

Hoe zorg je voor goed voedselonderwijs?

Moestuinieren, boerderijeducatie, gastlessen op school of een excursie. De mogelijkheden aan voedselonderwijs zijn enorm. Dat kan het lastig maken een aanpak te kiezen. Hoe zorg je als school voor goed voedselonderwijs? Vier experts geven hun visie over wat goed voedselonderwijs inhoudt, zowel voor leerling als leerkracht.

Tekst: Karlijn Keessen
Foto: Martin de Ruiter



**Corné van Dooren, expert
duurzaam eten bij het**

Voedingscentrum:

'De laatste jaren is er gelukkig steeds meer aandacht voor zogeheten voedselvaardigheid. Die voedselvaardigheid draait om allerlei aspecten rondom voeding: wat heeft je lichaam nodig en hoe maak je dat klaar? Maar ook: hoe groeit mijn voedsel? En hoe duurzaam is het? Het is tegenwoordig steeds ingewikkelder om gezonde, duurzame keuzes te maken in de supermarkt. We zijn eraan gewend dat alles het hele jaar door beschikbaar is en er wordt meer dan vroeger verwarring gezaaid over voeding, bijvoorbeeld via social media. Als je begrijpt waarom bepaalde dingen zo zijn, onthoud je ze beter. Het is daarom belangrijk dat kinderen niet alleen leren dat sperziebonen in de zomer een duurzamere keuze zijn dan in de winter, maar ook waarom dat dan zo is. Daarnaast moet je de hoofdzaken scheiden van de bijzaken. Niet te veel toegevoegd suiker, zout en verzadigd vet en voldoende vezels zijn belangrijk, maar je hoeft dan weer niet precies te weten welk tomatenras de meeste vitaminen bevat. Als die basis goed zit, groeit de interesse voor eten en komt het met de details meestal vanzelf goed.'



Jolanda Maas, senior onderzoeker aan de Vrije Universiteit Amsterdam, doet onderzoek naar groene schoolpleinen:

'De ervaring van zelf je voedsel verbouwen en zien waar je eten vandaan komt is een geweldig middel om kinderen over voedsel te leren. Een groen schoolplein zal echter altijd meer werk zijn dan een grijs schoolplein, en voor een moestuin geldt dat nog meer. Belangrijk is dat je mensen een gevoel van eigenaarschap geeft over de tuin – dat kunnen docenten zijn, maar ook ouders en leerlingen zelf. Die 'eigenaars' moeten vervolgens een goede taakverdeling maken om de tuin draaiende te houden. Je hoeft natuurlijk niet per se een grote moestuin, met alle tijd en werk die daarbij komen, aan te leggen om goed voedselonderwijs te kunnen geven: ook een fruitboom op het schoolplein of een excursie naar een voedselbos kan kinderen al een hoop leren. Zeker bij het voedselbos kun je na vertrek 'de boel de boel laten', maar daar maak je dan weer niet het hele groeiproces mee. Welk middel je verkiest hangt dus vooral af van wat je wilt bereiken bij de kinderen en hoeveel tijd je wilt en kunt investeren.'



Simon Groot, oprichter van East-West Seed en winnaar van de World Food Prize:

'We weten inmiddels wel dat verse groenten en fruit een stuk beter zijn voor de gezondheid dan fastfood. Als je kinderen zelf laat moestuinieren krijgen ze een heel andere kijk op de producten die ze eten. Hoe meer kennis je kinderen kunt geven over wat ze verbouwen in de schooltuin, hoe meer plezier ze erin zullen hebben. Als je ze op een ontvankelijke leeftijd laat kennismaken met groenten en fruit en dit koppelt aan het plezier dat ze hebben in de schooltuin, zullen ze als volwassen consumenten uiteindelijk betere keuzes maken in de winkel. Over het geheel bekeken is het slecht gesteld met het aantal schooltuinen en de kennis erover in Nederland. Ik maak me daarom samen met wat collega's hard voor een professionele, landelijke aanpak. De kennis en kunde wat betreft schooltuinen verschilt sterk per gemeente. Amsterdam en Rotterdam hebben een grootschalige aanpak; daar heeft elke school een schooltuin. In veel andere gemeenten is dat een heel ander verhaal. We willen de uitgebreide kennis die bijvoorbeeld in Amsterdam en Rotterdam al aanwezig is meer verspreiden over het hele land.'



Marlies Willemsen-Regelink, projectleider Smaaklessen & EU-Schoolfruit bij Wageningen University & Research:

'Voedselonderwijs begint bij de gebruiker; meestal is dat een leerkracht. Het is voor die leerkracht van belang dat er een duidelijk overzicht is van het educatieve aanbod. Dat aanbod mag divers zijn, maar activiteiten moeten elkaar wel aanvullen. Het is daarom belangrijk dat de aanbieders hun aanbod goed met elkaar afstemmen en op elkaar laten aansluiten. Elke aanbieder levert een puzzelstukje zodat de leraar de gewenste puzzel kan maken. Vanuit de leerling is voedseleducatie vooral interessant als er een beleving bij komt kijken, zowel binnen als buiten de klas. Daarvoor hoeft je niet ver te zoeken: denk aan een bezoek aan een lokale bakker of een fruitboom bij iemand in de tuin. Deze bezoeken zorgen voor verwondering en daardoor voor een beter leereffect. Voedselonderwijs heeft ook meer effect wanneer op de school gezond eten de gewoonte is. Het EU-Schoolfruitprogramma en Drinkschoolwater zijn hier goede voorbeelden van. Het is laagdrempelig om met deze interventies te starten, maar hierdoor is er op school standaard aandacht voor voedsel. Het is dan ook gemakkelijker om hier met educatie op in te haken.'