

Basisschool Triangel werkt samen met ouders en grootouders aan een gezond lesaanbod

Leerkracht Lieke Swinkels barst van de ideeën om voedseleducatie een plekje te geven op Basisschool Triangel in het Limburgse Linne. De school startte drie jaar geleden met gezonde voeding en heeft het vignet Voedsel van de Gezonde School behaald. De gezonde activiteiten variëren van klassenlunches, tot een kasproject, boerderijbezoeken en aandacht voor mondgezondheid. Hulp van ouders en grootouders is hierbij onmisbaar”.



“We zijn ongeveer drie geleden gestart met het aanbieden van de Smaaklessen. Voordat we hiermee van start gingen, ben ik eerst inspiratie gaan opdoen bij andere scholen in de regio. Op één school was er een voedingsdeskundige die deze lessen verzorgde. Ik ben een paar lessen bij haar gaan meekijken en ik heb haar gevraagd of ze ook op onze school deze lessen wilt verzorgen” vertelt Lieke Swinkels. Samen met de directeur van basisschool Triangel besloot ze om met gezonde voeding aan de slag te gaan. Hierbij volgden ze de aanpak van de Gezonde School voor het vignet Voeding. Lieke kreeg vervolgens uren om hiermee iedere donderdagmiddag aan de slag te gaan. Dat pakte goed uit, want daardoor kan ze volop aan de slag gaan met alle leuke ideeën die ze heeft.



Moestuïneren in de kas

Eén van de grotere projecten die loopt is het kasproject om kinderen te laten zien hoe hun groente groeit. Er is gekozen voor een kas, omdat dat meer flexibiliteit geeft dan een moestuin. Lieke: “wat je vaak met moestuinen hebt, is dat het oogstseizoen midden in de zomervakantie valt. Dan zijn de leerlingen er dus niet en gaat de oogst verloren. Daarom is een kas een mooi alternatief, want je verlengt hiermee als het ware de oogsttijd. Het is warmer in de kas dan buiten, dus je kunt bij wijze van spreken in februari al beginnen met zaaien en je kunt langer doorgaan. Aan de groenten die worden gekweekt in de kas hebben we projecten gekoppeld. Zo is er een project dat de tomaat van zaadje tot tomatensoep volgt. Dat doen we ook met o.a. komkommers, wortels, radijs, sla, courgette en aardbeien. Iedere klas kiest een groente uit waarmee ze aan de slag willen gaan.”

Hulp van opa Ger

Onmisbaar bij dit project is de hulp van opa Ger, die zorgt voor de grond in de kas, de groenten water geeft en de klassen begeleidt tijdens het bezoek. Lieke: “Zonder opa Ger zou er geen tomaat uit de kas komen. Zijn hulp is onmisbaar! Hij haalt de kinderen uit de klas en leert ze met veel enthousiasme hoe het zaaien en oogsten van groenten werkt! De kinderen vinden dit erg leuk!”

Lieke: “Het koken moet een feestje zijn voor de kinderen. Daarom hoeven ze hun bord niet leeg te eten, maar ze moeten wel van alles proeven”.

Kennismaken met nieuwe smaken

Naast het moestuïneren leren de kinderen ook wat voor gerechten ze met de groenten kunnen klaar maken. Lieke: “Twee keer per jaar organiseren we een klassenlunch, waarbij we zoveel mogelijk groenten uit de kas proberen te gebruiken. Hiervoor hebben we ons handvaardigheid lokaal omgetoverd tot de zogenaamde ‘kunstkeuken’. We proberen altijd iets in het menu te introduceren dat de leerlingen nog nooit hebben geproefd. Daardoor leren ze nieuwe smaken kennen. Belangrijk hierbij is wel: de kinderen hoeven hun bord niet leeg te eten, maar ze moeten wel proeven. De klassenlunch voor maart bestond bijvoorbeeld uit een amuze met geitenkaas, Spaanse gehaktballetjes met een tomatensausje, zelfgemaakte appelmoes en vlaflip met yoghurt en blauwe bessen. Het koken moet vooral een feestje zijn voor de kinderen. Daarom houden we de verdeling aan van 80% gezond en 20% mag ongezond zijn.”

Hulp van ouders bij bereiden van schoolfruit

Naast het koken heeft de school ook boerderijbezoeken op de planning staan, is er op Koningsdag een Koningsontbijt dat samen met Jumbo wordt georganiseerd en is er een keer per jaar een les rond mondgezondheid in samenwerking met het Zilveren Kruis. Onmisbaar bij alle activiteiten die de school onderneemt is de hulp van ouders en grootouders.

Lieke: “Het is belangrijk dat je leerkrachten bij de uitvoering van gezonde activiteiten een handje helpt, want het zijn activiteiten die ze er vaak extra bij doen naast hun volle planning. Bij de EU-Schoolfruit regeling zijn er bijvoorbeeld ouders die meehelpen met het snijden van ‘lastig’ fruit, zoals mango’s en ananassen, omdat de leerkrachten hier zelf niet aan toe komen. Ik heb hiervoor een app-groep opgericht, waarin ik aangeef wanneer er fruit komt dat gesneden moet worden. Een groep ouders zorgt hier dan voor. Ouders voelen zich betrokken bij wat we als school doen en het is nog gezellig ook! Zo zijn er ook ouders die met mij meedenken over recepten die we kinderen kunnen klaarmaken en een vast groepje ouders dat helpt bij de klassenlunch. Uiteindelijk is een gezonde aanpak natuurlijk het meest effectief als ook de ouders erachter staan!”

