

Schoolkantines gezonder door begeleiding

Het aanbod én de uitstraling van schoolkantines wordt gezonder als scholen begeleiding krijgen. Dat blijkt uit promotieonderzoek van Irma Evenhuis naar de implementatie en evaluatie van richtlijnen voor gezondere kantines. Goed nieuws, want een gezond voedselaanbod op school kan jongeren stimuleren tot gezondere voedselkeuzes. En jong geleerd is oud gedaan.





Promotieonderzoek

Irma Evenhuis heeft de afgelopen jaren onderzoek gedaan naar gezonde schoolkantines. Dit mondde uit in een promotietraject en Evenhuis is op 11 november jl. gepromoveerd aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Het onderzoek is uitgevoerd in een prettige samenwerking met het Voedingscentrum, alsook de GGD Amsterdam en JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht). Momenteel werkt Irma bij het RIVM Centrum Gezond Leven aan de Gezonde School-aanpak.

TEKST DR. IRMA EVENHUIS (VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM) BEELD: JEAN-PIERRE JANS

In Nederland heeft 1 op de 7 jongeren tussen de 12 en 17 jaar (ernstig) overgewicht. Jongeren komen overal in aanraking met eten en drinken: online, onderweg naar school, tijdens de pauze en na schooltijd. Het overgrote deel daarvan bestaat uit producten die niet in de Schijf van Vijf passen. Willen we dat jongeren gezonder leven en opgroeien, dan is het belangrijk dat zij ook op school gezond kunnen eten en drinken. Dat is immers de plek waar ze een groot deel van hun tijd doorbrengen.

normaal is om gezond te eten en drinken. Scholen kunnen zo bijdragen aan de ontwikkeling van hun leerlingen en het aanleren van gezonde, verantwoordelijke voedselkeuzes.

Wat is een gezonde schoolkantine

Een gezonde schoolkantine is een plek waar jongeren makkelijk gezondere keuzes kunnen maken. In een gezonde schoolkantine valt het oog van de leerlingen meteen op de gezondere keuze: volkorenbroodjes met gezond beleg, groente en fruit. Water is de logische dorstlesser. Met het programma De Gezonde Schoolkantine ondersteunt het Voedingscentrum sinds 2003 scholen bij

gepromoot en geplaatst. Daarnaast zijn criteria geformuleerd over het opstellen van kantinebeleid en het stimuleren van water drinken. Maar wat is gezond en hoe presenteer je dat opvallend aan leerlingen? Dat is iets waar scholen mee worstelen en waarbij ondersteuning wenselijk is. Irma Evenhuis onderzocht of hulp aan scholen bij de implementatie van deze richtlijnen bijdraagt aan het gezonder maken van schoolkantines.

Het implementatieplan

Eerst werd er een implementatieplan ontwikkeld met ondersteuningsmiddelen voor schoolmanagement, kantinepersoneel, cateraars en andere betrokkenen. Het doel van het implementatieplan is het ondersteunen van betrokkenen bij het gezonder maken van schoolkantines. Vervolgens is dit plan geëvalueerd op proces- en effectniveau. In alle fases van het onderzoek zijn onderzoekers, beleidsmakers, school (kantine)personeel en cateraars betrokken. Ervaringen en wensen uit de praktijk zijn gecombineerd met wetenschappelijke theorieën, methodes en inzichten. Het plan bestond uit verschillende middelen, zodat scholen zelf kunnen kiezen waar ze wanneer gebruik van willen maken.

Begeleiding helpt

De betrokkenen, zoals kantinebeheerders, cateraars en schoolmanagement, waren tevreden over de ondersteuning en het gaf hun meer kennis en motivatie betreft

Wat is gezond en hoe presenteer je dat opvallend aan leerlingen?

Het belang van een gezonde schoolkantine

Nederlandse scholen zijn vrij om te bepalen of en hoe ze eten en drinken aanbieden aan leerlingen. Door in de schoolkantine en in automaten gezondere producten aan te bieden en te promoten worden leerlingen gestimuleerd om gezondere voedselkeuzes te maken. Bovendien toont een school met een gezondere schoolkantine dat het

het gezonder maken van kantines. In 2014 heeft het Voedingscentrum de Richtlijnen Gezondere Kantines (RGK) opgesteld. Met deze richtlijnen kunnen scholen kantines zo inrichten dat leerlingen gemakkelijker gezondere keuzes kunnen maken. In deze richtlijnen wordt op 2 manieren naar de kantine gekeken: 1) aanbod: welke en hoeveel producten worden aangeboden. En 2) uitstraling: hoe worden producten

Ondersteuningsmiddelen om de kantine gezonder te maken

- Aangrijpingspunten gebaseerd op een vragenlijst naar persoonlijke en organisatorische factoren voor betrokkenen
- De Kantinescan (een online tool die in kaart brengt welke en hoeveel producten in de kantine uitgesteld zijn en hoe ze gepresenteerd en gepromoot zijn)
- Een persoonlijk adviesgesprek en -rapport gebaseerd op de vragenlijst, de Kantinescan en ervaringen van de Schoolkantine Brigadier
- Diverse communicatiematerialen zoals een brochure van de richtlijnen
- Een digitale community
- Nieuwsbrieven
- Een samenvatting van de wensen van leerlingen

gezondere kantines. De scholen die begeleiding ontvingen bij het implementeren van de Richtlijnen Gezondere Kantines hebben de kantines ook daadwerkelijk gezonder gemaakt, dan de scholen die alleen de richtlijnen, maar geen begeleiding ontvingen. Zowel qua aanbod, dus welke en hoeveel producten worden aangeboden, als het laten opvallen van de gezondere producten. Denk hierbij aan het opvallend plaatsen van de gezondere producten en door ze te promoten met afbeeldingen. Vooral het adviesgesprek en -rapport, de communicatiematerialen, de samenvatting van de wensen van leerlingen, en de Kantinescan zijn positief geëvalueerd door de betrokkenen.

Aankoopgedrag leerlingen

Deze uitgevoerde effectstudie kon de relatie tussen het ontvangen van ondersteuning en veranderingen in het zelf gerapporteerde aankoopgedrag van leerlingen niet aantonen. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat er weinig tijd zat tussen de gemaakte veranderingen in de kantine en het meten van het aankoopgedrag. Hierdoor zijn leerlingen mogelijk nog niet in staat geweest om hun gedrag aan te passen. Ook het feit dat we leerlingen uit één leerjaar gevraagd hebben, dat niet alle leerlingen eten en drinken op school kopen, en dat de deelgenomen leerlingen die iets kopen weinig kopen, kan ervoor gezorgd hebben dat er geen verschillen aangetoond zijn.

Inzichten voor de toekomst

De gecombineerde theoretische en praktische aanpak, uitgevoerd in samenwerking met betrokkenen vanuit onderzoek, praktijk en beleid gedurende de hele studie heeft geleid tot nuttige resultaten voor al deze werkvelden. De inzichten hoe de middelen verbeterd konden worden, zijn ondertussen verwerkt in het programma De Gezonde Schoolkantine van het Voedingscentrum. Voor de toekomst is het belangrijk dat de middelen en de Richtlijnen Gezondere Kantines regelmatig worden geëvalueerd zodat ze blijven aansluiten bij de (veranderende) behoeftes en context van de praktijk en nieuwe wetenschappelijke inzichten. Zo blijft gewaarborgd dat de geleverde ondersteuning de praktijk daadwerkelijk faciliteert bij het gezonder maken van schoolkantines.

Gezonde voedselomgeving

Een gezonde schoolkantine is een essentiële, maar zeker niet de enige setting die het eetgedrag van jongeren beïnvloedt. Het is daarom belangrijk dat verschillende betrokkenen gezamenlijk een omgeving creëren waarin jongeren worden gestimuleerd om gezond te eten. Daarnaast is er meer inzicht nodig in de langetermijneffecten van een gezonde voedselomgeving op school en op de voedselkeuzes van leerlingen binnen en buiten de school, gedurende de hele dag. ◀

“Elke school is uniek. De één heeft een grote kantine met professionele catering en de ander is juist kleiner en maken en verkopen leerlingen zelf de producten. Echter, de richtlijnen zijn van toepassing op alle kantines. Daarom is het belangrijk dat elke school een eigen plan maakt samen met alle betrokkenen, zoals de cateraar, docenten, ouders, leerlingen en de gezondheidsbevorderaars van de GGD. Daarin spreken ze af wat ze willen bereiken en wie erbij betrokken zijn.”