Wegwijs in verkiezingsnieuws, feiten en opinies
nieuws in de klas
Ontdek het aanbod op nieuwsindeklas.be

Achtergrond Gezond eten op school

Hoe gezond leren eten op school vaak een pak beter kan: ‘Stilte vragen tijdens het eten in de refter, dat is zo jammer’

‘Ouders en opvoeders beslissen wat op het bord of in de brooddoos komt, maar een kind moet zelf kunnen beslissen of en hoeveel het eet’, zegt diëtiste Vicky De Beule. B

Heel wat Vlaamse scholen zetten tijdens de lessen in op gezond eten, maar tijdens de lunchpauze zelf blijven er grote uitdagingen. ‘Dankzij *Karrewiet* blijft het rustig en dat is handig qua bewaking.’

EVA KESTEMONT 19 september 2023, 03:00

Nog nooit tekenden zoveel scholen in voor Oog voor Lekkers, een subsidieprogramma waarmee ze gratis lokaal fruit, groenten en melk kunnen aanbieden aan hun leerlingen. Tal van schoolreglementen doen chocolade in de ban en dragen ouders op minstens een stuk fruit per dag mee te geven. Het is duidelijk: gezonde voeding is een thema in heel wat Vlaamse leraarskamers.

Wekelijks advies om het beste uit uw leven, geld, vrije tijd, gezondheid en carrière te halen.

E-mail

Inschrijven

Maar gezond eten is meer dan enkel de inhoud van brood- en snackdozen. Voedingsspecialisten hameren erop dat de houding van opvoeders en de sfeer tijdens het eetmoment minstens even belangrijk zijn. En daar knelt soms het schoentje in de refter. Toch volgens Vicky De Beule, diëtiste en auteur van *Ik lust dat niet*. In de school van een van haar klanten mogen enkel de kinderen die 's middags al hun boterhammen opaten tijdens de speeltijd een koek. De anderen krijgen opnieuw hun brooddoos voorgeschoteld. Op het einde van de dag krijgen de brave kindjes nog een extra koek. Wie stout was, krijgt niets. Het is maar een voorbeeld van wat De Beule omschrijft als een 'negatieve voedingsstrategie', maar het is niet lang zoeken naar gelijkaardige verhalen op andere scholen.

Verplichte stilte tijdens de eetpauze, pas mogen gaan spelen als de brooddoos leeg is, pas een koekje mogen als al het fruit en groenten op zijn... De regels rond eten op school zijn talrijk en soms behoorlijk streng. En al zijn ze vaak goedbedoeld, toch zouden ze weleens het tegenovergestelde effect kunnen hebben dan gehoopt. Een kind kan er immers net een ongezondere relatie met voedsel door krijgen.

WIE ZOET IS, KRIJGT LEKKERS

"Veel schoolreglementen verraden een nogal eenzijdige kijk op wat gezonde voeding is", zegt De Beule. "Zijn die vier boterhammen met choco gezonder dan een koek? Als je een kind daarbij verplicht een bepaalde hoeveelheid te eten, leer je het zijn natuurlijke honger- en verzadigingsgevoel te negeren." Dat consequent doen kan eet- en gewichtsproblemen in de hand werken. Door voeding in te zetten als een middel om mee te straffen of te belonen, krijgt het bovendien een emotionele waarde. Die manier van denken over voedsel kan tot ver in een volwassen leven doorsijpelen. Dat glas wijn om een rotdag mee door te spoelen? Een stuk chocolade om jezelf mee op te vrolijken? "Als honger niet het probleem is, is eten zelden de oplossing", zegt De Beule. "Toch grijpen we ernaar, omdat we als kind leerden dat we zoet voedsel moesten verdienen en dat het hielp tegen elk pijntje."

Advertentie

Daarom pleiten experts om kinderen vanaf de start gezonde gewoontes mee te geven. Zij beginnen tenslotte met een wit blad. "Je kan doorgaans vertrouwen op het kind, dat op zijn eigen tempo zal proeven en ontdekken", zegt De Beule. "Blootstelling aan goed voedsel is daarbij essentieel. Net zoals je niet kan leren fietsen zonder fiets, kan je niet leren eten zonder regelmatig geconfronteerd te worden met 'nieuw' voedsel. Maar daar stopt de verantwoordelijkheid van de ouders en opvoeders. Zij beslissen wat op het bord of in de brooddoos komt, maar een kind moet zelf kunnen beslissen of en hoeveel het eet."

ZWIJGEN EN ETEN

Toch loopt het ook bij dat aanbod soms al spaak. Zo vertelt Dorien*, wiens dochters van zes en drie warm eten op school. "Dat is voor ons handig, omdat ze dan 's avonds op tijd kunnen gaan slapen, maar we vinden het wel jammer dat het menu zo weinig varieert. Je kan je zeker ook vragen stellen bij hoe gezond het is. Witte saus telt regelmatig als groente, kip met rijst en ananas is een terugkomend gerecht en we kunnen amper bijhouden hoe vaak er rood vlees gegeten wordt. We kaarten dat regelmatig aan met het oudercomité, maar krijgen steeds dezelfde reactie: kinderen lusten iets anders niet en eten het dan ook niet op."

Net als elk leerproces gaat ook leren eten met vallen en opstaan. Daar lijken strikte refterreglementen niet altijd evenveel rekening mee te houden. "Kieskeurigheid hoort bij leren eten", zegt De Beule. "Elk kind komt op een bepaald moment in een fase waarin het alles in vraag stelt en zelfstandiger wil worden. Die 'waaroms' en 'ikke doen' stoppen niet aan tafel. Maar iets zelf doen is soms ook spannend. Dat kan resulteren in een starrigheid waar opvoeders vaak weinig begrip voor hebben of zich zorgen over maken."

Meestal onterecht, volgens De Beule. "Kinderen leren proeven in stapjes. Onbekend voedsel vastnemen, eraan ruiken of eens likken: het is allemaal leerrijk. Duw een kind vooral niet met de rug tegen de muur, want dan gaat iedereen in vecht-of-vluchtmodus. Als het weet dat het iets weer mag uitspuwen, zal het veel sneller iets nieuws durven te proeven." Daar is echter maar weinig ruimte voor als de juf of meester zegt dat het bord leeg moet.

Leren eten gaat het best op een speelse manier en in een rustige omgeving. Dat is moeilijk te verzoenen met drukke refters waarin elk kwartier een nieuwe groep kinderen moet kunnen eten. "Dat is voor veel kinderen te weinig tijd", vindt De Beule. "Zeker voor kleuters, die sowieso wat trager zijn en soms nog alle prikkels van de voormiddag moeten verwerken tijdens dat moment. Sommige kinderen krijgen zo'n stress door die tikkende klok dat ze niet kunnen eten."

En dan komt er nog eens bij dat scholen de drukte soms proberen tegen te gaan door stilte te vragen tijdens de maaltijd. "Ook dat is jammer, want het is het ideale moment om met elkaar in verbinding te gaan", klinkt het bij De Beule. "Dat zie je heel mooi bij kinderen als je hen hun gang laat gaan: zij tonen interesse in elkaars lunch en wisselen spontaan boterhammen uit. Het grotere plaatje rond eten is minstens even belangrijk als wat er op ons bord ligt. Hoe doen we het, waarom, hoe graag en hoe bewust? Dat zijn allemaal vaardigheden die nodig zijn voor een gezonde relatie met voeding."

Gezelligheid tijdens het eten valt echter niet zo makkelijk te vatten in het voedingsbeleid op school. Zo getuigt Monika Horvathova, mama van Naomi (10) en Liam (4), die ook warm eten 's middags. "Dan zien mijn kinderen elkaar overdag eens, want mijn dochter zit al op een andere speelplaats. In de refter heeft iedereen een vaste plaats. Naomi mag dan eigenlijk niet bij hem zitten, maar ik moedig haar aan om dat toch te doen. Zo kan ze hem wat aanmoedigen om te eten en een beetje voor hem zorgen. Vorig jaar kwam ze op een dag nogal overstuur thuis. De leerkracht die toezicht hield, had Liam tijdens het eten in de hoek gezet omdat hij te druk was tijdens het eten. Dat vond ze verschrikkelijk."

'KARREWIET' OP DE BOTERHAM

Daarbij deed - zeker sinds corona - een stoorzender zijn intrede in de klas. Heel wat leerlingen in Vlaamse scholen eten voor de televisie. Zo ook in de klas van juf Kristien, die lesgeeft in een Antwerpse basisschool. “Dankzij *Karrewiet* blijft het rustig en dat is handig qua bewaking. Ik stelde me er ook niet zoveel vragen bij, maar nu ik erover nadenk: ik zou mijn eigen kinderen thuis nooit voor televisie zetten om te eten. De maaltijd dient om met elkaar te praten.”

Gek is de laatste bedenking van juf Kristien niet. Kinderen uit gezinnen die samen eten, lopen volgens een Amerikaanse studie uit 2014 minder kans om overgewicht te ontwikkelen. Een later onderzoek concludeerde dat ze beter presteren op school en meer zelfvertrouwen hebben. En al kan je stevige vraagtekens plaatsen bij het causale verband - mensen die hoger op de sociale ladder staan en de middelen hebben om bijvoorbeeld bijles te nemen, eten vaak gezonder - stimuleren de onderzoekers toch de gezinsmaaltijd. Wie niet in familieverband eet, eet immers misschien wel voor een scherm. En daar is de wetenschap al even over uit: dat overklast het geluid van ons zelfregulatiesysteem, waardoor je meer eet tijdens een televisiemaal dan je anders zou doen.

Toch ziet de scholenkoepel Katholiek Onderwijs Vlaanderen (KOV) niet veel graten in de tv. “Het is niet de bedoeling dat het elke dag gebeurt en interactie tussen de leerlingen geniet onze voorkeur, maar het kan niet zoveel kwaad dat de televisie eens wordt opgezet”, stelt woordvoerder Pieter-Jan Crombez.

Net als het GO! Onderwijs en het Overleg Kleine Onderwijsverstrekkers (OKO) benadrukt Crombez dat de koepel zijn scholen met allerlei tips en een schoolmaaltijdengids wel stimuleert om een gezondheidsbeleid uit te stippelen. De precieze toepassing daarvan wordt echter overgelaten aan de scholen zelf. Dat resulteert her en der in een occasionele les over gezonde voeding of - als een gemotiveerde leerkracht of directeur zich erachter schaart - in een project zoals Oog voor Lekkers. De aandacht valt echter vaak stil op het moment dat er daadwerkelijk wordt gegeten. “Het is ook gezond voor kinderen om pauze te hebben”, menen het GO! en het katholiek onderwijs.

Enkel OKO-coördinator Paul Buyck stelt voluit dat eetpauzes deel uitmaken van het pedagogisch project. “Omdat wij kleinere onderwijsverstrekkers zijn, vindt de lunchpauze vaak in klasverband plaats, als een bijna familiaal gebeuren. Zeker in het kleuteronderwijs is rust en tijd om te eten vanzelfsprekend”, vertelt Buyck. “Tegelijk is die pauze op veel scholen een behoorlijk actief gebeuren, bijvoorbeeld omdat de kinderen zelf hun boterhammen smeren. De leerkracht staat dan geen les te geven, maar kinderen leren er wel erg veel uit.”

Dat beaamt ook Simon Deblieck, vader van Otto (6) en Lila (2), die naar een steinerschool in Anderlecht gaan. “Vroeger gaven we elke dag twee stukken fruit mee. Die werden tijdens de pauzes door de leerkracht gesneden en verdeeld onder de kinderen. Zo kreeg iemand die niets bijhad toch ook een gezond tussendoortje, aten kinderen eens een fruitsoort die ze thuis niet vaak kregen en leerden ze samen delen. Helaas is dat niet meer teruggekomen na corona.”

ONGEZONDE OMGEVING

“We zien gezond gedrag louter als een individuele verantwoordelijkheid. In dat verhaal wordt al te gemakkelijk aan de kant geschoven dat we continu verleid worden door ongezond voedsel.” Aan het woord is Jolien Jonckheere, stafmedewerker voeding bij het Vlaams Instituut Gezond Leven. Samen met haar collega’s koppelde ze concrete gezondheidsdoelen aan de eindtermen, vandaag beter bekend als minimumdoelen. Dat resulteerde onder andere in richtlijnen zoals ‘kleuters kunnen inschatten hoeveel ze kunnen eten’ of ‘kinderen beleven plezier aan het samen eten met anderen’.

“Aan de hand daarvan kunnen scholen een leeftijdsgebonden gezondheidsbeleid uitstippelen, maar lang niet elke school of leerkracht kent onze materialen al. En de vraag is of we ze nog zullen kunnen ‘verkopen’ in de toekomst. Sinds de herziening van het leerplan in de tweede en derde graad van het middelbaar onderwijs is er nog maar één algemeen minimumdoel rond gezondheid en het is niet duidelijk hoe scholen dat moeten invullen. We hangen enorm af van de gemotiveerde leerkracht of directeur die de moeite doet om onze methodieken op te zoeken en te gebruiken. Nochtans is een goede gezondheid een voorwaarde om tot leren te komen.”

Jonckheere spreekt met spijt in de stem, want “via het onderwijs bereik je alle kinderen. Als je daar speels inzet op leren proeven en een gezonde voedingsomgeving, kan je hen allemaal de kansen geven die gezond voedsel biedt, ongeacht hun achtergrond of gewoontes. Op voorwaarde dat het gebeurt via positieve voedingsstrategieën.”

Tegelijk hoedt Jonckheere zich ervoor om scholen op te leggen wat ze zouden moeten doen. “Scholen die hun voedingsbeleid aanpassen, stoten regelmatig op weerstand bij ouders. Het vergt heel veel energie van de school om die te doorbreken en verder te gaan op het ingeslagen pad. Zeker als je weet dat ze amper gestimuleerd worden door het beleid om dat te doen.”

Zo ook juf Kristien en haar collega’s. Zij delen op woensdag gratis fruit uit en boden vorig jaar tijdens de wintermaanden voor het eerst gratis soep aan. “We wisten op voorhand niet wat te verwachten of hoe we het zouden aanpakken. Dat leidde ertoe dat kinderen bij de ene leerkracht wel moesten proeven van de soep, bij de andere niet en bij nog een andere minstens een halve beker moesten leegdrinken. De kinderen die niet wilden proeven, waren vaak de kinderen die chips, curryrollen of restjes pizza meekregen van thuis. Daarom spraken we af het proeven de komende winter wel te stimuleren. Maar tijdens een oudercontact smeekte een moeder bijna om dat niet te doen bij haar kind. Zij merkte vorig jaar dat haar moeilijke eter thuis ook zaken begon te weigeren die het anders wel at. Dat zette me aan het denken: als we dit ene kind niet kunnen verplichten om te proeven, kunnen we dat dan wel bij de anderen?”

Dat brengt De Beule nog tot een bedenking: als strikte schoolregels voor het gemiddelde kind al lastig kunnen zijn, dan zijn ze voor kinderen met eetproblemen helemaal hels. “En kinderen met autisme of ADHD krijgen terecht extra ondersteuning tijdens de lesuren, maar in de refter valt die vaak weg.”

Eigenlijk moet je eten vooral niet te ingewikkeld willen maken, concludeert de diëtiste. “Ouders bepalen voor een kind wat, waar en wanneer het eet, maar vanaf het moment dat het eten op tafel staat, ben je klaar. Dat is iets waar ook leerkrachten alleen maar blij om kunnen zijn. Met positieve voedingsstrategieën bespaar je jezelf heel wat energie en je bewijst een kind er een grote dienst mee.”

** Dorien is een schuilnaam.*

LEES OOK
Geselecteerd door de redactie

Ons metabolisme werkt steeds trager: ‘Een perfecte storm die obesitas veroorzaakt’

Journalist Eva Kestemont at een maand lang geen bewerkte voeding: ‘Maakt die halve liter cola je écht veel gelukkiger?’

Europeanen hebben massaal te veel bisfenol A in het lichaam: ‘Risico is veel wijder verspreid dan eerder gedacht’

Wie zijn brooddoos leegeet, mag zijn koekje opeten. Scholen volgen dit straffen-en-belonenbeleid vanuit onwetendheid

Advertentie

Nu belangrijker dan ooit: steun kwaliteitsjournalistiek.
Neem een abonnement op De Morgen

Op alle artikelen, foto’s en video’s op demorgen.be rust auteursrecht. Deeplinken kan, maar dan zonder dat onze content in een nieuw frame op uw website verschijnt. Graag enkel de titel van onze website en de titel van het artikel vermelden in de link. Indien u teksten, foto’s of video’s op een andere manier wenst over te nemen, mail dan naar info@demorgen.be.
DPG Media nv – Mediaplein 1, 2018 Antwerpen – RPR Antwerpen nr. 0432.306.234