

Voedsel – een kwestie van voedingsstoffen of het stimuleren van onafhankelijkheid bij kinderen?

Roger Prott belicht voorbeelden uit Berlijn, waar voeding en maaltijden voor kinderen in kleuter- en basisscholen worden verbeterd. Hij wijst zowel op de leermogelijkheden als op enkele risico's.

Een arme eetcultuur in een rijk land

In het rijke en ontwikkelde Duitsland krijgen alle kinderen dagelijks voldoende calorieën, vitamines en mineralen. Nochtans zijn er ook problemen: slechte eet- en drinkgewoonten, in combinatie met onvoldoende beweging, leiden tot overgewicht of zelfs zwaarlijvigheid. Vandaag de dag kampt één Duits kind op vijf met een gewichtsprobleem.

Er kunnen uiteraard maatregelen worden getroffen om zwaarlijvigheid te voorkomen, en tevens de opvoeding met betrekking tot het gezondheidsbewustzijn te verbeteren. Het veranderen van de eetgewoontes van de gezinnen is moeilijk, maar de maatschappij is zeker in staat om het voedingsbewustzijn in kleutertuinen en scholen te beïnvloeden. In het verleden waren de meeste Duitse scholen enkel 's ochtends geopend, maar het aantal scholen dat langer open is, vergroot, waardoor meer kansen ontstaan om maaltijden aan te bieden en de eetgewoontes te beïnvloeden.

Schoolmaaltijden verbeteren: de Berlijnse kwaliteitscriteria

Duitsland telt 16 deelstaten, waaronder de stad Berlijn, die ieder verantwoordelijk zijn voor hun eigen schoolsysteem. Berlijn stelde in 2005 "kwaliteitscriteria voor maaltijden in voltijdse dagscholen" op. Deze aanbevelingen propageren in de Berlijnse scholen een gezond, seizoensgebonden, regionaal, biologisch en



“Kinderen leren niet uit boeken hoe ze gezond kunnen leven: ze absorberen het door dagelijkse oefening en door lekkere en prettige eetervaringen.”

kostenefficiënt dieet dat geschikt is voor alle leerlingen. Vijf algemene criteria vormen de basis van de schoolmaaltijden.

Ten eerste dient het voedsel bij te dragen tot de prestaties, groei en ontwikkeling van de leerlingen. Ten tweede moet het voedsel geproduceerd worden op een milieuvriendelijke manier, waarbij ondermeer regionale productie (die transport vermindert) en herbruikbare en gerecycleerde verpakkingen (die de

afvalberg reduceren en de natuurlijke bronnen helpen in stand te houden) worden gepromoot. Ten derde worden de producenten, fabrikanten, groothandels en verbruikers verondersteld om op een eerlijke manier en in partnership samen te werken. Voorts moeten de prijzen redelijk zijn en de leverancier een winst opleveren. Tot slot moeten de maaltijden aantrekkelijk zijn voor de kinderen: dan eten ze immers meer en verbetert de voedingswaarde.



Het menu voor de week van 2 tot 6 januari 2006 in Kita Künheimer Weg, een centrum voor kinderen van enkele maanden tot 6 jaar oud.

Maandag	Volkorenpasta met bolognesesaus en vers geraspte parmezaankaas
Dinsdag	Pizza van vers gemalen volkorenmeel met tomaten en mozzarellakaas
Woensdag	Aardappelen in de schil, tzatziki (Griekse yoghurt met geroosterde komkommer), fetakaas en zongedroogde tomaten
Donderdag	Maaltijdsoep met pompoen, aardappelen, wortelen, prei, kekererwten, tomaten en vermicelli, met zelfgebakken brood
Vrijdag	Fricassee van kip met wilde rijst
De hele dag zijn fruitthee, water, melk, vers fruit en groenten verkrijgbaar.	

Er dient rekening te worden gehouden met vele aspecten aangezien het niet volstaat om in de kleutertuin een “gezond” dieet aan te bieden wanneer kinderen gemiddeld te veel eten. Zo kan het ontbijt nefast zijn indien de lunch er te snel op volgt en de kinderen tussendoor niet genoeg beweging krijgen.

Leerkansen

Eten gaat om méér dan enkel de opname van voedsel, gepaard met meer of minder plezier. Voedsel en de organisatie van maaltijden stellen kinderen in staat te leren over hun cultuur en de tradities van hun land. Iedere maaltijd biedt kansen tot leerervaringen: wat wordt er gegeten, waar komt het van-

daan, hoe is het bereid? Kinderen leren ook vaardigheden aan door de praktische oefening met mes en vork. Niet in het minst ervaren ze of zichzelf en hun wensen worden gerespecteerd. Aangezien we dagelijks eten, heeft het wellicht meer invloed dan veel andere pedagogische activiteiten.

Het gaat hier echter niet om het organiseren van maaltijden als een leersessie; veeleer dienen opvoeders in kleuterscholen zich te realiseren hoeveel kansen een eenvoudige maaltijd biedt om praktische ervaring op te doen. Wanneer ze zich hiervan bewust zijn, kunnen maaltijden zó georganiseerd worden dat ze pedagogische doelstellingen bevat-

ten. Kinderen leren niet uit boeken hoe ze gezond kunnen leven: ze absorberen het door dagelijkse oefening en door lekkere en prettige eetervaringen.

Gezond eten en participatie

Collega's van de Künheimer Weg kleuterschool in Berlijn (ze kunnen worden gecontacteerd via kita-kuenheimer@fip-pev.de) tonen ons hoe kinderen lekker en gezond kunnen eten en tegelijk een levensles krijgen. Alle volwassenen werken samen: koks, opvoeders en ouders. Maar ook de kinderen spelen een belangrijke rol: zij beïnvloeden het menu en participeren in de bereiding van het voedsel, bijvoorbeeld door samen met de kok broodjes te bakken voor het ontbijt. Ze malen het meel, kneden het deeg, vormen de broodjes en bakken ze.

Alle schotels worden bereid volgens een voedzaam concept. De kwaliteit van het voedsel is uitstekend: het wordt vers bereid zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen; de beste olijfolie en aardappelen uit de regio rond Berlijn worden gebruikt. Een dieet van vers voedsel is een natuurlijke zintuiglijke gewaarwording. De hele dagdagelijkse routine gaat uit van de noodzaak tot gezond leven. Thee, fruit en groenten zijn de hele dag voorhanden. In de tuin worden kruiden en fruit gekweekt: de kinderen zien frambozen, kersen, appels en walnoten groeien en eten ze wanneer ze rijp zijn.

Het is belangrijk dat de kinderen in al deze activiteiten rond koken en eten niet klakkeloos de volwassenen imiteren; hun bijdragen zijn waardevol. Ze leren de ingrediënten kennen, evenals de verschillende stappen om ze te bereiden; ze oefenen motorische vaardigheden, ontwikkelen hun sociale vaardigheden en verbeteren tussendoor ook nog hun taalvaardigheid. Dit alles en nog veel meer leren ze niet in een klas waar de vaardigheden worden onderwezen, maar als onderdeel van een holistische pedagogische ervaring die hun de praktische vaardigheden bijbrengt om onafhankelijk te kunnen worden.