



Aandacht voor gezonde leefstijl: zo pak je het aan

Gezond eten en voldoende bewegen: dat is voor veel jongeren een uitdaging. Thuis krijgen ze niet altijd kennis en vaardigheden mee, terwijl er overal verleidingen zijn. Als school kun je een belangrijke rol spelen en jongeren een gezonde start geven. | Tekst Voedingscentrum

Op straat, in de bioscoop, en misschien wel op school: de kans is groot dat jouw leerlingen gedurende de dag regelmatig verleid worden om ongezond te eten en te drinken. Het vraagt nogal wat van ze om dat te weerstaan. "Onze omgeving maakt het behoorlijk lastig om gezond te kiezen. De ongezonde keuze is nu meestal de makkelijkste keuze", zegt Liesbeth Velema, expert voeding en gedrag bij het Voedingscentrum.

Jongeren hebben daarom kennis en vaardigheden nodig over gezond en duurzaam eten. "Dat wordt niet altijd van huis uit meegegeven", zegt Velema. "Bijna alle jongeren zijn een groot deel van hun tijd op school tijdens hun ontwikkeling van kind naar volwassene. Dat maakt school bij uitstek de plek om jongeren voedselvaardig te maken.

Jongeren die voedselvaardiger zijn, hebben een gezonder voedingspatroon."

Kennis en vaardigheden over voeding meegeven, kan op verschillende manieren. Velema: "Je kunt leerlingen gezond gedrag aanleren door les te geven over voeding en het belang van bewegen, gezonde leefstijl dus. School kan ook de plek zijn die laat zien wat een normale eetomgeving is en die gezonde keuzes kan stimuleren. Dat kan bijvoorbeeld door te zorgen voor een gezond aanbod in de kantine."

Gratis lespakket Weet wat je eet

Aan de slag met voedseleducatie op jouw school? Met het gratis lespakket Weet wat je eet van het Voedingscentrum maak je leerlingen

wegwijs in de wereld van gezond, veilig en duurzaam eten. Het gaat om zes online lessen die leerlingen zelfstandig kunnen volgen, daardoor vraagt het minder voorbereiding van de docent. Het lespakket is inhoudelijk helemaal herzien en in een nieuw jasje gestoken.

Met Weet wat je eet doen leerlingen kennis op over voeding aan de hand van (interactieve) vragen en praktische opdrachten. Ze leren bijvoorbeeld over de functie van voedingsstoffen in hun lichaam, waarom gezond eten belangrijk is en hoe je in energiebalans blijft. Maar ook over de invloed van voedsel op het milieu en hoe ze eten het beste kunnen bewaren om zo veilig te eten en voedselverspilling tegen te gaan.

Ook gaan de leerlingen in de lessen aan de slag met hun eigen eetgewoonten. Ze worden uitgedaagd om na te denken over wat ze belangrijk vinden op het gebied van gezondheid en duurzaamheid. En wat ze zelf kunnen doen om een stapje gezonder en/of duurzamer te eten en drinken. De opgedane kennis en

vaardigheden helpen om goede voedselkeuzes te maken, voor henzelf en het milieu.

Ben je benieuwd? Neem dan een kijkje op www.wwje.nl

Lespakket Weet wat je eet



www.wwje.nl

Gezonde schoolomgeving

Met de inrichting van de school kun je jongeren ook laten zien wat goed eten is. Bijvoorbeeld door in de kantine en automaten gezonde en duurzame producten aan te bieden. Denk aan volkorenbroodjes met gezond beleg, groente en fruit, water en thee. Daarbij is het belangrijk de gezonde producten ook zo aan te bieden dat het de makkelijkste keuze is. Door de appels voor het schap met chocoladerepen te plaatsen, bijvoorbeeld.

Op die manier kun je ook lessen over gezonde voeding en het belang van beweging koppelen aan een gezonde schoolomgeving, waardoor ze elkaar versterken. Duwtjes in de goede richting op verschillende terreinen, van educatie tot fysiek, zijn waarschijnlijk effectiever dan een aanpak los in te zetten.

Denk je nu, waar te beginnen? Het Voedingscentrum biedt alles wat je als school nodig hebt om aan de slag te gaan met een gezonde kantine. Zo zijn er richtlijnen, brochures vol inspiratie en ervaringsverhalen. Ook kunnen onze adviseurs Eetomgevingen je verder op weg helpen.

Gezonde Schoolkantine



<https://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/>

Suikerklontjesposter

De kans is groot dat je leerlingen niet alleen eten en drinken kopen in de schoolkantine, maar ook daarbuiten. Bijvoorbeeld in een nabijgelegen supermarkt. Daar heb je geen zicht op wat ze kopen, maar door lessen over voeding en een gezond aanbod op school kun je wel meegeven wat gezond gedrag is en dat ook stimuleren.

Ook de nieuwe suikerklontjesposter, die je vindt bij dit magazine, kan hierbij helpen. Leerlingen zien op deze poster in een oogopslag hoeveel suikerklontjes ze binnenkrijgen met hun favoriete drankje. Dat kan jongeren bewust maken van hun eigen gedrag. Hang de posters op in school, bijvoorbeeld in een klaslokaal of in de kleedkamers van de gymzaal.

Als LO-docent kun je de poster ook inzetten als gespreksstarter bij je eigen lessen. Hoe lang moeten je leerlingen eigenlijk bewegen om dat drankje er weer af te sporten? En waarom kunnen ze de energie beter halen uit gezonde bronnen als fruit? Zo kun je theorie en praktijk met elkaar verbinden, waardoor het voor jongeren meer gaat leven.

Meer informatie?

Kijk op: www.voedingscentrum.nl/hoeveel-suikerklontjes-drink-jij

De suikerklontjesposter is te bestellen in de webshop van het Voedingscentrum: <https://webshop.voedingscentrum.nl/>

Al met al zijn er verschillende manieren om leerlingen een goede start te geven door hun kennis en vaardigheden te vergroten. Op welke manier besteden jullie aandacht aan een gezonde leefstijl op school? ●



Contact

albert@voedingscentrum.nl
Lonneke Albert is projectleider voedsel-educatie bij het Voedingscentrum

Foto's

Voedingscentrum

Kernwoorden

gezondheid, duurzaamheid, voedsel-educatie, lespakket

