



## Handleiding Overheerlijk Overblijven voor Gezonde School adviseurs

auteur	Marijn Haan
uitgave	GG Gelderland-Zuid
datum	Juli 2015
afdeling	Gezond Leven
ons kenmerk	BJ MH Overheerlijk Overblijven
versie	Versie 3 nz 130815

## Inhoud

<b>1. Inleiding</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Visie</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Verantwoording</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Randvoorwaarden</b> .....	<b>6</b>
<b>5. Doelgroep</b> .....	<b>7</b>
<b>6. Doel</b> .....	<b>8</b>
<b>7. De aanpak</b> .....	<b>9</b>
<i>Fasering van Overheerlijk Overblijven (OO)</i> .....	9
<b>8. Modellen</b> .....	<b>13</b>
<i>Lunchtrommelbespreking</i> .....	14
<i>Themamaand/periode gezonde voeding met aandacht over een gezonde lunch     d.m.v. een overblijfrestaurant</i> .....	15
<i>Overblijfrestaurant (pop-up)</i> .....	16
<b>9. Onderbouwing van Overheerlijk Overblijven</b> .....	<b>17</b>
<i>Overgewicht</i> .....	17
<i>Oorzaken</i> .....	17
<i>Aan te pakken factoren</i> .....	17
<b>10. Evaluatie</b> .....	<b>18</b>
<i>Beleid</i> .....	18
<i>Educatie</i> .....	18
<b>Materialen</b> .....	<b>19</b>
<b>Contact</b> .....	<b>20</b>

## 1. Inleiding

*'Een lunchtrommeltje met twee witte boterhammen met chocopasta, daarnaast nog een zak snoepjes. Of een lunchtrommeltje met een (witte) boterham met salami, een boterham met speculaas en daarnaast nog een halve familiezak chips. Geen idee wat een courgette is. Een hartige muffin met wat groente, maar vooral ook die doodgewone aardappel, echt niet lusten. Dit lijkt overdreven maar dit soort dingen kwam ik tegen op een van de basisscholen waar ik een paar jaar geleden een overblijfrestaurant draaide.'* Marijn Haan, adviseur gezondheidsbevordering, GGD Gelderland-Zuid.

Deze handleiding is speciaal bedoeld voor Gezonde School adviseur die meer achtergrondinformatie willen over Overheerlijk Overblijven om scholen goed in te kunnen lichten over deze interventie. Overheerlijk Overblijven probeert op een speelse, vrolijke maar ook doordachte manier aandacht te besteden aan een gezonde lunch op de basisschool. Kinderen leren proeven, ontdekken nieuwe smaken, ze eten samen en ze genieten van alle gezelligheid. De interventie heeft de flexibiliteit om zich aan te passen aan de lestijden en structuren zoals die op school aanwezig zijn. Daardoor kunnen de wensen en de behoeftes van de school leidend zijn. Zo kan bijvoorbeeld op één school het lunchtrommeltje dat leerlingen zelf meenemen (regelmatig) besproken worden en op een andere school kan er één keer per kwartaal een overblijfrestaurant worden ingericht. Op een derde school is er een projectmaand over gezonde leefstijl waar de gezonde lunch een onderdeel van is. In deze handleiding zal er aandacht zijn voor deze drie verschillende uitvoeringsvarianten van Overheerlijk Overblijven omdat deze tot nu toe in de praktijk het meeste vóórkomen op basisscholen. Ze kunnen als inspiratie dienen maar scholen zijn ook vrij om voor een andere variant te kiezen of te maken.

Er wordt in deze handleiding stil gestaan bij de voorwaarden van Overheerlijk Overblijven om de interventie goed uit te voeren op school. De voorwaarden zijn ontstaan uit ervaringen op scholen waar Overheerlijk Overblijven al draait of heeft gedraaid. Daarnaast vindt u in deze handleiding concrete materialen en een stappenplan die het uitvoeren van Overheerlijk Overblijven makkelijker maken.

## 2. Visie

Op een speelse en vrolijk wijze, worden leerlingen op een ongedwongen en inspirerende manier in aanraking gebracht met gezond eten. Zo worden leerlingen uitgenodigd nieuwe dingen te proeven en andere smaken te ontdekken. Daardoor leren ze door middel van ervaring. Overheerlijk Overblijven kan voor een school een inspirerend startpunt zijn om met een voedingsbeleid aan de slag te gaan. Ook kan Overheerlijk Overblijven een vrolijke, sfeervolle aanvulling zijn op een bestaand voedingsbeleid en zo een verbreding zijn op lessen in de klas (kennis over gezonde voeding), beleid en regels die de school gesteld heeft t.a.v. voeding op school. Overheerlijk Overblijven proberen kan een middel zijn om ouders te betrekken bij het voedingsbeleid van de school. Dit door ze te informeren over het project, tips te geven over een gezonde lunchtrommel, recepten te delen en in bepaalde situaties door met ouders te koken). Hiermee proberen we te bereiken dat gezonde voeding voor het kind meer vanzelfsprekend een plek heeft zowel op school als thuis.

### 3. Verantwoording

De interventie speelt zich op school af, om een zo groot mogelijk deel van de doelgroep te bereiken. De lunch is de enige maaltijd die steeds vaker onderdeel is van de schooldag, met name nu steeds meer scholen overstappen naar een 'continurooster' of 'vijf gelijke dagen systeem' waarbij alle kinderen op school lunchen, vaak met eigen leerkracht<sup>1</sup>. De lunch is daardoor een toegankelijk moment om op school te werken aan gezondheid. Om een gezonde keuze te kunnen maken is het belangrijk dat kinderen kennis hebben van wat een gezonde lunch is. Volgens onderzoek van Dölle en Sikkema (2012) hebben kinderen op Nederlandse basisscholen over het algemeen al een goede kennis van gezonde voeding maar hebben ze toch vaak moeite om bepaalde producten juist te beoordelen. Zo beoordelen kinderen bepaalde producten als 'gezond' terwijl deze veel suikers bevatten. De interventie Overheerlijk Overblijven richt zich daarom op het onderscheid tussen 'eten dat je voedt, waar je van groeit' en 'feest eten' tijdens de lunchtrommelbesprekingen en de themaweek/maand. Dit onderscheid is gebaseerd op het 'eten om te groeien' en 'eten om te snoepen' uit 'smaaklessen'<sup>2</sup>. Daarnaast hebben kinderen moeite om in te schatten hoeveel groenten ze zouden moeten eten op een dag<sup>3</sup>. Groente- en fruitproducten zijn een belangrijke bron van voedingsvezels en hebben een relatief hoog gehalte aan voedingsstoffen die essentieel zijn voor de gezondheid. Zo leveren groenten en fruit een belangrijk aandeel in de inname van vitamines en mineralen<sup>4</sup>. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat slechts 1 tot 2 procent van de kinderen tussen de 7 - 18 jaar voldoende groente eet<sup>5</sup>. Omdat groenten en fruit veel vezels bevatten en weinig calorieën, passen ze prima in een gebalanceerde maaltijd voor basisschoolleerlingen. Een dieet met veel groenten en fruit verkleint de kans op overgewicht<sup>6</sup>.

Smaakontwikkeling ligt aan de basis van een gezond en gevarieerd eetpatroon. Omdat kinderen aan smaken moeten wennen, is het van belang dat zij in aanraking komen met bepaalde smaken om deze lekker te kunnen gaan vinden. In een studie met 4 en 5 jarige kinderen bleek dat zij de smaak die zij al vaker (15x) hadden geproefd, lekkerder vonden dan andere smaken<sup>7</sup>. De subdoelen 'proeven van nieuwe smaken' en 'proeven van nieuwe groenten en fruit' zijn daarom belangrijk in de smaakontwikkeling van kinderen en van invloed op het dieet. De interventie richt zich op het aanbieden van nieuwe smaken en nieuwe soorten groenten en fruit tijdens het overblijfrestaurant en stimuleert kinderen om minstens één hapje van alles te proeven.

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat de manier waarop voedsel aangeboden wordt van invloed is op de acceptatie ervan door kinderen<sup>8</sup>. Hierbij blijkt de gezaghebbende ouder de beste resultaten te hebben in gezonde voeding en fysieke activiteit. Een voorbeeld van een gezaghebbende opvoedstijl is kinderen stimuleren een hapje te proeven van nieuwe producten, zoals nieuwe soorten groenten en fruit, zonder ze te dwingen alles op te eten<sup>9</sup>.

Niet alleen de smaak van een maaltijd bepaalt wat iemand van de maaltijd vindt maar ook de sfeer, decoratie, het gezelschap en geluiden hebben invloed op de waardering van de maaltijd<sup>10</sup>. Om deze reden is het subdoel 'leerlingen ervaren dat gezond eten lekker en gezellig kan zijn' toegevoegd aan de interventie. De kans dat kinderen nieuwe smaken en nieuwe soorten groenten en fruit waarderen is groter wanneer de omgeving waarin gegeten wordt, wordt gewaardeerd. Het gebruik van kleurige tafelkleden, serveerschalen en een bloemetje op tafel draagt bij aan een gezellige sfeer tijdens het eten en vergroot daarmee de kans dat kinderen de lunch waarderen en dus ook lekker vinden.

<sup>1</sup> (Oberon, 2011)

<sup>2</sup> (Meester in Interventiedatabase, geen datum)

<sup>3</sup> (Dölle & Sikkema, 2012)

<sup>4</sup> (Vingerhoeds et al., 2014)

<sup>5</sup> (Van Rossem et al., 2011)

<sup>6</sup> (Vioque et al., 2008)

<sup>7</sup> (Sullivan & Birch, 1990; Savage et al., 2007)

<sup>8</sup> (Sleddens et al., 2011)

<sup>9</sup> (Rhee et al., 2006)

<sup>10</sup> (Warde & Martens, 2000)

Door middel van Overheerlijk Overblijven willen we scholen motiveren een duurzaam voedingsbeleid te ontwikkelen, zodat de dagelijks terugkerende eetmomenten, gezonde eetmomenten zijn (traktaties, 10 uurtje c.q. fruitbeleid, wat wordt er gedronken en wat wordt er meegenomen in de lunchtrommels van leerlingen die op school overblijven). De impact van Overheerlijk Overblijven is groter wanneer Overheerlijk Overblijven is verbonden met lopende activiteiten op voedingsgebied op een school die rechtdoen aan de pijlers van de Gezonde School aanpak (educatie, signalering, omgeving en beleid).

GGD Gelderland-Zuid heeft een adviseur in dienst ( Marijn Haan) die tot taak heeft om scholen te ondersteunen over of en hoe Overheerlijk Overblijven op een school kan worden uitgevoerd. Zij kan voor scholen drempels weg nemen, fungeren als vraagbaak, praktische ondersteuning bieden, scholen motiveren en zorgen dat ze hun kansen benutten. Gezonde School adviseurs kunnen naar haar doorverwijzen.



## 4. Randvoorwaarden

Uit de ervaringen die op scholen zijn opgedaan is gebleken dat als een school aan de slag wil met Overheerlijk Overblijven, de volgende randvoorwaarden van belang zijn:

### 1. Visie

De school heeft helder vanuit welke visie en met welk doel ze Overheerlijk Overblijven inzet zodat de school duidelijke keuzes kan maken bij de uitvoering van de interventie.

### 2. Draagvlak

Om draagvlak te creëren voor het thema voeding en een gezamenlijke visie te vormen over de onderwerpen binnen het thema voeding is het slim om er (een deel van) een teamvergadering aan te wijden. Vinden alle leerkrachten het van belang dat er aandacht besteed gaat worden aan gezond eten? En wie zou er in de werkgroep willen? Weten de leerkrachten zelf de scheidslijn te trekken tussen wat gezond is en wat niet? Hoe ga je om met het 'grijs gebied' tussen gezond en niet gezond? Hoe gaat de school communiceren met ouders rondom dit thema?

### 3. Verantwoordelijkheid school

Het eigenaarschap van Overheerlijk Overblijven ligt bij school, het is dus van belang dat er duidelijke afspraken zijn over de taken, rollen en de logistiek van de interventie. Het gaat hierbij om zaken als het zorgen voor gezonde recepten, boodschappen die op tijd gehaald zijn, ouders die goed samenwerken, een leerkracht die een duidelijke inleiding kan geven bij het Overblijfrestaurant zodat het eten ook binnen een kader gebeurt en niet enkel een gezellig samenzijn is.

### 4. Werkgroep

Om het Overheerlijk Overblijven goed op poten te zetten is het handig om een werkgroep te vormen. Deze werkgroep leidt de interventie. De werkgroep hoeft niet groot te zijn en kan bestaan uit één of meerder samenwerkingspartners. De werkgroep kan dan overzicht houden over het Overblijfrestaurant, beslissingen nemen en het geheel organiseren.

### 5. Overige samenwerkingspartners en afspraken

Het is zeer aan te raden om goede afspraken te maken tussen alle partners (bv. school, tso en de kookouders) over de visie en de uitvoering van Overheerlijk Overblijven. Denk hierbij aan ouderbetrokkenheid, het vastleggen van voedingsbeleid van de school en tso, de samenwerking tussen tso en/of welzijnsorganisatie en school etc. Ook is het van belang dat alle partners die samenwerken dezelfde normen en waarden m.b.t. voeding hanteren. Dus dat het belang van gezonde voeding ook wordt uitgedragen door de uitvoerders. Goed voorbeeld doet goed volgen, wordt er altijd gezegd. Als degene die bv. koken bij een Overblijfrestaurant niet achter de doelen en de regels van het Overheerlijk Overblijven staan komt dat de interventie en de doelen niet ten goede.

### 6. Aansturing kook groep ouders

Wat we ook proefondervindelijk ervaren hebben, is het belang van een vaste kook-ouders-groep (bij de variant van een Overblijfrestaurantje). Deze groep moet goed worden aangestuurd. Zo is het bij voorbeeld van belang om te kijken of de normen en waarden van Overheerlijk Overblijven ook gedragen worden door de kookouders. Ook is belangrijk om afspraken te maken over wat er gekookt wordt. Wat gezond is, is namelijk altijd een discussiepunt omdat het veel mensen persoonlijk raakt. Daarnaast is er een geleidende schaal van gezond naar ongezond. Ervaring leert dat degene die koken graag ook 'feest eten' op tafel zetten. Zorg dat de school van te voren bepaald heeft wat er op het menu mag. Daarbij is de beste leidraad de schijf van vijf met extra aandacht voor groente en fruit.

### 7. Aandacht voor groente en fruit

Uit onderzoek blijkt dat volwassenen, jongeren en kinderen veel te weinig fruit en groente eten, vandaar dat hier de nadruk op ligt. Om een gezond eetpatroon te ontwikkelen is het van belang om gevarieerd te eten, zodat men genoeg van alle gezonde voedingsstoffen binnen krijgt<sup>11</sup>. Voedingskeuzes van mensen worden voor het grootste gedeelte bepaald door de

<sup>11</sup> (Skinner, Carruth, Bounds, Ziegler, & Reidy, 2002)

smaak van voeding<sup>12</sup>. Een kind dat veel verschillende smaken leert kennen, eet daarom gemakkelijker gevarieerd dan een kind met een eenzijdige smaak<sup>13</sup>. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat smaakontwikkeling op jonge leeftijd een van de meest bepalende factoren is in het voedingsgedrag op latere leeftijd<sup>14</sup>.

**8. Aandacht geven aan wat er gegeten wordt en proeven in een ontspannen setting**

Dit kan door bij een Overblijfrestaurant bijvoorbeeld aan elke tafel ook een ouder mee te laten eten die met de kinderen kletst (tafelgesprek), hen ondertussen stimuleert om te proeven en die het goede voorbeeld kan geven. Bij een lunchtrommelbespreking kan dat bijvoorbeeld door te bespreken wat iedereen mee heeft genomen.

**9. Aandacht voor een mooie presentatie van de lunch en een gezellig samenzijn**

Dit is van belang zodat kinderen zich uitgenodigd voelen en genieten van het samenzijn.

## 5. Doelgroep

De primaire doelgroep van Overheerlijk Overblijven zijn leerlingen in de basisschoolleeftijd. Secundaire groepen zijn: ouders, leerkrachten, andere (brede school) medewerkers (tussenschoolse en buitenschoolse opvang en welzijn) en directie van basisschool/ brede school.

---

<sup>12</sup> (Contento, 2007)

<sup>13</sup> (Gerrish & Mennella, 2001)

<sup>14</sup> (o.a. Kelder, Perry, Klepp, & Lytle, 1994)

## 6. Doel

Tabel 1. Doelen van Overheerlijk Overblijven met bijpassende effectmetingen en zichtbare effecten.

Doelen	Meetbare/zichtbare effecten
<i>Niveau basisschool leerlingen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerlingen proeven nieuwe smaken</li> <li>• Leerlingen proeven/eten (nieuwe soorten) groenten en fruit</li> <li>• Leerlingen kennen het verschil tussen 'Eten dat je voedt, waar je van groeit' en 'Feest eten'.</li> <li>• Leerlingen ervaren dat gezonde eten lekker en gezellig kan zijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkblad met verschillende soorten groenten en een werkblad met verschillende soorten fruit. Daarop kunnen kinderen aangeven of zij die groente/fruitsoort al ooit hebben geproefd en of zij die lekker vinden (bijlage 6). Deze worden door de leerlingen voor en na de Overheerlijk Overblijven-interventie ingevuld.</li> <li>• Werkblad met verschillende producten waar kinderen 'Eten dat je voedt, waar je van groeit' moeten omcirkelen en dus onderscheiden van 'Feest eten'.</li> <li>• De GGD vraagt de werkgroep welke indruk m.b.t. de beleving van de leerlingen ze opdoen tijdens de Overheerlijk Overblijven-interventie.</li> </ul>
<i>Niveau omgeving – leerkrachten, andere brede school medewerkers (tso, bso en welzijn) directies van de basisschool</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schoolteams weten met welk doel ze Overheerlijk Overblijven inzetten</li> <li>• Schoolteams kennen het verschil tussen 'Eten dat je voedt, waar je van groeit' en 'Feest eten'.</li> <li>• Schoolteams ondersteunen structureel een gezonde (en ontspannen) lunch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redenen om mee te doen en mogelijkheden worden besproken en gerapporteerd in de oriëntatie gesprekken/behoeftepeiling met de GGD.</li> <li>• Schoolteams bespreken het werkblad 'Eten dat je voedt, waar je van groeit' en 'Feest eten' tijdens een teambijeenkomst met de GGD.</li> <li>• Er is een beleid opgesteld op school (of men is bezig dit op te gaan stellen) met betrekking tot de gezonde lunch waarin duidelijk is aangegeven wat wel en niet gewenst is tijdens de lunch. Dit beleid wordt gedeeld met ouders door middel van een nieuwsbrief, schoolgids of website.</li> </ul>
<i>Niveau omgeving – Ouders</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouders worden geïnformeerd waarom gezond eten belangrijk is.</li> <li>• Ouders worden geïnspireerd om een gezonde lunch klaar te maken voor hun kinderen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met ouders is informatie gedeeld over het lunchbeleid op school. Ouders worden op de hoogte gebracht van Overheerlijk Overblijven-interventie middels een brief.</li> <li>• Ouders krijgen een folder met tips en trucs om een gezonde lunch mee te geven en verder worden ze op de hoogte gehouden van de interventie door een nieuwsbrief.</li> </ul>



## 7. De aanpak

### Fasering van Overheerlijk Overblijven (OO)

Wanneer een school een vraag heeft rondom de lunch dan is het wenselijk de volgende fases te doorlopen.

Fase 1: voorbereiding				
Activiteit	Doel	Rol GS-adviseur	Inhoud	Beschikbaar materiaal
<b>Oriëntatiegesprek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vraagverkenning</li> <li>Beginsituatie in kaart brengen t.a.v. het bredere voedingsbeleid op de school en de lunch specifiek.</li> <li>Behoeftepeiling.</li> <li>Kennismaking van leerkracht/directeur van de school met OO en de mogelijkheden.</li> </ul>	Oriëntatie-gesprek tussen GGD medewerker en leerkracht en/of directeur van de school.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wat is de bestaande situatie van de school</li> <li>Wat is de vraag van de school?</li> <li>Wat gebeurt er nu m.b.t. lunchen?</li> <li>Wat wil de school/wat is hun doel en hun visie?</li> <li>Hoe is de school georganiseerd? (Schooltijden, ouderbetrokkenheid, leerling populatie etc.)</li> <li>Welke samenwerking is er met andere organisaties? (tso, bso etc.)</li> <li>Wat is OO en zou het een passende interventie zijn voor de betreffende school gezien de voorgaande punten?</li> <li>Wat is de samenhang m.b.t. het beleid rondom andere voedings thema's zoals 10-uurtje, traktaties e.d.?</li> <li>Zijn de randvoorwaarden aanwezig om OO uit te gaan voeren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filmpje OO (in ontwikkeling).</li> <li><a href="#">Document behoeftepeiling.</a></li> </ul>

Activiteit	Doel	Rol GS-adviseur	Inhoud	Beschikbaar materiaal
<b>Teambijeenkomst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het creëren van draagvlak</li> <li>• Visie bespreken</li> <li>• Is er een samenhang met beleid op tussendoortjes en traktaties?</li> <li>• Is er een samenhang met lessen rondom voeding in de klas?</li> </ul>	Team bijeenkomst waarbij medewerker van GGD het team begeleidt bij het vinden van de antwoorden op deze vragen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelt de rest van het team de situatie en de vraag zoals benoemd in het behoeftepeiling?</li> <li>• Is er voldoende draagvlak in het team om middels OO aan een verbetering te werken?</li> </ul>	<a href="#">Werkblad 'Eten dat je voedt; waar je van groeit' en 'Feest eten'.</a>
<b>Vorming van werkgroep</b>	Vorming van de werkgroep.	Procesbegeleiding.	De school is wel eindverantwoordelijk maar zij hoeft het niet alleen te doen. Vaak zien we dat in de werkgroep ook professionals (of ouders) uit andere organisaties deelnemen: wie past in deze situatie om evt. ook te vragen?	
<b>Ontwikkelen van activiteitenplan met de werkgroep</b>	Het maken van een activiteitenplan dat past bij de situatie, de middelen en mogelijkheden en de structuur van de betreffende school. (Wie, wat, waar, wanneer en hoe.)	Procesbegeleiding.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Model van OO kiezen en aanpassen op wensen en mogelijkheden van de school.</li> <li>• Inhoud OO passend maken bij het bredere voedingsbeleid van de school.</li> <li>• Taken en rollen die er zijn verdelen. Hierin ouder- en leerlingbetrokkenheid meenemen. Zie voor concrete uitwerking de handleidingen voor scholen.</li> <li>• Tijdspad maken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Handleiding Overblijfrestaurant voor scholen.</a></li> <li>- Handleiding lunchtrommelbespreking voor scholen (in ontwikkeling).</li> </ul>

Activiteit	Doel	Rol GS-adviseur	Inhoud	Beschikbaar materiaal
<b>De interventie voorbereiden, communicatieplan opstellen, nulmeting uitvoeren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De interventie voorbereiden.</li> <li>Team, ouders en leerlingen op de hoogte brengen.</li> <li>Nulmeting bij leerlingen uitvoeren.</li> </ul>	Procesbegeleiding.	<p>Vorbereidingen:</p> <p><u>Bij Overblijfrestaurant:</u> Klassen indelen, data plannen, menu's bedenken, allergieën inventariseren, team, ouders en overige betrokkenen op de hoogte brengen, boodschappenlijst maken, begroting opstellen etc. (zie Checklist 1).</p> <p><u>Bij lunchtrommelbespreking:</u> (in ontwikkeling)</p>	<p><u>Voor overblijfrestaurant:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Voorbeeld Ouderbrief</a></li> <li>- <a href="#">Lijst met recepten</a></li> <li>- <a href="#">Werkblad fruit</a></li> <li>- <a href="#">Werkblad groente</a></li> <li>- <a href="#">Checklist 1</a></li> <li>- <a href="#">Checklist 2</a></li> </ul> <p><u>Voor lunchtrommelbespreking:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Werkblad groente</a></li> <li>- Les-blad lunchtrommelbespreking (in ontwikkeling)</li> </ul>
<b>Fase 2: Uitvoering</b>				
Activiteit	Doel	Rol GS-adviseur	Inhoud	Beschikbaar materiaal
<b>Activiteit</b>	Uitvoeren van de interventie zoals voorbereid.	In principe kan uitvoering zonder aanwezigheid van GS-adviseur verlopen.	Zie Checklist 3.	<p><u>Voor Overblijfrestaurant:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Checklist 3</a></li> <li>- Uitleenkist met tafelkleden, bloemetjes en groentebakken.</li> <li>- <a href="#">Document educatievragen en inleidend en elementaire tafelmanieren.</a></li> </ul> <p><u>Voor lunchtrommelbespreking:</u> Lesblad lunchtrommelbespreking (in ontwikkeling).</p>

<b>Fase 3: Evaluatie en inbedding</b>				
<b>Activiteit</b>	<b>Doel</b>	<b>Rol GS-adviseur</b>	<b>Inhoud</b>	<b>Beschikbaar materiaal</b>
<b>Evaluatie</b>	Evalueren van de interventie met de werkgroep.	Wergroep komt bij elkaar met of zonder GS-adviseur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe is het gegaan?</li> <li>• Was ging goed?</li> <li>• Wat ging er mis? Wat kan er beter? Wat kan beter anders?</li> <li>• Hoe was de samenwerking?</li> <li>• Het is de communicatie verlopen?</li> <li>• Gaat er een vervolg komen? Hoe gaat dat eruit zien? Met welke frequentie?</li> <li>• Hoe is de samenhang met het beleid op tussendoortjes en trakteren?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Checklist 4</a></li> <li>- <a href="#">Werkblad fruit</a></li> <li>- <a href="#">Werkblad groente</a></li> </ul>

## 8. Modellen

Tot nu toe is er ervaring opgedaan met meerdere modellen van Overheerlijk Overblijven, met daarin wel variatie in opzet en intensiteit. Deze modellen kunnen het best gezien worden als inspiratie, als mogelijke vorm om aandacht voor gezond lunchen op de kaart te zetten. Onderstaande modellen hebben een oplopende mate van intensiteit. Het varieert van het bespreken van lunchtrommels en wat een gezonde lunchtrommel is tot een overblijfrestartant. Alle modellen worden zo duidelijk mogelijk omschreven, zodat scholen zich hierdoor kunnen laten inspireren. Zo kan men een variant van Overheerlijk Overblijven inzetten of een pakket samenstellen uit onderdelen van de verschillende modellen en daar mogelijk zelf nog onderdelen bij plaatsen, zodat het een passend programma wordt voor de betreffende school.

(Zie volgende pagina's.)



## Lunchtrommelbespreking

Model	Doel	Doelgroep	Uitvoering	Let op:	Voorwaarde	Aanvullingen	Periode van uitvoer	Benodigd materiaal	Kosten
<b>Bespreken van lunchtrommeltjes door docent of tso-kracht</b>	<p>Smaakeducatie.</p> <p>Proeven.</p> <p>Meer kennis over wat 'Eten wat je voedt, waar je van groeit' en 'Feest-eten'.</p> <p>Expliciet aandacht voor groente en/of fruit (zie Variatie).</p>	<p>Leerlingen, overblijvende leerlingen.</p>	<p>Bekijken en bespreken van eigen meegebrachte lunchtrommeltjes.</p> <p>Eten en proeven groente en fruit die extra worden aangereikt.</p>	<p>Aanvullen met extra groente en/of fruit op tafel en dus expliciet aandacht voor groent en fruit.</p>	<p>Draagvlak bij leerkrachten en/of tso-organisatie en krachten.</p>	<p>Werkblad groente.</p> <p>Werkblad fruit.</p> <p>Werkblad 'Eten wat je voedt, waar je van groeit versus 'Feest-eten'.</p> <p>Smaaklessen.</p> <p>Uit dit model kunnen allerlei afspraken volgen bijv. dat elk kind zeker één keer in de week extra fruit of groente meeneemt in zijn/haar trommeltje. Of minimaal één keer per week een gezond trommeltje. Of één keer per week mag er ook iets ongezonds in het trommeltje. Etc.</p>	<p>Variabel. Zoals het past bij de school.</p>	<p>Meegebrachte lunchtrommels</p> <p>Handleiding lunchtrommelbespreking (in ontwikkeling).</p> <p>Lesopzet. (In ontwikkeling.)</p> <p>Evt. digi-bord om verhaal te ondersteunen.</p> <p>Extra groente en fruit.</p> <p>Werkbladen.</p>	<p>De kosten voor groente en fruit.</p>

Themamaand/periode gezonde voeding met aandacht over een gezonde lunch d.m.v. een overblijfrestaurant

Model	Doel	Doelgroep	Uitvoering	Varianten	Voorwaarden	Mogelijke in/aanvullingen	Periode van uitvoer	Benodigd materiaal	Kosten
<b>Thema- maand/ week gezonde voeding met aandacht voor een gezonde lunch</b>	<p>Smaak-educatie.</p> <p>Proeven.</p> <p>Meer kennis over 'Eten dat je voedt, waar je van groeit' en 'Feest-eten'.</p> <p>Leerlingen ervaren dat gezond eten ook lekker en gezellig kan zijn.</p>	<p>Leerlingen, overblijvende leerlingen en eventueel ouders.</p>	<p>Een periode waarin allerlei activiteiten uitgevoerd worden in het kader van gezonde voeding, waarbij in ieder geval ook aandacht is voor een gezonde (en lekkere) lunch.</p>	<p>De themaweek/maand kan vele varianten hebben. Zolang het maar past bij de behoefte van de school.</p>	<p>Draagvlak bij leerkrachten, en/of tso organisatie en krachten.</p>	<p>Ouderbijeenkomst over bijv. het belang van ontbijten, gezonde en niet te grote traktaties, gevarieerd eten, gezonde lunchtrommeltjes ect.</p> <p>Dagboekje om bij te houden wat iemand elke dag eet en drinkt (voor leerlingen).</p> <p>Koppeling maken met Smaaklessen.</p> <p>Koppeling maken met mondgezondheid.</p> <p>Koppeling maken met buitenspelen, naschoolse beweeg/sportactiviteiten.</p> <p>Koppeling met een uitje naar een landbouwboer.</p> <p>Supershopper/supermarktbezoek.</p> <p>Wedstrijd uitschrijven voor leerlingen om het gezondste lunchtrommeltje te verzinnen.</p> <p>Wedstrijd uitschrijven voor leerlingen om het gezondste broodje gezond te verzinnen.</p> <p>Gebruik maken van werkbladen groente, fruit en 'Eten wat je voedt, waar je van groeit versus 'Feest-eten'.</p>	<p>Afgebakende periode met een duidelijk begin en een eind.</p>	<p>Afhankelijk van de uit te voeren activiteiten</p>	<p>Afhankelijk van de invulling van de themamaand.</p>

## Overblijrestaurant (pop-up)

Model	Doel	Doelgroep	Uitvoering	Varianten	Voorwaarden	Mogelijke in-/aanvullingen	Periode van uitvoer	Benodigd materiaal	Kosten
<b>Overblij-restaurant</b>	<p>Smaak-educatie.</p> <p>Proeven.</p> <p>Meer kennis over 'Eten dat je voedt, waar je van groeit' en 'Feest-eten'.</p> <p>Leerlingen ervaren dat gezond eten ook lekker en gezellig kan zijn.</p>	<p>Leerlingen, docenten en ouders.</p>	<p>Leerlingen eten een gezonde maaltijd in een pop-up-restaurantje op lunchtijd.</p>	<p>Er is variatie mogelijk in hoe vaak groepen aan bod komen.</p> <p>Er is variatie mogelijk hoe veel groepen aan bod komen.</p> <p>Er is variatie mogelijk wie er kan koken.</p> <p>Ouders.</p> <p>Ouders en leerlingen.</p> <p>Ouders en een aantal leerlingen.</p> <p>Docenten en leerlingen.</p> <p>Er is variantie mogelijk in hoe het er uitziet en wat er wordt gekookt.</p>	<p>Draagvlak bij leerkrachten en/of tso-organisatie en krachten.</p> <p>Keuken: fornuis of 2 kook-plaatjes.</p> <p>Afwasmaschine (en liefst een oven).</p> <p>Spullen om een restaurant in te richten en het eten te serveren.</p> <p>Ouders, leerkrachten of anderen die mee willen helpen koken en mee-eten aan tafel.</p>	<p>Smaaklessen.</p> <p>Ouderbijeenkomst.</p> <p>Gebruik maken van werkbladen groente, fruit en 'Eten wat je voedt, waar je van groeit' versus 'Feest-eten'.</p> <p>Leerlingen kunnen ook mee helpen met dekken en afruimen/ afwassen.</p>	<p>Allerlei varianten mogelijk.</p> <p>Bijv. elke klas komt één keer aan de beurt per jaar.</p> <p>Of elke twee weken een klas, het hele jaar door, etc.</p>	<p>Keuken. Materiaal om een overblij-restaurant te maken. Borden, bestek etc. Etenswaar. Aankleding zoals bloemen en kleden. Zie checklist. Keukenbenodigdheden.</p>	<p>Mogelijkheden om deze te dekken.</p> <p>De school betaald alle boodschappen.</p> <p>De school regelt externe financiering*.</p> <p>Elke leerling betaald een x bedrag voor elke keer dat hij/zij in het restaurant eet.</p> <p>Er komt een lijst op de deur van de klas met alle ingrediënten en elk kind schrijft zich daarop in en neemt iets mee van de die lijst.</p>

\*Er zijn afspraken te maken met lokale supermarkten voor sponsoring of het doen van een wederzijdse dienst. Ook kan er gekeken worden of voor de ingrediënten gemeentelijk extra financiering te vinden is. Het werkt beter wanneer de school zelf het initiatief neemt, bijvoorbeeld bij de supermarkt die geworteld is in de wijk, waarbij je kan aanhaken op een wens van de supermarkt om maatschappelijk verantwoord te ondernemen. Ook is het handig om in contact te gaan met supermarkten die werken met een franchiseformule. Bedrijfsleiders van deze supermarkten hebben een klein deel eigen ruimte qua budget en kunnen op kleine initiatieven zelf een keuze maken om deze te ondersteunen.



## 9. Onderbouwing van Overheerlijk Overblijven

### Overgewicht

Aandacht voor gezond eten is wenselijk met het oog op een toenemend overgewicht onder de jeugd. Overgewicht wordt beschouwd als één van de belangrijkste volksgezondheidsproblemen van dit moment. Overgewicht brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Zo hebben kinderen die te zwaar zijn vaker last van lichamelijke en psychosociale problemen<sup>15</sup>.

Meetgegevens van de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Gelderland-Zuid laten zien dat 14% van de kinderen in het schooljaar 2010 - 2011 overgewicht heeft. Bij 11% was dit (matig) overgewicht en bij 3% zwaar overgewicht (obesitas). In een aantal wijken van Nijmegen lopen de percentages van kinderen met overgewicht zelfs op tot 22%<sup>16</sup>.

### Oorzaken

De oorzaken van overgewicht liggen voornamelijk bij een ongezonde leefstijl; ongezonde voeding en te weinig beweging. Wanneer de inname van voedsel hoger ligt dan de verbranding ervan door beweging, neemt het gewicht toe. Een balans tussen voedselinname en beweging is dus essentieel voor een gezond gewicht (Visscher et al., 2013). Daarnaast zijn er genetische factoren die de kans op overgewicht kunnen vergroten (Lobstein et al., 2005).

Op het gebied van voeding zijn er bij de jeugd (de doelgroep) de volgende oorzaken:

- Kinderen ontbijten te weinig
- Kinderen eten te weinig fruit en groenten
- Kinderen eten teveel tussendoortjes waarbij deze vooral veel (onnodige)suikers en onnodige vetten bevatten
- Kinderen drinken teveel zoete drankjes (frisdranken)

Ook op het gebied van beweging wordt de Nederlandse norm gezond bewegen niet gehaald. Die norm is dagelijks minstens één uur een matig intensieve lichamelijke activiteit doen. Computergedrag en TV kijken zijn mede debet aan het feit dat de gezonde beweegnorm niet wordt gehaald.

### Aan te pakken factoren

Van de mogelijke oorzaken van overgewicht bij kinderen zijn voeding en beweging de enige beïnvloedbare factoren. De interventie Overheerlijk Overblijven richt zich op gezonde voeding bij basisschoolleerlingen naast de aandacht die er ook is voor voldoende beweging. Zoals het doel aangeeft, richt de interventie zich op gezonde voeding op scholen tijdens de lunch. De opgestelde subdoelen richten zich op een onderdeel van gezonde voeding namelijk de kennis van wat een gezonde lunch is, het proeven van nieuwe smaken, het proeven van groenten en fruit en het eten in een gezellige sfeer.

Overheerlijk Overblijven biedt de kans om het belang van gezonde voeding op een concrete, speelse en positieve wijze onder de aandacht te brengen van kinderen.

<sup>15</sup> Visscher TLS, Son G van, Bakel AM van, Zantinge EM (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht en ondergewicht? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, geraadpleegd 14 februari 2012.

<sup>16</sup> GGD Regio Nijmegen, Kindermonitor 2009 Overzicht Nijmeegse deelgebieden.

## 10. Evaluatie

Het evalueren van een activiteit of een interventie wordt nog wel eens vergeten terwijl er veel waardevolle informatie uit te halen is. Voor Overheerlijk Overblijven is er een MIDI-vragenlijst ontwikkeld waarmee bij meerdere scholen het effect van Overheerlijk Overblijven kan worden gemeten. Daarnaast is er specifiek voor het Overblijfrestaurantje ook een 'checklist evaluatie' gemaakt.

*Zie MIDI-evaluatielijst*

Zie [Checklist 4: Evaluatie Overblijfrestaurant](#)

### Beleid

Het Overblijfrestaurantje, een broodtrommelbespreking of een themamaand voeding waar gezond lunchen een onderdeel van is, zijn activiteiten die zich goed lenen om qua frequentie naar eigen inzicht in te zetten zoals dat past bij een school. Op sommige scholen is er voor alle groepen een keer per jaar een overblijfrestaurant, op andere scholen wordt er 2 maanden lang intensief aandacht besteed aan de broodtrommels of op weer andere scholen wordt het overblijfrestaurant uitgevoerd als onderdeel van thema - onderwijs waarbij gezonde leefstijl centraal staat. De vorm en de frequentie zijn dus flexibel. Wil je als school inzetten op gezonde leefstijl bij leerlingen dan is het raadzaam om het Overheerlijk Overblijven jaarlijks te laten terug komen. Daarnaast is het slim om te kijken naar andere voedingsthema's binnen de school zoals het 10-uurtje (fruit eten, gezonde drankjes drinken) en trakteren.

### Educatie

Aanvullend op het de Overheerlijk Overblijven-interventies zijn er drie werkbladen ontwikkeld. Twee werkbladen gaan over de smaakontwikkeling van groente en fruit bij leerlingen. In deze werkbladen kunnen leerlingen vrolijk kijkende of een minder vrolijk kijkende smiley's inkleuren. De range die wordt aangegeven door de smiley's loopt van 'vind ik heel lekker' naar 'vindt ik lekker' naar 'vind ik vies' naar 'vind ik heel vies' naar 'weet ik niet/heb ik nog nooit geproefd'. Deze werkbladen kun je bij leerlingen afnemen aan het begin van Overheerlijk Overblijven en aan het einde, om vervolgens te bekijken of er een verschuiving gaande is.

Zie [Werkblad 'Groente'](#)

Zie [Werkblad 'Fruit'](#)

Leerkrachten breken vaak hun hoofd over etenswaren in de broodtrommels van leerlingen. Past in een gezonde maaltijd een voorverpakte kruidkoek, een pannenkoek of een croissantje? Wat is nu precies gezond en wat is ongezond? Onderscheid aanbrenge in 'Eten dat je voedt/waar je van groeit' en 'Feest-eten' blijkt voor veel leerkrachten een welkom hulpmiddel waarna ze de scheidslijn gemakkelijk zelf kunnen trekken en hierover beter kunnen communiceren met leerlingen en met ouders. Ook voor leerlingen is dit onderscheid van belang om te leren maken. Naar aanleiding hiervan is er een derde werkblad ontwikkeld waarin leerlingen (en/of leerkrachten) onderscheid kunnen (leren) maken tussen 'Eten dat je voedt c.q. waar je van groeit' en 'Feest eten'.

Zie [Werkblad 'Eten wat je voedt, waar je van groeit versus feest eten'](#).

## Materialen

- [Behoeftetepeiling](#)
- [Checklist 1: Opstarten van overblijfrestaurant](#)
- [Checklist 2: \(Keuken\)benodigdheden overblijfrestaurant](#)
- [Checklist 3: Uitvoer Overblijfrestaurant](#)
- [Checklist 4: Evaluatie Overblijfrestaurant](#)
- [Educatievragen voor bij het begin- en halverwege praatje overblijfrestaurant + elementaire tafelmanieren](#)
- [Werkblad 'Groente'](#)
- [Werkblad 'Fruit'](#)
- [Werkblad 'Eten wat je voedt/waar je van groeit versus feest eten'](#)
- [Lijst met recepten](#)
- Uitleenpakket met tafelkleden, vaasjes met bloemen en groente bakken
- Folder 'Gezonde en lekkere lunchtrommel' (binnenkort verkrijgbaar)
- MIDI-evaluatielijst



## Contact

GGD Gelderland-Zuid

Marijn Haan  
Afdeling Gezond Leven  
Adviseur Gezondheidsbevordering

[mhaan@ggd gelderlandzuid.nl](mailto:mhaan@ggd gelderlandzuid.nl)

(088) 144 71 94

(06) 10 39 62 78

Postbus 1120  
6501 BC Nijmegen