

Gezonde schoolmaaltijden voor kansengelijkheid

Marthe Huigens
Projectleider jeugd
Voedingscentrum



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Leerling (11) valt om van de honger omdat gezin zonder geld zit

NIEUWS

9 sep 2022, 12:46 - Update: 9 sep 2022, 15:22



**school
maaltijden**
voor basis- & middelbare scholen

“Volgens de leerkrachten is de concentratie verbeterd – leerlingen zijn fitter en hebben meer energie.”

“Bijna 90% van de scholen merkt dat leerlingen minder honger hebben in de klas.”

“Kinderen zijn zich bewust van wat en hoe ze eten. Maar ook van hoe voeding wordt klaargemaakt. Niet alles komt uit een pakje!”



Wat is dan een goede lunch?



1. Altijd groente en fruit

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen
- Kan zowel los als op brood



2. Kies volkoren

- Bruin of volkoren brood is de standaard
- Varieer met volkoren crackers, wraps en pita's



3. Smeer met zachte vetten

- Ga voor halvarine of margarine uit een kuipje
- Of gebruik bijvoorbeeld olijfolie



4. Ga voor gezond beleg

- Denk aan 100% pindakaas, 30+ kaas, ei en vis
- Maximaal 1 dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf), zoals hummus, hagelslag en jam
- Check in de 'Kies Ik Gezond?'-app of beleg in de Schijf van Vijf past



5. Ga voor dranken zonder suiker

- Kraanwater, magere of halfvolle melk en thee zijn voorbeelden van gezonde keuzes
- Varieer eens met een schijfje fruit in het water





Ongelijkheid wegnemen

A young girl with dark hair and a bright smile is holding a clear plastic bottle of water. She is wearing a dark blue shirt with a small white floral pattern. The background is slightly blurred, showing what appears to be a home interior with a window and some furniture. A large blue rectangular box with rounded corners is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

Gezondheid en preventie

Met aandacht voor
gezonde voeding tijdens
een gezond tussendoortje
en een gezonde lunch die
door de school worden
verzorgd



Met iedere dag minimaal één
uur **extra beweegaanbod**
bovenop de reguliere
bewegingslessen

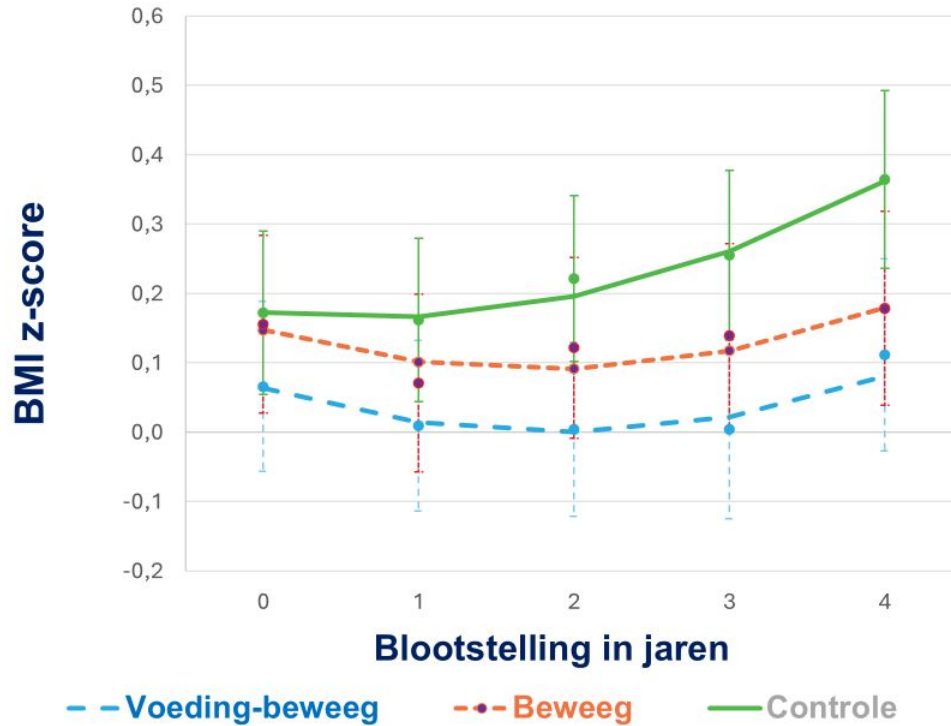


Een evenwichtig
ingerichte, **verlengde,**
schooldag met voldoende
aandacht voor de
cognitieve ontwikkeling
van leerlingen



Met aandacht voor
gezonde leefstijl in
het curriculum

BMI z-score



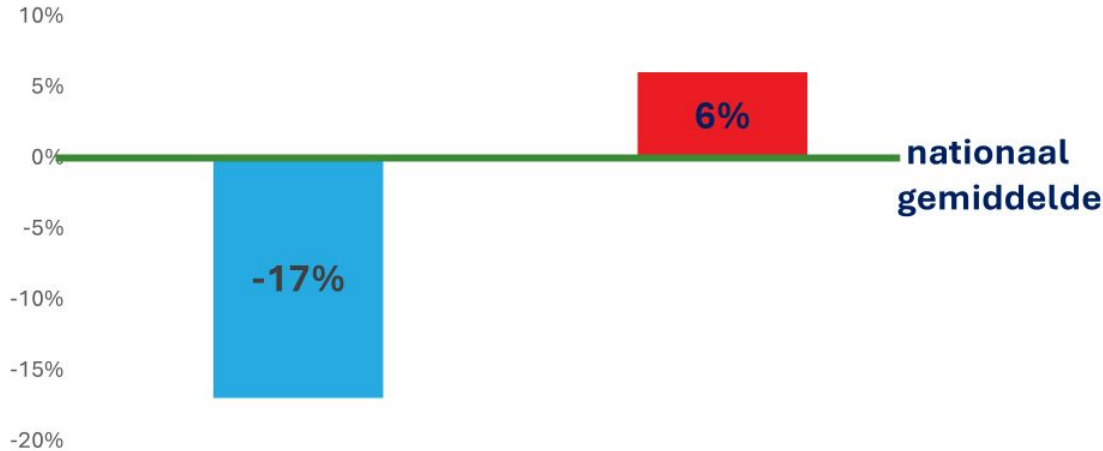
Na 1, 2, 3, en 4 jaar significant verschil tussen voeding-bewegescholen en controlescholen
Na 1, 2, 3, en 4 jaar significant verschil tussen beweegschool en controlescholen

Leerprestaties

eerlijk over eten

Voedingscentrum

Rekenprestaties verandering na één jaar:



■ Gezonde lunch én bewegen

■ Geen aanpak



Voedselvaardigheid



eerlijk over eten

Voedingscentrum

The background of the slide features a close-up photograph of four small green seedlings with two leaves each, growing out of a dark, rich layer of soil. The scene is backlit by a warm, golden light, creating a soft glow around the plants and a blurred background of green foliage.

Investerings in de toekomst

- Economische groei
- Duurzaamheid
- Sociale cohesie

Ieder kind een gezonde schoollunch

De persoonlijke situatie
Verzachten

De maatschappelijke positie
Versterken

De (ongeschreven)regels
Veranderen



Een gezonde dag



Dank voor
jullie
aandacht!

Huigens@voedingscentrum.nl