

Verzonden: zondag 12 februari 2023 21:17

Aan: Commissie OCW

Onderwerp: commissie regeling

Dag Marianne,

Graag wil ik namens Rene het volgende punt aanmelden voor de commissie regeling.

In de NRC van 7 februari jl. stond een artikel 'continuerooster op basisschool schaadt eetgedrag kinderen'.

In dit artikel wordt geschetst dat kinderen vaak met brodtrommels die nog veels te vol zitten thuis komen omdat de tijd op was waarin ze mochten eten.

We willen graag namens de commissie om een reactie verzoeken op dit artikel.

Hartelijke groet,

Continurooster schaadt eetgedrag kinderen

Kinderen krijgen door het continurooster hun lunch niet op. Ongezonder en onverantwoord, schrijft *Floor Scheffers*.

Ik haal de tas van mijn dochter (groep 3) leeg en open haar broodtrommel. Heel vol nog. „Had je geen trek vandaag?“, vraag ik. „De tijd was om, mam“, en mijn dochter haalt haar schouders op.

Sinds een aantal jaar zijn er door de komst van het continurooster nog maar weinig kinderen die tussen de middag vrij zijn om thuis (of bij de overblijf) te lunchen. Enerzijds een zegen voor alle werkende ouders (inclusief mijzelf), anderzijds een vloek voor het eetgedrag van onze toekomstige generaties.

Een continurooster betekent in de praktijk voor de meeste kinderen 15 minuten per dag om op school te eten. Lunchtijd is namelijk geen onderwijstijd. Wanneer je als school je kinderen een langere lunchtijd geeft, moet die tijd worden gecompenseerd. Oftewel: langere dagen op school om zo aan de urennorm te voldoen.

Ik ben niet alleen moeder, maar ook diëtist en voedingsepidemioloog. Dat maakt dat dit onderwerp mij ook als professional raakt. Ik bracht dit onderwerp daarom op Instagram onder de aandacht van mijn 10.000 volgers en vroeg leerkrachten uit het basisonderwijs of er een oplossing is voor dit probleem.

Mijn inbox stroomde over van reacties van zowel ouders als leerkrachten. Alle ouders herkennen het probleem van de broodtrommels die vaak veel te vol mee terug naar huis komen. Ik ontving meerdere verhalen over kinderen die regelmatig klagen over buikpijn door het snelle eten. Ook gaven verschillende ouders aan alleen nog zachte bolletjes mee te geven in plaats van boterhammen met harde korsten „want dat scheelt kauwen en dus tijd“. Op veel scholen staat tijdens het eten de timer op 15 minuten. Als de timer afgaat, moeten de broodtrommels weer terug in de tas. Meerdere ouders schreven mij dat hun kinderen één keer per week zelfs hun fruit moeten opeten tijdens het lopen naar de gymzaal.

De meeste leerkrachten die mij een bericht stuurden, gaven aan dat het hou-

den van een 'pseudopauze' de simpelste oplossing is. Oftewel: een educatieve activiteit aanbieden tijdens het eten waardoor lunchtijd toch gerekend kan worden als onderwijstijd. Zo is de leerkracht in staat om de kinderen langer de tijd te geven om te eten. In het beste geval kiest de leerkracht ervoor om de kinderen zelf voor te lezen. Tijdens het luisteren kunnen de kinderen in alle rust hun lunch nuttigen. Voor de leerkracht betekent dit echter dat er geen tijd is om zelf ook even wat te eten of drinken. Daarom zijn er veel leerkrachten die ervoor kiezen om de kinderen tijdens het eten naar een 'educatief filmpje' te laten kijken. Dan kunnen de leerkrachten namelijk wel zelf even iets 'naar binnen proppen'. Een leerkracht staat in deze kwestie dus ook met de rug tegen de muur.

Ondertussen zie ik vanuit mijn werk veel volwassenen worstelen met ongezond eetgedrag. Vaak wordt er gedachteloos achter de computer gegeten of tijdens het rennen van de ene naar de andere werkafspraak. Ik zie veel mensen die zich overeten, niet luisteren naar hun verzadigingsgevoel of dit zelfs helemaal niet herkennen. Kinderen zijn in principe nog heel goed in staat om te voelen wanneer ze verzadigd zijn. Afgeleid worden tijdens het eten door een filmpje, educatief of niet, zorgt er echter voor dat ze hier onvoldoende aandacht voor hebben. Theoretisch zou dit in veel gevallen kunnen leiden tot overeten, met alle gevolgen van dien. Een geluk bij een ongeluk is dan dat het gebrek aan lunchtijd de kans op overeten minimaliseert.

Beste ministers Wiersma en Dijkgraaf, hoe kan het zo zijn dat een 'educatief filmpje' kijken wel mag worden gerekend als onderwijstijd maar het aanleren van gezond eetgedrag niet? Zouden we naast de focus op de urennorm, niet meer aandacht moeten besteden aan de basisbehoeften van kind en leerkracht? Want we weten immers: jong geleerd is oud gedaan.

Floor Scheffers is docent Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool.