

Chips, cola en chocolade zaaien terreur op school. Jongeren eten liever hamburgers, donuts, muffins en pizza's. Ze lusten zeker geen prei, witloof of Waldorf-salade. Eetcultuur hebben ze niet. Maar waar zouden ze die leren? Kinderen imiteren gewoon de volwassenen. Die nemen ook nauwelijks de tijd om behoorlijk te eten, trekken zelf naar een hap-slik-in-tent of gooien thuis snel een kant-en-klare diepvries-schotel in de microgolf. Probeer op school dan maar eens goede eetgewoonten aan te kweken... Hoe gezond is trouwens eten op school? Een blik in de pan.

Het is niet schitterend gesteld met de schoolmaaltijden in Vlaanderen. Dat bewijzen verschillende bronnen. Nochtans is een warm middagmaal de hoofdmaaltijd van de dag. Daarin moet een derde van de energie zitten die men op een dag nodig heeft. Amper 13 procent van de jongeren tussen 11 en 18 jaar blijft op school warm eten, zo leren we uit een recent onderzoek. Van de anderen die koud blijven eten, gaan velen naar een sandwichbar om een broodje. «De diëtisten zijn zelden opgetogen over het beleg met veel mayonaise», zegt *Annemie Peeters* van de *Vlaamse Kankerliga*. De meeste kinderen brengen een lunchpakket mee van thuis. Maar op school *ineten* staat vaker gelijk met snel wat boterhammen naar binnen werken. Enkel de kleuters blijven wat langer aan tafel. De *groten* staan na een kwartier al weer op de speelplaats. In de eetzaal mag je immers toch niet praten en van de kleur van het behang krijg je het zuur. 's Middags op school blijven eten: kan dat gezonder en gezelliger? Klasse nam zijn bestek mee en trok naar enkele scholen.

Niet spectaculair

«'t Is misschien niet ideaal, maar bij ons moeten ze zwijgen», zegt *Armand Peeters* (*Sint-Vincentius*, basisschool in Ekeren). «Onze eetzaal galmt enorm. Je kunt niet iedereen zijn zegje laten doen, want dan overschreeuwen ze elkaar meteen. Zeker met 80 kinderen. In een rustige ruimte eet je veel smakelijker. Rustig je boterhammen opeten heeft ook voordelen. De kinderen moeten ten minste een half uur in de eetzaal blijven. Zo krijgen de trage eters voldoende tijd. Vroeger stonden de tafels in lange rijen achter elkaar. Dat hebben we op voorstel van de leerlingen veranderd. Ze gaan nu per klas zitten. Dat is gezelliger. Een vaste stoel hebben ze niet, wel een vaste tafel voor de tafelgroep. Och, het moet allemaal niet zo spectaculair zijn.»

Oude gordijnen

Ongeveer 80 van de 430 leerlingen van het *Koninklijk Technisch Atheneum* in Willebroek gebruiken de warme maaltijd op school. Maar lang niet iedereen was tevreden over de samenstelling ervan en over de sfeer in de eetzaal. Een *Samen aan Tafel-team*, vertegenwoordigers van personeel en leerlingen, verhielp de tekortkomingen. De leerlingen vonden dat er te weinig variatie is in de warme maaltijden die de kokkin en haar twee helpers bereidden. Het eten was niet altijd lekker. Een gezond dessert ontbrak en er stonden te weinig groenten en fruit op het menu. Een diëtist van de *dieetpolykliniek* van het *UZ Gent* kwam tot dezelfde bevindingen. Nu brengen de leerlingen zelf menu's van thuis mee, waaruit het keukenpersoneel nieuwe ideeën put. «Vroeger kregen we vis zonder groenten. Nu staan er altijd groenten op het menu», zegt *Rik Hellemans*. «En er is ook meer afwisseling. Er komt al eens rijst op tafel, een ander soort vlees en de kokkin probeert soms een ander bereidingswijze uit.» Ongezellig, groezelig, oude gordijnen, geen muziek: zo was de eetzaal vóór de opknopbeurt waarvoor de leerlingen zorgden. Nu staan er plantjes en versieren affiches de muren. Ook de gordijnen zijn vernieuwd.

Sinds kort gratis water optafel

«Een beetje muziek op de achtergrond brengt sfeer in de refter», zegt *Annemie Peeters* van de *Vlaamse Kankerliga* en de actie *Samen aan Tafel*. «En maak het gezellig aan tafel: een vrolijk tafelkleed, een boeketje bloemen, een servetje...»

Bakstenen

«Het winkeltje draait prima», zegt *Alain Goolaerts* (*Provinciale Technische Scholen*, Boom). «Onze leerlingen beheren het zelf. Ze kunnen er onder meer terecht voor het *fruit van de week*. 's Middags

Hap e



is er bij ons verse soep met brood te verkrijgen. En gezonde broodjes met sla, tomaat, komkommer, kaas of ham en ei. Voorts bieden we sinds kort ook gratis water aan. Dat is een goedkoop en gezond alternatief voor de favoriete frisdranken.»

Gezond eten is ook milieubewust eten en overbodige verpakkingen vermijden. De leerlingen van het *Sint-Jozefinstituut* in Aalst stimuleren het gebruik van brooddozen, zodat er minder aluminiumfolie in de vuilnisbak belandt. «Gedurende veertien dagen verzamelden we alle aluminiumfolie in de eetzaal», vertelt *Christine Danckaert*. «Van die folie maakten we bakstenen. We bouwden er op de speelplaats een grote muur mee. De campagne hielp. Uit een rondvraag blijkt dat ongeveer de helft van de leerlingen de boterhammen nog verpakt in aluminiumfolie. De andere helft gebruikt echter weer een brooddoos. Daar blijven we verder op hameren.»

Platgekookt

«Steeds meer scholen doen een beroep op een cateringbedrijf», zegt *Willy Vermeulen* van *Eurest*. Dit bedrijf voor collectieve restauratie serveert in Vlaamse scholen dagelijks tot 3000 maaltijden. «Scholen krijgen meer financiële verantwoordelijkheid en daarom worden ze ook meer prijsbewust. Grote scholengemeenschappen met samen 400 tot 1200 leerlingen in hun lagere en secundaire afdeling sluiten een contract af met een professionele partner. De infrastructuur van hun eigen schoolkeuken is vaak verouderd.

Het staat vanaf 10 uur in grote ketels te sudderen

Een schoolrestaurant in eigen beheer blijven uitbaten wordt dan ook moeilijk en duur. Maar vooral de kwaliteit en de uitbreiding van het aanbod geven de doorslag. In een traditioneel schoolkeuken staan de gerechten al vanaf 10 uur in grote ketels na te sudderen. Zo wordt alles platgekookt. Bij onze moderne bereidingstechnieken blijven groenten krokant. *Al dente*. In ons aanbod is er keuze tussen een warme of een koude schotel. In het secundair onderwijs bieden we ook broodjes aan. We hou-

n Slik



den rekening met de smaak van de leerlingen.

Je moet bijvoorbeeld een leerling van 10 jaar geen witloof voorschotelen. Er zijn zoveel andere dingen die hij wel lust. Spaghetti kan een degelijke voedingswaarde hebben, maar daar moet je niet elke week mee afkomen.»

Kleffe saus

Scholen schipperen tussen kwaliteit en prijs. «Soep, hoofdschotel en dessert bieden we aan voor 90 tot 150 frank», zegt Vermeulen. «Vroeger zegden onze ouders: laat de rest liggen, maar eet je vlees op. Deze mentaliteit behoort tot het verleden. We opteren voor gezonde voeding met elke dag groenten. De school heeft inspraak. Het aantal keren vleesbereidingen op basis van varkensvlees spreken we onderling af met de schooldirectie. Bij de samenstelling van de menu's is er telkens supervisie van een diëtist. We houden ook rekening met moslimvoorschriften voor het eten, als de school daarom vraagt. Inspelen op de smaak van de kinderen betekent niet dat we fastfood serveren. Leerlingen moeten de gewoonte krijgen naar het schoolrestaurant te gaan, zonder af te gaan op de menu's. We stapten af van donderdag-frietdag en vrijdag-visdag. Vaste menu's inbouwen maakt dat je de ene dag 500 en de volgende dag slechts 200 klanten hebt. Dat is niet interessant voor een cateringbedrijf. Ouders en leerlingen overtuigen we met lekkere maaltijden met een degelijke presentatie. Catering gaat niet samen met klonterige aardappelpuree en kleffe sausen van een grootkeuken.»

Kroepoek

«We konden voor de actie *gezonde school* toch weer niet de tandarts uitnodigen, de tanden leren poetsen, de dokter laten komen en over gezond eten praten», stelt *Walter Van Geem (Stedelijke Basisschool, Wilrijk)*. «Vermits we Marokkaanse, Spaanse, Turkse, Portugese, Chinese, Iraanse en Belgische kinderen op school hebben, vroegen we aan de moeders om een typische versnapering van hun land klaar te maken. Het werd een groot intercultureel feest en een culinaire week. En de ouders mochten gratis komen meefeesten. Zo hoopten we dat ze wat meer met elkaar zouden praten. Elkaars leef- en eetgewoonten leren kennen past in ons project *samenlevingsschool*. Gedurende 24 dagen stonden bijna alle lessen in het teken van een bepaald land. Daardoor konden de leerlingen een blik op de wereld werpen en leren openstaan en respect opbrengen voor alle culturen. We toonden ook de ouders en de buurt hoe boeiend je met verschillende nationaliteiten kunt samenwerken.»

Intussen proefden de kinderen van rijstpap, dolma, sarma, tuzlu, kurabiye, cevezli, pohça, ensaladilla, tortilla, couscous, kroepoek, chopsoy, nan, morabla, panir nana en nogh vanalles. ■

*In het beste geval:
een snelle boterham*

TONG IN MADEIRASAU

Schoolmaaltijden. Gaarkeuken. Grote ketels. Platte puree. Smurrie. Koud... Gaan deze associaties nog op? Op de jongste resultaten van onderzoeken staat intussen ook al wat schimmel. Toch herhalen we de opvallendste tekortkomingen. Oordeelt u zelf maar waar de scheplepel nog krom staat.

- Vette vleessoorten (stoofvlees, worst, gehakt...) zijn de meest gebruikelijke eiwitbronnen in zowat de helft van de schoolmaaltijden. In iets meer dan een derde komt mager vlees voor.
- Slechts de helft van de schoolmenu's bevat een waardevolle groenteportie. In een kwart van de middagmalen ontbreken groenten helemaal.
- Bepaalde gerechten zijn een excuus om groenten weg te laten (stoofvlees, tong in madeirasaus, gehakt in tomatensaus).
- Eieren, aardappelpuree, frieten, deegwaren, paddestoelensaus, pickels en uitjes, currysaus of andere gekruide sausen dienen vaak als vervanging van groenten.
- Aardappelpuree komt dubbel zoveel voor in geleverde maaltijden dan in ter plaatse bereide. Er zou nu een verschuiving zijn naar deegwaren.
- Een kwart van de menu's bevat geen nage-recht. De meest voorkomende en geliefde nage-rechten zijn een voorverpakt gebakje, koek en snoep. Tegenwoordig zou er meer yoghurt en fruit op tafel komen.
- De hygiëne in veel schoolkeukens en -eetzalen is belabberd.
- Eerst handen wassen alvorens aan tafel te gaan, blijft in tal van scholen een exotisch gebruik.
- Ouders worden niet betrokken bij de samenstelling van de menu's.
- De (lage) prijs van de warme maaltijden leidt tot concurrentie tussen scholen.

