar dat betekent wel dat je een beetje moet proppen om alle andere vakken in het rooster te krijgen. Wij hebben daarom ons rooster ook wat aangepast om het sluitend te krijgen. Dat was een concessie waarin iedereen zich hier kon vinden, maar elders ligt dat misschien lastiger."

De logistiek van het eten op school is goed geregeld, vindt Peggy. "Alles wordt aangevoerd door Rendiz, de sociale werkvoorziening van Venlo die werk biedt aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Iedere dag krijgen we een verse lunch geleverd en om de twee dagen vers fruit. Wel hebben we een extra koelkast moeten aanschaffen om het eten goed te houden en eigenlijk is die wat te klein."

Gaandeweg zijn de kinderen steeds beter gaan eten, weet Peggy. "In het begin was het: 'Ik lust geen bruinbrood.' Dan zei ik: dát is wat er is. En de regel is dat ze voor de ochtendpauze alleen boterhammen, fruit of groente van thuis mogen meebrengen en geen koeken of chips, zoals vroeger wel gebeurde. Ze eten nu allemaal bruinbrood en ook de melk wordt steeds beter gedronken. Zelfs in de bovenbouw wordt nu goed gegeten. In het eerste jaar niet – dat was niet stoer. En als de een iets niet eet, doet de ander het ook niet. Maar dit jaar eten ze ook in de bovenbouw beter." Cruciaal voor een succesvol GBT-project is volgens Peggy dat de ouders geen bijdrage hoeven te betalen. "De kosten worden gedragen door de gemeente Venlo en de provincie Limburg. Als

we kosten in rekening zouden brengen zou een deel van de ouders beslist afhaken. Dan zou een deel van de leerlingen tussen de middag naar huis moeten gaan en bleef een ander deel op school om te eten. Kortom: een tweedeling in de klas. Dat is niet alleen lastig te organiseren, het is met het oog op kansengelijkheid ook volstrekt onwenselijk."

BEZIG MET GEZONDE LEEFSTIJL

Peggy werd gevraagd of zij voor basisschool Mikado coördinator GBT wilde worden. "Ik hoefde daar geen moment over na te denken. Ik kan goed organiseren en ik ben veel bezig met voeding. Dat komt ook door mijn eigen gezondheid. In mijn familie komt veel diabetes voor, een aantal familieleden heeft een voorstadium. Sinds ik dat weet, ben ik veel meer op mijn leefstijl gaan letten. Niet alleen op mijn voeding, ook op het bewegen. Zo heb ik het onder controle gekregen, waardoor ik geen medicijnen nodig heb."

De kosten worden gedragen door de gemeente en de provincie.

Kinderen tevreden? Check. Ouders tevreden? Check. En de collega's? Er wordt vaak gesteld dat de werkdruk in het primair onderwijs hoog is en dat we leerkrachten allerlei oneigenlijke taken in de schoenen schuiven. Dat extra werk zouden ze moeten weigeren zodat ze zich kunnen concentreren op hun basistaken: kinderen leren lezen, spellen en rekenen. En nou komt GBT er weer bij ... Peggy: 'Nou ja, bij ... We maken nu wat meer lessen dan andere scholen, maar we zien ook dat dit nodig is en zijn vruchten afwerpt. We zijn nog wel wat zoekende, vooral wat betreft de beweeglessen op het schoolplein. Die worden veelal gegeven door vrijwilligers. Die doen erg hun best, maar we denken dat de oefeningen meer effect zouden hebben als ze door professionals zouden worden gegeven. Maar ja, dan zit je weer met extra kosten. Over het algemeen zijn we blij dat we meedoen. Onze leerlingen zijn erbij gebaat en verdienen een gezonde, voorspoedige start."

MEER INFORMATIE:

www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl

www.gezondeschool.nl