

JONG GELEERD IS OUD GEDAAN

Een ongezond voedingspatroon bij kinderen verhoogt het risico op obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten in hun latere leven. Het coronavirus heeft ons nog eens hardhandig geleerd wat daarvan de gevolgen kunnen zijn. Voor 1600 zorgprofessionals is het aanleiding om te pleiten voor een gezondere leefstijl en een overheid die zich nadrukkelijker bemoeit met de kwaliteit van het voedselaanbod¹. Ook hoogleraar Voeding en Gezondheid Jaap Seidell (VU Amsterdam) vindt dat de Corona-crisis een wake-up call is voor de overheid, die haar burgers beter zou moeten beschermen tegen overgewicht². We kunnen er zeker van zijn dat na deze epidemie er ooit een volgende komt en daarom zouden we nu al moeten beginnen onze leefstijl zo te veranderen dat we er dan beter tegen bestand zijn. Seidell vindt dat de overheid hierin de leiding moet nemen want het gaat om een samenleving brede verandering. Jong geleerd is oud gedaan. Aanleren is veel makkelijker en leuker dan afleren. Met van kinderopvang tot voort-



gezet onderwijs goede educatie over voeding en een gezonde lunch, verschijnen kinderen in stevige schoenen aan de startstreep van hun volwassen leven.

ETEN OP SCHOOL

Een warme lunch op de kinderopvang krijgt gestaag voetjes aan de grond, op de basisschool wil het nog steeds niet lukken. Maar er gloort hoop!

Vier jaar geleden startte in Limburg het onderzoeksproject “De Gezonde Basisschool van de Toekomst”. Op de deelnemende scholen is de middagpauze verlengd, met genoeg tijd voor een gezamenlijke gezonde lunch én voor spelletjes waarin beweging centraal staat. Vier jaar lang onderzochten wetenschappers van de Universiteit Maastricht of dat gezondheidswinst oplevert. De eerste resultaten zijn veelbelovend, het vetgehalte van kinderen neemt bijvoorbeeld af. Voor het ministerie van VWS reden om onderzoek te laten doen naar landelijke invoering van de Limburgse aanpak en mogelijke varianten daarop³.

EEN WARME LUNCH OP DE BASISCHOOL

HET KAN!



¹ NOS 20 mei 2020

² VoedingNU 10 april 2020

³ Jeugdjournaal 19 november 2019

⁴ CBS Statline

EUROPA

Het Limburgse onderzoek en ook andere kleinschaliger projecten oriënteren zich steeds op de typische Nederlandse broodlunch. In veel landen om ons heen is een warme schoollunch de norm waarvan mag worden afgeweken. Kinderen mogen de middagpauze ook wel thuis doorbrengen maar dat is een uitzondering. In sommige landen mogen kinderen zelf een lunch meebrengen maar de regel is dat de school de maaltijd verstrekt en die is dan altijd warm. Vrijwel overal worden de maaltijden aangeleverd door een cateringbedrijf, in sommige landen beschikken alleen de grotere scholen over een eigen keuken. Wat de leerling voor een warme lunch betaalt varieert naar de mate waarin de overheid subsidieert. In sommige landen kan dat per regio of zelfs gemeente verschillen.

Lunch	België	Duitsland	Frankrijk	Spanje	Zweden
Op school of thuis	Beiden	Beiden	Beiden	Beiden	School
Eigen lunch of school-lunch	Beiden	Beiden	School-lunch	School-lunch	School-lunch
Warm of koud	Warm	Warm	Warm	Warm	Warm
Klas of kantine	Kantine	Beiden	Kantine	Kantine	Kantine
Keuken of catering	Catering	Catering	Beiden	Beiden	Catering
Kosten per lunch in €	3 - 4	3,50	1,50	4 - 6	0

BEREN VAN DE WEG

Nederlandse scholen zijn niet ingericht op een warme schoollunch: geen kennis, geen keuken, geen kantine, geen personeel, geen budget. Geen nood! Catering is een volwaardig en voedselveilig alternatief, zo blijkt in veel landen om ons heen en ook in de kinderopvang in Nederland. En het kan rekening houden met allergieën en speciale wensen. Kinderen eten in de klas uit een eigen lunchbox die ze thuis schoonmaken, het vraagt slechts beperkte investeringen in voorzieningen op de school en het onderwijzend personeel wordt er niet extra door belast. Opwarmen, uitserveren en opruimen is per 200 leerlingen niet meer dan 4 uur werk voor één persoon.



WARM IS BETER

Het is belangrijk dat onze kinderen gezond leren eten maar ook dat ze zich bewust worden van wat gezonde voeding is en wat het met je doet. Het is een bewezen feit dat kinderen beter presteren en minder moe zijn als zij in de middag een stevige, gezonde maaltijd eten. Samen eten heeft bovendien een belangrijke socialiserende functie. Zien eten doet eten. Een warme lunch biedt veel meer mogelijkheden om kinderen verschillende smaken te leren kennen. Bovendien is een warme maaltijd gezonder te maken dan een broodmaaltijd. Fabrieksbrood bevat meestal suiker en ook het beleg dat we in Nederland op ons brood smeren is vaak niet zo gezond. Een warme lunch is ook helemaal geen beletsel voor de avondmaaltijd, twee gezonde warme maaltijden per dag is juist prima voor kinderen in de groei!

HET IS
BELANGRIJK
DAT ONZE
KINDEREN
GEZOND
LEREN
ETEN



DE KOSTEN

Wat zou dat kosten, een dagelijkse warme lunch op alle basisscholen in Nederland? Op een bierviltje:

- Het eten: als 1.43 mln. leerlingen⁴ 5 x per week gedurende 40 weken een warme lunch à € 3,50⁵ eten kost dat ruim € 1 mld. per jaar. Hiervan hoeft maar de helft te worden gefinancierd want ouders geven aan dat zij bereid zijn € 1,75 per kind per maaltijd bij te dragen⁶.
- De menskracht: Met voldoende goede apparatuur kan 1 medewerker in 5 uur circa 200 leerlingen verzorgen⁷. Dit zijn afgerond 5.000 fte, waarvan de totale kosten circa € 150 mln. per jaar zullen bedragen⁸.
- De spullen: De gemiddelde investering in apparatuur en voorzieningen zal per school circa € 25.000 bedragen⁹. Voor 6.700 scholen¹⁰ is de totale investering afgerond € 170 mln. Bij afschrijving in 3 jaar zijn de jaarlijkse exploitatiekosten circa € 55 mln.

Alles bij elkaar is dat € 700 mln per jaar. Het komt erop neer dat ieder kind op de basisschool voor nog geen € 500 per jaar iedere dag een gezonde warme lunch kan eten!



DE BATEN

De baten van een gezonde schoollunch kunnen niet zomaar even worden vastgesteld¹¹. De kosten van € 700 mln. per jaar kunnen al wel in perspectief worden geplaatst:

- Gezond eten leidt tot minder overgewicht en daarmee tot verlaging van de jaarlijkse kosten van ziekten als gevolg van overgewicht, die worden geschat op € 3,5 mld¹² (zo'n € 1,5 mld zorgkosten, de rest maatschappelijke

kosten door meer ziekteverzuim en arbeidsongeschikt).

- De rijksoverheid investeert jaarlijkse forse bedragen in programma's die overgewicht bij kinderen moeten tegen gaan: Jongeren op Gezond Gewicht, Jong Leren Eten, de Gezonde (school)Kantine, Gezonde School, Gezonde Kinderopvang. Daarnaast zijn er talloze regionale en lokale initiatieven met hetzelfde doel. Als we al dat geld besteden aan een gezonde lunch en goed voedingsonderwijs kunnen we echt meters gaan maken.

Het zou zo maar eens een positieve business case kunnen blijken te zijn!

EEN TWEEENIJDEND MES

Onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam¹³ leert dat ruim de helft van de ondervraagde volwassenen een extra belasting op frisdrank geen probleem vindt, mits dat geld wordt geïnvesteerd in initiatieven die bijvoorbeeld de gezondheid van kinderen bevorderen. Een kans voor open doel!

17.4 mln. Nederlanders consumeren jaarlijks 700 miljoen kilo suiker¹⁴. Als door een suikertax de consumptie met 20% afneemt is een belasting van € 1,25 per kilo suiker voldoende om alle kinderen op alle basisscholen in Nederland alle dagen van de week een heel jaar lang een warme lunch te serveren. Veel? Het zou betekenen dat 1,5 liter frisdrank € 0,20 duurder wordt. In Noorwegen is de suikertax trouwens € 3,60 per kilo¹⁵ (en het gebruik van suiker in een kleine tien jaar bijna gehalveerd)¹⁶.

WAT OOK NOG ZOU MOETEN

Met gezonder eten en meer bewegen komen we er niet. Waarom leren we kinderen wel hoe ze moeten worteltrekken maar niet hoe je gezond kunt eten? Alle maatregelen zullen alleen toekomstbestendig blijken als kinderen ook leren over gezonde voeding. Daar moet serieus tijd en aandacht voor komen.

Moekes Maaltijd is opgericht in 2008 en heeft de ambitie kinderen gezond te leren eten. Dit doet Moeke o.a. door verse, gezonde maaltijden te koken voor kinderopvang en school. Lees meer over Moeke op www.moekesmaaltijd.nl.

⁵ De prijs van een maaltijd + een stuk fruit. Dit is gebaseerd op ervaringen met de levering van warme maaltijden op de kinderopvang.

⁶ RIVM-rapport 2020-0161

⁷ Opwarmen, uitserveren en opruimen. Dit is gebaseerd op onze ervaringen bij de levering van warme maaltijden op de kinderopvang.

⁸ Kosten per fte € 30.000.

⁹ 2 regenereerovens, 1 afwasmachine, keukengerei en aanpassingen i.v.m. de voedselveiligheid.

¹⁰ CBS Statline

¹¹ Het RIVM becijfert dat bij implementatie op alle basisscholen in Nederland het percentage

matig overgewicht voor vier tot achttienjarigen in 2040 mogelijk kan worden teruggebracht van de verwachte 13,5% naar 10,2% en het percentage kinderen met obesitas van de verwachte 2,8% naar 2,3% - RIVM-rapport 2020-0161

¹² Prof. Jaap Seidell in Spraakmakers - NPOradio1, 27 juli 2020

¹³ De Stentor, 9 juni 2020

¹⁴ De Nederlander consumeert gemiddeld 40 kg suiker per jaar

¹⁵ HLN 23-11-2019

¹⁶ Welingerichte Kringen 29-11-2019