



## Handleiding voor een Overblijfrestaurant voor scholen

auteur  
uitgave  
datum  
afdeling  
ons kenmerk  
versie

Marijn Haan  
GGD Gelderland-Zuid  
Juli 2015  
Gezond Leven  
BJ MH Overheerlijk Overblijven  
Versie 5 mh 170715

## Inhoud

1. Inleiding .....	3
2. Leeswijzer .....	4
3. De visie van Overheerlijk Overblijven .....	5
Duurzaam voedingsbeleid.....	5
Ondersteuning van de school vanuit structuur Gezonde School .....	5
4. Voorbereiding .....	6
Voorbereiding teambijeenkomst .....	6
Praktische voorbereiding overblijfrestartant.....	7
5. Uitvoering .....	10
Voorbereiding.....	10
Restaurantje.....	12
Het beginpraatje .....	12
Het halverwege praatje .....	12
Tafelmanieren .....	12
Samen eten .....	13
Opruimen .....	13
6. Inbedding.....	15
Evalueren .....	15
Nabespreken .....	15
Beleid.....	16
Omgeving .....	16
7. Randvoorwaarden .....	17
1. Visie .....	17
2. Draagvlak.....	17
3. Verantwoordelijkheid school.....	17
4. Werkgroep .....	17
5. Afstemming met partners .....	17
6. Aansturing kook groep ouders.....	17
7. Aandacht voor groente en fruit .....	17
8. Aandacht geven aan wat er gegeten wordt en proeven in een ontspannen setting .....	18
9. Aandacht voor een mooie presentatie van de lunch en een gezellig samenzijn .....	18
Materialen .....	18



## 1. Inleiding

Deze handleiding is speciaal bedoeld voor scholen die meer aandacht willen besteden aan een gezonde lunch door een overblijfrestaurantje op te zetten. Dit is een speelse, vrolijke maar ook doordachte manier om aandacht voor een gezonde lunch aan te pakken. Kinderen leren proeven, ze leren nieuwe smaken kennen, ze eten samen en ze genieten van alle gezelligheid. De activiteit 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. Maar hoe pak je het aan? Wat heb je nodig? Welk proces is belangrijk om te doorlopen voor een geslaagde aanpak? Wie betrek je daarbij? Deze praktische handleiding geeft antwoorden op dit soort vragen.

Er wordt in deze handleiding ook stil gestaan bij de voorwaarden van Overheerlijk Overblijven om de activiteit 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 checklist die het uitvoeren van Overheerlijk Overblijven makkelijker maken.

*'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. Het bleek geen overdreven idee om wat meer aandacht aan de lunch te besteden.'* Marijn Haan, adviseur gezondheidsbevordering, GGD Gelderland-Zuid.



## 2. Leeswijzer

Deze handleiding is bedoeld om alle aspecten die nodig zijn om een overblijfrestaurantje zo succesvol mogelijk te laten verlopen, zo helder mogelijk in kaart te brengen.

Als eerste is de visie van Overheerlijk Overblijven aan bod gekomen. Daarna wat je moet doen voor je daadwerkelijk aan de slag kan. De frequentie van het overblijfrestaurantje bepalen, de taken en rollen verdelen, spullen regelen, ouders vragen, groepen indelen, etc. Vervolgens is er gekeken naar wat er moet gebeuren op de dag dat het restaurantje plaatsvindt. Daarin heeft de coördinator een belangrijke rol; hij/zij bewaakt de smaak, de kwaliteit en de tijd.

Ten slotte is er gekeken naar de inbedding van Overheerlijk Overblijven. Wat is van belang om te evalueren en waarom het van belang is om te kijken of het mogelijk is om het overblijfrestaurant jaarlijks terug te laten keren.

Hopelijk draagt deze handleiding bij aan het organiseren van een gezellig, sfeervol, vrolijk en gezond overblijfrestaurant!

### 3. De visie van Overheerlijk Overblijven

Door een speels en vrolijk pop-up restaurantje te maken 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 en sfeervolle aanvulling zijn op een voedingsbeleid wat er al is 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 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.

#### Duurzaam voedingsbeleid

Door middel van deze activiteit willen we scholen motiveren een duurzaam voedingsbeleid te ontwikkelen, zodat de dagelijks terugkerende eetmomenten gezonde eetmomenten zijn (traktaties, 10 uurtje c.q., fruitbeleid, wat er wordt gedronken en wat er wordt meegenomen in de lunchtrommels van leerlingen die op school overblijven).

#### Ondersteuning van de school vanuit structuur Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid heeft een adviseur die scholen kan ondersteunen over óf en hoe Overheerlijk Overblijven op een school kan worden uitgevoerd. Deze persoon kan drempels weg nemen, fungeren als vraagbaak, praktische ondersteuning bieden, motiveren waar nodig en zorgen dat de kansen die er zijn benut worden.



## 4. Voorbereiding

### Voorbereiding teambijeenkomst

Tip: Wanneer je onderstaande punten bespreekt tijdens een werkgroep-overleg of overleg met collega's, kun je meteen de keuzes die je samen maakt aanvinken of in dit document beschrijven.

#### Werkgroep

- Vorm een werkgroepje die het overblijfrestaurant leidt.  
Dit kan een werkgroep zijn van:
  - Alleen leerkrachten
  - Leerkrachten en ouders
  - Eén leerkracht, één ouder en één iemand van de tussenschoolseopvang (tso)

Het werkgroepje hoeft niet groot te zijn maar is wel nodig voor het overzicht houden en het neerzetten van de opzet van het overblijfrestaurant.

#### Educatie

Aanvullend op het overblijfrestaurant 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 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 aanbrengen 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 maken en hierover beter kunnen communiceren met leerlingen en met ouders. Naar aanleiding hiervan is 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'](#)

#### Financien

##### Boodschappen

- Hoe worden de boodschappen bekostigd?  
Hier een aantal mogelijkheden op welke wijze de boodschappen betaald kunnen worden:
  - De school betaalt het zelf
  - De ouders betalen per leerling, per keer een ouderbijdrage
  - De leerlingen nemen allen een deel van de ingrediënten mee en dus betalen de ouders de boodschappen
  - Een buurtsuper wordt gevraagd om het overblijfrestaurant te sponsoren met producten (de boodschappen)

- anders namelijk ...

### Ouderhulp

De ouders die door scholen zijn ingeschakeld om mee te helpen met een overblijfrestartant, werken meestal vrijwillig of met een vrijwilligersvergoeding. Van belang is om te weten dat er van ouders behoorlijk veel gevraagd wordt bij een overblijfrestartant. Koken is fysiek behoorlijk zwaar. Daarnaast vraagt de voorbereiding, de uitvoer en het opruimen van een overblijfrestartant ook behoorlijk wat tijd van een ouder. Meestal kan hier geen geld tegenover worden gezet maar aandacht en waardering voor wat deze ouders doen en neerzetten is een goed alternatief.

### Inzet van werkgroep

De inzet van de leden van de werkgroep valt voor docenten onder hun eigen werktijd en ouders doen dat meestal vrijwillig.

## **Praktische voorbereiding overblijfrestartant**

Wanneer je als school met een overblijfrestartantje aan de slag wilt en hiervoor enthousiasme hebt gevonden binnen het docententeam wordt het tijd voor de praktische voorbereidingen.

Over de volgende zaken is het van belang dat de werkgroep een besluit neemt:

### Organisatie

- Hoe vaak gaat het overblijfrestartant plaatsvinden en met welke frequentie?
- Welke groep komt wanneer aan de beurt?  
Hierbij een paar voorbeelden hoe je die indeling kan maken:
- Een deel van een groep
  - Iedere groep apart
  - twee (of meer) groepen samen
  - de leerlingen die overblijven
  - anders namelijk..

*Noot 1: Houd bij de keuze die je maakt wel rekening met de faciliteiten die op school aanwezig zijn. Hoe groter de groep hoe meer c.q. groter kookmaterieel er aanwezig moet zijn.*

- Wie maakt een lijstje met welke groep wanneer aan de beurt is?

### Coördinatie

- Wie is de coördinator op de dag dat het overblijfrestartantje daadwerkelijk plaatsvindt?

*Noot 2: Dit kan elke keer iemand anders zijn of elke keer dezelfde persoon. De persoon stuurt de kookgroep aan en bewaakt de tijd, de kwaliteit en de smaak. Onder het kopje uitvoering worden de taken van deze coördinator verder behandeld.*

- Koken er alleen ouders of ouders en leerlingen samen?
- Welke ouders worden gevraagd om mee te helpen?
- Dit kunnen ouders zijn die specifiek voor dit project worden gezocht. Zij koken dan elke keer dat het overblijfrestartant plaatsvindt.

- Dit kunnen ook klassenouders zijn  
Dan zijn het elke keer andere ouders.
- anders namelijk ...

*Noot 3: Van belang is wel dat de ouders die voor dit project worden gevraagd de doelstellingen van Overheerlijk Overblijven ondersteunen.*

*Noot 4: Het is een pre als er een ouder of een docent bij is die gevoel voor smaak heeft. Om het overblijfrestaurant te laten slagen is het van belang dat het eten smaak heeft.*

- Hoe worden deze ouders gevraagd c.q. benaderd en door wie?

### **Recepten**

- Wie verzint de recepten?  
Dat kan zijn:
  - de werkgroep
  - de leerkracht van de groep die aan de beurt is
  - de leerkracht van de klas die aan de beurt is en leerlingen samen
  - de leerkracht en de kookouders
  - anders namelijk ...

*Noot 5: Als je met anderen de recepten verzint dan komt vaak de vraag of er geen gezonde pizza of pannenkoeken gemaakt kunnen worden. Maar Overheerlijk Overblijven gaat niet over het proeven van 'feest eten' het gaat over het proeven van 'eten dat je voedt of waar je van groeit'.*

*Noot 6: Aan deze handleiding is ter ondersteuning een document toegevoegd met een groot aantal recepten dat op diverse scholen is uitgetprobeerd. Zie: [Lijst met recepten](#).*

- Wie doet de boodschappen ?  
Dat kan zijn:
  - een ouder
  - een leerkracht
  - anders namelijk..

*Noot 7: Ook is er de mogelijkheid om een boodschappenlijstje op de deur van het klaslokaal te hangen van de groep die aan de beurt is. Alle kinderen tekenen zich in om een ingrediënt van het lijstje mee te nemen.*

### **Communicatie**

- Wie licht de ouders van de leerlingen die mee doen aan Overheerlijk Overblijven in?  
Meestal is het handig dat een van de werkgroep-leden deze taak op zich neemt.

Zie: [Voorbeeld Ouderbrief overblijfrestaurant](#)





- Hoe wordt de rest van het team geïnformeerd over de besluiten die deze werkgroep maakt?  
*Ook hier is het handig als een van de werkgroep-leden deze taak op zich neemt.*

### **Praktisch**

- Zijn alle keukenbenodigdheden, bestek en servies aanwezig of moet hier nog wat in geregeld worden (geleend/ gekocht)? Wie gaat dit doen?

Zie: [Checklist 2: \(Keuken\)Benodigdheden overblijfresterant Overheerlijk Overblijven](#)

- Wordt het uitleenpakket van de GGD gehaald of zorgt de werkgroep zelf voor de opmaak (tafelkleden, bloemen, vaasjes, kleurige schalen) van het restaurantje? En wie regelt dit?

Zie: [Checklist 1: Opstarten van overblijfresterant](#)

*Er zijn twee uitleenpakketjes gratis te lenen bij GGD Gelderland-Zuid. Deze pakketjes bestaan uit 6 vrolijk gekleurde plastic tafelkleden, 6 vaasjes met bloemen en 3 gekleurde groentebakken.*

## 5. Uitvoering

### Vorbereiding

Wanneer alle voorbereidingen die van te voren moeten gebeuren zijn gedaan en de dag dat er een overblijfrestaurant zal plaatsvinden breekt aan. De coördinator heeft een belangrijke rol die dag. Hieronder een opsomming van zaken die onder zijn/haar bevoegdheid vallen:

- Wie is de coördinator van het Overblijfrestaurant?  
*(bewaken van de smaak, de kwaliteit en de tijd)*
- Welke groep(en) is/zijn er vandaag aan de beurt?
- Eten er ook andere mensen mee?  
*(docenten, ouders die koken, (andere) kinderen van de ouders die koken, buurtbewoners)*
- Hoeveel mensen komen er in totaal eten?
- Zijn er leerlingen en/of volwassenen en/of andere eters met allergieën?
- Wie heeft het menu bedacht voor vandaag
- Wat is het menu voor vandaag?
- Wat zijn de recepten?
- Wie maakt het boodschappenlijstje?
- Wie doet de boodschappen?
- Zijn de boodschappen gedaan?
- Welke keukenmaterialen zijn er nodig?  
*(pannen, soepkommen, oven, keukenmachine e.d.)*  
Zie: [Checklist 2: \(keuken\)benodigdheden overblijfrestaurant Overheerlijk Overblijven](#)
- Zijn alle keukenbenodigdheden voorradig of moet er iets geleend worden?  
*Als er iets geleend wordt; bij wie?*
- Welke ouders/begeleiders komen er helpen?
- Hoe laat wordt er begonnen met koken?

Het onderstaande kan ter plekke afgesproken worden:

- Welke ouder gaat welk gerecht maken?
- Welke ouder(s) gaat/gaan het restaurantje inrichten?
- Wie gaat het inleidende praatje met de leerlingen bij aanvang van het restaurant?  
Zie: [Document Educatievragen voor bij het begin- en halverwege praatje overblijfrestaurant + elementaire tafelmanieren](#)
- Wie houdt het 'halverwege' praatje met leerlingen gedurende het restaurant?
- Hoe sluit je gezamenlijk af?
- Welke ouders/begeleiders helpen mee opruimen/ afwassen?

- Welke groep/ leerlingen (willen) helpt/helpt met opruimen?

Zoals eerder ook al aangegeven, is het van belang dat deze coördinator bewaking voert over:

- De smaak  
 De kwaliteit

*Noot 9: Het restaurantje kan nooit een succes worden als het eten geen smaak heeft of als het geheel er niet uitnodigend uitziet.*

- De tijd

*Noot 10: Loopt het koken op (tijd)schema? Zijn de tafels gedekt? Is alles af zodat de leerlingen op tijd aan tafel kunnen?*

Zie: [Checklist 3: Uitvoer overblijfrestaurant Overheerlijk Overblijven](#)



## Restaurantje

En dan is het moment aangebroken dat het restaurantje daadwerkelijk gaat plaatsvinden. In het restaurantje wordt er samen gegeten, geproefd en gepraat. Uit ervaring blijkt dat het fijn is om aan het begin een inleidend praatje te houden en halverwege nog een keer. Dit geeft structuur aan de activiteit, zorgt dat kinderen kennis opdoen van groente en fruit en het inleidende praatje markeert ook mooi het begin. Wat kan er dan allemaal aan bod komen tijdens het overblijfrestaurant?

### Het beginpraatje

- Wat wordt er gegeten?  
*Dat kun je ofwel benoemen ofwel vragen ('Wie weet waar de soep van gemaakt is deze week?')*
- Wie hebben er gekookt?  
*De ouders die koken, werken hard en lang. Dit is het moment om even aandacht aan hen te besteden*
- De vijf tafelmanieren die hieronder staan beschreven.

### Het halverwege praatje

- Wie weet er welke groente/ fruit er allemaal op tafel staan?  
*Dit om kinderen meerdere groenten te laten herkennen.*
- Welke tafel heeft alle groente/fruit op?  
*Deze vraag boort bij kinderen die al vaker in het overblijfrestaurant hebben gegeten de motivatie aan om het hele bordje/etagère/bakjes met groente leeg te eten.*
- Wat vinden de kinderen lekker die dag?  
*Hierbij is het handig om elk gerechtje op te noemen en te vragen naar vingers.*
- Heeft er iemand iets gegeten wat hij/zij vóór deze maaltijd nog niet lekker vond en nu wel?  
*Dit om het proeven te stimuleren.*
- Heeft er iemand iets geproefd terwijl hij/zij dit nog nooit eerder had geproefd?  
*Dit om het proeven te stimuleren.*
- Wie wil er na afloop helpen met afruimen en afwassen?  
*Een aantal kinderen wil meestal graag helpen en vaak is dat ook heel fijn.*

### Tafelmanieren

- Recht op je stoel zitten, op de billen  
*Veel kinderen zitten schuin aan tafel, staan op van tafel, zitten op een been, zitten te wiebelen aan tafel etc. Daardoor is het vaak snel onrustig. Kinderen recht aan tafel laten gaan zitten, op hun billen brengt rust.*
- Samen beginnen met eten  
*Om het gevoel te stimuleren dat je ook echt samen eet. Dat betekent dat als kinderen aan tafel gaan zitten en eten krijgen, je vaak moet aangeven dat ze nog niet mogen beginnen.*

- Samen eindigen  
*Dit is vaak een iets moeilijkere regel omdat blijkt dat veel kinderen niet gewend zijn om aan tafel te blijven tot de rest ook klaar is met eten en je te maken hebt met langzame en snelle eters maar ook deze regel komt ten bate aan de ervaring van doen / samen mee maken. Het voeren van een tafelgesprek door een tafelbegeleider kan de tijd tussen snelle en langzame eters overbruggen.*
- Het eten dat gemaakt is wel proeven maar je hoeft het niet op te eten als je het niet lust  
*Deze regel is om smaakontwikkeling in gang te zetten.*
- Elkaar smakelijk eten wensen  
*Hiermee kan je het begin van de maaltijd duidelijk markeren.*

*Noot 11: Kinderen mogen met hun handen eten als ze dat willen. Dit omdat er onderzoek is gedaan dat kinderen die met hun handen eten het eten vaak lekkerder vinden. Deze regel wordt niet expliciet genoemd.*

### **Samen eten**

Het heeft grote meerwaarde als de docent(en) van de groep(en) die aan de beurt zijn zelf mee eten. Zo wordt de rust in het Overblijfrestaurant bewaard.

Het heeft ook grote meerwaarde als de ouders die gekookt hebben ook aanschuiven aan tafel. Het liefst aan iedere tafel een volwassene. Docenten en ouders kunnen zo:

- Het goede voorbeeld laten zien
- Leerlingen op een laagdrempelige manier stimuleren om iets (nieuws) te proeven
- Ze kunnen met de leerlingen een tafelgesprek voeren

Zie: [Document Educatievragen voor bij het begin- en halverwege praatje overblijfrestaurant + elementaire tafelmanieren](#)

### **Opruimen**

Na het eten gaan de leerlingen naar buiten. Een aantal kan meehelpen met opruimen als de werkgroep dat zo heeft afgesproken en als ze dat willen. Het restaurantje wordt afgebouwd en alle spullen worden afgewassen. Ook hierbij is de hulp van ouders van belang.



## 6. Inbedding

### Evalueren

Nabespreken van een activiteit is van belang om te kijken hoe iets verlopen is en of er dingen zijn die er de volgende keer beter kunnen. Ook kan het fijn zijn om te kijken of leerlingen er iets van hebben opgestoken. Voor beide aspecten zijn er materialen ontwikkeld.

### Nabespreken

Het meest waarschijnlijk, de meest logische keuze is wanneer de werkgroep nabespreekt hoe het overblijfrestaurant is verlopen. Dit omdat zij ook het geheel hebben opgezet. De werkgroep kan dit alleen doen of samen met een Gezonde School-adviseur van de GGD.

Hiervoor is een nabesprekingslijst ontwikkeld en daar staan de volgende vragen in:

- Heeft het overblijfrestaurant naar behoren gefunctioneerd?
- Wat waren de highlights en wat waren de knelpunten?
- Waren de menu's die werden bedacht goed?
- Werden de recepten goed en lekker uitgevoerd?
- Was het te doen om het overblijfrestaurant uit te voeren met de (keuken)middelen die voorradig waren?
- Hoe verliep het boodschappen doen?
- Hoe verliep de samenwerking met de ouders ?  
*(En als er één oudergroep is die steeds heeft gekookt: Hoe verliep de onderlinge samenwerking in deze groep?)*
- Hoe vonden ouders het om mee te helpen aan het uitvoeren van Overheerlijk Overblijven?
- Is er steeds goed op een goede manier rekening gehouden met (mogelijke) allergieën?
- Was het eten steeds op tijd af?
- Werd er steeds naar behoren opgeruimd?
- Waren de leerlingen enthousiast over het overblijfrestaurant ?
- Vonden leerlingen het eten in het overblijfrestaurant lekker?
- Hebben leerlingen nieuwe smaken geproefd?
- Is er steeds eten gekookt binnen de categorie 'eten dat je voedt/ waar je van groeit'?
- Hoe verliep het inleidende praatje?
- Hoe verliep het halverwege praatje?
- Denkt u dat leerlingen ook wat hebben opgestoken aan kennis over een gezonde lunch/ gezonde voeding?
- Zijn de werkbladen 'Groente', 'Fruit' en 'Eten wat je voedt c.q. waar je van groeit versus feest eten' gebruikt?  
*Zo ja, zijn ze verzameld en bekeken?*  
*Mag de GGD deze gebruiken voor evaluatie?*

- Is de communicatie van school naar ouders goed vormgegeven?  
(Bijv. Ouderbrief goed aangekomen, recepten vermeld in schoolkrantje of anderszins.)
- Welke middelen zijn er gebruikt?
- Hebben er veranderingen in school plaatsgevonden na aanleiding van het uitvoeren van Overheerlijk Overblijven?
- Hebben er veranderingen in de school plaats gevonden n.a.v. het uitvoeren van Overheerlijk Overblijven?  
Zo ja, welke?
- Gaan er veranderingen in beleid plaatsvinden n.a.v. Overheerlijk Overblijven?  
Zo ja, welke?
- Hoe is de samenwerking met de GGD verlopen?
- Hoe is het Overblijfrestaurant gefinancierd?
- Is het mogelijk om het Overblijfrestaurant nogmaals uit te voeren?  
Waarom wel / niet? Wat zijn obstakels?
- Wordt Overheerlijk Overblijven een jaarlijks terugkerende interventie?
- Hebben de checklists en de materialen vanuit deze handleiding geholpen bij de uitvoer van het Overblijfrestaurant?
- Heeft u nog suggesties of wilt u nog iets noemen?

Zie: [Checklist 4: Evaluatie Overblijfrestaurant Overheerlijk Overblijven](#)

### **Beleid**

Het Overblijfrestaurantje is een activiteit die zich er goed voor leent om zo vaak of zo weinig uitgevoerd te worden als past bij de school. Op sommige scholen is er voor alle groepen één keer per jaar een overblijfrestaurant, op andere scholen komen alle groepen vier keer aan bod in het Overblijfrestaurant of op weer andere scholen wordt het Overblijfrestaurant uitgevoerd als onderdeel van thema - onderwijs waarbij een gezonde leefstijl centraal staat. De vorm en de frequentie zijn dus flexibel. Wil je als school inzetten op een gezonde leefstijl bij leerlingen dan is het raadzaam om het Overblijfrestaurant jaarlijks terug te laten 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.

De impact van Overheerlijk Overblijven is groter wanneer Overheerlijk Overblijven is verbonden met lopende activiteiten op voedingsgebied op een school die recht doet aan de pijlers van Gezonde school aanpak (educatie, signalering, omgeving en beleid).

### **Omgeving**

Door het inschakelen van ouderhulp bij het uitvoeren van het Overblijfrestaurant ontstaat er het bijkomende effect dat deze ouders gestimuleerd worden om na te denken over wat gezonde lunches zijn.

Om nu nog meer ouders te inspireren is er een folder ontwikkeld waarbij ouders tips krijgen voor een gezonde lunchtrommel.

Zie: [Folder Gezonde en lekkere lunchtrommel \(in ontwikkeling\)](#)



## 7. Randvoorwaarden

Uit de ervaringen die wij op scholen hebben opgedaan is gebleken dat als je als school aan de slag wil met het overblijfrestaurant van Overheerlijk Overblijven dat de volgende randvoorwaarden van belang zijn:

### 1. Visie

Wanneer de school helder heeft vanuit welke visie en met welk doel ze Overheerlijk Overblijven inzet, wordt het eenvoudiger om duidelijke keuzes te maken bij de uitvoering van de interventie.

### 2. Draagvlak

Om draagvlak te creëren voor visievorming rondom het thema is het handig daar (een deel van) een teamvergadering aan te wijden. Vinden alle leerkrachten het van belang dat er aandacht besteed gaat worden aan gezond eten? Hoe past het bij het bestaande voedingsbeleid van de school? Wat vindt het team daarbij belangrijk? Weten de leerkrachten zelf de scheidslijn trekken tussen wat gezond is en wat niet? Hoe ga je om met het 'grijs gebied' tussen gezond en niet gezond? En wie zou er in de werkgroep willen? En hoe wil de school communiceren met ouders rondom dit thema?

### 3. Verantwoordelijkheid school

Daar het eigenaarschap van het overblijfrestaurant bij school ligt, is het helpend wanneer er duidelijke afspraken zijn over de taken, rollen en de logistiek van de activiteit. 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, etc. Zie het kopje praktische voorbereiding.

### 4. Werkgroep

Om het overblijfrestaurant goed op poten te zetten is het handig om een werkgroep te vormen. Deze werkgroep leidt het overblijfrestaurant. De werkgroep hoeft niet groot te zijn en kan bestaan uit een of meerdere samenwerkingspartners. De werkgroep kan dan overzicht houden over het overblijfrestaurant, beslissingen nemen en de boel organiseren.

### 5. Afstemming met partners

Iets wat zeer ondersteunend werkt is om goede afspraken te maken tussen alle partners (bv. school, tso en de kookouders) over de visie en de uitvoering van het overblijfrestaurant. Denk hierbij aan wat je verwacht van de ouders in de kookgroep, wat de status is van ideeën die de kookgroep heeft, hoe het overblijfrestaurant samen zou kunnen werken met de tso en of het slim is om een gezamenlijk voedingsbeleid vast te leggen door school, tso en bso, etc.

### 6. Aansturing kook groep ouders

Wat we ook proefondervindelijk ervaren hebben, is dat het van belang is dat een vaste kookouders-groep goed wordt aangestuurd. Zo is het bijvoorbeeld van belang om te kijken of de normen en waarden van Overheerlijk Overblijven ook gedragen worden door de kookouders. Ook is het fijn 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. Bepaal als school dus van te voren wat er op het menu mag. Daarbij is de schijf van vijf met extra aandacht voor groente en fruit de beste leidraad.

### 7. Aandacht voor groente en fruit

Uit onderzoek blijkt dat volwassenen, jongeren en kinderen veel te weinig fruit en groente eten. Vandaar dat bij Overheerlijk Overblijven 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 binnenkrijgt<sup>1</sup>. Voedingskeuzes van mensen worden voor het grootste gedeelte bepaald door de smaak van voeding<sup>2</sup>. Een kind dat veel verschillende smaken leert kennen, eet daarom gemakkelijker gevarieerd dan een kind met een eenzijdige

<sup>1</sup> (Skinner, Carruth, Bounds, Ziegler, & Reidy, 2002)

<sup>2</sup> (Contento, 2007)

smaak<sup>3</sup>. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat smaakontwikkeling op jonge leeftijd een van de meest bepalende factoren is in het voedingsgedrag op latere leeftijd<sup>4</sup>.

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

Dit kan door 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 zelf het goede voorbeeld kan geven.

**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. In de communicatie naar kinderen is het niet van belang de nadruk te leggen op het feit dat het gezond is. Het overblijfre스토랑 is gezellig en, en passant, is al het eten dat geserveerd wordt gezond.

## Materialen

Om het overblijfre스토랑 zo goed mogelijk uit te voeren hebben we een aantal materialen ontwikkeld:

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

---

<sup>3</sup> (Gerrish & Mennella, 2001)

<sup>4</sup> (o.a. Kelder, Perry, Klepp, & Lytle, 1994)