

# Educatie gezonde voeding voor alle leerlingen in Friesland

Op initiatief van:



## Inleiding

De behoefte aan (praktijk)lessen gezonde voeding op scholen is groot. Kinderen vergaren op die manier kennis over gezond en duurzaam eten en leren spelenderwijs proeven en proberen. Maar de organisatie van Smaaklessen en de kosten zijn voor een school zelf niet te dragen. Door private en publieke partijen te binden aan het programma blijven de kosten voor iedereen overzichtelijk en de kwaliteit gewaarborgd. Daarmee kunnen we de scholen ontzorgen qua logistiek en tijdsbesteding en weten we zeker dat de lessen blijvend op een hoog niveau gegeven worden. Daarmee helpen we kinderen hun kennis te vergroten en bewust te kiezen voor gezonde en duurzame voeding.

We beginnen in de gemeente Súdwest-Fryslân en willen de lessen zich als een olievlek laten verspreiden over de rest van Friesland.

## Urgentie voedseducatie!

Uit de Kindmonitor 2018 van de GGD Fryslân blijkt het volgende.

Ongeveer één op de tien 2-12 jarige kinderen in Fryslân heeft matig tot ernstig overgewicht. Het aantal kinderen met overgewicht neemt toe naarmate kinderen ouder worden. Van de twee- en driejarigen heeft 8% overgewicht. Onder kinderen van 8-12 jaar is dit toegenomen tot 12%. Kinderen met (ernstig) overgewicht hebben meer kans op gezondheidsproblemen, zowel op jonge als op latere leeftijd.

Overgewicht komt vaker voor bij:

Kinderen uit éénoudergezinnen	17%
Kinderen die opgroeien in een gezin met een lage Sociaal Economische Status (SES)	21%
Kinderen die leven in armoede (onder armoedegrens)	23%

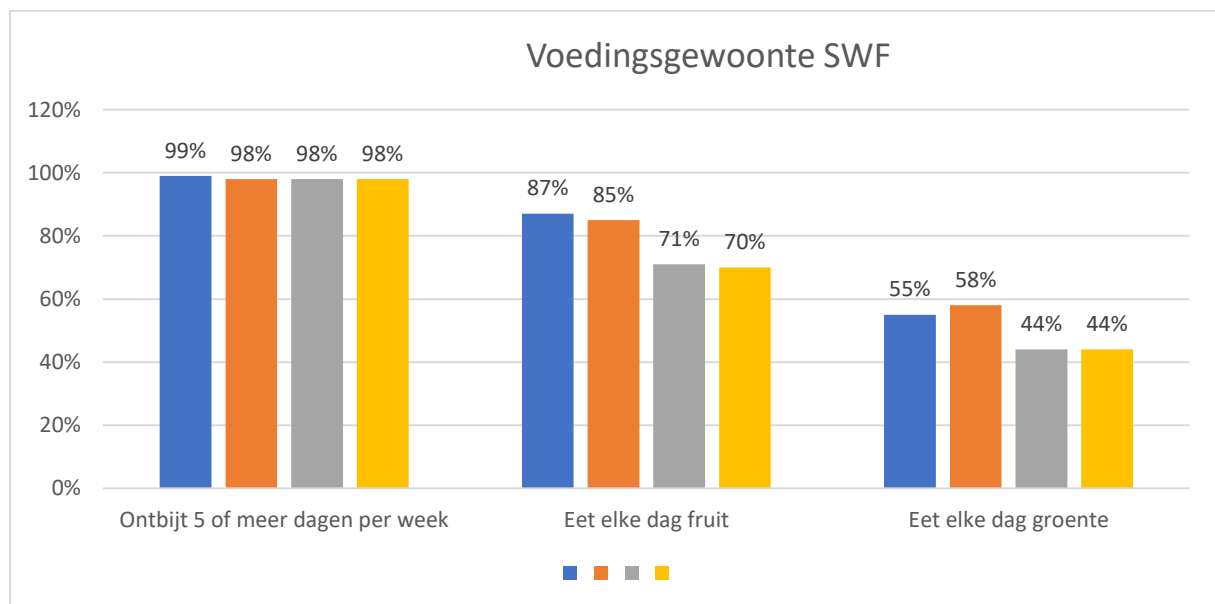
Er is vaker sprake van **ernstig** overgewicht bij:

Kinderen uit arme gezinnen	5%
Kinderen uit gezinnen met een laagopgeleide moeder	6%

Eten van voldoende groente en fruit draagt bij tot minder overgewicht.

87% van de Friese kinderen (zie figuur 1), eet dagelijks fruit en slechts 55% van de kinderen dagelijks groente.

In gemeente Súdwest-Fryslân eten kinderen in de leeftijd van 0 t/m 3 jaar meer groente (58%) dan gemiddeld in Friesland. Dit neemt af wanneer de kinderen naar de basisschool gaan (44%).<sup>1</sup> De cijfers laten zien dat het belangrijk is om meer aandacht te schenken aan het eten van voldoende groente en fruit zodat overgewicht voorkomen kan worden.



Er gebeurt al veel op het gebied van gezondheid. Zo zijn er behoorlijk wat scholen die bezig zijn met het Vignet Gezonde School en daar certificaten voor halen.

### Smaaklessen

Smaaklessen zijn lessen die effectief bewezen zijn en gericht zijn op gezonde voeding. De leerkracht op school bepaalt zelf welke les gegeven wordt omtrent voeding. Uit onderzoek van het educatieprogramma Smaaklessen blijkt dat leerlingen sneller geneigd zijn groente en fruit te eten als zij zelf met oogsten en koken bezig zijn geweest zodat zij het beleven. Veel

scholen laten echter weten dat zij vaak beperkt zijn in budget en tijd en dat daardoor de voedingseducatie niet altijd de aandacht krijgt die het verdient.

Om te zorgen dat de lessen impact hebben, is het belangrijk dat er continuïteit is in de lessen en dat zij van hoge kwaliteit zijn. De oplossing is om de lessen uit te besteden zodat scholen ontzorgd worden en niet meer bezig hoeven te houden met inkoop, logistiek en hygiëne beleid.

In bijlage 1 staat een overzicht van de doelgroep, voorwaarden en kosten per school.

#### Uitvoering: Foodtruck Mama Mascha

Een partij die het geven van smaaklessen graag op zich wil nemen is Foodtruck Mama Mascha. Foodtruck Mama Mascha geeft al jaren praktijklessen gezonde voeding op basisscholen. Dit doen zij door -met of zonder foodtruck- gezellige, leuke, lekkere en gezonde lessen aan te bieden. Zij maken samen met de kinderen gezonde traktaties, gezonde lunches of gezonde hapjes. De lessen worden enorm gewaardeerd. De ervaring van Mama Mascha en de wens om meer structuur en regelmaat aan te brengen in de voedingseducatie liggen dan ook aan de basis van dit plan.

#### Samenwerking diverse partijen

Om ervoor te zorgen dat de lessen de gewenste impact hebben en om ervoor te zorgen dat het project voor in ieder geval de komende drie jaar geborgd is, hebben diverse partijen zich aan het initiatief verbonden. Deze partijen waren aanwezig bij de Friese NL Vitaal bijeenkomst op 19 juni 2019 in Leeuwarden. Tijdens deze bijeenkomst hebben de partijen de intentie uitgesproken samen te werken op het onderwerp voedseducatie. Zie bijlage 2 voor de samenwerkingspartners en hun rol. Door de verschillende partijen wordt het een programma dat jaarlijks uitgevoerd kan worden. Zo komen kinderen vaker in aanraking met gezond eten en leren ze meer over waar voeding vandaan komt. De kracht van herhaling speelt hierbij een belangrijke rol. Foodtruck Mama Mascha is mede verantwoordelijk voor het verzorgen van de lessen, inclusief: voorbereiding, inkopen, de juiste receptuur, klaarzetten, opruimen en schoonmaken.

Op deze manier wordt de wens om meer gestructureerd voedingseducatie te geven goed ingevuld. Dit programma is ook een mooie opstap naar het aanvragen van (meer) vignetten voor de Gezonde School. Via die vignetten wordt gezonde voeding opgenomen in het beleid van scholen en dat is belangrijk voor de borging.

#### **Doel**

Wij willen gestructureerd, op een vrolijke manier voedingseducatie geven aan basisschoolleerlingen. Het doel is om de kennis van kinderen over gezonde voeding en waar gezonde voeding vandaan komt verhogen in de verwachting dat dat leerlingen meer fruit en groente gaan eten en meer bewuste voedingskeuzes maken.

Op de website van Smaaklessen is het volgende te lezen:

“Smaaklessen helpt kinderen bij de ontwikkeling van een verantwoord eetpatroon. Kinderen weten na afloop van Smaaklessen meer over gezond en duurzaam eten. Smaaklessen prikkelen kinderen om met gezonde voeding bezig te zijn en creëert een sociale norm die stimuleert om onbekende producten te proeven en gezonder te eten. “

## **Start gemeente Súdwest-Fryslân**

Op 19 juni 2019 vond in Leeuwarden de bijeenkomst 'de Friese NL Vitaal' plaats.

In deze bijeenkomst werd het belang van de publiek-private samenwerking m.b.t. vitale inwoners benadrukt.

De bedoeling van de bijeenkomst was om met elkaar concrete afspraken te maken over onderwerpen die de gezondheid en vitaliteit van inwoners ten goede komt. Aan de 'tafel Súdwest-Fryslân' is met verschillende partners gesproken over de voedseleducatie van basisschoolleerlingen. Alle aanwezige partners wilden hier graag in investeren.

De samenwerkingspartners willen dat de start in Súdwest-Fryslân ook andere partijen inspireren om met voedseleducatie aan de slag te gaan. De gemeente Súdwest-Fryslân kunnen we als pilotgemeente bestempelen. Hier is al een actief netwerk en zijn de contacten en communicatielijnen overzichtelijk en kort.

Ons voorstel is om vanaf het schooljaar 2020-2021 tien scholen te voorzien van jaarlijks 4 lesdagen aan de groepen 6-8.

Tijdens de lesdagen krijgen de groepen 6,7 en 8 één uur les.

We maken gebruik van het Smaaklessen Educatiepakket en werken samen met verschillende partijen. Het smaaklessen programma is bewezen effectief en is opgenomen als erkende interventie in de database van het Centrum Gezond Leven. Het programma Smaaklessen is uitgebreid getest en gratis te gebruiken. Alle lessen zijn online te vinden.

[www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl) Er wordt gewerkt met terugkerende thema's voor alle groepen van de basisschool. Een school kan dus ook zelf met Smaaklessen werken. Uit deze lessen hebben we een keuze gemaakt.

In bijlage 3 een overzicht van de verschillende lessen en suggesties voor lesgevende partijen.

## **Train de trainer**

Om snel te kunnen opschalen in andere delen van Friesland tegen een voordeliger tarief kunnen we een "train de trainer training" opzetten. Vrijwilligers zoals diëtisten, voedingsdeskundigen, vrijwilligers van Circulair Fryslân, NME en voedselwerkplaatsen kunnen daar geschoold worden in het geven van de Smaaklessen. Ook de gezondheidsbevorderaars geven momenteel af en toe smaaklessen.

Deze training wordt pas opgezet na evaluatie. Vrijwilligers die al interesse hebben zijn altijd welkom om mee te lopen.

## Bijlage 1

### Doelgroep en voorwaarden

Alle basisscholen in de gemeente Súdwest-Fryslân behoren tot de doelgroep. Een school moet wel zelf iets aan voedingseducatie (willen) doen zodat de praktijklessen logischerwijs in het curriculum passen en de leerlingen daadwerkelijk regelmatig met gezonde leefstijl in aanraking komen. De lessen zijn niet bedoeld als makkelijk feestje aan het einde van het jaar. De school moet zelf ook een inspanning leveren op het gebied van leefstijl en voeding. De school moet tijd vrijmaken in het lesprogramma en een contactpersoon beschikbaar stellen. Bij de praktijklessen en de excursies is de inzet van ouders waarschijnlijk gewenst. Hier dient de school rekening mee te houden. De school committeert zich om het gehele programma van drie jaar te volgen met een optie voor nog 3 jaar. Dit leggen we vast in en contract. Cherry picking is niet toegestaan. Het gaat erom dat kinderen regelmatig in aanraking komen met gezonde voeding en dan is de kracht van herhaling van belang. Daarnaast wordt de school gestimuleerd om gezonde voeding in het beleid op te nemen en de vignetten Gezonde Voeding te behalen. Hiervoor kunnen zij begeleid worden door de Gezondheidsbevorderaars van de GGD. Op die manier zorgen we voor een goede borging.

Een school kan hier op verschillende manieren aan voldoen:

- De school heeft het Gezonde School Vignet Voeding
- De school is bezig met de aanvraagprocedure voor het Gezonde School Vignet Voeding
- De school maakt gebruik van een voedingseducatiepakket zoals Smaaklessen of Lekker Fit
- De school wil een serieuze start maken met educatie over leefstijl

Een contract kan aangevraagd worden via Foodtruck Mama Mascha door:

- De directie van de school
- Contactpersonen van GGD Fryslân,
- Gezonde School adviseur GGD Fryslân
- Contactpersonen van de gemeente Súdwest-Fryslân
- Vakleerkrachten/buurtsportcoaches van Sport op Basisscholen (via Sport Fryslân)

Begroting per jaar per school

3 theorielessen diëtiste:	€ 325,-
3 theorielessen door gastdocenten:	€ 325,-
Praktijkles Mama Mascha:	€ 750,-
Excursie:	Gratis
Ouderavond FMM:	€ 325,-
Projectmanagement FMM:	€ <u>250,-</u>
Totaal:	€ 1975,- per school

De lessen worden gegeven tegen een BTW 0 tarief.

In de begroting zijn de gastlessen van Van Hall Larenstein, ROC Friese Poort en NME gelijk gehouden aan de lessen van FMM.

Bovenstaande prijzen zijn berekend op het feit dat op één dag 3 groepen les krijgen. Er is hier uitgegaan van een school waarbij van iedere leerlaag 1 groep aanwezig is. Dus één groep 6, één groep 7 en één groep 8. Indien er meerdere groepen per leerlaag zijn zullen de

kosten hoger zijn. Indien er minder leerlagen zijn zullen we ook de onder- en middenbouw meenemen in de lessen.

Om het programma te kunnen starten zullen er opstartkosten en communicatiekosten worden gemaakt. Gedeeltelijk kunnen die in-kind bij de sponsors worden ondergebracht, maar wij houden ook een budget van € 350,- per school aan.

De kosten van het driejarig programma zijn:

Jaar 1:	€ 1975,-
Jaar 2:	€ 1975,-
Jaar 3:	€ 1975,-
Communicatie/materialen:	€ <u>350,-</u>
Totaal	€ 6275,- per school.

Bij deelname van 10 scholen zijn de totale kosten € 62.750,- voor drie jaar, oftewel € 20.916,66 per jaar.

Deze kosten delen we met 6 partijen in gelijke delen: elk € 10.458,33 voor drie jaar, oftewel € 3486,11 per jaar.

Een school betaalt een eigen bijdrage van € 348,61 per jaar. Zij delen de kosten van € 3486,11 door de 10 deelnemende scholen.

De zes betalende partijen:

Jumbo Kooistra

De Friesland

FMM

Provincie/Jong Leren Eten

Gemeente Súdwest-Fryslân

De school

Iedere betaler gaat een commitment aan drie jaar: oftewel 3x € 3486,11 per jaar. Dat is per partij € 10.458,33 voor drie jaar.

Op kleinere scholen kan het bedrag per leerling behoorlijk oplopen. We bieden aan om op de kleine scholen niet alleen de bovenbouw, maar ook de middenbouw en evt. onderbouw erbij te betrekken.

## Bijlage 2

### Samenwerkingspartners

*De partners committeren zich voor minimaal 3 jaar.*

**Foodtruck Mama Mascha** is projectleider. Praktijkles geven past in haar missie om zoveel mogelijk mensen enthousiast te maken over lekker, eenvoudig en gezond eten.

Naast de financiële sponsoring stelt Foodtruck Mama Mascha de foodtruck beschikbaar (ter waarde van 250,- euro per dagdeel) bij bijzondere gelegenheden.

**Jumbo Kooistra** heeft in de gemeente Súdwest-Fryslân een aantal winkels en is bereid om een bedrag op zich te nemen. Bij Jumbo Kooistra krijgen scholen ook de supermarktsafari (een rondleiding door de supermarkt met uitleg over ingrediënten/etiketten lezen).

**De Friesland en Sport Fryslân** (samen verenigd in Sport op Basisscholen) houden zich al jaren bezig met het Project Sport op Basisscholen en vinden leefstijl op scholen belangrijk. Deze partijen kunnen ook een rol spelen bij de communicatie.

**Rabobank** is druk bezig met haar Food Forward programma en deze activiteit past goed in de visie van Banking for Food. Zij kan eventueel ook een gastles (laten) verzorgen in het tweede jaar: waar komt eten vandaan?

**Hogeschool Van Hall Larenstein** (HvHL) heeft jarenlang de Smaaklessen gecoördineerd en uitgevoerd. De kennis van de contactpersoon Jeannette Nieuwenhuis zou een welkome aanvulling zijn. Tevens zou Van Hall Larenstein gastles(sen) kunnen verzorgen.

**NME Centrum Zuid West Friesland:** Biedt Natuur en milieu educatie. Zij hebben al een excursie naar melkveehouderijen in hun programma opgenomen.

**Gemeente Súdwest-Fryslân:** De gemeente wil sterk inzetten op preventie. De gemeente is in dit project aanjager en financier.

**Provincie Fryslân:** De provincie deelt de doelstellingen om kinderen te leren waar eten vandaan komt en zelf regie te nemen op hun leefstijl.

**GGD Fryslân/Jong Leren Eten:** Het project wordt in nauwe samenwerking met de contactpersonen van de GGD Fryslân opgezet. De gezondheidsbevorderaars/Gezonde Schooladviseurs zullen een belangrijke rol spelen bij het onderhouden van contacten met de scholen en ook in de algemene communicatie.

### Communicatie

Er zijn verschillende doelgroepen van communicatie in het programma.

**De scholen:** Om scholen attent te maken op het programma is er communicatie nodig met uitleg over het programma. Dit kan via mail, social media, een schriftelijke mailing en ook via de Gezonde School Adviseurs. Daarnaast is er communicatie met de scholen/leerkrachten over de planning en de administratieve afhandeling. Er is ook uiteraard communicatie tussen scholen en de gezondheidsbevorderaar op inhoudelijk vlak.

**De ouders:** Communicatie richting de ouders is cruciaal. Dat kan zowel schriftelijk als op ouderavonden. Deze communicatie wordt verzorgd door de school met een format vanuit de organisatie. Daarnaast krijgen de kinderen regelmatig een boekje/kalender mee met tips en recepten voor thuis.

**De kinderen:** De kinderen moeten op de hoogte worden gesteld van de lessen. Dat doet de leerkracht. De kinderen zelf moeten enthousiast raken van de lessen en zij moeten er over praten met ouders en andere kinderen en hun enthousiasme overbrengen.

**De stakeholders:** Zij moeten op de hoogte worden gehouden van de voortgang, de successen en de obstakels van het programma. Dit kan via mail.

**De buitenwereld:** Communicatie over successen en om andere delen van Friesland enthousiast te krijgen. Dit kan via (social) media, persberichten en nieuwsbrieven van de stakeholders naar hun achterban.



## Bijlage 3

### Jaar 1:

- Kennistoets: 0-meting onder leerlingen in theorieles d.m.v. een leuke quiz
- Theorie: Schijf van Vijf door diëtiste van Foodtruck Mama Mascha (FMM)
- Theorie: No waste door Circulair Fryslân
- Praktijk: Pimp je Sandwich door FMM
- Excursie: Supermarktsafari bij Jumbo Kooistra met etiketten lezen
- Voor ouders: Introductieavond met proefjes

### Jaar 2:

- Theorie: Energiebalans door diëtiste FMM
- Theorie: Waar komt eten vandaan door Van Hall Larenstein of Rabobank
- Praktijk: Lunch maken met soep en salades door FMM
- Excursie naar de boer met NME/Boer op Noord
- Voor ouders: Praktijkles Pimp je Sandwich

### Jaar 3:

- Theorie: Biologisch en Fair Trade zin of onzin? Door Circulair Fryslân
- Theorie: Smaakpapillen door koks/studenten ROC Friese Poort
- Excursie: Naar de zelfoogsttuin via Voedselwerkplaats Súdwest-Fryslân
- Praktijk- en eindbijeenkomst met ouders en kinderen (nog nader in te vullen: kinderen maken High Tea voor ouders en vertellen over wat ze geleerd hebben).
- Kennistoets met diploma uitreiking

Omdat er steeds nieuwe groepen 6 ontstaan ziet het schema er als volgt uit:

Jaar 1: Groep 6, 7 en 8 krijgen de lessen van jaar 1

Jaar 2: Groep 6 krijgt les 1, groep 7 en 8 krijgen les 2

Jaar 3: Groep 6 krijgt les 1, Groep 7 krijgt les 2 en groep 8 krijgt les 3

Jaar 4: Groep 6 krijgt les 1, groep 7 krijgt les 2 en groep 8 krijgt les 3

Dat betekent dus dat de leerlingen die in groep 6 zitten (op het moment dat we starten) alle lessen daadwerkelijk meekrijgen tot en met groep 8. De andere bovenbouw leerlingen krijgen respectievelijk 1 of 2 jaar voedingseducatie. De lessen worden gegeven op 1 dag. Anders is het te inefficiënt en te kostbaar. Als voorbeeld nemen we de theorieles. De diëtiste geeft aan groep 6, 7 en 8 een andere inhoudelijke les, maar wel op dezelfde dag. De planning van de lesdagen en contacten hierover met de scholen en lesgevers wordt gedaan door Foodtruck Mama Mascha. Zij regelen ook de administratieve afhandeling en facturering.

De praktijklessen worden in principe gegeven in een gemeenschapsruimte of leeg lokaal van de school. Foodtruck Mama Mascha neemt alle benodigde materialen (plankjes, mesjes, pannen, keukenmachines etc.) en ingrediënten mee. In het geval van een speciale activiteit kan de foodtruck ook worden ingezet.

**De ouders**

In jaar 1 en 2 krijgen ouders tijdens een ouderavond de gelegenheid om op interactieve wijze kennis te maken met het lespakket. Op de avond krijgen ze informatie, kunnen ze vragen stellen en mogen ze testjes doen die de kinderen ook doen.

Ieder lesjaar krijgen de kinderen een boekje met tips en recepten mee naar huis. Aan het einde van de basisschool krijgen de leerlingen én de ouders een Smaaklessen diploma. De kinderen leggen hiervoor een (speelse) toets af.

Daarnaast kan via Social Media met ouders worden gecommuniceerd. De Facebook pagina van Sport op Basisscholen is daar een goed voorbeeld van.

**Monitoring**

De resultaten van de 0-meting en de slottoets kunnen naast elkaar worden gelegd. Zo weten we wat het effect is geweest van de lessen op het kennisniveau van de kinderen. De resultaten worden op gemeenteniveau gerapporteerd. Dus niet individueel en ook niet per school. Positieve resultaten zullen helpen om een positieve beweging op gang te krijgen en meer scholen mee te laten doen.