

TEGELS ERUIT, MOESTUINTJE ERIN

Gemeente Breda wint Gouden Wortel 2023

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 twee artikelen beschrijven we twee programma's. Dit tweede artikel gaat over schooltuintjes en voedselvaardigheid. 'Groeien wortels aan een boom?'

TEKST EN FOTOGRAFIE MARTIN VAN ROOIJ



Een tomaat of een komkommer, die kennen de meeste kinderen wel. De kans dat ze een courgette of een aubergine bij naam kennen, is een stuk kleiner. Maar in Breda ligt dat misschien wat anders, want daar stampten ze in een jaar tijd acht schoolmoestuintjes en drie voedselbosjes uit de grond. En prompt won Breda de Gouden Wortel 2023.

ZAADJE

Het zaadje voor de Bredase moestuinen is geplant op een congres van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG), vertelt Arjen van Drunen, de Bredase wethouder van wonen, onderwijs,

“Start niet te groot.
Een moestuin van
honderd vierkante meter
is te veel werk.”

gezondheid, wijkaanpak, inburgering en Verbeter Breda. “Ik woonde een presentatie bij over kinderen en voedsel. Die vond ik zo inspirerend dat ik daarna bij een stand nadere informatie ben gaan halen. Ze vertelden me dat je met een goede aanpak in aanmerking kon komen voor de Gouden Wortel 2023. Dat vond ik een mooie stip op de horizon. Op weg naar huis dacht ik: als ik onze organisatie weet te enthousiasmeren krijgen we wellicht in korte tijd het nodige voor elkaar.”

GEZOND ALTERNATIEF

Schoolmoestuintjes dienen meerdere doelen. Het belangrijkste doel is volgens Arjen het vergroten van de voedselkennis van kinderen. “We willen dat kinderen weten waar hun eten vandaan komt, hoe je het klaarmaakt en dat ze kunnen genieten van het samen bereiden en eten van gezond voedsel. Ongezonder eten is overal beschikbaar – de fastfoodrestaurants schieten als paddenstoelen uit de grond – en het is zaak dat we daar een gezond alternatief tegenover zetten en kinderen laten zien dat ze een keuze kunnen maken. Een prettige bijkomstigheid is dat werken in een moestuin een vorm van beweging is. Met een schoolmoestuin dragen we dus ook bij aan extra beweging onder kinderen.”



Wethouder Arjen van Drunen (Breda): "We willen dat kinderen weten waar hun eten vandaan komt."

Babette Spaargaren is adviseur Preventie en Gezondheid bij GGD West-Brabant en JOGG-regisseur in Breda (het motto van JOGG – Jongeren Op Gezond Gewicht – is: gezonde jeugd, gezonde toekomst). "De aanleg van schoolmoestuintjes is ook een vorm van tegelwippen. Nog altijd worden veel schoolpleinen gedomineerd door betonnen stoeptegels, terwijl we juist behoefte hebben aan groen en aan plekken waar het water, als het hard regent, in de bodem kan zakken in plaats van te verdwijnen in het riool. Zo'n schooltuintje kun je mooi gebruiken in de lessen, door te vertellen én te laten zien hoe groenten groeien en wat je moet doen om een mooie oogst krijgen."

Aanvankelijk leken sommige schooltuintjesprojecten te stranden in goede bedoelingen, herinnert Babette zich. "We wisten dat er onder scholen latente interesse was voor moestuintjes, maar het kwam niet overal van de grond. We hebben toen een brainstormsessie georganiseerd met scholen en kinderopvanglocaties. Toen werd duidelijk waar de schoen wrong: het ontbrak de scholen aan tijd en aan kennis van en praktische ondersteuning bij het moestuinieren. Daar viel gemakkelijk een mouw aan te passen. In Breda was namelijk al een aantal moestuincoaches actief. Die hebben we aan de geselecteerde basisscholen gekoppeld. Toen was de kogel door de kerk."

VIEZE BROEK

Ook in opvoedkundige zin vindt Arjen de moestuintjes waardevol. "Behalve betonnen tegels zie je op schoolpleinen ook vaak rubber tegels. Ouders en scholen willen de kinderen beschermen tegen vallen en tegen pijn, maar het lijkt erop dat we daarin een

beetje zijn doorgeslagen. Jezelf stoten, een schram oplopen of een buil vallen is hartstikke leerzaam. Vallen en weer opstaan. Van pijnlijke situaties leer je over het algemeen een stuk sneller dan van een omgeving zonder gevaren en uitdagingen. Kinderen vinden het heerlijk om met hun handen in het zand te graven en met modder te spelen. Nou, dan krijgen ze een vieze broek. Die kan in de was, toch?"

Die vuile broek kan in de was, toch?

Om een schooltuintje aan te leggen moet de nodige arbeid geleverd worden. Zo moeten tegels worden verwijderd en afgevoerd, voedzame grond worden aangebracht en zaai- en pootgoed worden aangekocht en geplant. Kortom: kosten. Babette: "Dat is soms een gepuzzel, maar hier in Breda lukte het om de kosten gedurende de eerste drie jaar te dekken. De gemeente draagt vanuit het JOGG-programma een deel van de kosten. Daarnaast was er subsidie vanuit de provincie en vanuit Jong Leren Eten beschikbaar. We kunnen dus drie jaar vooruit. We hopen dat het moestuinieren daarna geborgd is binnen de school."

Intussen is het eerste seizoen geëvalueerd. Babette: "Over het algemeen zijn de ervaringen positief. Moestuincoaches gaven wel aan dat ze wat meer tijd nodig hebben om het project goed te kunnen begeleiden. Ook is de betrokkenheid van scholen soms nog een aandachtspunt; niet iedereen heeft groene vingers. We hebben ook een aantal kinderen gevraagd wat ze ervan vonden.

Ze gaven aan veel geleerd te hebben en vonden het fijn buiten te zijn. Wat we leuk vonden om te horen is dat de moestuintjes ook kunnen worden ingezet voor basale rekenlessen aan de jongste kinderen: hoeveel tomaatjes zie je aan deze plant hangen?” Arjen: “Wat mij opviel: sommige kinderen nemen de moestuin als het ware mee naar huis. Verschillende kinderen vertelden me dat ze zo enthousiast waren dat ze aan hun ouders hebben gevraagd of ze thuis in de tuin een plekje konden krijgen om zelf wat tomaten op te kweken. Kinderen die hun ouders op het goede, groene spoor zetten ... Mooi, toch?”

COLAPLANT

Susanne Vermeer is vanuit Jong Leren Eten actief als moestuincoach in de regio Breda. Jong Leren Eten is een initiatief van het ministerie van Landbouw, Natuur en Visserij en heeft als doel voedingseducatie een structurele plek te geven in het onderwijs. Susanne: “We willen dat kinderen ‘voedselvaardig’ zijn: dat ze weten wat er op hun bord ligt en hoe dat daar is gekomen. Veel kinderen weten bijvoorbeeld niet dat bananen niet in Nederland groeien. Ook vragen ze vaak of er colaplanten bestaan. Er is zoveel kant-en-klaar eten beschikbaar in de supermarkten, maar ook elders, dat veel mensen niet meer weten dat boontjes aan een struik groeien en bieten onder de grond. Ook zijn er mensen die denken dat tuinbonen zo aan een boom of struik groeien in plaats van in een peul die moet worden gedopt. Als we weten wat er allemaal moet gebeuren voordat een groente of een stukje vlees of vis op je bord ligt, zal onze waardering voor voedsel toenemen en gaan we hopelijk gezondere en duurzamere keuzes maken.”

DUN GEZAAD

Hoe word je moestuincoach en wat doe je dan? Susanne: “Ik heb een cursus gevolgd via het IVN. Ze geven die cursussen door het hele land – het is een landelijk programma. Dat Breda erin geslaagd is in een jaar tijd acht schoolmoestuinen te realiseren, is



Moestuincoach Susanne Vermeer

overigens mede te danken aan de Provincie Noord-Brabant; die heeft daar geld voor vrijgemaakt.”

Veel scholen staan in beginsel positief tegenover een schoolmoestuin, maar hebben ook allerlei praktische vragen zoals: Wie legt die moestuin aan? Wie heeft er verstand van en verzorgt (mede) het onderhoud? Susanne: “De praktijk leert dat het aantal leerkrachten dat ervaring heeft met een moestuin dun gezaaid is. Bovendien zitten de meeste leerkrachten niet te wachten op nóg een taak erbij, hoe leuk die ook is. Ze hebben al zoveel op hun bordje liggen. Daarom neem ik hun als moestuincoach die praktische zaken uit handen.”

BESCHEIDEN VAN START

Het was een leerzaam eerste jaar, vindt Susanne. “Ik kwam er al snel achter dat je niet te ambitieus moet beginnen. Niet meteen een moestuin van honderd vierkante meter; dat is veel te veel werk. Stapje voor stapje is het devies. Ook is het handig een bepaalde groep extra verantwoordelijkheid te geven. Op Talenten-

MEER GEZONDHEIDSPROBLEMEN BIJ LAAGOPGELEIDEN

Dat er een verband is tussen de gezondheid van mensen en hun opleidingsniveau is – hoewel best schokkend – voor ingewijden geen nieuws. Volgens het CBS had in 2018/2021 12 procent van de kinderen van 2 tot 12 jaar overgewicht en 3 procent obesitas (ernstig overgewicht). Overgewicht kwam twee keer zo vaak voor onder kinderen met laagopgeleide ouders als bij kinderen met hoogopgeleide ouders. Van de kinderen met laagopgeleide ouders had 6 procent obesitas, tegen 2 procent van de kinderen met hoogopgeleide ouders. De reden waarom kinderen van ouders met een lager opleidingsniveau (en een lager inkomen) gemiddeld genomen zwaarder zijn, is omdat ze vaker calorierijk en vet eten kopen. Dat is vaak goedkoper dan bijvoorbeeld verse groenten. In het kader van kansengelijkheid is er dus wat voor te zeggen programma's die een gezonde leefstijl promoten als eerste te starten op scholen in sociaal-economisch zwakkere buurten.

centrum Bavel (gemeente Breda, red.) hebben ze een 'topklas' van kinderen uit groep 7/8 die liever met hun handen werken dan met hun hoofd. Dat is een ideale groep om meer verantwoordelijkheid voor de moestuin aan te geven."



Veel kinderen bloeien op in de moestuin.

De evaluatie wees uit dat de kinderen moestuintjes leuk vinden. "Veel kinderen bloeien op in de moestuin. Vooral de kinderen die wat moeite hebben om stil in een bankje te zitten en naar de leerkracht te luisteren. Die vinden het fijn dat ze even fysiek bezig kunnen zijn. Sommige kinderen waren in de moestuin helemaal in hun element." Spelenderwijs krijgen de kinderen van Susanne informatie over hoe de natuur werkt. "Ik ben zelf imker en breng af en toe een observatiekast met bijen mee. Dan leg ik uit wat de rol van bijen is en dat zonder bijen vaak geen bestuiving plaatsvindt. Bijen zijn onmisbaar voor onze voedselvoorziening. Daarom is het goed dat we meer bloemen planten waar bijen voedsel uit halen en insectenhôtels maken."

**Kies vroege rassen.
Dan kun je vóór
de zomervakantie
al oogsten.**

SLIM TEELTPLAN

Wat doe je met de zomervakantie? Nu de zomers zo warm en droog zijn, kun je er haast gif op innemen dat de tomaten die zes weken lang geen water hebben gekregen de start van het nieuwe schooljaar niet halen. Susanne: "Daar houd ik rekening mee bij



Het Talentencentrum in Bavel voor kinderen die liever met hun handen werken.

het teeltplan dat ik voor iedere school opstel. Ik kies bewust voor vroege rassen die al geoogst kunnen worden vóór de zomervakantie of voor soorten die meestal ook zonder hulp de zomervakantie wel overleven. Pompoenen bijvoorbeeld. Dit eerste jaar was het even wennen en hebben we – omdat we te laat waren om te kunnen voorzaaien – vooral pootgoed gebruikt. Volgend jaar gaan we in de klaslokalen zaadjes opkweken. Dat vinden kinderen spannend." Sommige schoolmoestuintjes werken volgens Susanne samen met de bso die aan de basisschool verbonden is. "Tijdens de vakanties, als de school gesloten is, zijn daar nog wel kinderen en medewerkers, en die kunnen dan de plantjes water geven. Sommige moestuinprojecten richten zich ook juist op de allerkleinsten. Racen met kruiwagens over het schoolplein, scheppen of gewoon lekker met je handen in de aarde: dat vinden veel kinderen heerlijk om te doen."



Door de samenwerking met de bso zijn er ook in de zomervakantie kinderen die de plantjes water geven.

MEER INFORMATIE:
www.alliantieschooltuinen.nl
www.jonglereneten.nl