

**Inleiding:** Gezond eten is belangrijk voor een fitte leefstijl. Als je niet gezond eet en weinig beweegt, merk je dat. Je wordt zwaarder, voelt je minder fit en hebt moeite met concentreren. Zeker op school zou gezond eten daarom gemakkelijk verkrijgbaar moeten zijn. Vandaag ga je kijken hoe jullie schoolkantine ervoor staat. Is jouw schoolkantine een gezonde kantine?

**Doel:** Onderzoek doen naar je eigen schoolkantine .

**Tijd:** 45 minuten

Inmiddels hebben jullie de voedingstips van IRun2BFit al gehoord. Hier zijn ze nog even op je geheugen op te frissen:

- 1. Eet drie maaltijden per dag op vaste tijdstippen (ontbijt, lunch, diner).**  
*Ontbijt voordat je op school komt en gooi je lunch niet weg.*
- 2. Eet niet vaker dan 4 x per dag een (gezond) tussendoortje.**  
*Kies voor fruit in plaats van een worstenbroodje.*
- 3. Neem een flesje water mee naar school.**  
*Kies voor water in plaats van frisdrank.*

Wat je eet en drinkt bepaalt voor een groot deel hoe het met je gaat. Daarom is het belangrijk dat je kiest voor eten waar je lijf iets aan heeft. Dat geldt vooral op school. Wat er in de schoolkantine te koop is, kan invloed hebben op alles wat op school gebeurt. In een gezonde schoolkantine is eten en drinken te koop dat past bij een fitte leefstijl. Bijvoorbeeld fruit, rauwkost en broodjes. Zeker op school zou dat gemakkelijk verkrijgbaar moeten zijn. Daarom gaan jullie vandaag eens kijken naar jullie eigen schoolkantine.

**We letten tijdens dit practicum op vier dingen:**

- **Regels op school**  
Welke regels bestaan er op je school over eten en drinken?
- **Voorlichting**  
Krijgen leerlingen informatie over gezonde voeding?
- **Aanbod**  
Wat voor voedingsmiddelen zijn verkrijgbaar in de kantine?
- **Prijzen**  
Zijn de (gezonde) producten in de kantine betaalbaar?

**Werkwijze**

- Verdeel de klas in groepjes
- Probeer de vragen op de volgende twee bladzijden zo goed mogelijk te beantwoorden.
- Je kunt als antwoord kiezen voor Ja, Nee of Twijfel

**Succes!**

# CHECKLIST GEZONDE KANTINE

Naam:

Klas:

## REGELS OP SCHOOL

1. Heeft je school een voedingsbeleid (regels over het aanbod, voorlichting en prijzen van voeding in de kantines en automaten)?  
 JA  NEE  TWIJFEL
2. Ben je tevreden over de hoeveelheid en lengte van de pauzes? (Er zijn voldoende pauzes, De pauzes zijn lang genoeg om iets te kunnen kopen in de kantine)  
 JA  NEE  TWIJFEL
3. Is de kantine lang genoeg open? (De kantine is de hele dag open, we kunnen de hele dag door producten kopen)  
 JA  NEE  TWIJFEL
4. Kan de school zelf bepalen wat er in automaten en in de kantine te koop is (of doet een cateraar dat?)  
 JA  NEE  TWIJFEL
5. Beslissen leerlingen of de leerlingenraad mee over het aanbod en de inrichting van de kantine?  
 JA  NEE  TWIJFEL
6. Zijn er regels voor het bezoek aan supermarkt en snackbar in schooltijd? (Alleen beantwoorden als er een supermarkt of snackbar in de buurt is waar leerlingen in de pauzes naar toe gaan)  
 JA  NEE  TWIJFEL

## VOORLICHTING

7. De schoolleiding legt beslissingen over de kantine aan leerlingen voor.  
 JA  NEE  TWIJFEL
8. Wordt er iets gedaan aan de reclame, het herkennen en het aanbieden van gezonde producten?  
 JA  NEE  TWIJFEL
9. Is er duidelijke informatie over eten en drinken op menu's en prijslijsten?  
 JA  NEE  TWIJFEL
10. Kunnen kantinemedewerkers en/of cateraars voorlichten over een gezonde schoolkantine?  
 JA  NEE  TWIJFEL

## AANBOD

11. De kwaliteit van het eten is goed (Het eten ziet er lekker uit, het eten ruikt lekker, het eten is vers).  
 JA  NEE  TWIJFEL
12. Ben je tevreden over het aantal producten dat te koop is? (Er is genoeg keus, er zijn complete lunches te koop, er zijn veel soorten gezonde producten te koop).  
 JA  NEE  TWIJFEL
13. Er worden biologische producten aangeboden.  
 JA  NEE  TWIJFEL

**14. Er zijn veel gezonde producten te koop (zoals bruine broodjes, fruit, salade, bronwater, light frisdranken, vruchtensappen).**

JA  NEE  TWIJFEL

**15. Er zijn bijna geen ongezonde producten te koop (zoals chips, roze koeken, saucijzenbroodjes, chocolade, kipcorns).**

JA  NEE  TWIJFEL

**16. Er zitten meer gezonde dan ongezonde producten in de automaten.**

JA  NEE  TWIJFEL

### **PRIJZEN**

**17. De producten zijn betaalbaar.**

JA  NEE  TWIJFEL

**18. De kantine is goedkoper dan de supermarkt in de buurt.**

JA  NEE  TWIJFEL

**19. Gezonde producten zijn even duur als of ongezonde producten (in de kantine én de automaten).**

JA  NEE  TWIJFEL

**20. Leerlingen kunnen gemakkelijk water bijtappen in de kantine.**

JA  NEE  TWIJFEL

### **Resultaten & Conclusie**

Tel nu je aantallen ja, nee en twijfel

JA: .....

NEE: .....

TWIJFEL: .....

Wat is jullie conclusie?

---

---

---

Bekijk en bespreek de resultaten en conclusies van je klasgenoten.

### **Wil jij de kantine verbeteren?**

Ben jij geschrokken van de resultaten van je checklist en wil je iets aan je schoolkantine veranderen? Ga na welke leerlingen dit ook vinden en bespreek jullie ideeën met de leerlingenraad of de schoolleiding. De schoolleiding kan bijvoorbeeld een werkgroep vormen, die plannen bedenkt en uitvoert. Daarin kun jij ook deelnemen, samen met bijvoorbeeld een kantinebeheerder, een leraar en iemand van de schoolleiding. Kijk ook eens op [www.degezondeschoolkantine.nl](http://www.degezondeschoolkantine.nl).

**TIP:** *Begin bij één product.* Alle kleine beetjes helpen. Als je bijvoorbeeld het aanbod in frisdrankautomaten vervangt door light dranken of water, kan dit al maximaal een kilo gewichtsstijging per leerling per jaar schelen! Er zijn veel lekkere producten met relatief weinig calorieën en veel vezels, vitamines en mineralen. Van een broodje 30+kaas, ham of zalm tot fruit, smoothies en salades. Voor grote en kleine kantines is er altijd een aantrekkelijk aanbod te verzinnen.