

Voedselvaardigheid moet je leren



COOSJE DIJKSTRA, ONDERZOEKER VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM, VOEDING & GEZONDHEID, LID NEDERLANDSE ACADEMIE VAN VOEDINGSWETENSCHAPPEN

Momenteel heeft 1 op de 8 kinderen in Nederland overgewicht en in grote steden zoals Amsterdam is dit zelfs 1 op de 5. Voedseleducatie en een gezond voedingsbeleid op scholen kunnen hier iets aan veranderen. Daarom werd op 3 juni j.l.

mede namens mij een brief aangeboden aan de leden van Platform 2032. Dit platform denkt na over welke kennis en vaardigheden kinderen nodig hebben om optimaal te kunnen functioneren in de samenleving van de toekomst. De brief is afkomstig van de werkgroep Voedselvaardigheden van het Nationaal Programma Preventie. Deze werkgroep bestaat uit personen en organisaties die, onder voorzitterschap van Alexander Rinnooy Kan, hun krachten bundelen voor meer kennis en bewustzijn van een gezonde voeding onder kinderen en hun ouders. Maar de werkgroep staat niet alleen. Ook tekenden onlangs meer dan 1,5 miljoen mensen de petitie waarin Jamie Olivier overheden oproept om van voedseleducatie een verplicht vak te maken op scholen. Hij schreef er zelfs een rap over.

Voorbeelden van voedseleducatie zijn smaaklessen, koken op school en schooltuinprogramma's. Het idee van dergelijke lessen is: laat kinderen zelf ervaren, proeven, ruiken en zien waar hun eten vandaan komt. Dat is een positieve en uitdagende manier om in aanraking te komen met gezond eten. Onderzoek heeft laten zien dat dit bijdraagt aan een gezonder voe-

dingpatroon. Daarnaast hebben steeds meer scholen een voedselbeleid. In de pauze wordt er water gedronken in plaats van sap of limonade. Om tien uur eten de kinderen samen fruit en in de pauze is er de gezonde broodtrommel. De scholen die hiermee reeds aan de slag zijn gegaan, laten zien dat kinderen voedseleducatie hartstikke leuk vinden en dat het voedselbeleid door de kinderen gemakkelijk wordt geaccepteerd.

Toch treedt er nog te vaak versnippering op en moet het wiel opnieuw worden uitgevonden, want nog lang niet alle scholen hebben voedseleducatie en een voedselbeleid. Dat is een gemiste kans want juist scholen bereiken alle kinderen, ook de meer kwetsbare. Waar ik, met vele anderen, voor pleit, is een verplichte opname van een minimaal noodzakelijke leerlijn voedselvaardigheid in het curriculum van de basisschool. Daarnaast zou elke school een gezond voedselbeleid moeten hebben. Je kunt immers kinderen pas aanspreken op gezonde voedselkeuzes als je ze minstens de benodigde kennis en vaardigheden bijbrengt om de gezonde keuze te maken. Dat gaat niet vanzelf, want ook gezond eten moet je leren.