

HET MOET

Op dit moment is zo'n 15% van de Nederlandse jongeren flink te zwaar. Daarvan zijn ook steeds meer kinderen en jongeren veel te zwaar (obees). Alhoewel meisjes nog altijd vaker (ernstig) overgewicht hebben dan jongens, wordt dit verschil steeds kleiner. Bovendien: pubers in alle maten hebben essentiële voedingsstoffen hard nodig.

HET WERKT

Op scholen die al een gezonde schoolkantine hebben, zien leerlingen, ouders en docenten het effect. Het aanbod is gezonder. Leerlingen kiezen bewuster. Het is aannemelijk dat wat leerlingen eten en drinken verband houdt met de leerprestaties. Gezonder kiezen en meer bewegen zorgen voor een betere gezondheid, een gezond gewicht, minder vermoeidheid en minder sombere gevoelens.

HET KAN

Er zijn veel lekkere producten met relatief weinig calorieën en veel vezels, vitamines en mineralen. Van een broodje 30+-kaas, ham of zalm tot fruit, smoothies en salades. Voor grote en kleine kantines is er altijd een aantrekkelijk aanbod te verzinnen. Veel grote onderwijscateraars en zelfstandige kantinebeheerders zijn al enthousiast aan de slag.

HET GAAT GEBEUREN

In 2009 heeft de Tweede Kamer de motie 'Alle schoolkantines gezond in 2015' aangenomen. In deze motie, ingediend door Kees Vendrik van GroenLinks, staat als doel dat alle scholen in Nederland in 2015 een gezond aanbod moeten hebben.

MEER INFORMATIE?

Neem contact op met Noor Gudden
van het Voedingscentrum: 070-306 88 59.
Of kijk op www.degezondeschoolkantine.nl.

HET MOET, HET WERKT, HET KAN EN: HET GAAT GEBEUREN!

Kantinebeheerder: "Ik gaf een keer een lekkere waldkornbol aan een leerling die nog nooit bruin brood had gegeten. Daar komt hij nu voor terug, omdat hij het zo lekker vond."

PROGRAMMA DE GEZONDE SCHOOLKANTINE

De Gezonde Schoolkantine is een ondersteuningsprogramma voor het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs.

Doel is dat leerlingen op school leren, zien én proeven dat gezond en lekker prima samen gaan. En: dat zij bewuster leren kiezen. Met de concrete handvatten van het Voedingscentrum kunnen scholen snel aan de slag om klaar te zijn in 2015!

Cruciale investering in een gezonde toekomst

Soms vragen mensen of De Gezonde Schoolkantine wel haalbaar of zelfs zinvol is. Er is vaak al om de hoek van de school een snackbar en sommige leerlingen krijgen ook thuis veel vet, zout en zoet. De school is dan dus eigenlijk de enige plaats waar zij zien wat het betekent om te eten volgens de Schijf van Vijf. Juist daarom is het verbeteren van het aanbod op school een cruciale investering in de toekomst van de leerlingen.

DE GEZONDE SCHOOLKANTINE VOLGENS HET VOEDINGSCENTRUM

Ideale schoolkantine

In de **ideale schoolkantine** zijn alleen producten te koop uit de Schijf van Vijf. Deze is gebaseerd op richtlijnen van de Gezondheidsraad. Leerlingen kunnen in zo'n ideale kantine bijvoorbeeld fruit, brood en krentenbollen kopen, maar geen snoep en snacks. Het aanbod bestaat voor 100% uit basisvoedingsmiddelen uit de voorkeur- en/of middenwegcategorie. Gezond en duurzaamheid gaan bovendien vaak hand in hand. Zo is een aanbod met veel basisproducten en minder vleesproducten al beter voor het milieu.

Goed op weg-kantine

Het verbeteren van het aanbod is een continu proces. Veel scholen kunnen en willen niet alles in één keer veranderen.

Het Voedingscentrum geeft richtlijnen om kleine stappen te zetten. Het eerste doel is dan simpelweg dat de school **goed op weg** is. Dat betekent: 75% lekkere en gezonde producten uit de Schijf van Vijf, en maximaal 25% snacks en snoep; hierbij wordt gestreefd naar de meest gezonde producten binnen elke productgroep.



WAAROM?

1 Puberleeftijd: cruciaal moment voor interventie
Vanaf een jaar of 12 gaan veel Nederlandse jongeren ongezonder eten. Als ze naar de middelbare school gaan dus. Ze lijken dan vooral meer te gaan snacken. Een goed moment dus om te interveniëren, omdat het ongezonde eetgedrag voor een deel nog kan worden voorkomen¹.

2 Gezond eten kan leerprestaties beïnvloeden
Het is heel aannemelijk dat er een verband is tussen voeding, gedrag en leerprestaties. De hersenen hebben, net als de andere lichaamsdelen, voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Verkeerde eetgewoontes vergroten het risico van tekorten die kunnen leiden tot bijvoorbeeld concentratiestoornissen². Het Voedingscentrum pleit voor meer onderzoek op dit gebied. Sowieso is een gezonde leefstijl, waarbij leerlingen ook veel bewegen, goed voor het welbevinden van jongeren.

3 Je kunt het keuzegedrag beïnvloeden
Een aantal onderzoeken geeft aan dat het gezonder maken van het aanbod op school leidt tot gezonder keuzegedrag van jongeren. Jongeren zouden gezonder eten kopen wanneer dit er ligt^{3,4}. Ook in het onderzoeksproject 'Automatisch gezonder?' bleek dat leerlingen beter kozen en minder calorieën binnenkregen door het gezonder maken van het assortiment in de automaten⁵.

4 De gezonde keuze moet gemakkelijk zijn
Naar schatting maakt een individu meer dan 200 voedingsgerelateerde beslissingen per dag⁶. Veel daarvan gaan over het al dan niet nemen van relatief vette, suikerrijke of zoute producten^{7,8}. Uiteindelijk maak je veel van die keuzes op de automatische piloot. Op school kun je zorgen dat de gemakkelijkste, automatische keuze de gezonde is.

5 Ongezond aanbod verleidt tot ongezond eten
Mensen worden in hoge mate beïnvloed door omgevingsfactoren en zullen eten wat er aanwezig is⁹. Met een gezond aanbod kan tegengewicht worden geboden aan de obesogene omgeving. Leerlingen geven aan verleid te worden door het ongezonde aanbod in de kantine. Als ze iets lekkers zien of ruiken, willen ze het hebben. Veel jongeren

DAAROM!

vinden dat er alleen gezonde producten verkocht mogen worden in de kantine¹⁰. Verder blijkt dat jongeren de aanwezigheid van ongezonde voeding op school een barrière vinden om gezond te eten. Ze stellen zelf voor om het gezonde eten meer beschikbaar en aantrekkelijker te maken¹¹.

6 De kantine kan verleiding van snackbar aan
Als de kantine en het schoolplein leuke en aantrekkelijke plekken zijn, brengen leerlingen er graag hun pauzes door. De supermarkten en snackbar zijn dan geen dagelijkse verleiding meer. Scholen kunnen bovendien proberen afspraken te maken met ondernemers uit de buurt over de toegang van (het aantal) leerlingen. Soms is het nodig om regels te maken over het verlaten van het schoolterrein in de pauzes.

7 Jongeren beïnvloeden elkaar en dat is een voordeel
Jongeren kunnen elkaar negatief beïnvloeden. Ze nemen meer snacks en frisdrank wanneer vrienden dat ook doen en het gemakkelijk te krijgen is in de schoolkantine. Maar: omgekeerd kan het ook. Zij kunnen elkaar positief beïnvloeden om de gezonde keuze te maken als de school juist gezond eten aanbiedt¹². Scholen die al een gezondere kantine hebben, geven aan dat er, na een paar voorlopers, steeds meer leerlingen volgden die bijvoorbeeld kozen voor een lekker, gezond volkoren broodje.

8 Het programma De Gezonde Schoolkantine loont
Uit onderzoek blijkt dat het programma De Gezonde Schoolkantine zorgt voor een beter aanbod. Dit zeggen zowel leerlingen als directie. Het gaat om een significant verschil in de verhouding gezond en ongezond. Bij niet-gemotiveerde scholen werden er

De Gezonde School Methode: een integrale aanpak

De Gezonde Schoolkantine is gebaseerd op de Gezonde School Methode. Die gaat uit van een integrale aanpak. Dat betekent dat een school niet alleen de kantine verbetert, maar dat er ook in de lessen en bij andere activiteiten aandacht is voor gezonder leven. Bovendien zijn leerlingen, docenten, directie, kantinebeheerders en ouders betrokken bij de exacte invulling van het programma. Gezonde voeding wordt een vaste waarde in het schoolgezondheidsbeleid. Het Centrum Gezond Leven heeft De Gezonde Schoolkantine erkend als 'theoretisch goed onderbouwd'.

Het Voedingscentrum en de GGD bieden scholen ondersteuning bij het uitvoeren van het programma. Onder andere met een handleiding en informatie via www.degezondeschoolkantine.nl.

op het moment van het onderzoek meer ongezonde dan gezonde producten aangeboden in de kantine¹³.

9 Je kunt winst boeken met de kantine
Een beter aanbod levert winst op het gebied van gezondheid en duurzaamheid op. Financiële winst is soms lastiger, maar de eerste onderzoeksresultaten zijn positief. Bij het onderzoeksproject 'Automatisch Gezonder' bleek dat scholen met een gezonder assortiment niet meer of minder verkochten dan anderen. Scholen en cateraars kunnen daarnaast ook afspraken maken over of, hoeveel en vanaf wanneer na de verandering er winst geboekt moet worden.



Bronnen

- Martens, M.K., Wind, M., van Assema, P. & Brug, J. (2002). De (on)mogelijkheden van voedingsvoorlichting aan twaalf- tot veertienjarige jongeren. *Nederlands Tijdschrift Diëtisten*, 57, 4.
- Heselmans, M. (2007). Smartmeals, Zorgt betere voeding ook voor betere leerprestaties. *Universiteit Wageningen*.
- French, S.A., & Stables, G. (2003). Environmental interventions to promote vegetable and fruit consumption among youth in school settings. *Preventive Medicine*, 37(6 Pt 1), 593-610.

- Perry, C.L., Bishop, D.B., Taylor, G.L., Davis, M., Story, M., Gray, C., et al. (2004). A randomized school trial of environmental strategies to encourage fruit and vegetable consumption among children. *Health Education & Behavior*, 31(1), 65-76.
- Kocken, P. (2008). Automatisch gezonder? Resultaten van het school snack en frisdrankautomatenproject. *TNO*.
- Wansink, B. & Sobal, J. (2007). Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook. *Environment and Behavior*, 39, 106-123.
- Briefel, R.R., & Johnson, C.L. (2004). Secular trends in dietary intake in the United States. *Annual Review of Nutrition*, 24, 401-431.

- Nielsen, S.J., Siega-Riz, A.M., & Popkin, B.M. (2002). Trends in food locations and sources among adolescents and young adults. *Preventive Medicine*, 35, 107-113.
- Schwartz, M.B., Novak, S.A., & Fiore, S.S. (2009). The Impact of Removing Snacks of Low Nutritional Value From Middle Schools. *Health Education & Behavior*, 36 (6), 999-1011.
- IPM KidWise (2009). Perceptie en evaluatie van het voedingsaanbod in schoolkantines.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P.J., & Rex, J. (2003). New Moves: a school-based obesity prevention program for adolescent girls. *Preventive Medicine*, 37, 41-51.
- Wouters, E.J., Larsen, J.K., Kremers, S.P., Dagnelie, P.C., & Geenen, R. (2010). Peer influence on snacking behavior in adolescence. *Appetite*, 55(1), 11-17.
- iResearch (2010). Evaluatieonderzoek De Gezonde Schoolkantine.