Voeding

Beter rekenen op de basisschool dankzij een gezonde lunch en beweging

GEZONDHEID

Een gezonde lunch duwt kinderen in de goede richting

De overheid blijft schoolmaaltijden voorlopig bekostigen. Wat als dat ook nog gezonde maaltijden zijn? Scholen in Limburg zien dat kinderen op gezonde scholen beter rekenen.

Door **Martine Kamsma** Fotografie **John van Hamond**



Ronde bakken met paprika en komkommer gaan in kratten, een grote pan verse tomatensoep is onderweg naar de kleuters. In de keuken van Kindcentrum Manjefiek, een basisschool met peuteropvang in Maastricht, bekommeren twee vrijwilligers zich over het eten dat is overgebleven in de groepen die al gegeten hebben. Het wordt verdeeld over de kratten van de groepen die hun lunch nog krijgen. En anders gaat het terug de koelkast in. Er lopen 's ochtends altijd wel een paar kinderen langs die thuis niet ontbeten hebben.

Deze school in de wijk Malberg behoort tot een groeiend aantal 'Gezonde basisscholen van de Toekomst', een programma dat in 2015 begon met vier scholen. Op die scholen onderzocht de Universiteit Maastricht de gunstige effecten voor leerlingen - waarover straks meer.

Mandy Martin staat deze ochtend als vrijwilliger paprika te snijden. Terwijl ze een van de meest uitgesproken tegenstanders was toen de school met het plan kwam om alle leerlingen elke dag gratis een gezonde lunch en tussendoortjes te geven. „Mijn kind was een moeilijke eter, ik had angst dat hij niets zou eten." En ze wist toch zeker zelf wel wat het beste was voor haar kind?

Mandy was niet de enige ouder die vond dat de school zich niet moest bemoeien met wat de kinderen eten en drinken, zegt Kim Duijkaerts, adjunct-directeur. „Er waren ouders die zeiden dat hun kind geen water lustte, of hun kind had ineens een allergie die niet eens bestond. Maar vooral: zouden ze wel genoeg te eten krijgen?"

Ook leerkrachten stonden niet allemaal te springen. Nóg een taak erbij op een school waar het soms al ingewikkeld genoeg is om de leerlingen, veelal uit kansarme gezinnen, gewoon goed onderwijs te geven.

Intussen zag de school met lede ogen aan dat sommige kinderen met koude frieten of stukken pizza op school kwamen, soms zelfs met niets. Of leerlingen kwamen in de lunchpauze met donuts uit de Jumbo. Terwijl de school al jaren gezonde regels had: niet trakteren, alleen water drinken, en alleen gezonde tien-uurtjes. „Moedeloos", werd Duijkaerts ervan. „Telkens die discussies over wit of bruin brood en of peperkoek nou wel of niet mocht."

Tijdens de coronapandemie, toen de leerlingen thuisbleven, zag de school dat alles wat ze met veel moeite op school hadden opgebouwd voor hun ogen instortte. De nood was hoog in veel gezinnen, gezond eten was wel het laatste waar ouders mee bezig waren. Het roer moest om.

Kim Duijkaerts en schooldirecteur Yvonne Stegen mobiliseerden het team, gingen in gesprek met kritische ouders, en overlegden met leerlingen, om iedereen aan boord te krijgen. Duijkaerts laat herhaaldelijk het mantra „wij zijn een gezonde, vreedzame school" vallen. Als iemand iets niet ziet zitten, vraagt ze: wat kunnen we doen zodat je er wél mee kunt leven? „Wij denken in kansen."

Het begon in 2022 met één dag per week gezonde tien-uurtjes en lunch, betaald door de school met steun uit verschillende fondsen. „We wilden de kinderen per se tussen de middag op school houden, anders ben je ze kwijt." Voor kinderen was de wekelijkse lunch „meteen een feestje", zegt Duijkaerts.

Vanaf het moment dat de overheid begon met het subsidiëren van schoolmaaltijden in armere wijken, na de zomer van 2022, besloot de school op te schalen naar vijf dagen per week. Elke schooldag. Basisschool Manjefiek is nu een van de dertig Gezonde Basisscholen van de Toekomst in Limburg, landelijk zijn nog zo'n 180 scholen in de opstartfase.

Het zijn scholen waar kinderen geen eten van huis meenemen maar tussendoortjes en lunch op school krijgen, en waar 80 procent van wat ze eten en drinken in de Schijf van Vijf staat. Kinderen blijven tussen de middag op school en elke dag staat er een uur extra beweging op het programma. In principe, want scholen kunnen daar enigszins in variëren.

Wat opvalt bij de groepen die aan het lunchen zijn, is hoe rustig het is. Kinderen geven elkaar de bak met groente door en steken hun vinger op als ze appelstroop van het buffet willen pakken. Een boterham met kipfilet en komkommer is makkelijker, dat staat op tafel.

Vanaf de eerste verdieping kijkt Duijkaerts over het schoolplein. Naast de leerkrachten zijn er vakdocenten die met de leerlingen allerlei beweegspelletjes doen. Er zijn kinderen aan het voetballen. Een groepje meisjes doet TikTokdansjes bij een muziekbox.

Wat Duijkaerts merkt van het nieuwe beleid? „Kinderen gaan met minder zorgen naar school." Het is niet leuk als er 's ochtends thuis stress is omdat er nog brood moet worden gesmeerd, terwijl er niets in huis is of niemand tijd heeft, of als de juf zegt dat je moeder geen koek had mogen meegeven. „Nu weten ze: iedereen krijgt hetzelfde." Samen eten doet iets met de sfeer. „En bij de kleuters, die zelf met plastic mesjes hun boterham smeren, zien we dat hun fijne motoriek verbetert."

Werklozen van de toekomst

De Universiteit Maastricht ziet méér dan rustige klassen en kleuters die handig zijn met mes en vork.

Onno van Schayck is hoogleraar preventieve geneeskunde en begon zo'n tien jaar geleden aan het experiment dat voortkwam uit een noodkreet van schoolleiders. De scholenstichting Movare zag, met de GGD, hoe slecht het gesteld was met de gezondheid in Zuid-Limburg en welk effect de sociaal-economische achterstand in veel wijken op kinderen had. Overgewicht lag met 16 procent bij kinderen tot 12 jaar boven het landelijk gemiddelde van 12 procent. Hun leerlingen waren „de werklozen van de toekomst", was de vrees. Er was een potje voor onderzoek met sociaal en economisch rendement. Er waren betrokken promovendi. En zo kwam alles samen.

Op twee scholen begon een beweegprogramma. Twee andere scholen startten met een combinatie van bewegen en gezonde voeding: de Gezonde Basisscholen van de Toekomst. Op vier controlescholen veranderde niets. Op die manier konden de onderzoekers het effect van hun interventie bestuderen in de echte wereld. Dichter bij een gerandomiseerd gecontroleerd experiment konden de onderzoekers niet komen, om te zien wat een gezonder eetpatroon met kinderen doet.

Van Schayck vertelde er al eerder over in *NRC*. De eerste resultaten die naar buiten kwamen waren bemoedigend. Kinderen op scholen waar bewegen en gezond eten gecombineerd werden, kregen er gemiddeld minder gewicht bij dan je op grond van hun leeftijd zou verwachten. Ze groeiden uiteraard wel, maar werden verhoudingsgewijs iets slanker. Kinderen die al overgewicht hadden toen het experiment begon, profiteerden bovendien het meest van de nieuwe aanpak. Op school eten hielp dus om gezondheidsongelijkheid, waardoor kinderen uit arme gezinnen vaker overgewicht hebben, een beetje te verkleinen. Er werd zelfs minder gepest.

Kansen later in het leven

Een gezonder gewicht is één ding. Maar wat zou gezondere voeding en meer bewegen betekenen voor de schoolprestaties van de leerlingen in het onderzoek, was de vervolgvraag. Want ook die bepalen voor een deel de kansen voor kinderen later in het leven.

De Maastrichtse onderzoekers doken in de scores van de Cito-toetsen die leerlingen twee keer per jaar maken, en waaraan onder meer hun ontwikkeling op het gebied van rekenen en taal is af te lezen. In totaal meer dan vierduizend rekentoetsen en bijna evenveel leesvaardigheidstoetsen over een periode van vier jaar. En ze zagen: de rekenprestaties van leerlingen op de gezonde scholen gingen gemiddeld meer vooruit dan die van kinderen op de scholen waar alles bij het oude bleef.

Maar betekent dit ook iets voor kinderen? Om daar een beeld van te geven, rekenden de onderzoekers de resultaten om naar één gemiddelde leerling. Volgens de puntentelling die toetsinstituut Cito hanteert, gingen Nederlandse leerlingen in de onderzochte periode gemiddeld 15,5 punten per jaar vooruit. Op een school waar kinderen gezonde voeding en extra beweging kregen, zou een kind er één extra punt per jaar bij halen (16,5). Op een school zonder interventie bleef dat kind met 12,9 punten per jaar onder het Nederlandse gemiddelde. Een kind op een Gezonde Basisschool van de toekomst deed het dus 6 procent beter dan het Nederlandse gemiddelde, een kind uit de controlegroep bleef er 17 procent onder.

Het effect was overigens groter voor rekenen dan voor lezen. De leesvaardigheid van kinderen op de Gezonde Basisscholen ging in het begin wel iets vooruit, maar die voorsprong hielden de kinderen niet vast en na vier jaar was het verschil tussen de kinderen op gezonde scholen en controlescholen verwaarloosbaar. Misschien dat er voor leesvaardigheid meer stimulans thuis nodig is dan voor rekenen om zulke grote sprongen te maken, suggereren de onderzoekers.

„Maar de verbeterde rekenvaardigheid kan voor individuele kinderen wel degelijk iets betekenen", zegt Van Schayck. Misschien geeft het een duwtje naar een net iets hoger schooladvies, en dus ook hier weer: iets betere kansen later in het leven. De Maastrichtse studie ligt nu ter beoordeling bij het wetenschappelijk tijdschrift *Plos One*. Vergelijkbare uitkomsten werden eerder in de VS gezien, hoewel er ook studies zijn te vinden met minder eenduidige uitkomsten.

> We wilden de kinderen per se tussen de middag op school houden
>
> **Kim Duijkaerts** adjunct-directeur

Flauwgevallen in de klas

Steeds meer scholen volgen het Limburgse voorbeeld. En ook bij politici en beleidsmakers groeit het besef dat schoolmaaltijden in achterstandswijken geen overbodige luxe zijn. Het kabinet besloot onlangs om structureel 135 miljoen euro per jaar vrij te maken voor schoolmaaltijden.

Onno van Schayck is daar blij mee, maar plaatst wel een kanttekening. Het programma voor gratis schoolmaaltijden kwam op gang toen in 2022 een kind in de klas was flauwgevallen van de honger. Het was noodhulp. Maar eigenlijk, zegt Van Schayck, is het gek om honger wél als noodsignaal te zien, en overgewicht niet. Terwijl juist kinderen in armoede vaker te zwaar, en tegelijkertijd ondervoed zijn - in donuts en döners zitten weinig vezels, vitaminen en mineralen.

„Als je ziet dat met gezonde maaltijden overgewicht omlaag gaat en de leerprestaties omhoog", zegt Van Schayck, „grijp schoolmaaltijden dan aan als middel om kansenongelijkheid te bestrijden, en maak er meteen een gezonde maaltijd van."

Nee, zegt Van Schayck, een lunch met volkorenbrood en hummus hoeft niet duurder te zijn dan witbrood met chocopasta. „We hebben inmiddels genoeg ervaring met aanbestedingen om te zien dat het uit kan. Hoe meer massa, hoe goedkoper het wordt." Het RIVM heeft bovendien uitgerekend dat met 'gezonde scholen' de ambities van de overheid om overgewicht bij jongeren naar beneden te brengen binnen bereik komen.

Bij de leerlingen van Manjefiek heeft Kim Duijkaerts de resultaten de afgelopen jaren op meer fronten vooruit zien gaan. Groepen die eerst slechtere leerprestaties hadden dan je op basis van de populatie mocht verwachten, steken daar nu bovenuit, zegt ze. „Zou het ermee te maken hebben dat de leerlingen minder suiker binnenkrijgen? Dat ze minder druk zijn?" vraagt Onno van Schayck, aan tafel met Duijkaerts. Zij durft het niet te zeggen. „We draaien aan veel knoppen tegelijk, we maken ons in de eerste plaats hard voor het beste onderwijs en een veilige omgeving, door de kinderen elke dag zo lang mogelijk op school te houden. Maar gezonde voeding is wél een randvoorwaarde."

Dat waar ouders voorheen wantrouwend over waren - een school die een deel van de (op)voeding uit handen neemt - blijkt nu een magneet voor nieuwe ouders. In een gebied waar veel scholen krimpen, ziet Manjefiek juist groei. „Vroeger wilden hogeropgeleide ouders hun kinderen niet tussen het 'crapuul' naar school laten gaan, nu trekken we ook kinderen uit rijkere delen van Maastricht en moeten we juist opletten dat kinderen uit de buurt hier nog terecht kunnen."

Mandy Martin is nog steeds vrijwilliger bij Manjefiek, ook al zit haar zoon inmiddels op de middelbare school. Dat betekent, zegt ze enigszins bezorgd, dat de school zich niet meer bemoeit met wat hij eet. „Daar hebben ze saucijzenbroodjes in de kantine, het zal daar wel sneller aanzetten."

Overgewicht en achterstand

In 2050 heeft 64 procent van de Nederlanders overgewicht, voorspelt het RIVM, en daarmee een verhoogd risico op ziekten. Een body mass index (BMI) van 25 of hoger geldt als overgewicht. Het BMI drukt de verhouding tussen lengte en gewicht uit.

In 2040 zou niet meer dan 38 procent van de volwassenen en 9 procent van de jongeren overgewicht moeten hebben, spraken overheid, gezondheidsorganisaties en voedingsindustrie in 2018 af in het Preventieakkoord. Dat doel wordt niet gehaald bij ongewijzigd beleid, verwacht het RIVM.

Nu al zijn er buurten waar overgewicht rond de 64 procent zit, zoals in Nieuweschans (Oost-Groningen) en Heerlen. In Maastricht is in de achterstandswijk Malberg bijna 60 procent van de bewoners te zwaar, twee keer zoveel als in de rijke binnenstad. 42 procent van de vijftienplussers in Malberg is laagopgeleid, tegenover 6 procent in de binnenstad.





De groepen 3 en 5 van basisschool Manjefiek in Maastricht krijgen een gezonde lunch.