

Bijna een derde van de jongeren tussen 11 en 18 jaar ontbijt nooit. Slechts iets meer dan de helft van de meisjes van 17-18 jaar is elke ochtend present aan de ontbijttafel. Als kinderen 's ochtends niet genoeg energie bunkeren, is de kans groot dat ze om 10 uur gauw wat snelle suikers smikkelen. Snoep dus. Tussendoortjes zijn klein, maar ze zitten vol vet en suiker. Caloriebommen. Te mijden. Maar eerlijk, loopt u altijd al een gladgestreken puntzak en zonder omkijken voorbij de koelkast, zo 's avonds tussen soap en slaap?

Snelle suikers

Voor het goede voorbeeld is men bij volwassenen vaak aan het verkeerde adres. Eén Belg op vijf neemt niet de tijd voor een ontbijt. Of hij neemt genoeg met een onevenwichtig samengesteld ochtendmaal. Zoals veel kinderen, een boterham met choco. Dat zegt *Marcel Colla*, minister van Volksgezondheid. Nochtans levert een evenwichtig ontbijt een kwart van de energie die een mens op een dag nodig heeft. Alvast 85 procent van de kleuters neemt elke dag een ontbijt. Hierbij drinkt 86 procent veelal melk of chocolademelk, 31 procent fruitsap, 10 procent koffie of thee. Frisdrank liet zich voor 6 procent optekenen in het onderzoek van de *Dienst Jeugdgezondheidszorg* van de *KULeuven*.

Wij blijven realistisch en verbieden geen snoep

sche prijzen: 5 frank voor een appel, 3 frank voor een wortel. We blijven echter realistisch en verbieden geen snoep. Wij verkopen trouwens zelf nog altijd snoep, zij het zeer beperkt. Enkel 's namiddags zijn er in ons winkeltje koeken te koop. In de voormiddag zijn er gezonde belegde broodjes te verkrijgen. We opteren dus voor een tussenstap, waarbij we vinden dat de jongeren zelf hun keuze moeten leren maken. In onze maatschappij worden ze immers dagelijks geconfronteerd met cola en andere zoetigheden. Waarom zou de school dan verstopperje moeten spelen? Als ze echter uit eigen beweging en bewust iets waardevoller en gezonder verkiezen, als ze een wortel boven een koekje verkiezen, spelen wij de rol die de maatschappij van ons verwacht, die van opvoeder.»

Mentaliteit

Sommige scholen bieden vanaf 7 uur 's ochtends een ontbijt aan.

PETER RITSERVELDT (Instituut Stella Matutina, Michelbeke): «We vonden dat we onze leerlingen moesten sensibiliseren. 31 procent nam soms en 8 procent nam nooit dagelijks een ontbijt. Daarom organiseren we nu een ontbijtactie. Die loopt een hele week. Gratis verzorgd door onze *groenploeg*. Elke dag krijgt telkens een andere groep de kans om rustig en gezond te ontbijten. Tijdens die ontbijtactie leggen we ook uit hoe de leerlingen zelf een evenwichtig ontbijt kunnen samenstellen. Intussen weet iedereen hoe een gezond ontbijt eruit ziet. Het is geen makkelijke klus om de mentaliteit van de leerlingen te veranderen. Een pakje chips kan toch zo lekker zijn. Maar als we met onze actie al een klein deel van de leerlingen kunnen bereiken, zijn we al zeer tevreden.»

Wortels

Tussendoortjes zijn caloriebommen. Maar hoe ontmantel je die?

KRISTINE VAN HAUWERMEIREN (Stedelijk Secundair Instituut Paramedische Beroepen, Gent): «We willen vermijden dat de leerlingen als tussendoortjes uitsluitend snoep nuttigen. Daarom is er bij ons op school een aanbod van gezonde tussendoortjes: yoghurt, appels, peren, bananen, mandarijntjes. We proberen ook, volgens het seizoen, groenten aan te bieden, zoals wortels, komkommers, tomaten en druiven. In het begin draaide dat winkeltje niet zo goed. Maar nu heeft het succes. Dat ligt ook aan de democrati-

Afspreken met de plaatselijke sandwichbar

Aandoeningen

De school kan de sandwichbar uit de buurt binnenhalen. En tegelijk zorgen voor een aanbod van gezonde broodjes.

LEA MAES (Voeding en Gezondheid): «Ik hoor dat hier en daar uitbaters met hun frietkraam en hamburgerstandjes voor de uitgang van de school gaan staan. Anderzijds ken ik scholen die met de plaatselijke sandwichbar afspraken maken. Het is hun gelukt om de uitbater met zijn broodjes op school te laten komen. Hij moest wel zijn gewone aanbod verruimen met bruine broodjes en broodjes met vetarm beleg. Zo is de winkel zeker van een vaste afzet en kan de school een alternatieve gezonde voeding aanbieden. Dat past in onze gezamenlijke campagne met de *Vlaamse Kankerliga*, waarbij we vezelrijke voeding willen bevorderen. De consumptie van groenten, fruit en bruin brood is belangrijk om heel wat aandoeningen te voorkomen. En als men meer groenten en fruit consumeert, zal men automatisch minder vette vleesproducten eten. Dat is dan een stap naar meer evenwichtige en gezonde voeding.» ■



Veel te gezond

• Alle secundaire scholen kregen van de Vlaamse Kankerliga twee brochures over de schoolmaaltijden in Vlaanderen, **Samen aan Tafel**. Hierin stelt de liga een actie voor, waarmee ze leerkrachten, directie, leerlingen, ouders en PMS-medewerkers samen aan tafel wil brengen en hen bewust maken van problemen en knelpunten rond schoolmaaltijden. U kunt de brochure bij uw directie vragen. U kunt alsnog inschrijven tot uiterlijk 15 november, als u vermeldt dat u via Klasse weet kreeg van de actie.

Vlaamse Kankerliga - Actie Samen aan Tafel - Koningsstraat 217 - 1210 Brussel - tel 02-227 69 75 - fax 02-223 22 00

• De **Voedingsdriehoek** (folder-affiche) van de organisatie Voeding en Gezondheid geeft een idee van wat men dagelijks zou moeten eten om voldoende voedingsstoffen op te nemen. De aanbevelingen zijn opgesteld voor de algemene bevolking. Wie intensief sport of een dieet moet volgen, vraagt het best advies aan een diëtist over de juiste hoeveelheid, de keuze en de variatie van voedingsmiddelen. In dit model



vindt men 7 groepen voedingsmiddelen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding: water; graanproducten en aardappelen; groenten; fruit; melkproducten; vlees, vis, eieren en vervingproducten; smeer- en bereidingsvet. Het topje van de driehoek is de restgroep. Die bevat zoetigheden, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise... Deze voedingsmiddelen zijn strikt genomen niet nodig. Het topje is een toemaatje.

De Voedingsdriehoek - 3 fr. per exemplaar - te bestellen bij Voorlichtingsbureau voor de voeding - IPB - Jezusstraat 16 - 2000 Antwerpen - tel 03-232 88 55 - fax 03-231 71 33

• **Lekkere en gezonde menu's voor school en bedrijf** (A. Notte, A. Coucke, M.J. Huyghebaert, C. Hardyns, diëtisten van de Dieetpolykliniek UZ Gent) is pas verschenen. «In een tijdperk waarin de massamedia uitgebreid publiciteit voeren voor 'lekkere dingen' en 'fast-food' en hierdoor aan jongeren al vanaf de prille jeugd een verkeerde voorstelling meegeven van wat gezonde voeding eigenlijk is, moeten we alle krachten bundelen om de bevolking correct voor te lichten», zeggen de auteurs. Het boek bevat een reeks aantrekkelijke en evenwichtige weekmenu's die specifiek zijn afgestemd op de grootkeuken. Het kost 895 frank.

Uitgeverij Biblio - Brasschaatsesteenweg 308 - 2920 Kalmthout - gratis nummer 0800 12683. Op dit nummer kunt u ook een gratis proefnummer van de Eetbrief aanvragen. Dat is een maandelijks nieuwsbrief over voeding en gezondheid.

• 50 vragen van de consument - een antwoord op al uw vragen over vlees, vis, gevogelte, wild, konijnen...

- Is het waar dat vis eten gezond is? Het antwoord op deze en andere vragen vindt u in deze brochure. Een gratis bron voor leerkrachten. Vanaf december is een nieuw informatiedossier over de vlees- en visproblematiek verkrijgbaar voor 300 frank. Volgende maand verschijnt ook een nieuwe gratis brochure over de informatie die op een etiket van voedingsmiddelen staat. Het Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO) stelt nog andere pedagogische documenten over consumentenopvoeding op school ter beschikking. U kunt een volledige lijst aanvragen.

OIVO - Riddersstraat 18 - 1050 Brussel - tel 02-547 06 11 - fax 02-547 06 01

• **Praktische tips voor een goed ontbijt** - gratis - Vlaamse dienst voor Agro-marketing (VLAM) - Leuvenseplein 4 - 1000 Brussel - tel infoshop 02-501 62 35/36 - fax 02-501 62 05

• **Voeding en Gezondheid** - Deze vereniging heeft als hoofddoel de gezondheid bevorderen door voeding, o.a. door de inname van voedingsvezel te stimuleren. - G. Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel - tel 02-420 33 33

• **Proges** - vereniging voor Promotie en Gezondheid op School - Leerkrachten kunnen hier o.a. terecht voor informatie over het thema voeding. - G. Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel - tel 02-422 49 39

SAMEN AAN TAFEL

Gezondheid, dit is nu zo'n typisch raakvlak waarvoor we best samen aan tafel gaan zitten: de school, ouders én leerlingen. Daarom staat dit thema deze maand centraal in de drie publicaties van Klasse: voor leerkrachten, ouders en leerlingen. Een menu met drie gangen. Zorgt u voor het toetje?

Het ontbijt slaan ze gewoon over

BIPSEN TE ROND

Vanaf september 1997 is gezondheidseducatie een verplicht vormingsgebied voor de eerste graad secundair onderwijs. We lichten twee voorbeelden uit de vakoverschrijdende eindtermen voor voeding. Misschien kunnen alle leerkrachten hier inspiratie opdoen voor een nieuwe saus waarmee ze hun lessen bereiden.

Eerste voorbeeld: De leerlingen kunnen aan de hand van een model een evenwichtige maaltijd samenstellen.

Actie in de klas/school: *Kritisch onderzoek van het schoolmenu, het aanbod aan tussendoortjes en drank in de drankautomaat en de schoolwinkel. Samenstellen en kiezen van gezonde tussendoortjes en lunchpakket.*

Leefwereld van de jongeren: *«Ik hoor de meest tegengestelde berichten. De één zegt dat vlees ongezond en te vermijden is. De ander zegt dat ik niet te veel melkproducten mag eten. Voor een ander zijn aardappelen en spaghetti niet voedzaam. Dat fruit gezond is, daar zijn de meesten het er over eens. Maar uitsluitend fruit eten is ook niet goed. Wie moet ik nu geloven? Waar moet je nu precies op letten om gezond te eten?»*

Tweede voorbeeld: De leerlingen zien in hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving.

Actie in de klas: *Stilstaan bij bepaalde trends, zoals opkomst van light producten, bepaalde diëten volgen enz.*

Leefwereld van de jongeren: *Karen en Tina vinden dat er best enkele kilo's af kunnen. Ze vinden hun bipsen te rond en hun borsten te groot. Ze praten over hoe ze zichzelf 's avonds voor de spiegel inspecteren. Samen willen ze er iets aan doen. Karen stelt voor te gaan sporten. Tina vindt een gezond dieet belangrijk.*

Samenhang

De eindtermen voor de eerste graad bouwen voort op de ontwikkelingsdoelen voor de kleuters en de eindtermen voor leerlingen van de lagere school.

Voorbeeld: *De leerlingen kunnen aan de hand van een model een evenwichtige maaltijd samenstellen.*

Horizontale samenhang tussen de vakken natuurwetenschappen en biologie in het SO: *De leerlingen kunnen het verband aantonen tussen de kwaliteit en de kwantiteit van de voeding en de gezondheid... Ze zien in dat ze hun eigen voedingsgewoonte kunnen bepalen en bijsturen.*

Verticale samenhang met het basisonderwijs: Raakvlak is bijvoorbeeld lichamelijke opvoeding. *De leerlingen kennen de basisregels voor een gezonde voeding en begrijpen het belang van gewichtscntrole.*

Doelen voor heel de school - Leren leren, Sociale vaardigheden, Opvoeden tot burgerzin, Gezondheidseducatie, Milieu-educatie - De vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen voor de eerste graad van het gewoon secundair onderwijs - ook te raadplegen op het Internet www.vlaanderen.be/eindtermen