



**Bij veel
leerlingen
moet je het
gewoon laten
proeven**

HUMMUS
met komkommer & tomaat
€ 2,50

Wolke



Op naar gezond en duurzaam:
hoe betrek je leerlingen daarbij?

ROC RIVOR IN TIEL: EEN GOUDEN SCHAAL ALS BELONING



Er is niet veel voor nodig om Roos (20) en Emanuela (22) aan het praten te krijgen over hun succesvolle poging om het aanbod in de schoolkantine van het ROC Rivor in Tiel gezonder te maken. Een jaar na de start kijken ze met gepaste trots terug op wat ze in de projectgroep samen met cateraar Markies en Inventief 180 (Inventief 180 zet zich regionaal in om bij jong en oud een gezonde leefstijl te bevorderen) hebben neergezet. Emanuela: 'We merkten dat veel jongeren best slecht eten. Dat hebben we geprobeerd te veranderen.'



Beide studenten ronden dit jaar de opleiding Managementassistent af aan het ROC Rivior. Om al tijdens de studie praktijkervaring op te doen, kunnen studenten van het ROC gedurende hun opleiding solliciteren op praktijkopdrachten die in het Praktijklab worden aangeboden. Jetty van Heusden, als docent Office- en managementsupport betrokken bij het project: 'Er komen zowel interne als externe opdrachten binnen, ook regelmatig over gezonde voeding of een gezonde leefstijl. Die worden vervolgens gefilterd naar leerjaar en uitgezet onder studenten.'

'De recepten worden meer gebaseerd op het seizoen.'



Hippe avocado

Een van de opdrachten kwam van Markies, uitbater van de kantine op het ROC Rivior, en luidde: hoe kunnen we de schoolkantine gezonder maken? Roos: 'Ik moest een jaartje over doen en kon dus al eerder starten met het Praktijklab. Deze opdracht sprak me meteen aan, want ik vind een gezonde leefstijl belangrijk. Ik wilde me vooral oriënteren op het aanbod: hoe kan je dat aantrekkelijker en gezonder maken, en wat is daarvoor nodig?'

Dat begon met kennis opdoen. 'Ik heb veel advies gekregen van Alice Franje van Inventief 180 en Robin Vromans van Markies. Ze leerden me wat gezonde ingrediënten zijn, hoe je die goed kunt combineren, en het moest natuurlijk voldoen aan de Richtlijnen Gezondere Kantines van het Voedingscentrum. Maar we keken ook naar wat er al in het assortiment zat en eenvoudig te bereiden is. Ook heb ik veel inspiratie opgedaan door de menukaarten van restaurants naast elkaar te leggen. Wat serveren zij? Wat lijkt me lekker en wat is gezond? Zo dacht ik bijvoorbeeld aan avocado: dat is nu heel hip, en het is gezond. Het leek me leuk om het daarom toe te voegen.'

Proeven verandert voorkeur

Inmiddels sloot ook Emanuela aan bij het project: 'Er worden panini's, tosti's en broodjes geserveerd in de schoolkantine. Voor ieder product hebben we samen met Markies drie nieuwe versies bedacht. Bijvoorbeeld een broodje avocado, gerookte zalm en ui, een panini brie, honing, appel en een tosti met gerookte kip en sambal. Allemaal gemaakt met volkorenbrood.'

Vervolgens werd er een enquête uitgezet onder studenten om de recepten te testen. Dat leverde een verrassend inzicht op. Emanuela: 'De online enquête bestond uit foto's van de standaard keuze en de gezonde keuze, met daarbij een omschrijving en een lijst met ingrediënten. Op basis daarvan moesten deelnemers invullen wat ze het lekkerst leek. Maar we zagen dat de keuze heel vaak ging naar de standaard keuze: de bestaande broodjes leken populairder.'





Hoe kan je het aanbod aantrekkelijker en gezonder maken?...

De dames besloten het anders aan te pakken. Na een proefronde waarbij studenten de enquête pas invulden na het proeven van beide versies broodjes, panini's en tosti's bleek de voorkeur veel vaker uit te gaan naar de gezonde keuze. Roos: 'Bij veel leerlingen zijn de ingrediënten niet bekend, je moet het ze gewoon laten proeven!'

Van zilver naar goud

Maar de grootste beloning was wel de uitreiking van de Schoolkantine Schaal. Roos: 'Behalve naar het aanbod keken we natuurlijk ook naar de uitstraling van de kantine. Door bijvoorbeeld de gezonde broodjes en het fruit vooraan te leggen en de ongezonde snacks meer uit het zicht, kiezen studenten toch eerder voor gezond. Ook hebben we samen met Robin van Markies de Kantinescan van het Voedingscentrum gedaan. We dachten te voldoen aan

een zilveren Schoolkantine Schaal, maar bij de uitreiking van de schaal bleken we goud te hebben verdiend!'

De schaaluitreiking werd gecombineerd met een Smaakmarkt, georganiseerd door andere studenten van de opleiding. Jetty: 'Er waren allerlei leuke activiteiten rondom smaak. Proeverijtjes waarbij je moest raden wat de ingrediënten van een gerechtje waren, bijvoorbeeld bietensap in yoghurt verwerkt, en een fiets waarmee je smoothies kon blenden.' En dan natuurlijk de presentatie van het nieuwe kantineaanbod. Emanuela: 'Je zag elke dag wat veranderen aan de kantine: groene vinkjes bij gezonde producten, rode kruisjes bij ongezonde, de nieuwe broodjes, het watertappunt. Dat was echt heel leuk om te zien.'



En hoe is het nu, een jaar later? Zien Roos en Emanuela nog wat terug van hun inspanningen? Roos: 'De schoolkantine is nog steeds goud, en er zijn best veel dingen overgenomen. Ons broodje avocado/zalm is er nog, en de volkoren tosti's bijvoorbeeld. Ook worden de recepten meer gebaseerd op het seizoen: wat is er op dat moment goed verkrijgbaar? Dat is ook nog eens duurzamer en beter voor de prijs. We zijn eigenlijk best trots op wat we samen met Markies en Inventief 180 hebben neergezet.'

