

Lekker in je lijf, lekker bewegen, gezond leven

Corona heeft ons weer met de neus op de feiten gedrukt: een gezonde leefstijl is heel belangrijk. En een gezonde toekomst voor jongeren kunnen we waarmaken. Als ze in elke eetomgeving voedselvaardig zijn. School is de perfecte plek om dat te leren. | Tekst Marthe Huigens

Jongeren worden steeds dikker. Een belangrijke reden daarvan is dat onze omgeving het steeds makkelijker maakt om ongezond te kiezen. Op elke straathoek is vet, zoet en calorierijk eten te vinden. De prijzen van gezond voedsel stijgen sneller dan die van ongezond voedsel. Daarom neemt het belang om voedselvaardig te zijn alleen maar toe. Hebben jongeren de nodige kennis en vaardigheden? Dan kunnen jongeren nu én later makkelijker gezonde en duurzame keuzes maken.

Een zaadje planten

Ook als docent LO kan je bijdragen aan het aanleren van die broodnodige voedselvaardigheden. Chantal van der Knaap werkt al 16 jaar als docent Lichamelijke Opvoeding bij Compaan VMBO in Zaandam. Naast haar reguliere LO-lessen heeft ze het vak Foodlab opgezet, om kinderen te leren wat er eigenlijk in hun eten zit en wat gezondere keuzes zijn. "We zien dat kinderen verkeerde keuzes maken als het gaat om eten. Ik denk niet dat ik meteen hun eetpatroon kan veranderen. Maar hopelijk plant ik wel een zaadje en hebben deze lessen over gezond eten effect op de langere termijn. Niet alle kinderen krijgen dat immers mee van thuis." Ze ziet de gevolgen van corona op de kinderen: "Kinderen sporten minder, en zijn minder vaak aangesloten bij een sportvereniging."



Interview Chantal van der Knaap
(docent LO)



Chantal over voedsel­educatie |
Voedingscentrum - YouTube

Voeding en bewegen: een logische combi

Chantal ziet aandacht voor voeding en gezonde leefstijl als een logisch onderdeel van LO: "Als LO-docent ben je de ambassadeur op het gebied van gezondheid. Het past goed bij je functie om het belang van een gezonde leefstijl aan te kaarten bij je collega's." Het is niet altijd makkelijk om tijd te maken voor deze onderwerpen, het is immers extra en komt bovenop de reguliere LO-lessen. Chantal zou het mooi vinden als er binnen LO meer ruimte was om aandacht te besteden aan voeding. Wat haar betreft kun je het vak breder insteken. "Lekker in je lijf, lekker bewegen, gezond leven!"

Vakoverstijgende aanpak

Idealiter ziet Chantal dat gezonde voeding vakoverstijgend wordt opgepakt, bijvoorbeeld in samenwerking met de biologiedocent die de theorie over voedingsstoffen behandelt. "Als LO-docent kun je het praktisch maken: Wat zit er eigenlijk in een broodje gezond, en hoe lang moet je bewegen om dat broodje er weer af te sporten? Zo breng je de stof tot leven en laat je ze de gevolgen van hun keuzes ervaren. Leerlingen zijn vaak verbaasd na zo'n les en gaan er met elkaar en thuis over in gesprek."

Is school dé plek?

Als docent zie je op school vast allerlei verschillen in wat jongeren meekrijgen van thuis, zowel qua kennis als letterlijk in hun broodtrommel. Maar is het wel de rol van school om leerlingen te leren over eten en goede keuzes? Chantal vindt van wel: "Als docenten zijn we mede-opvoeders van deze kinderen. Ik zie ze soms vaker dan hun ouders en kan ze

aanspreken op hun gedrag. Daarbij kan ik meteen de link maken met wat ze in de les hebben geleerd over gezondere keuzes."

Op school krijgt iedereen een gelijke kans om gezond gedrag aan te leren. Toch is voedsel­educatie niet verplicht en daarmee geen structureel onderdeel van het Nederlandse curriculum. Gelukkig wordt het belang van voedsel­educatie door scholen en docenten zelf gezien: steeds meer scholen besteden aandacht aan gezonde voeding.

Tips voor de lessen

Maar hoe kan je het aanpakken als je als docent op het vo of mbo meer aandacht wilt besteden aan gezonde voeding? Chantal heeft wel wat tips voor haar collega's in het hele land!

Passende onderwerpen voor een LO-les zijn de energiebalans, calorïen en de Schijf van Vijf.

Laat de leerlingen het zelf ervaren: bijvoorbeeld door uit te rekenen hoeveel suiker er in verschillende dranken zit. Of door voedingskeuzes direct te koppelen aan een bepaalde sport. Hoe lang moet je touwtjespringen om die chocoladereep te verbranden?

Ga in gesprek met collega-docenten hoe je dit thema kunt behandelen: bijvoorbeeld via een themaweek of in samenwerking met meerdere vakken. Kijk eens op www.voedingscentrum.nl/onderwijs voor leuke lesmaterialen, video's en hulpmiddelen.

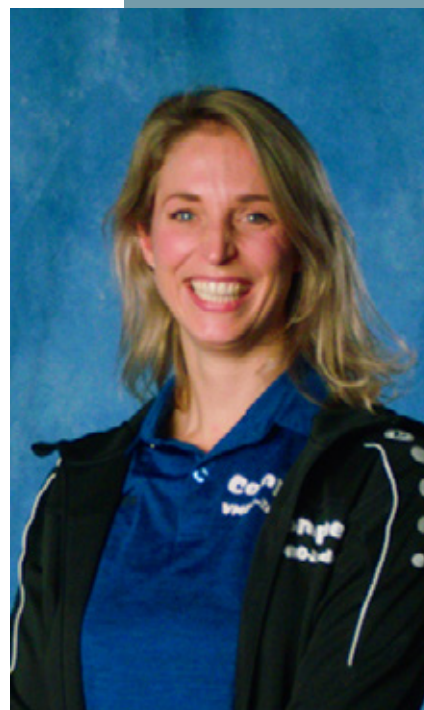
Voedsel­educatie



www.voedingscentrum.nl/onderwijs

Gratis lespakket Weet wat je eet vernieuwd

Met het lespakket Weet wat je eet van het Voedingscentrum leren jongeren alles over gezond, veilig en duurzaam eten. En vanaf augustus zijn deze lessen helemaal vernieuwd! Dit online lespakket sluit met zijn



interactieve lesmateriaal aan bij de jongeren van nu. En is ook nog helemaal gratis. Benieuwd? Neem een kijkje op www.wwje.nl.

Lespakket Weet wat je eet



www.wwje.nl



Contact

huigens@voedingscentrum.nl
Marthe Huigens is projectleider voedsel­educatie bij het Voedingscentrum

Foto's

Voedingscentrum en Freshmen media

Kernwoorden

gezondheid, voeding, energiebalans, vakoverstijgend