

Gezonde leefstijl aanleren via de lunchtrommel van de kinderen en rol ouders hierbij

In februari 2022 startte Jong Leren Eten Zeeland samen met de GGD Zeeland het project 'geen rommel in je trommel'. Het doel? Ouders helpen het voedingspatroon van kinderen te verbeteren door middel van een gezonde lunchtrommel. Om dat te bereiken zorgden de Zeeuwse Jong Leren Eten makelaars Brenda Jasperse en Diana Capello voor een vrolijke lunchtrommel en een handig informatieboekje voor de ouders. Het boekje en de lunchtrommel worden uitgereikt tijdens het consult met de jeugdverpleegkundige, vlak voordat de kinderen naar de basisschool gaan.



Gezonde leefstijl aanleren

Voor kinderen is het belangrijk om een gezonde leefstijl aan te leren. Gezond en duurzaam eten is daar een belangrijk onderdeel van. Hoe gezonder een kind namelijk eet op jonge leeftijd, des te kleiner de kans op chronische ziekten op latere leeftijd. Omdat ouders doorgaans bepalen hoe de lunchtrommel van hun kinderen wordt gevuld, is het informatieboekje niet alleen aan kinderen, maar ook aan ouders gericht. Het boekje is geschikt voor alle leeftijden van de basisschool. De Zeeuwse makelaars werden voor dit idee geïnspireerd door [JOGG Zuid Holland Zuid](#) en door [JOGG Breda](#), die het boekje al gebruikten bij de start van het schooljaar 2021-2022. In Zeeland wordt dit initiatief dus voortgezet, maar wordt er aanvullend een lunchtrommel uitgedeeld.

Jeugdgezondheidszorg

Om de doelgroep te bereiken heeft Jong Leren Eten een samenwerking opgezet met de jeugdgezondheidszorg van GGD Zeeland. Tijdens het contactmoment van 3 jaar en 9 maanden op het consultatiebureau krijgen ouders/verzorgers en hun kind van de jeugdverpleegkundige of jeugdarts het informatieboekje en een lunchtrommel uitgereikt. Jong Leren Eten makelaar Diana Capello is naast haar werk als makelaar, ook jeugdverpleegkundige bij de GGD Zeeland.



Zij is één van de verpleegkundigen die ouders uitlegt hoe kinderen gezonde en duurzame keuzes kunnen maken. Hoe wordt er op het project gereageerd?

Diana: "De kinderen, die bijna naar de basisschool gaan, werden helemaal blij toen ze de broodtrommel kregen. Ze wezen direct op de broodtrommel welke van de afgebeelde fruit- en groentesoorten ze mee willen gaan nemen in hun trommeltje naar de basisschool. Niet alleen de kinderen zijn enthousiast, ook mijn collega jeugdverpleegkundigen reageren enthousiast! Ze vinden de boekjes mooi en inspirerend. Als je het boekje uitdeelt met de lunchtrommel erbij, komt de boodschap 'geen rommel in je trommel' nog krachtiger over!"

GGD Zeeland is blij met de samenwerking met Jong Leren Eten en het project 'geen rommel in je trommel'. Het project sluit namelijk goed aan bij het uitgangspunt van GGD Zeeland om de keuzes voor een gezonde leefstijl makkelijker te maken. Ook ouders zijn tot nu toe enthousiast over het project. Het project loopt tot de zomervakantie van 2022.

