

Datum	15-08-2014	
Betreft	voedingsbeleid Casa	Ru Parésingel 5 2642CR Pijnacker tel: 015-3693590 Acacialaan 25 A 2641AC Pijnacker tel: 015-2010376 info@casaschool.nl

Over het voedingsbeleid op Casa kwamen regelmatig vragen binnen van ouders. Om deze reden is Casa iedere week het menu op de site gaan plaatsen.

Natuurlijk wil Casa graag de beste voeding voor alle kinderen en heeft daarom ook besloten te bekijken of het beleid ten aanzien van het eten verbetering behoeft. Casa heeft een afstudeeropdracht voor een onderzoek uitgezet bij de Haagse Hogeschool via Focus diëtistenpraktijk.

Hierop hebben 2 enthousiaste studenten van de Haagse Hogeschool gesolliciteerd en onder begeleiding van Emilie Stassen (gezondheidswetenschapper/diëtist) en Esther den Boogert (diëtist) hebben zij in de periode februari t/m juni onderzoek gedaan naar het voedingsbeleid op Casa.

De conclusies waren zeer positief! Zo gaven zij aan dat Casa een verantwoord menu aanbiedt en hiermee als voorbeeldschool voor andere scholen zou kunnen fungeren.

Rapportage voedingsbeleid Casa

Van februari tot begin juni zijn wij bezig geweest met onze scriptie, waarvoor wij het voedingsbeleid van Casa hebben bekeken en beoordeeld. In dit stuk geven wij u de conclusie van onze bevindingen.

Wij willen voorop stellen dat we het voedingsbeleid dat Casa voert een voorbeeld vinden voor andere scholen. De kinderen krijgen gezonde voeding, er is continu een ruim aanbod van groente, fruit en water beschikbaar. Er wordt vooral met onbewerkte producten gewerkt, sausjes en soepen komen bijvoorbeeld niet uit pakjes, maar worden vers bereid. Dit is iets wat wij alleen maar kunnen aanmoedigen.

De voeding die aangeboden wordt op Casa levert voedingsmiddelen en essentiële voedingsstoffen die de kinderen nodig hebben voor een goede ontwikkeling en de bevordering van de leerprestaties (Deelconvenant School, 2011; Florence, Asbridgde, & Veugelers, 2008; RIVM, 2010; Schuurman, 2011; Gezondheidsraad, 2006; Veldwijk, Fries, Bemelmans, Haveman-Nies, Smit, Koppelman en Wijga, 2012; Whitney & Rolfes, 2011; WHO, 2006).

Casa werkt met biologische producten en de lunches bevatten meestal geen vlees. Wij hebben literatuuronderzoek gedaan naar de aandachtspunten van deze voeding. Hieruit is gebleken dat biologische producten gelijkwaardige of hogere hoeveelheden aan mineralen en vitamines bevatten. Daarnaast zijn er vaak minder residuen van bestrijdingsmiddelen aanwezig op biologische producten (Huber, Rembalkowska, Srednicka, Bügel, & van de Vijver, 2011; Louis



Tweetalige Montessorischool

Bolk Instituut, 2007). Dat Casa meestal geen vlees aanbiedt tijdens de lunch, heeft geen nadelig effect op de gezondheid. Enkel wanneer vlees volledig uit het voedingspatroon wordt geschrapt, zonder toevoeging van andere voedingsmiddelen die belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwit, vitamine B12 en ijzer kunnen leveren, vormt dit een aandachtspunt (Thomas & Bishop, 2007; Whitney & Rolfes, 2010). De lunch die Casa aanbiedt is geen vervanging van de warme avondmaaltijd. Een stukje vlees(vervanger) kan dus prima tijdens de avondmaaltijd thuis worden aangeboden.

Om in beeld te brengen of de lunches ook daadwerkelijk door de kinderen worden genuttigd, hebben wij elke lunch geobserveerd. Hieruit blijkt dat de kinderen dagelijks voldoende van de lunch nuttigen. De tussendoormomenten hebben wij ook geobserveerd. De kinderen komen zeker aan hun dagelijks aanbevolen hoeveelheid van fruit, hier wordt goed van gegeten. Wat opviel is dat sommige kinderen voorafgaand aan de lunch naar de kok liepen om te vragen wat er die dag gegeten werd, waarna de kinderen tevreden met het antwoord wegliepen. Het is goed om te zien dat de kinderen de lunch waarderen. Enkel de exotische lunch (hiermee worden gerechten als couscous, wraps of nasi bedoeld) werden door sommige kinderen wat minder goed gegeten in tegenstelling tot de andere lunches. Wij hebben hier helaas geen verder onderzoek naar kunnen doen. Mogelijk moeten kinderen die net nieuw op school zijn nog wennen aan de nieuwe smaken en zullen zij na een periode wel goed mee-eten. Indien wenselijk zou Casa hier uitgebreider onderzoek naar kunnen doen. Wij hebben voor deze maaltijd wel adviezen voor de begeleiding opgesteld, om de (nieuwe) kinderen tijdens deze maaltijd meer te stimuleren voldoende van de lunch te nuttigen. Daarnaast leren kinderen in de regel na het herhaaldelijk aanbieden van een bepaald gerecht de smaak vanzelf waarderen (Mitchell, Farrow, Haycraft, & Meyer, 2013; Whitney & Rolfes, 2010).

De adviezen die wij uiteindelijk voor Casa hebben opgesteld richten zich vooral op hoeveelheden van voedingsmiddelen. Aan de producten die worden aangeboden tijdens de lunch hoeft Casa naar ons inzien niks te veranderen. Uit ons onderzoek is echter wel gebleken dat sommige kinderen te weinig zuivel tot zich nemen. Wij adviseren Casa om extra aandacht te geven aan de hoeveelheid zuivel die kinderen binnenkrijgen. Dit advies geldt voornamelijk voor de kinderen die een lange dag op Casa hebben.

Op Casa zitten kinderen met verschillende leeftijden en verschillende energiebehoeftes. De kinderen kunnen op Casa zelf eten opscheppen tijdens de lunch, dit kan betekenen dat de voedingsinname van de kinderen van dag tot dag kan variëren. Wij vinden het belangrijk dat de begeleiding let op de voedingsinname. Kinderen kunnen bepalen hoeveel zij eten, wat overigens alleen maar bevorderlijk is voor het ontwikkelen van een juist honger- en verzadigingsgevoel, maar de begeleiding kan de kinderen wel stimuleren naar behoefte te eten (NCJ, 2013). Een elfjarig kind heeft immers een hogere energiebehoefte dan een driejarig kind.

Wij zijn erg te spreken over het voedingsaanbod tijdens de tussendoormomenten, waarbij fruit en groente en noten worden aangeboden. Naast essentiële voedingsstoffen leveren rauwe noten de kinderen voldoende energie om zich goed te kunnen concentreren en participeren tijdens de lessen.

Wij vinden Casa hiermee een voorbeeld voor andere scholen.



Tweetalige Montessorischool

Over de manier waarop Casa gezamenlijk de lunch nuttigt zijn wij erg te spreken. Het gezamenlijk nuttigen van een maaltijd is een sociale activiteit en rustmoment. Wat wij erg goed vinden, is dat er dagelijks begeleiding aanwezig is die met de kinderen de lunch en tussendoortjes nuttigen, dit is iets wat wij ook zeker aanraden. Begeleiding kan namelijk gezond eetgedrag bij de kinderen stimuleren (Children's Food Trust, 2012; NCJ, 2013).

Anne Slotegraaf en Anouk Riekert

Naar aanleiding van bovenstaande adviezen is er op Casa besloten tijdens de lunch geen vruchtensappen meer aan te bieden maar enkel melk en water.

Voor vragen over voeding kunt u terecht bij Emilie Stassen via; emilie@focus-dietistenpraktijk.nl en uiteraard ook bij Karin en Tessa via info@casaschool.nl