



**EDUCATIEVE BACHELOR LAGER ONDERWIJS**

# Bachelorproef

---

Evenwichtige voeding stimuleren in  
de lagere school

**WIJ LATEN ONS (NIET) BEÏNVLOEDEN!**



---

## Voorwoord

De laatste stap tot het behalen van mijn diploma van leerkracht lager onderwijs is het schrijven van een bachelorproef. Gedurende één volledig academiejaar voerde ik onderzoek naar de manier waarop evenwichtige voeding een plaats kan krijgen in het onderwijsaanbod, rekening houdend met externe beïnvloedende factoren. Tot dit eindresultaat was ik niet gekomen zonder de hulp en steun van mensen die elk op hun manier hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit werk. Daarom wil ik nu graag een oprecht woord van dank uitbrengen.

Eerst en vooral wil ik mijn promotor Marie Vandebroek bedanken voor haar waardevolle begeleiding doorheen het hele proces. Ze hielp me altijd verder bij vragen en gaf goede ideeën en kritische bemerkingen om dit eindresultaat te bekomen.

Verder bedank ik graag het schoolteam van Basisschool Boseind voor de fijne samenwerking om deze bachelorproef af te stemmen op elkaars noden. Hierbij richt ik mij ook op de leerlingen, die waardevolle informatie doorgaven voor mijn onderzoek en enthousiaste inbreng leverden tijdens de try-out van het ontwerp.

Tot slot wil ik ook graag mijn ouders, broer en vrienden bedanken voor alle steun, hulp en onvergetelijke momenten doorheen de drie jaren van de opleiding.

Heleen Scheelen  
Hamont-Achel, juni 2022

---

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Inleiding.....	6
1 Oriënteren en richten.....	7
1.1 Praktijkprobleem in Basisschool Boseind .....	7
1.2 Praktijkprobleem vanuit de literatuur .....	9
1.2.1 Gezonde voeding met de voedingsdriehoek .....	10
1.2.2 Heeft voeding een impact op het leren op school? .....	12
1.2.3 Welke factoren beïnvloeden het eetgedrag van kinderen? .....	13
1.2.4 De gewichtstatus van kinderen en jongeren in Vlaanderen .....	16
1.3 Conclusie van het praktijkprobleem.....	20
1.4 Onderzoeksdoel.....	21
1.5 Onderzoeksvraag.....	22
1.5.1 Deelvragen .....	22
2 Plannen.....	23
3 Verzamelen en analyseren.....	26
3.1 Wat is de verhouding in gezonde – ongezonde voedingsmiddelen die de leerlingen van Basisschool Boseind uit het vierde, vijfde en zesde studiejaar mee naar school nemen in hun brooddoos en als tussendoortjes? .....	27
3.1.1 Resultaten tussendoortjes .....	28
3.1.2 Resultaten brooddozen .....	33
3.1.3 Voeding in het schoolreglement .....	38
3.1.4 Conclusie .....	39
3.2 In welke mate zijn de leerlingen van Basisschool Boseind nu bezig met voeding en hun lichaamsvormen? .....	40
3.2.1 Conclusie .....	43
3.3 Hoe kunnen leerkrachten leerlingen stimuleren om zelfstandig evenwichtige keuzes te maken in voeding? .....	44
3.3.1 Sensibilisering... een langdurig proces .....	45
3.3.2 Aan de slag met reclame .....	46
3.3.3 Aan de slag met gezonde voeding – praktische tips .....	49
3.3.4 Aan de slag met tussendoortjes en brooddozen .....	51

---

3.3.5	Aan de slag met seizoensgebonden groenten en fruit.....	54
3.3.6	Integratie in verschillende leergebieden.....	58
3.3.7	Conclusie.....	60
3.4	Hoe kunnen leerkrachten leerlingen bewustmaken van de beïnvloeding van media op hun lichaamsbeeld?.....	61
3.4.1	Terugkerende aandachtspunten.....	61
3.4.2	Definitie lichaamsbeeld.....	61
3.4.3	Meer positieve dan negatieve uitingen.....	61
3.4.4	De voorbeeldfunctie van de leerkracht.....	62
3.4.5	Stimulerende groepsdynamica.....	62
3.4.6	Digitale beeldvorming concretiseren.....	62
3.4.7	Actie tegen een ideaalbeeld.....	62
3.4.8	Conclusie.....	63
4	Ontwerpen.....	64
4.1	De ontwerpeisen.....	64
4.2	Welke concrete acties kunnen leerlingen stimuleren om evenwichtige voedingskeuzes te maken?.....	66
4.3	Met welke concrete activiteiten kunnen leerkrachten leerlingen sensibiliseren over verschillende lichaamsvormen om een positief zelfbeeld te stimuleren?.....	68
4.4	Reflectie op uitgevoerde activiteiten.....	69
5	Conclusie en discussie.....	73
6	Reflectie.....	76
7	Bibliografie.....	80
8	Bijlagen.....	84
8.1	Bijlage 1: activiteitenbundel voor leerkrachten.....	84
8.2	Bijlage 2: posters activiteit 1.....	126
8.3	Bijlage 3: persoonlijk fiche activiteit 2.....	129
8.4	Bijlage 4: foto activiteit 2.....	130
8.5	Bijlage 5: discussiekaartjes activiteit 2.....	131
8.6	Bijlage 6: storyboard activiteit 3.....	133
8.7	Bijlage 7: seizoenskalender.....	135
8.8	Bijlage 8: instrumenten voor dataverzameling.....	136

## Inleiding

### *Mens sana in corpore sano.*

'Een gezonde geest in een gezond lichaam': een algemeen citaat dat in de volksmond frequent gebruikt wordt. Toch blijkt het een ander verhaal te zijn om hier ook effectief aan te werken, want zoals dat met alles gaat: niets komt vanzelf. In de jonge jaren wordt al de basis gelegd voor een voedingspatroon dat het kind meeneemt naar later toe. De voedingskeuzes die hieruit volgen, gaan mede gepaard met de gedachten en gevoelens omtrent het lichaam.

Waar een school voor staat? Voor zijn leerlingen en meer specifiek voor de volledige ontwikkeling van elke leerling. Leren is pas mogelijk wanneer de hersenen op volle capaciteit kunnen werken en het welbevinden op een hoog niveau staat. Hierop hebben voeding en de manier waarop iemand naar zijn lichaam kijkt in bepaalde mate impact.

Waarom zou het onderwijsaanbod op school er zich dan niet op richten om leerlingen zelf te laten werken aan hun eigen 'gezonde geest in een gezond lichaam'.

Vanuit dit kader ben ik dan ook onderzoek gestart naar manieren om binnen de dagelijkse onderwijspraktijk evenwichtige voeding en een positief lichaamsbeeld te stimuleren bij leerlingen.

De titel van dit praktijkonderzoek luidt dan ook: 'Evenwichtige voeding in de lagere school – Wij laten ons (niet) beïnvloeden!'. De ontkenning is niet voor niks tussen haakjes gezet. Er zijn namelijk tal van externe factoren die de eetgewoonten en het lichaamsbeeld van kinderen beïnvloeden. Dit onderzoek richt zich op het bewustmaken van deze invloeden, zodat leerlingen hier later zelfstandig mee kunnen omgaan.

In hoofdstuk 1 leest u alle onderdelen die vallen onder de eerste stappen van de onderzoekscyclus 'oriënteren' en 'richten'. Dit is o.a. de aanleiding van het praktijkonderzoek, geformuleerd als het praktijkprobleem. Daarop volgen het onderzoeksdoel en de onderzoeksvraag '*Hoe kunnen leerkrachten lager onderwijs leerlingen van negen tot twaalf jaar gedurende het schooljaar sensibiliseren voor evenwichtige voeding, vanuit de invloed van de sociale omgeving op het eetgedrag en lichaamsbeeld van kinderen?*', opgesplitst in deelvragen.

Hoofdstuk 2 geeft een beeld van de planning die ik voor mezelf had opgesteld om de onderzoekscyclus te doorlopen. De reflectie op het effectieve verloop van dit proces volgt.

Hoofdstuk 3 biedt eerst een overzicht van de geanalyseerde gegevens die ik met verschillende methoden van dataverzameling verkregen heb. Dit zijn antwoorden op de eerste twee deelvragen. Vervolgens is de literatuurstudie weergegeven. Hierin zijn op deelvragen drie en vier concrete antwoorden geformuleerd. Als geheel geeft dit hoofdstuk dus antwoorden op de onderzoeksvraag.

Hoofdstuk 4 is met het praktisch ontwerp een antwoord op deelvragen 5 en 6. Dit product geeft een concrete invulling van het antwoord op de onderzoeksvraag en komt zo tegemoet aan het onderzoeksdoel. Ook de beschrijving van de try-out situeert zich in dit hoofdstuk.

In hoofdstuk 5 leest u de conclusie van dit praktijkonderzoek, dus een samengevat antwoord op de onderzoeksvraag, met aansluitend enkele kritische bevindingen. Verder reflecteer ik in hoofdstuk 6 op het verloop van de onderzoekscyclus die ik doorlopen heb en de leerzame opbrengsten die ik meeneem als toekomstige leerkracht.

Ten slotte zijn mijn geraadpleegde bronnen opgelijst in hoofdstuk 7. De ontwikkelde output bevindt zich in de eerste bijlage van hoofdstuk 8.

# 1 Oriënteren en richten

Als startpunt van dit praktijkonderzoek kunt u de probleemstelling lezen omtrent gezonde voeding en het lichaamsbeeld van kinderen van negen tot twaalf jaar. Om tot deze probleemstelling te komen, heb ik vooraf een brainstorm gemaakt in de vorm van een mindmap en een gesprek gevoerd met Basisschool Boseind als externe partner voor dit onderzoek. Mijn bevindingen kunt u lezen in hoofdstuk 1.1. Daarnaast heb ik aan perspectiefwisseling gedaan om de visies van verschillende personen en generaties over het belang van gezonde voeding in kaart te brengen. Van daaruit ben ik overgegaan naar de beschrijving van het praktijkprobleem vanuit de literatuur door antwoorden te formuleren op de 5 W+H-vragen. Om het probleem af te bakenen, heb ik componenten geselecteerd en samengenomen die van belang zijn voor dit onderzoek (leerkrachten en leerlingen vanaf negen jaar als betrokkenen, evenwichtige balans in gezonde – ongezonde voeding, lichaamsbeeld/verschillende lichaamsvormen, media en concrete activiteiten om met deze aspecten doorheen het schooljaar aan de slag te gaan). De integratie van al deze informatie over het praktijkprobleem kan u lezen in hoofdstuk 1.2.

## 1.1 Praktijkprobleem in Basisschool Boseind

Om een ruim beeld van het probleem omtrent gezonde voeding in Basisschool Boseind te schetsen, heb ik met enkele leerkrachten en directie een gesprek gevoerd vanuit een gerichte vragenlijst. We bespraken dat er leerlingen zijn met ongezonde eetgewoonten en/of met een negatief lichaamsbeeld door bv. thuissituaties of media. Stimulansen voor gezonde voeding lijken minder meegegeven te worden van thuis uit. Althans, dat is wat Basisschool Boseind lijkt te ondervinden in de voeding die kinderen bijvoorbeeld meebrengen naar school. Leerkrachten merken dat er leerlingen zijn die frequent ongezonde dingen eten. Bovendien zijn er leerlingen die 's morgens niet altijd eten. Dit zou een factor kunnen zijn die de keuze voor meer ongezonde voedingsmiddelen overdag aanwakkert.

Daarnaast hadden we het over de vaststelling dat er minder reclame gemaakt wordt over gezond eten dan over ongezond eten. Ook in de modellenwereld toont men bv. veel modellen met 'het perfecte lichaam', waaraan jonge tieners zich proberen te spiegelen. Daarbij wordt het medium 'Tiktok' steeds populairder. Leerkrachten merken af en toe dat sommige leerlingen willen afvallen of niet helemaal tevreden zijn met hun lichaam. De sneeuwklassen is een moment waarop ze zulke zaken ook opmerken. We hebben in het overleg dus verschillende aspecten van het probleem besproken om vanuit een brede visie het probleem te verdiepen.

De literatuur bevestigt wat de directie en leerkrachten aangeven omtrent het lichaamsbeeld van leerlingen. Hoofdstukken 1.2.3.3 en 1.2.4.2 gaan hier dieper op in.

Aangezien ik het belangrijk vind om naast de mening van de leerkrachten over evenwichtige voeding en lichaamsbeelden ook de mening van de leerlingen te hebben, verwijs ik u door naar mijn onderzoeksdoel en de onderzoeksvragen omtrent de informatie van de leerlingen van Basisschool Boseind zelf. Om een antwoord op deze vragen te formuleren, heb ik namelijk enkele onderzoeksactiviteiten uitgevoerd op de school bij de leerlingen om gerichte informatie van hen te verzamelen.

Vanuit het rijke gesprek met basisschool Boseind heb ik de **gezondheidsmatrix** voor een gezonde school ingevuld van Vlaams Instituut Gezond Leven, om de beginsituatie van de school samen te vatten. Dit is een beleidsinstrument voor een preventief gezondheidsbeleid op school. Het geeft aan dat er een mix moet zijn van verschillende strategieën (educatie, omgevingsinterventies, regels en afspraken, en zorg en begeleiding) op verschillende niveaus (leerling, klas, school en omgeving). Met deze matrix had ik een overzicht van de initiatieven die Basisschool Boseind al neemt voor het probleem omtrent evenwichtige voeding. Zo kan ik

---

daar aan de hand van concrete activiteiten op verder bouwen met het praktisch ontwerp, naast de theoretische basis van de voedingsdriehoek. Er zijn bijvoorbeeld al projecten rond gezond ontbijt, de leerkrachten geven al af en toe W.O.-lessen over de voedingsdriehoek, de leerlingen mogen niet trakteren met ongezonde dingen enz. Met het praktisch ontwerp van dit onderzoek zet ik in op één vakje in de gezondheidsmatrix, namelijk 'educatie op klasniveau'.

Omdat leerkrachten al (theoretisch) lessen geven over de voedingsdriehoek, zal hier minder op ingezet worden in het praktisch ontwerp. Tijdens het uittesten van enkele activiteiten met de leerlingen, vroeg ik hun kennis ook na. Zowel in het vierde, vijfde als zesde leerjaar konden ze hier vlot op antwoorden.

Er zijn leerlingen die te ongezond eten, onder invloed van verschillende factoren uit de omgeving. Dit manifesteert zich soms in combinatie met een negatief lichaamsbeeld, waarbij de media een rol spelen.



## 1.2 **Praktijkprobleem vanuit de literatuur**

In wat volgt breng ik het probleem verder in kaart vanuit de literatuur.

Op school worden kinderen gestimuleerd om zich optimaal te ontplooien op zoveel mogelijk verschillende vlakken. In verschillende leergebieden leren ze kennis, vaardigheden en attitudes. Naast deze educatieve en opvoedende taak, kan de school leerlingen ook kennis, vaardigheden en attitudes bijbrengen op vlak van voeding. Kinderen zijn nl. minstens de helft van hun dag op school, waar ze regelmatig eten en drinken. Het belang van gezonde voeding situeert zich dus niet alleen thuis, maar ook op school. (Lokaal Gezondheidsoverleg vzw, zd)

### 1.2.1 Gezonde voeding met de voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek (figuur 1) geeft weer wat evenwichtige voeding zoal inhoudt. Het is een combinatie van gezonde voeding, die dagelijks geconsumeerd moet worden (het groene gedeelte), en andere voeding, die af en toe of zo weinig mogelijk geconsumeerd mag worden (het oranje en rode gedeelte). Dit wil niet zeggen dat producten uit de oranje en rode zone verboden zijn. De kracht is om er een goed evenwicht in te vinden: 'niet te veel en niet te weinig'. Daarom focust dit praktijkonderzoek zich dan ook op 'evenwichtige voeding' (en niet enkel gezonde voeding). Bovenaan is de driehoek het breedst, dus daar consumeer je het meest van (water, groenten, fruit, granen, zuivel...). Onderaan is de driehoek het smalst, dus daar consumeer je het minst van (bewerkt vlees, gefrituurde producten, koeken, frisdrank...). Deze balans is de basis voor een evenwichtige voedingsstijl. Daarnaast bevat de voedingsdriehoek ook een grijze zone. Dit zijn voedingsmiddelen die bewerkt zijn en waar bv. suiker, vet en/of zout is toegevoegd. Deze producten zijn dus minder gezond dan producten uit de donker- of lichtgroene zone van de voedingsdriehoek, maar ze zijn niet louter ongezond. Ze bevatten een bepaalde voedingswaarde.

#### Het belang van evenwichtige voeding

Gezonde en evenwichtige voeding is belangrijk om gezondheidsproblemen te vermijden, om beter te slapen en voor een hogere weerstand. Zeker voor kinderen en jonge tieners, die fysiek en psychologisch sterk aan het ontwikkelen zijn, is een gezond voedingspatroon zeer belangrijk. (Lokaal Gezondheidsoverleg vzw, sd; Schillewaert, 2022; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Lessen over de voedingsdriehoek worden in Basisschool Boseind al gegeven. Deze wetenschappelijke basis is nodig als basis van de concrete activiteiten die in het praktisch ontwerp zullen staan.



Figuur 1. De voedingsdriehoek. Overgenomen uit *Voedingsdriehoek* van Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, (<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>). Copyright 2017, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.

### **1.2.1.1 Komt een leerling aan de nodige hoeveelheid voedingsstoffen?**

Het probleem is dat veel leerlingen niet aan deze aanbevelingen van de voedingsdriehoek voldoen. De balans tussen gezonde en ongezonde voeding is vaak niet in evenwicht. Lokaal Gezondheidsoverleg vzw (LOGO vzw) stelt dat veel kinderen en jongeren te weinig groenten en fruit eten, het ontbijt soms overslaan en te weinig water drinken. Frisdrank en fruitsap drinken ze wel. (Lokaal Gezondheidsoverleg vzw)

Nutrition Information Center (NICE) brengt de resultaten van de Voedselconsumptiepeiling van Belgische kinderen in kaart. In 2014 is dit onderzoek als laatste uitgevoerd.

In wat volgt staan per categorie van de voedingsdriehoek enkele bevindingen omtrent het probleem rond gezonde voeding bij kinderen.

#### **Water**

De aanbevolen hoeveelheid water per dag voor kinderen van zes tot twaalf jaar is ongeveer 1-1,5l. Met 589ml water als dagelijks gemiddelde komen de meeste kinderen hier niet aan. Waarom is het dan zo belangrijk dat kinderen voldoende water drinken? Omdat het lichaam voor 60% uit water bestaat, is het belangrijk dat we die hoeveelheid voldoende blijven aanvullen. Water helpt bij de opname van voedingsstoffen, de vertering, de lichaamstemperatuur en het zorgt voor een zuivere huid. Bovendien heeft water een positieve invloed op de hersenen. (Nutrition Information Center, sd)

#### **Groenten, fruit en brood**

Voor groenten geldt een aanbevolen gemiddelde van 250g tot 300g per dag, maar het werkelijk ingenomen gemiddelde ligt op ongeveer 96g. Voor fruit wordt 250g per dag aanbevolen, waarvan kinderen gemiddeld 120g halen. Daarnaast ligt wit brood bij kinderen algemeen ook beter in de markt dan bruin of volkoren brood. Zo kiest ongeveer 44% dagelijks voor wit brood, dat minder voedingsvezels bevat dan bruin brood. (Nutrition Information Center, sd)

#### **Melkproducten**

Vervolgens bespreek ik de hoeveelheid aan melkproducten die kinderen per dag nuttigen. Kinderen zitten volop in hun groei en ontwikkeling, waartoe de voedingsstoffen in zuivel, zoals calcium, een belangrijke bijdrage leveren. (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, sd) Per dag wordt 450ml zuivel aangeraden, maar gemiddeld consumeren kinderen maar 232g melk en melkproducten per dag. Wel voldoen ze dan weer vaker aan de inname van kaas, waarvan ze 19g van de aanbevolen 10g à 20g halen. (Nutrition Information Center, sd)

#### **Vlees, vis en eieren**

Het volgende aspect is de categorie van het vlees, de vis, de eieren en de vervangproducten. Sommige kinderen eten daar niet voldoende van, andere juist te veel. 75g tot 100g is aanbevolen per dag, maar gemiddeld consumeren kinderen 122g van deze producten. Daartegenover neemt 43% van de kinderen hier geen 75g per dag van in. (Nutrition Information Center, sd)

#### **Restgroep**

Als laatste beschrijf ik nog even de inname van producten uit de rode zone van de voedingsdriehoek, die hoge concentraties aan suiker, vet en/of zout bevatten. Toch eten kinderen hier veel van, gemiddeld zo'n 359g, met 145ml aan gesuikerde dranken. De meeste kinderen eten dagelijks koeken, gemiddeld zo'n 58g per dag. (Nutrition Information Center, sd)

---

### **1.2.2 Heeft voeding een impact op het leren op school?**

Gezonde eetgewoonten hangen samen met de schoolprestaties van leerlingen. Als ze evenwichtig eten, werken ze dynamischer mee in de klas, hebben ze meer energie en is hun concentratie hoger, waardoor ze grotere leervorderingen zullen maken. (Lokaal Gezondheidsoverleg vzw, zd; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Zoals hierboven aangegeven, speelt water een belangrijke rol in verschillende functies van het lichaam. Daarboven draagt het ook bij aan de concentratie, creativiteit en productiviteit. Dit zijn belangrijke componenten voor een optimaal leerrendement in de klas.

Daarom is het zinvol om in het praktisch ontwerp te wijzen op gevulde drinkbussen op de bank van de leerlingen, waar ze regelmatig van mogen drinken. (Hella, Kim, Annelies, & Laurence, sd)

Het probleem omtrent ongezonde voeding heeft dus niet alleen impact op het lichaam van kinderen, maar ook op hun leerontwikkeling.

### 1.2.3 Welke factoren beïnvloeden het eetgedrag van kinderen?

Uit het begingesprek met Basisschool Boseind bleek dat ze ondervonden dat de omgeving een belangrijke factor is in de voeding van kinderen. Leerkrachten zien dat bv. in wat de leerlingen mee naar school nemen als tussendoortje of in de brooddoos. Heeft de omgeving echt invloed op wat kinderen eten? Zijn er nog andere factoren die hierin meespelen? In wat volgt zijn de wetenschappelijk onderbouwde factoren beschreven, die ons eetgedrag en dat van kinderen beïnvloeden. De omgevingsfactoren die van belang zijn in dit praktijkonderzoek en in het praktisch ontwerp, zijn uitvoeriger omschreven. (Jeannin & Vandeputte, 2014)

Eetexpert vzw deelt deze factoren in vier grote groepen in, nl.:

- Smaakperceptie
- Biologische factoren
- Psychologische factoren
- Omgevings- en interpersoonlijke factoren

#### 1.2.3.1 Smaakperceptie

Waarom eten kinderen graag zoete dingen die vaak ongezond zijn? Dit is een aangeboren voorkeur. Er zijn vijf smaken te onderscheiden, nl. zoet, zuur, zout, bitter en umami. Hieruit genieten de zoete en umami (eiwitten) smaken de menselijke voorkeur. Daarentegen wijzen mensen zure en bittere smaken van nature af. Dit is ook de reden waarom sommige kinderen vooral moeite hebben met het eten van groenten. De bittere smaak van bijvoorbeeld broccoli, witloof, boerenkool en spruitjes wijzen ze van nature af. Zoete voeding daarentegen zullen ze wel meteen aanvaarden. Ook de sensorische kenmerken van voedsel, zoals de geur, de kleur en de textuur spelen een rol in de aanvaarding of afwijzing van bepaalde voedingsmiddelen. (Jeannin & Vandeputte, 2014)

#### 1.2.3.2 Biologische factoren

De lichamelijke behoefte aan voedsel is eveneens een factor die het eetgedrag beïnvloedt. Lagereschoolkinderen hebben uit zichzelf een grote energiebehoefte, waardoor ze al meer eten. Het signaal van honger, dus de behoefte aan energie, wordt doorgegeven aan de hersenen, wat zorgt voor een reactie (eten). Als deze behoefte vervuld is, wordt er weer een signaal gestuurd van verzadiging (stoppen met eten). Dit noemt men **regulatiemechanismen**. Naarmate kinderen ouder worden, wordt dit mechanisme minder consequent. Ze kunnen hun energie-inname minder adequaat afstemmen op hun energiebehoefte, waardoor ze sneller 'meer' eten. (Jeannin & Vandeputte, 2014) maken een onderscheid tussen **homeostatische regulatie**, het werkelijk hongergevoel, en **hedonische eetlust**. Ze stellen dat kinderen niet altijd alleen eten omdat ze honger hebben, maar ook omdat ze zin hebben om te eten (de hedonische eetlust). Beloningsgevoelige kinderen eten ook meer voeding met een hoge beloningswaarde, zoals chips of chocolade. (Jeannin & Vandeputte, 2014)

#### 1.2.3.3 Psychologische factoren

Het ene kind staat meer open om nieuwe dingen te proeven dan het andere. Door ze regelmatig dezelfde voedingsmiddelen aan te bieden, wennen ze na enige tijd aan de smaak, waardoor ze steeds meer lusten. Daarbij is de nieuwsgierigheid van de lagereschoolkinderen te prikkelen door informatie over voeding mee te geven (bv. herkomst...), wat hun interesse in variatie verruimt. In dit opzicht kan de school ook een plaats innemen (bv. tijdens de W.O.-lessen). (Jeannin & Vandeputte, 2014)

Het lichaamsbeeld van jonge tieners is ook een psychologische factor. Onderzoek in Vlaanderen bij lagereschoolkinderen van acht tot elf jaar toont aan dat uit een steekproef van 613 kinderen ongeveer 32% minstens één maal per week een dieet overwoog. Daarbij komt dat meer dan 12% zich wekelijks zorgen maakte over zijn/haar lichaam. (Jeannin & Vandeputte, 2014)

Leerlingen met een laag lichaamsbeeld proberen hun eetgewoonten soms aan te passen, bijvoorbeeld met een lijngerichte eetstijl, waarbij ze eten in functie van hun lichaamsvormen i.p.v. hun verzadigingsgevoel. Op lange termijn kan dit leiden tot eetstoornissen. Stichting Kiem definieert een eetstoornis als *'het onhandig omgaan met gedachten en gevoelens'* (Bos, Conijn, & Woldring, 2020). Het gaat over de achterliggende gevoelens, gedachten en ideeën van het kind die zijn eetgedrag sturen, niet alleen wat van buitenaf zichtbaar is. Ze gebruiken **copingstrategieën** om met hun problemen en stress om te gaan, bv. door extra controle uit te oefenen op hun eetgedrag. (Bos, Conijn, & Woldring, 2020; Jeannin & Vandeputte, 2014)

Sensibilisering over verschillende lichaamsvormen en lichaamsbeelden kan die negatieve gedachten, gevoelens en ideeën optimaliseren, om de kans op latere eetproblemen te voorkomen. In combinatie met evenwichtige voeding leidt dit tot langdurigere effecten. Daar richt het onderzoeksdoel (hoofdstuk 1.4) zich dan ook op. Gezond eten wil namelijk niet zeggen dat je mager moet zijn. (Christelijke Mutualiteit, sd)

Aangepast eetgedrag kan ook de aanleiding geven tot het zogenaamde 'jojo-effect': tijdelijk afvallen door een periode alleen maar gezonde dingen en te weinig te eten, waarna er een terugval is naar de oorspronkelijke (ongezonde) eetgewoonten en dus ook het oorspronkelijk gewicht, omdat dit niet vol te houden is. De verandering in het voedingspatroon is dat niet optimaal. In hoofdstuk 1.2.4.2 wordt er ingegaan op de invloed van overgewicht op het lichaamsbeeld.

#### 1.2.3.4 Omgevingsfactoren

Niet alleen de individuele factoren bepalen de eetgewoonten van kinderen, maar zoals Basisschool Boseind in het gesprek al aangaf, heeft ook de omgeving invloed op het voedingspatroon en de voedingskeuzes van kinderen. Hoe dat gebeurt, beschrijft dit hoofdstuk. Het is de interactie tussen het individu en de omgeving die de eetgewoonten van kinderen bepaalt. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Verder gaven de directie en leerkrachten al aan dat de media het lichaamsbeeld van leerlingen beïnvloeden. Hieronder wordt ook dit gestaafd vanuit de literatuur.

Eetexpert vzw beschrijft drie beïnvloedende factoren vanuit de omgeving, namelijk de sociale omgeving, de fysieke omgeving en de economische aspecten. Vlaams Instituut Gezond Leven voegt hier nog de politieke aspecten aan toe. In wat volgt staan al deze aspecten uitgelegd. Elke factor is te bekijken vanuit drie niveaus, namelijk de microcontext (vrienden en familie), de mesocontext (school, opvang, hobby's) en de macrocontext (ruimere maatschappij, voedingsindustrie). Het probleem omtrent voeding en lichaamsbeeld bekijken we hier vooral vanuit de mesocontext.

#### Sociale omgeving

Ten eerste spelen de zorgfiguren een belangrijke rol. Dit zijn ouders, grootouders, leerkrachten, opvoeders uit de opvang enz. Zij hebben direct invloed op de eetgewoonten van het kind, omdat ze rechtstreeks zeggen wat of hoe kinderen moeten eten. Maar ook indirect, omdat zij als voorbeeldfiguur fungeren voor de dingen die en de manier waarop zij zelf eten. Als zij gezonde keuzes maken, zal het kind dit imiteren. Dit verschijnsel heet **modeling**. Door als leerkracht bv. consequent zelf van een drinkbus op de lessenaar te drinken, zullen leerlingen dit ook sneller doen. Deze voorbeeldfunctie geldt ook voor de visie op lichaamsvormen. Leerkrachten kunnen hun eigen visie onbewust (eventueel vanuit media) doorgeven aan hun leerlingen, waar ze zich bewust van moeten zijn. (Jeannin & Vandeputte, 2014; MediaNest, sd; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Daarentegen kunnen zorgfiguren ook een negatieve invloed uitoefenen op de regulatiemechanismen en energie-inname van het kind, door bv. druk op te leggen om meer te eten dan ze zelf aangeven. De Christelijke Mutualiteit (CM) bevestigt dat het kind dan minder

rekening houdt met zijn verzadigingsgevoel, maar met de hoeveelheid die hem wordt aangeboden. Dit is ook één van de mogelijke beïnvloedende factoren op overgewicht, wat in hoofdstuk 1.2.4 beschreven wordt. (Christelijke Mutualiteit, sd)

Het praktisch ontwerp zal uitgaan van de invloed van zorgfiguren op het eetgedrag van de kinderen. Ze kunnen dit niet volledig bepalen en controleren, maar wel stimuleren in functie van de gezondheid. (Jeannin & Vandeputte, 2014; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Zoals Geerinck, I. stelt, krijgen kinderen deze gezonde stimulansen minder mee vanuit hun omgeving. Dat leken leerkrachten ook te merken, o.a. aan wat leerlingen bij hebben in de brooddoos en als tussendoortjes. Met het praktisch ontwerp willen we leerlingen meer zelfstandigheid geven in hun voedingskeuzes, door hen bijvoorbeeld voldoende kennis te laten maken met en keuze te geven in gevarieerde, gezonde voedingsmiddelen. (Jeannin & Vandeputte, 2014; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Ten tweede beïnvloeden ook leeftijdsgenoten het eetgedrag van elkaar. Ze willen dingen van elkaar proeven en de sociale druk speelt bij jonge tieners ook steeds meer een rol. Ze stigmatiseren zwaarlijvigheid in het algemeen nl. negatief. Zoals blijkt uit het gesprek met Boseind, zijn er al leerlingen die frequent bezig zijn met hun lichaamsvormen. Dit gedrag beïnvloedt ook hoe andere leerlingen naar hun lichaam gaan kijken. (Jeannin & Vandeputte, 2014; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Ten derde de media en reclame. Tegenwoordig worden we overspoeld met reclame voor bewerkte producten, zoals ongezonde snacks en vet- en suikerrijke producten. Dit heeft een invloed op de voedselvoorkeur van kinderen. Het zou even goed werken bij gezonde voeding, maar in de realiteit zijn deze reclamespots minder talrijk. Dat bevestigt een artikel uit De Standaard uit onderzoek van Gezondheidsinstituut Sciensano. Media en reclame beïnvloeden ook het lichaamsbeeld van jonge tieners. Barbiepoppen, modellen op tv en in reclameblaadjes, idolen op TikTok, gespierde sporters... Het zijn allemaal onrealistische beelden van het menselijk lichaam. Dit creëert bij kinderen een foutief ideaalbeeld. Bij meisjes is dit een mager, kinderlijk lichaam, terwijl dit bij jongens een gespierd lichaam is. Ze willen zich hieraan spiegelen. Het ene kind is hier gevoeliger voor dan het andere. (Jeannin & Vandeputte, 2014; MediaNest, sd; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Zoals uit het gesprek met Basisschool Boseind blijkt, is deze invloed van media en reclame merkbaar bij de leerlingen, zeker in hun visie op 'goede lichaamsvormen'. Daarom kunnen ze zich bewust worden van deze (onrealistische) beïnvloeding a.d.h.v. het praktisch ontwerp.

### **Sociale omgeving – thuissituatie**

Geerinck, I., praktijkonderzoekster vanuit de universiteit en hogeschool, bevestigt de bevindingen van Basisschool Boseind omtrent de gezonde voeding die minder wordt gestimuleerd van thuis uit. Zij stelt dat kinderen van thuis uit minder leren wat een gezonde maaltijd is, omdat steeds meer ouders ('s avonds na het werk) vaker kiezen voor een snelle maaltijd, zoals gefrituurde voeding, kant-en-klare maaltijden enz. Aardappelen en groenten komen er dan niet altijd aan te pas. Ook CM vermeldt de verminderde aandacht voor gezond eten en gezond winkelen in deze gehaaste maatschappij als oorzaak voor ongezonde eetgewoonten bij kinderen. Bovendien bieden veel scholen 's middags geen (gezonde) warme maaltijd (meer) aan. (Christelijke Mutualiteit, sd; Geerinck, 2021)

Toch is het belangrijk dat kinderen al van jongs af aan gezonde voedingsgewoonten beginnen creëren. Het (ongezonde) voedingspatroon dat ze nu hebben, zullen ze mogelijks meenemen naar later toe. Dit zal invloed hebben op hun gezondheid en gewichtstatus. (Christelijke Mutualiteit, sd; Geerinck, 2021).

### **Fysieke omgeving**

De fysieke omgeving omvat de mate waarin bepaalde voedingsmiddelen beschikbaar zijn in de omgeving waar we ons op dat moment bevinden. Onderzoekster Vandevijvere, S. stelt dat een omgeving waarin ongezonde voeding primeert, mede zorgt voor gezondheidskwalen. Een recente studie van Sciensano toont aan dat de voedselomgeving in de buurt van scholen sinds 2008 een stuk ongezonder is geworden, met 'snelle' winkeltjes en fastfoodketens. De beschikbare ongezonde voeding in de schoolomgeving beïnvloedt de stijging in het aantal kinderen met een hoge BMI of overgewicht. Om leerlingen hier weerbaar voor te maken, willen we hen stimuleren om zelfstandig keuzes te maken in een goede balans tussen gezonde en ongezonde producten. (De Standaard, 2021; Schillewaert, 2022; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

### **Economische aspecten**

Het eetpatroon van een kind is ook afhankelijk van de socio-economische status (SES) van het gezin waarin het opgroeit. Uit onderzoek is gebleken dat gezinnen met een lage SES zich frequent laten lijden door de kostprijs van voedingsmiddelen. Zij kiezen vaker voor ongezonde producten, omdat deze doorgaans goedkoper zijn dan gezonde voedingsmiddelen. Gezinnen met een hogere SES eten daarom wel vaker gezond, zij moeten zich minder laten leiden door de kostprijs. Uit onderzoek van Kind & Gezin en Agentschap Zorg en Gezondheid blijkt dat er een significant verschil is tussen het aantal kinderen in kansarmoede met een normaal gewicht tegenover het aantal kinderen met een normaal gewicht die geen kansarmoede hebben. Kinderen uit kansarme gezinnen hebben nl. vaker overgewicht. (Jeannin & Vandeputte, 2014; Vancoppenolle, Colaert, & Cloots, 2020; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)  
Het praktisch ontwerp zal waar mogelijk rekening houden met de kostprijs van producten.

Een aantal van deze (kansarme) kinderen komt dan ook regelmatig met een brooddoos aan op school die gevuld is met goedkope, ongezonde producten. Dit verandert met de jaren, wat Dekeukelaere, K. ziet vanuit haar functie als directeur van een basisschool met verschillende kansarme en kansrijke leerlingen. Zoals in hoofdstuk 1.2.2 beschreven staat, heeft dit tekort aan vitaminen enz. invloed op de leeransen van deze leerlingen. (Maenhout, 2021)

### **Politieke aspecten**

Binnen een bepaalde gemeenschap gelden regels en afspraken rond voedsel, die soms politiek gemaakt worden. Reclame valt hier ook onder. De overheid legt nl. regels op m.b.t. reclame, die mensen beïnvloedt. De politiek bepaalt onrechtstreeks dus ook het eetgedrag van mensen. Ook op school zijn er regels en afspraken. Op basisschool Boseind mogen leerlingen bv. niet trakteren met ongezonde dingen en is op woensdag enkel fruit toegelaten. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

## **1.2.4 De gewichtstatus van kinderen en jongeren in Vlaanderen**

Kind & Gezin en Agentschap Zorg en Gezondheid deden onderzoek naar de Body Mass Index (BMI) van schoolkinderen. Dit cijfer geeft een indicatie of er sprake is van ondergewicht, een normaal gewicht of overgewicht. Het wordt berekend door het gewicht (kg) te delen door de lengte (m) in het kwadraat. De centra voor leerlingenbegeleiding registreren daarbij jaarlijks de lengte en het gewicht van duizenden kinderen in Vlaanderen. Een belangrijke duiding hierbij is dat een normaal gewicht niet altijd automatisch de indicator is van evenwichtige voeding in een gezonde levensstijl. Er is een verschil tussen een normaal gewicht en een gezond gewicht. Dit laatste is namelijk afhankelijk van meerdere factoren, zoals de beweging, het drinken van water, het eten van vitaminerijke producten enz.

Omdat enkel focussen op een normaal gewicht een te eng beeld geeft over de gezondheid van kinderen, zal het praktisch ontwerp inzetten op evenwichtige voeding in een gezonde levensstijl (een gezond gewicht), waarin voeding een belangrijke rol speelt.



De verdere uitwerking van dit inzicht situeert zich bij het onderzoeksdoel. (Vancoppenolle, Colaert, & Cloots, 2020)

Figuur 2 (Vancoppenolle, Colaert, & Cloots, 2020, p. 13) toont de prevalentiecijfers (%) van kinderen en jongeren in het Vlaams Gewest. De registratie is afgenomen in 2015. Dit geeft per leeftijd de frequentie weer van het vóórkomen van een laag gewicht, een normaal gewicht en overgewicht (waaronder obesitas).

**Figuur 2: prevalentiecijfers (%) kinderen en jongeren in het Vlaams Gewest (2015)**

Jongens en Meisjes	Lage BMI voor leeftijd	Normaal gewicht	Overgewicht	Waarvan obesitas	Totaal (N)
<b>2-jarigen</b>	0,8%	91,6%	7,6%	1,0%	44.715
<b>4-jarigen</b>	0,4%	89,0%	10,5%	2,0%	73.680
<b>6-jarigen</b>	0,9%	85,8%	13,3%	3,5%	59.657
<b>8-jarigen</b>	1,1%	82,9%	15,9%	3,8%	49.887
<b>10-jarigen</b>	2,4%	80,7%	16,9%	3,5%	49.682
<b>12-jarigen</b>	4,4%	78,0%	17,6%	4,0%	45.329
<b>14-jarigen</b>	3,3%	79,7%	16,9%	4,1%	43.205

Figuur 2. Prevalentie cijfers (%) kinderen en jongeren in het Vlaams Gewest (2015). Overgenomen uit *De gewichtsstatus (BMI) van kinderen en jongeren in Vlaanderen: Geïntegreerde rapportage op basis van BMI-gegevens*, door Vancoppenolle, D., Colaert, K., & Cloots, H., 2020, p.12, Brussel : Kind en Gezin. Katrien Verhegge. administrateur-generaal - Vlaams Agentschap.

Uit deze tabel blijkt dat het aantal kinderen met een normaal gewicht op jongere leeftijd hoger ligt dan op oudere leeftijd. Dit wil ook zeggen dat het aantal kinderen met overgewicht toeneemt naargelang de leeftijd. Een lage BMI (ondergewicht) komt in het algemeen minder voor dan een hoge BMI (overgewicht). Wel zien we dat een lage BMI toeneemt met de leeftijd. Dat zou een indicatie kunnen zijn van het toenemend effect van (media op) het lichaamsbeeld van jonge tieners of met de sterke groei die kinderen op deze leeftijd doormaken, maar hier zijn in dit onderzoek geen onderbouwde argumenten over geformuleerd.

Figuur 3 toont de evolutie in jaren over de gewichtsstatus van kinderen en jongeren. De prevalentiecijfers (%) zijn weergegeven voor de doelgroep van dit praktijkonderzoek. Daarbij is de leeftijd van veertien jaar opgenomen, omdat we ook de basis willen leggen voor gezonde voedingskeuzes naar later toe. De cijfers van 2016 zijn niet volledig, omdat het onderzoek is uitgevoerd in een deel van dat jaar. (Vancoppenolle, Colaert, & Cloots, 2020)

**Figuur 3: evolutie in gewichtsstatus (%) kinderen en jongeren in het Vlaams Gewest**

Leeftijd kind	Jaar	Lage BMI voor leeftijd	Normaal gewicht	Overgewicht	Waarvan obesitas	Totaal (N)
8-jarigen	<b>2011</b>	1,1%	83,0%	15,8%	3,7%	45.196
	<b>2012</b>	1,2%	82,6%	16,2%	3,9%	43.374
	<b>2013</b>	1,1%	83,3%	15,6%	3,6%	48.547
	<b>2014</b>	1,1%	82,9%	16,0%	3,8%	50.770
	<b>2015</b>	1,1%	82,9%	15,9%	3,8%	49.887
	<b>2016*</b>	1,2%	82,6%	16,1%	4,0%	21.997

10- jarigen	2011	2,3%	80,9%	16,8%	3,4%	44.801
	2012	2,5%	80,5%	17,0%	3,5%	44.037
	2013	2,5%	80,9%	16,6%	3,3%	45.834
	2014	2,6%	80,7%	16,7%	3,4%	46.801
	2015	2,4%	80,7%	16,9%	3,5%	49.682
	2016*	2,9%	79,0%	18,1%	4,3%	13.207
12- jarigen	2011	4,0%	79,2%	16,8%	3,5%	42.687
	2012	4,1%	79,4%	16,6%	3,5%	41.923
	2013	4,2%	78,9%	16,9%	3,7%	40.756
	2014	4,0%	78,8%	17,2%	3,9%	43.080
	2015	4,4%	78,0%	17,6%	4,0%	45.329
	2016*	4,2%	78,7%	17,1%	3,5%	28.956
14- jarigen	2011	3,2%	80,7%	16,1%	3,5%	44.351
	2012	3,2%	80,5%	16,3%	3,6%	43.789
	2013	3,3%	81,0%	15,7%	3,5%	41.306
	2014	3,4%	80,1%	16,5%	3,9%	42.164
	2015	3,3%	79,7%	16,9%	4,1%	43.502
	2016*	3,3%	78,7%	18,1%	4,7%	21.208

*Figuur 3.* Evolutie in gewichtstatus (%) kinderen en jongeren in het Vlaams Gewest. Aangepast overgenomen uit *De gewichtstatus (BMI) van kinderen en jongeren in Vlaanderen: Geïntegreerde rapportage op basis van BMI-gegevens*, door Vancoppenolle, D., Colaert, K., & Cloots, H., 2020, p.16-17, Brussel : Kind en Gezin. Katrien Verhegge. administrateur-generaal - Vlaams Agentschap.

De cijfers van het onderzoek door Kind & Gezin en Agentschap Zorg en Gezondheid geven aan dat steeds meer kinderen overgewicht hebben. Bij de '10-jarigen' zien we in de evolutie van 2011-2015 een lichte stijging van 0,1%, waar we in 2016 naar een sterkere stijging van 1,2% gaan. Bij de '12-jarigen' is de evolutie van 2011-2015 groter.

Daar is nl. een stijging van 0,8% te zien, waarna er in 2016 een daling van 0,5% is. De '14-jarigen' tonen van 2011-2015 ook een stijging van 0,8%, waar er in 2016 weer een extra sterke stijging is van 1,2%.

Als we kijken naar het aandeel in normaal gewicht, zien we bij de oudere kinderen, vanaf de '12-jarigen', een daling in de evolutie van 2011-2015. Het aantal kinderen met een normaal gewicht ligt op deze leeftijd het laagst. (Vancoppenolle, Colaert, & Cloots, 2020)

De conclusie van dit probleem is dat het aantal kinderen met overgewicht geleidelijk aan toeneemt, zowel in leeftijd als in jaren. Deze toename van overgewicht in één generatie tijd bevestigt ook prof. Dr. B. Suys, kindercardioloog. Ongezonde voeding en overmatige consumptie kunnen bijdragen aan een te hoog en ongezond gewicht. Daarom willen we kinderen in de lagere school al stimuleren om te kiezen voor evenwichtige voeding in een gezonde levensstijl. Zo zullen ze een gezond gewicht langer kunnen volhouden. (Christelijke mutualiteit, sd; Vancoppenolle, Colaert, & Cloots, 2020)

Overgewicht heeft op fysiek en emotioneel vlak een negatieve impact op kinderen.

#### **1.2.4.1 Overgewicht – fysieke impact**

Vlaams Instituut Gezond Leven bevestigt de toename in overgewicht bij kinderen en jongeren. Dat heeft gevaarlijke consequenties op de gezondheid. Het kan zorgen voor een daling in de levenskwaliteit en voor aandoeningen op korte en lange termijn, zoals diabetes type 2 (verworven suikerziekte), hypertensie (hoge bloeddruk), leveraantasting, dyslipidemie (verstoorde evenwicht van vetten) en hart- en vaatziekten.

---

Wie als kind al een te hoog gewicht heeft, heeft hier als volwassene ook meer kans op. Omdat een mogelijke oorzaak hiervan ongezonde voeding is, wordt de basis en de aandacht voor een gezond voedingspatroon dus best al gelegd in de kindertijd. (Hella, Kim, Annelies, & Laurence, sd; Lokaal Gezondheidsoverleg vzw, zd; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

#### **1.2.4.2 Overgewicht – emotionele impact**

Niet alleen fysiek, maar ook emotioneel heeft zwaarlijvigheid een impact. De stigma's die hier in deze maatschappij over heersen, kunnen ervoor zorgen dat mensen met een zwaarder gewicht op een negatieve manier over zichzelf denken. Een gevolg hiervan is dat ze een laag lichaamsbeeld ontwikkelen, waar ze in Basisschool Boseind ook over spraken. In hoofdstuk 1.2.3.3 werd het lichaamsbeeld al benoemd als psychologische factor, die invloed heeft op het eetgedrag van kinderen. Kinderen met een laag lichaamsbeeld (al dan niet als gevolg van overgewicht) kunnen hun eetgewoonten nl. zo gaan aanpassen dat ze enkel nog eten in functie van hun lichaamsvormen. Als ze bijvoorbeeld te eenzijdig of te weinig eten, nemen ze te weinig (verschillende) voedingsstoffen op. Het is dan belangrijk om een balans te vinden in gevarieerde gezonde en ongezonde voeding voor een goede gezondheid. (Hella, Kim, Annelies, & Laurence, sd; Jeannin & Vandeputte, 2014)

Ongezonde voeding kan leiden tot overgewicht en zo ook tot een negatiever lichaamsbeeld, dat ook invloed kan hebben op de voeding. Deze beïnvloeding komt voor in combinatie met factoren uit de sociale omgeving (zoals stimulansen voor voeding, stigma's over bepaalde lichaamsvormen, media enz.). Het komt regelmatig voor dat mensen met een zwaarder gewicht/overgewicht niet van hun lichaam houden, waardoor ze zich niet durven tonen naar de buitenwereld toe. (Hella, Kim, Annelies, & Laurence, sd)

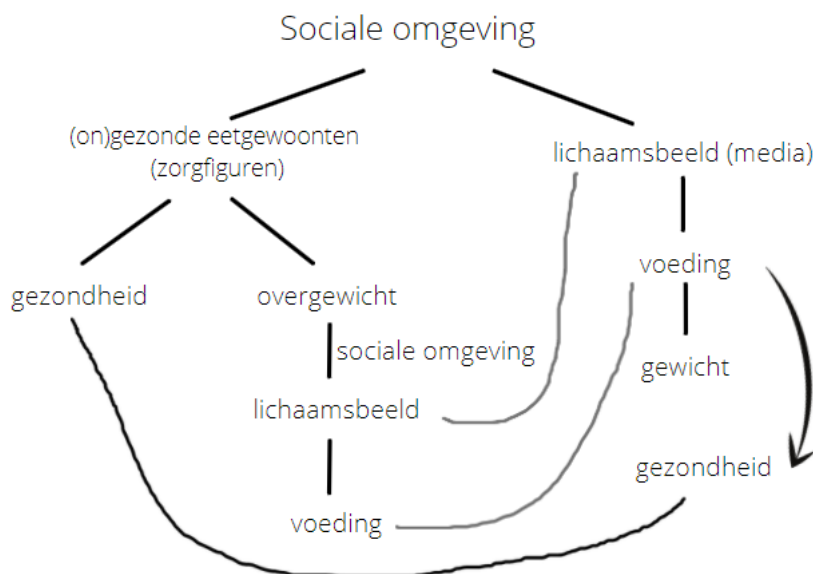
Ook bij kinderen is deze drempel al aanwezig. Bij de zwemlessen en turnlessen op school komt dit het meest tot uiting. Sommige kinderen uiten die onzekerheid over hun lichaam, maar er zijn er ook die het verzwijgen. Ze voelen zich zelf niet comfortabel bij hun lichaamsvormen of ze zijn bang voor reacties van anderen. Om uit deze vicieuze cirkel van negatieve ervaringen te geraken, zijn inspanningen van alle betrokkenen nodig.

In de beschrijving van het praktijkprobleem heb ik vooral de mening van de leerkrachten en informatie uit de literatuur opgenomen. Daarom wil ik a.d.h.v. een enquête ook de mening van de leerlingen van Basisschool Boseind bevragen omtrent voeding en hun lichaamsbeeld.

### 1.3 Conclusie van het praktijkprobleem

Er zijn leerlingen die te ongezond eten. Verschillende soorten factoren beïnvloeden de eetgewoonten van kinderen, namelijk smaakperceptie, biologische factoren, psychologische factoren en omgevingsfactoren. Gezonde voeding wordt niet overal thuis meegegeven. Een groot deel van hun tijd brengen kinderen door op school, waar leerkrachten hen ook kennis, vaardigheden en attitudes over voeding kunnen bijbrengen. De zorgfiguren in de sociale omgeving van het kind hebben invloed op wat het eet en hierbij is het belangrijk dat dit zich in de positieve zin manifesteert. Zij moeten kinderen namelijk stimulansen geven om gezonde voedingskeuzes te maken. Omdat jonge tieners volop in ontwikkeling zijn, is gezonde voeding voor hen extra belangrijk. Het voorkomt ook gezondheidsproblemen en het draagt bij aan een hogere weerstand en een gezond gewicht. Toch is het evenwicht in voeding bij een deel van de leerlingen niet zoals de voedingsdriehoek het weergeeft. Uit cijfers blijkt dat steeds meer kinderen overgewicht hebben, zeker naarmate de leeftijd vordert. Een mogelijke oorzaak hiervan ligt bij de ongezonde voeding. Deze negatieve trend heeft een impact op de lichamelijke gezondheid, op het leren in de klas en op het emotioneel welbevinden. Daarbij beïnvloeden media en reclame niet alleen het eetgedrag van kinderen, maar ook hun lichaamsbeeld. Het onrealistische ideaalbeeld van een lichaam dat via verschillende mediakanalen meegegeven wordt en overgewicht, zorgen er mede voor dat sommige leerlingen negatieve gedachten, gevoelens en ideeën hebben over hun lichaamsvormen. Daardoor proberen ze met aangepast eetgedrag meer controle uit te oefenen op hun lichaam, wat later kan leiden tot eetproblemen of herval in hun oorspronkelijk (over)gewicht. Een gezond gewicht is niet hetzelfde als een laag of normaal gewicht/BMI. Gezond zijn, betekent niet dat je mager moet zijn. Het heeft te maken met evenwichtige voeding: gezonde en ongezonde voeding zijn in balans en overgewicht wordt op die manier vermeden. Een positief lichaamsbeeld in een gezond lichaam is belangrijk om deze evenwichtige voedingskeuzes te kunnen blijven maken.

#### Overzicht van de onderlinge relaties



## 1.4 Onderzoeksdoel

Dit praktijkonderzoek heeft tot doel om leerlingen van negen tot twaalf jaar zelfstandig te laten omgaan met evenwichtige voeding, vanuit de invloed van de sociale omgeving op het eetgedrag en lichaamsbeeld van kinderen.

Het doel van dit praktijkonderzoek is om leerlingen te sensibiliseren voor **evenwichtige voeding**. Voeding heeft invloed op het gewicht, maar ook op de gezondheid en leerprestaties. Een gezond gewicht is niet hetzelfde als bepaalde lichaamsvormen die een persoon 'zou moeten hebben', dus we willen leerlingen ook sensibiliseren voor een positief lichaamsbeeld bij verschillende realistische lichaamsvormen.

Om dit doel te bereiken ga ik uit van de invloed van de **sociale omgeving** op het eetgedrag en het **lichaamsbeeld** van leerlingen. Zorgfiguren (hier leerkrachten) kunnen namelijk stimulansen geven voor evenwichtige voeding, zodat leerlingen zelfstandig gezonde keuzes leren maken in voeding. Zowel de lichamelijke gezondheid als emotionele gedachten, gevoelens en ideeën over hun lichaam staan hierbij centraal. De media als omgevingsfactor beïnvloeden het lichaamsbeeld van leerlingen namelijk ook. Daarboven heeft overgewicht (als gevolg van te veel ongezonde voeding), onder invloed van stigma's uit de omgeving, ook invloed op het lichaamsbeeld. Dit kan de eetgedragingen, en dus ook de gezondheid, van kinderen beïnvloeden. Daarom willen we leerlingen bewustmaken van de beïnvloeding door media, reclame e.d..

Dit praktijkonderzoek houdt dus rekening met de onderlinge samenhang tussen de **omgevingsfactoren** en de **psychologische factoren**. Ongezonde voeding zit steeds meer ingebakken in de eetgewoonten (te weinig water, groenten, fruit, vezels, zuivel en te veel restgroep), wat kan leiden tot overgewicht en zo ook tot een laag lichaamsbeeld (psychologische factor). Hier hebben ook de media invloed op (sociale omgeving). Hierdoor passen sommigen hun eetgewoonten sterk aan, wat niet bevorderend is voor de ontwikkeling.

### Samenstelling onderzoeksdoel

Het onderzoeksdoel is tweeledig:

- Leerlingen: zelfstandigheid in het maken van gezonde voedingskeuzes  
stimuleren van een positief lichaamsbeeld
- Leerkrachten: theoretische achtergrond over de samenhang tussen voeding en andere factoren meegeven  
concrete activiteiten aanreiken

---

## 1.5 Onderzoeksvraag

Hoe kunnen leerkrachten lager onderwijs leerlingen van negen tot twaalf jaar gedurende het schooljaar sensibiliseren voor evenwichtige voeding, vanuit de invloed van de sociale omgeving op het eetgedrag en lichaamsbeeld van kinderen?

### 1.5.1 Deelvragen

1. Wat is de verhouding in gezonde – ongezonde voedingsmiddelen die de leerlingen van Basisschool Boseind uit het vierde, vijfde en zesde studiejaar mee naar school nemen in hun brooddoos en als tussendoortjes?
2. In welke mate zijn de leerlingen van Basisschool Boseind nu bezig met (hun keuzes in gezonde – ongezonde) voeding en hun lichaamsvormen?
3. Hoe kunnen leerkrachten leerlingen stimuleren om zelfstandig evenwichtige keuzes te maken in voeding?
4. Hoe kunnen leerkrachten leerlingen bewustmaken van de beïnvloeding van media op hun lichaamsbeeld?
5. Welke concrete acties kunnen leerlingen stimuleren om evenwichtige voedingskeuzes te maken?
6. Met welke concrete activiteiten kunnen leerkrachten leerlingen sensibiliseren over verschillende lichaamsvormen om een positief zelfbeeld te stimuleren?

## 2 Plannen

<b>Onderzoeksvraag: Hoe kunnen leerkrachten lager onderwijs leerlingen van negen tot twaalf jaar gedurende het schooljaar sensibiliseren voor evenwichtige voeding, vanuit de invloed van de sociale omgeving op het eetgedrag en lichaamsbeeld van kinderen?</b>			
<b>deelvragen</b>	<b>geplande onderzoeksactiviteit</b>	<b>datum</b>	<b>wie/wat/waar/hoe?</b>
	Planning onderzoeksactiviteiten	Laatste week van januari	Overleg met de contactpersoon van externe partner Basisschool Boseind.
3 & 4	<i>Literatuurstudie</i> Tekstbronnen bestuderen (dataverzameling)	Laatste week van januari – beginweken februari	Websites + boeken bestuderen.  Bevindingen schematisch noteren in opgestelde tabel als overzicht voor dataverzameling.  Oplossingsgerichte informatie over gezonde voeding en een positief lichaamsbeeld uitschrijven per deelvraag.
1 & 2	Opstellen van de instrumenten voor praktische dataverzameling	Week van 03/02 – 07/02	Observatie-instrument: observatieschema met doel, kernbegrippen, deelaspecten en observatiepunten  Enquête: Google Formulieren, gericht op de leerlingen
1 & 2	<i>Bezoeken + bevragen + observatie</i> Onderzoeksactiviteiten uitvoeren (dataverzameling)	10/02 + 11/02	-Bezoeken + observeren: brooddozen en tussendoortjes observeren in de klassen van de doelgroep  -Bezoeken + bevragen van leerkrachten die regelmatig blijven eten (aanvullend voor een ruimer beeld)  -Bezoeken + bevragen: enquête voor de leerlingen  Steekproef: telkens één klas van het vierde, vijfde en zesde leerjaar Instrumenten voor dataverzameling: observatiekader + enquête via Google Formulieren → Chromebooks

1 & 2	<p><i>Data-analyse</i> Analyseren van de gegevens uit de onderzoeksactiviteiten.</p> <p><i>Literatuurstudie</i> Gegevens koppelen aan theoretische inzichten uit de literatuur.</p>	Week van 12/02	<p>Verzamelde data ordenen per deelvraag</p> <p>Data uit observatie: frequentietabel maken van de gegevens</p> <p>Data uit enquête: afhankelijk van de vraag aantallen berekenen (en omzetten naar procenten), gegevens uit de antwoorden combineren, antwoorden uitschrijven...</p> <p>Bevindingen noteren in opgestelde tabel als overzicht van dataverzameling.</p> <p>Informatie uitschrijven per deelvraag en integreren in andere deelvragen (triangulatie).</p>
3 & 4	<p><i>Literatuurstudie</i> Tekstbronnen bestuderen (dataverzameling)</p> <p><i>Data-analyse voor afstemming antwoord op gegevens uit praktische onderzoeksactiviteiten.</i></p>	Februari	<p>Websites + boeken bestuderen. Bevindingen noteren in opgestelde tabel als overzicht voor dataverzameling.</p> <p>Informatie uitschrijven per deelvraag en integreren in andere deelvragen (triangulatie).</p>
5 & 6	Starten aan praktisch ontwerp	April	
	Try-out activiteit in Basisschool Boseind	19/04 – 20/04	<p>Steekproef: één klas van elk leerjaar (4<sup>de</sup>, 5<sup>de</sup> &amp; 6<sup>de</sup>)</p> <p>Benodigde materialen meenemen.</p>
	Reflecteren op het ontwerp	Laatste week van april	Aanpassingen uitvoeren waar nodig.
5 & 6	Verder werken aan praktisch ontwerp (en waar nodig de literatuurstudie).	Mei - juni	
	Tussentijds product 2	25/05	



	Voorlopige versie samenvatting bachelorproef	31/05	
	Try-out activiteit in Basisschool Boseind	10/06	Steekproef: één klas van elk leerjaar (4 <sup>de</sup> , 5 <sup>de</sup> & 6 <sup>de</sup> )  Benodigde materialen meenemen.
	Conclusie + discussie + reflectie	Juni	
	- Onderzoeksrapport + ontwikkelde output (PDF) - Toestemmings formulieren - publicatie DoKS - Definitieve versie samenvatting bachelorproef - Promotiefilm	13/06	
	Presentatie bachelorproef	22/06	

### **3 Verzamelen en analyseren**

Vooraleer ik start met het beantwoorden van de onderzoeksvragen, maak ik hier nog even kort de linken duidelijk die worden beschreven in de probleemstelling. Een evenwicht in voeding in combinatie met een positief lichaamsbeeld zorgt voor langdurige effecten. Alleen nog maar gezonde producten eten of de voeding aanpassen wegens een laag lichaamsbeeld, is niet goed voor de fysieke en mentale gezondheid en is niet langdurig vol te houden. Een combinatie van gezonde en ongezonde voedingsmiddelen levert dus het gewenste effect. Deze evenwichtige voeding zorgt voor minder kans op overgewicht, wat een positief lichaamsbeeld stimuleert. Dit leidt er dan weer toe dat het evenwicht in voeding blijvend is, omdat er geen wens is tot verandering van het lichaam met extreem/verkeerd aangepaste voeding.

Om met deze wisselwerking van de verschillende topics aan de slag te gaan, dient rekening gehouden te worden met de aangetoonde invloed van de sociale omgeving en psychologische factoren op de eetgedragingen van kinderen. Hoe de activiteiten in het praktisch ontwerp zich hierop baseren, is beschreven in hoofdstuk 4.

De informatie in hoofdstuk 3 komt voornamelijk uit de literatuur. Verschillende (soorten) bronnen zijn samengenomen om informatie over de verschillende aspecten die centraal staan in dit praktijkonderzoek, te integreren als antwoord op de onderzoeksvraag. Daarnaast zijn ook de gegevens uit de onderzoeksactiviteiten (enquêtes en observaties) erin verwerkt om aan te sluiten bij de behoeften van leerlingen op dit moment. Zo richt hoofdstuk 3.3.4 zich bijvoorbeeld op manieren en voorwaarden om met gezonde tussendoortjes en brooddozen aan de slag te gaan, omdat leerlingen in de enquête aangaven dat ze misschien gezonder zouden kunnen leren eten als de school hen gezonde receptjes en tussendoortjes leert maken. In het praktisch ontwerp staan dan enkele voorbeelden en mogelijkheden voor leerkrachten om deze te maken met de leerlingen.

### **3.1 Wat is de verhouding in gezonde – ongezonde voedingsmiddelen die de leerlingen van Basisschool Boseind uit het vierde, vijfde en zesde studiejaar mee naar school nemen in hun brooddoos en als tussendoortjes?**

In hoofdstuk 1.2.1.1 werd vanuit de literatuur het probleem omtrent gezonde voeding van elke categorie uit de voedingsdriehoek gesteld. Kinderen consumeren in het algemeen te weinig producten uit de groene zones in verhouding tot producten uit de rode zone (te veel). Dit praktijkonderzoek richt zich op evenwichtige voeding, in samenwerking met de externe partner Basisschool Boseind. Daarom wilde ik eerst specifiek van de leerlingen op deze school informatie verzamelen over het evenwicht in hun voeding op dit moment. Met die gegevens kan ik in de activiteiten specifieke voedingscategorieën centraal stellen om met de leerlingen mee aan de slag te gaan. Deze informatie heb ik verkregen door drie verschillende onderzoeksactiviteiten uit te voeren in enkele klassen van het vierde, vijfde en zesde leerjaar, namelijk bezoeken, observeren en bevragen (een enquête voor de leerlingen en een bevraging voor de leerkrachten). Voor deze dataverzameling heb ik zelf instrumenten ontwikkeld door de theorieën en methoden uit het boek 'Praktijkonderzoek in de school' te hanteren. (Van der Donk & Van Lanen, 2020)

#### **Observaties van de tussendoortjes en brooddozen**

Ten eerste heb ik een uitgebreid observatieschema gemaakt o.b.v. de voedingscategorieën uit de voedingsdriehoek. Zo kon ik tijdens de observatie turven welke producten uit de categorieën ik zag. In februari heb ik in Basisschool Boseind de tussendoortjes van ongeveer 65 leerlingen geobserveerd in de voormiddag, omdat veel leerlingen van het vierde, vijfde en zesde leerjaar in de namiddag geen tussendoortje meer mee naar school nemen. De volgende dag ben ik nogmaals gaan observeren, zodat de steekproef van leerlingen voldoende groot zou zijn om de gegevens te veralgemenen. Daarnaast heb ik diezelfde dag in Basisschool Boseind de brooddozen van ongeveer 35 leerlingen geobserveerd tijdens de middagpauze. De manier van observeren was dus één- tot tweemaalig, gericht op de brooddozen en tussendoortjes van de leerlingen, terwijl ik rondliep in de klas (niet-participerend). Het gebeurde direct en openlijk in de natuurlijke situatie zoals de leerlingen elke dag eten in de klas (in coronatijden), omdat ik zelf aanwezig was om de voedingsmiddelen te observeren. Het verliep ook zeer gestructureerd, a.d.h.v. het observatieschema kon ik nl. exact turven wat ik zag.

De resultaten van deze observaties zijn weergegeven in hoofdstukken 3.1.1 en 3.1.2 en zijn waar zinvol opgenomen doorheen de literatuurstudie.

#### **Enquête voor de leerlingen**

Ten tweede heb ik een enquête opgesteld voor de leerlingen die ze via Google Formulieren anoniem konden invullen. Ik was aanwezig om eventuele onduidelijkheden toe te lichten. Op deze manier verkreeg ik een overzicht van alle gegevens van de individuele leerlingen samen. Om de organisatie vlot te laten verlopen, heb ik deze enquête afgenomen op dezelfde dag als de observaties. In totaal hebben 66 leerlingen de enquête ingevuld over de drie leerjaren samen. Dit zijn gemiddeld 22 leerlingen van elk leerjaar.

De resultaten van deze enquête zijn weergegeven in hoofdstuk 3.2 en waar nodig beschreven om de relatie met de literatuur en ontwikkelde output te duiden.

## Bevraging bij de leerkrachten

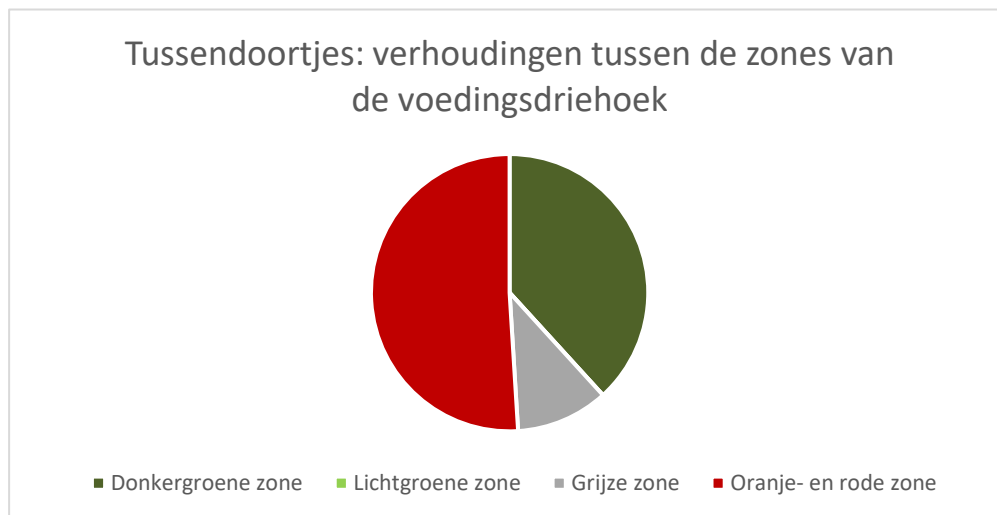
Ten derde heb ik op hetzelfde moment de leerkrachten die vaak blijven eten in de klas ook kort bevraagd over de inhoud van de brooddozen en de tussendoortjes van de leerlingen. Hun observaties doorheen het schooljaar zijn een nuance en aanvulling bij de gegevens uit voorgaande onderzoeksactiviteiten, die verspreid over twee dagen zijn afgenomen. Bovendien kwam ik zo te weten hoeveel water de leerlingen gemiddeld op een dag drinken. De leerkrachten hebben nl. een zicht op de drinkbussen die de leerlingen mee naar school nemen, of ze hier voldoende uit drinken en of ze deze al dan niet bijvullen.

In wat volgt zijn de resultaten weergegeven als antwoord op bovenstaande deelvraag. Hierin zijn de observaties van de tussendoortjes en brooddozen, de antwoorden van de leerlingen zelf uit de enquête en de bevindingen van een paar leerkrachten uit de bevraging gecombineerd om een genuanceerd resultaat te bekomen.

### 3.1.1 Resultaten tussendoortjes

De opgestelde observatiepunten hielpen om gericht te observeren, namelijk: ‘Welke voedingscategorieën komen aan bod als tussendoortjes op school?’ en ‘Hoe vaak zie ik de bepaalde voedingscategorie in een groep met 65 leerlingen?’ De antwoorden op deze vragen zijn beschreven in de volgende paragrafen. De cijfers worden hier weergegeven voor de leerlingengroep van 65 leerlingen. Deze cijfers zijn exact. Het tussendoortje van elke leerling is opgenomen tijdens het turven. De resultaten zijn geanalyseerd a.d.h.v. een frequentietabel van alle geturfde gegevens per categorie. Deze aantallen zijn omgezet in procenten om de verhoudingen weer te geven, zoals visueel is voorgesteld in figuur 4.

***Figuur 4: de verdeling van de tussendoortjes van de leerlingen op Basisschool Boseind (vierde, vijfde en zesde leerjaar)***



Uit de observaties van de tussendoortjes op school bij de leerlingen in het vierde, vijfde en zesde leerjaar van Basisschool Boseind blijkt dat bijna 40% van de voedingsmiddelen uit de donkergroene zone komt, zoals te zien in figuur 4. Bij de observatie van twee dagen in februari kwamen er geen producten uit de lichtgroene zone. Dit zijn dan ook producten die minder geschikt zijn als tussendoortje op school, bv. yoghurt en kaas. Meer dan 10% van het totaal komt uit de grijze zone. Dit zijn meestal producten zoals granenkoeken. Deze bevatten nuttige voedingsstoffen, maar zijn bewerkt met extra suiker, vet en/of zout. Het is niet aangetoond dat deze nefast zouden zijn voor de gezondheid. 50%, dus de helft van de voedingsmiddelen komt uit de rode zone.

Aangezien de aanbeveling is om zo weinig mogelijk voeding uit de rode zone te eten, is 50% wel een hoog percentage. 40% uit de donkergroene zone is niet slecht, maar dit percentage dient opgekrikt te worden, zodat het hoger komt te liggen dan dit van de rode zone. Ter nuance gaat het hier over één tussendoortje per kind, dus deze observatie wil niet meteen zeggen dat elk kind gedurende heel de dag te weinig consumeert uit de groene zones.

### **De tussendoortjes bekeken vanuit de voedingsdriehoek**

In vergelijking met de aanbevelingen van de voedingsdriehoek (zoals beschreven in hoofdstuk 1.2.1) zijn deze verhoudingen niet evenwichtig. Producten uit de donkergroene en grijze zone samen consumeren de leerlingen ongeveer evenveel als tussendoortjes uit de rode zone, terwijl de groene (en grijze) zones juist de overhand zouden moeten nemen.

In de volgende paragraaf staat vermeld welke voedingscategorieën en voedingsmiddelen de leerlingen zoal mee naar school nemen. Deze gegevens zijn ook afgeleid uit de observaties.

### **Tussendoortjes uit de donkergroene zone**

Uit de donkergroene zone nemen de leerlingen voornamelijk verschillende soorten fruit mee als tussendoortje, zoals appel, kiwi, banaan enz. Bijna de helft van de leerlingen geeft in de enquête aan gemiddeld één stuk fruit te eten per dag. Ongeveer 40% eet twee of meer stukken fruit per dag. Het overige percentage blijkt niet elke dag een stuk fruit te eten. Figuur 8 visualiseert deze aantallen.

De tweede voedingscategorie uit deze zone zijn groenten, die de leerlingen een stuk minder meenemen dan fruit. De groenten die ze bij hebben zijn (in het winterseizoen) voornamelijk komkommer en wortel. De resultaten uit de enquête bij de leerlingen geven aan dat 62% soms groenten eet als tussendoortje en 21% vaak. 17% eet nooit groenten als tussendoortje.

### **Tussendoortjes uit de grijze zone**

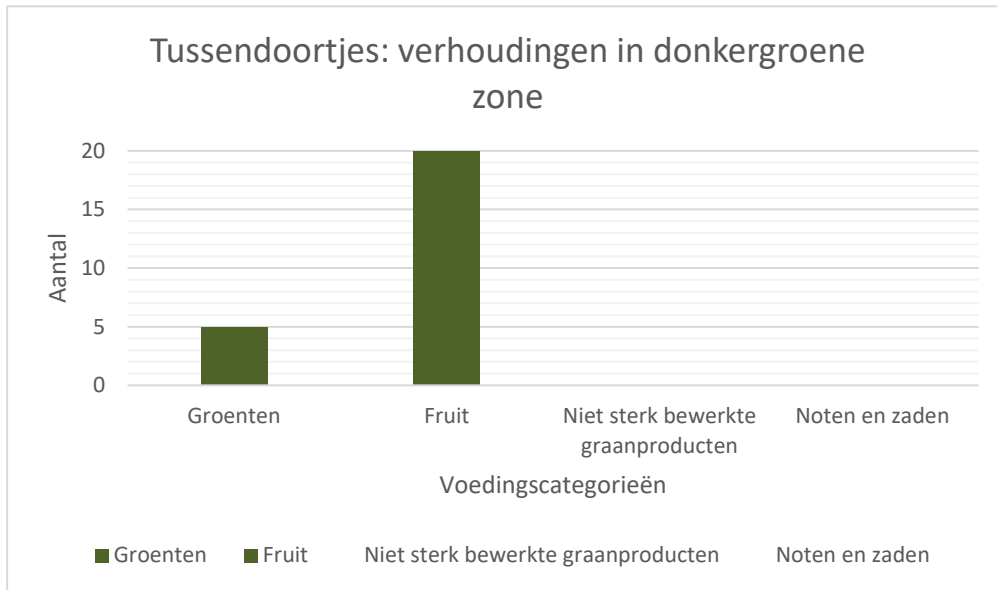
Uit de grijze zone werden vooral granenkoeken waargenomen.

### **Tussendoortjes uit de rode zone**

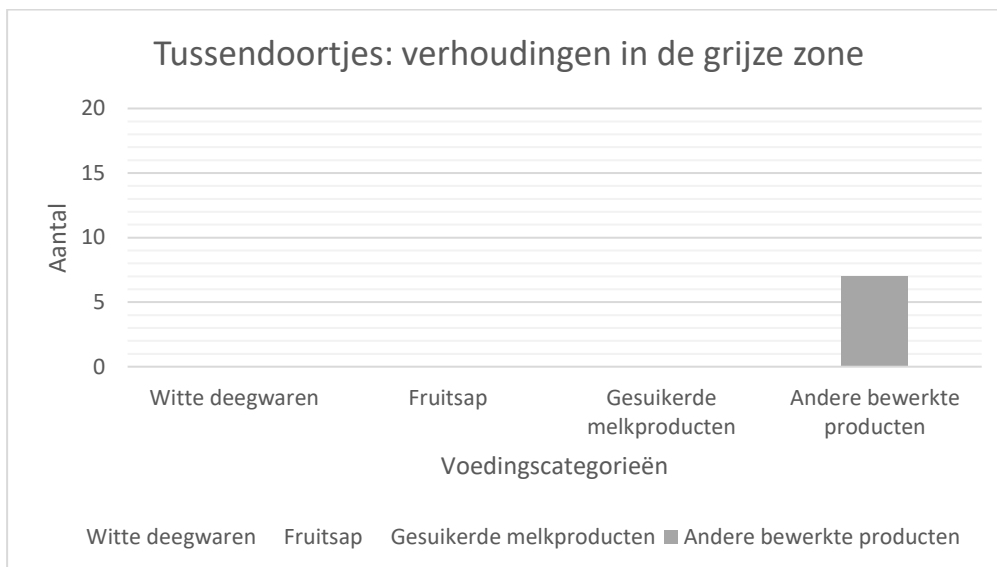
Uit de rode zone eten de leerlingen ongeveer evenveel droge koeken als chocoladekoeken. Ter aanvulling uit de bevraging geeft een leerkracht aan dat ze in de voormiddag vaker fruit eten dan in de namiddag. Er zijn ook leerlingen die in de namiddag geen koek/fruit meer mee naar school nemen. Er is hier geen zicht op wat ze thuis eten. Uit de enquête voor de leerlingen blijkt wel dat bijna 44% gemiddeld twee koeken eet per dag. Omdat de leerkrachten aangeven dat ze doorgaans slechts één koek per leerling zien op een schooldag, wil dit zeggen dat een deel van de leerlingen waarschijnlijk thuis ook nog een koekje eet. Iets meer dan 40% van de leerlingen geeft aan dat zij gemiddeld één koek eten per dag. Figuur 9 toont de hoeveelheid koeken die de leerlingen gemiddeld per dag eten, gezien over een hele week.

Per zone van de voedingsdriehoek zijn de verhoudingen van de tussendoortjes voor elke categorie weergegeven in figuren 5, 6 en 7.

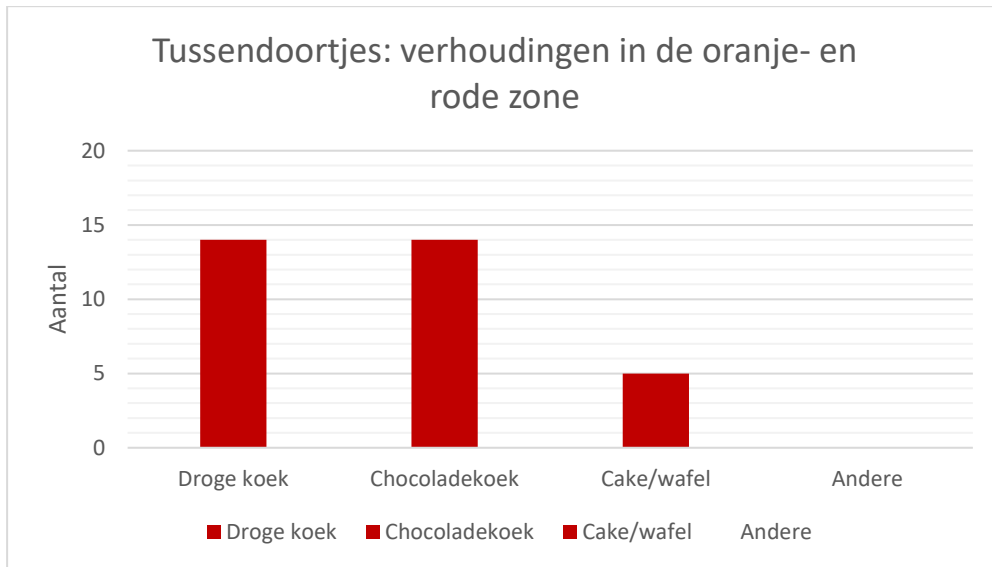
**Figuur 5: de verhoudingen tussen de categorieën in de donkergroene zone voor de tussendoortjes**



**Figuur 6: de verhoudingen tussen de categorieën in de grijze zone voor de tussendoortjes**

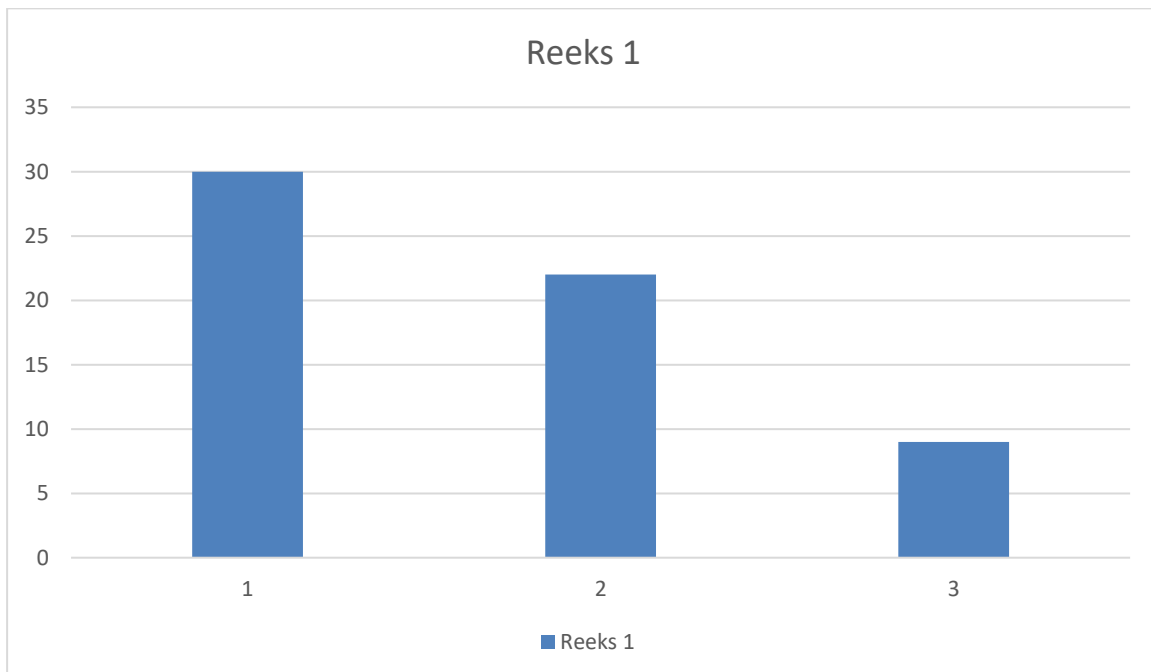


**Figuur 7: de verhoudingen tussen de categorieën in de oranje- en rode zone voor de tussendoortjes**

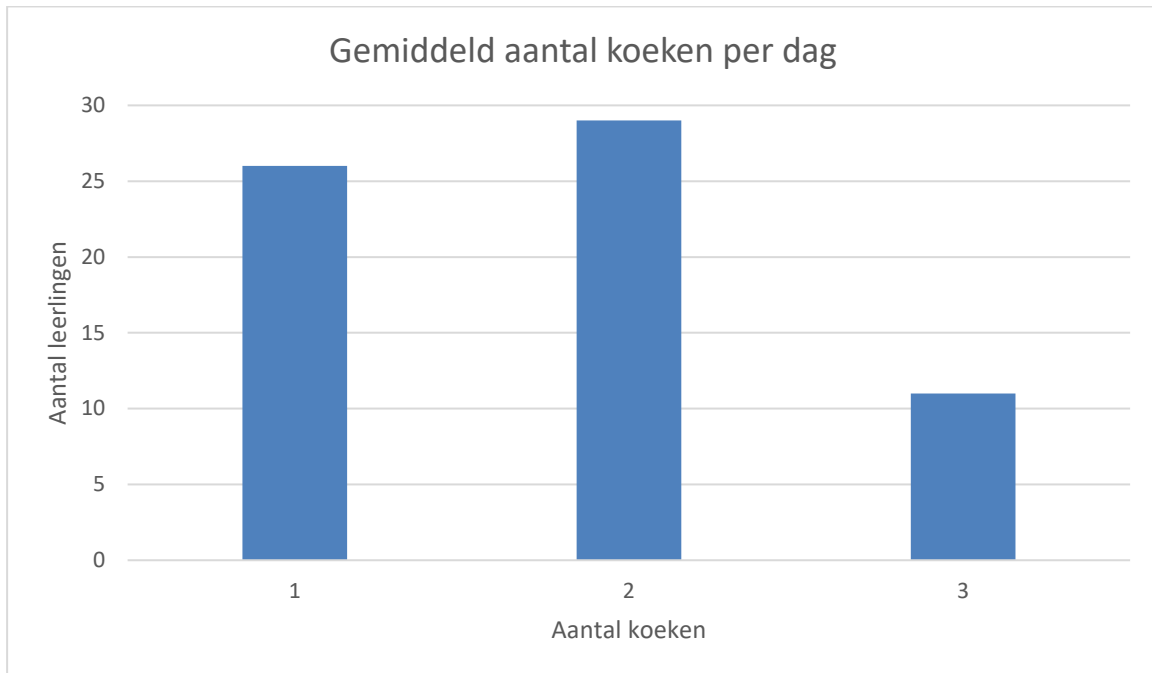


De oranje zone is samengenomen met de rode zone, omdat leerlingen deze producten (oliën en vetten en rood vlees) zelden meenemen in hun brooddoos of omdat deze bijna niet zichtbaar zijn (zoals vetrijke boter tussen de boterham).

**Figuur 8: gemiddeld aantal stukken fruit per dag**



**Figuur 9: gemiddeld aantal koeken per dag**

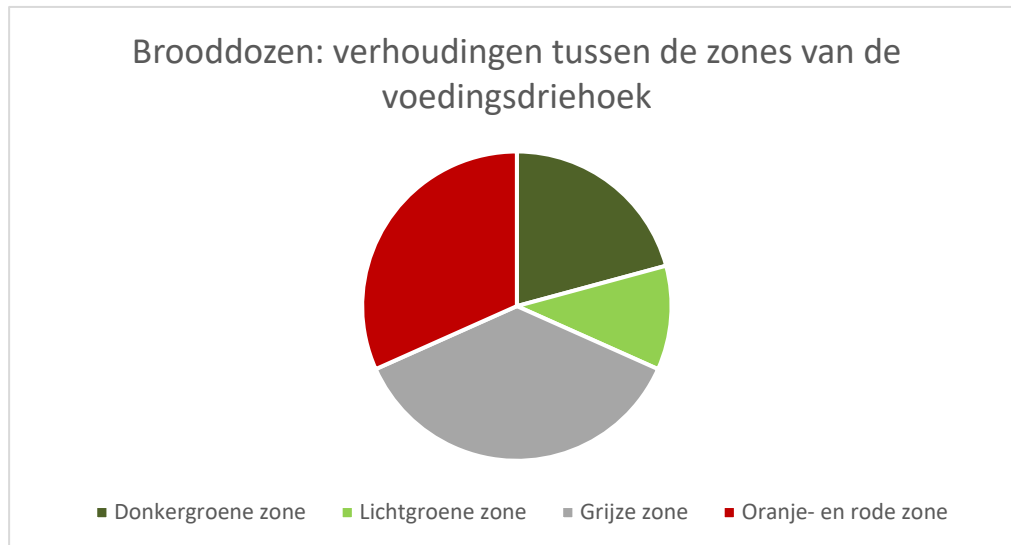




### 3.1.2 Resultaten brooddozen

Voor de observatie van de inhoud van de brooddozen heb ik dezelfde observatiepunten opgesteld, zodat deze evenredig kon verlopen aan die van de tussendoortjes om de resultaten samen te nemen. Dit zijn: ‘Welke voedingscategorieën komen aan bod tijdens de lunch op school?’ en ‘Hoe vaak zie ik de bepaalde voedingscategorie in een groep met 35 leerlingen?’

***Figuur 10: de verdeling van de inhoud van de brooddozen van de leerlingen op Basisschool Boseind (vierde, vijfde en zesde leerjaar)***



De cijfers zijn hier weergegeven voor de groep van ongeveer dertig leerlingen. Hierbij duid ik dat ik alles wat ik tijdens het observatiemoment gezien heb, heb geturfd. Sommige voedingsmiddelen waren niet exact waarneembaar in de brooddoos. De cijfers zijn dus een algemeen overzicht van de inhoud van de brooddozen over de leerlingengroep.

Het antwoord op de vraag ‘Welke voedingscategorieën komen aan bod tijdens de lunch op school?’ voor de brooddozen is geformuleerd in volgende paragraaf.

Zoals te zien in figuur 10, ligt de inhoud van de brooddozen wat meer verspreid over alle zones van de voedingsdriehoek. Uit de observatie van de brooddozen blijkt dat iets meer dan 20% van de voedingsmiddelen uit de donkergroene zone van de voedingsdriehoek komt. Slechts 11% van de inhoud van de brooddozen komt uit de lichtgroene zone. Bijna 40% van het totaal komt uit de grijze zone. Het overige deel van iets meer dan 30% komt uit de oranje- en rode zone.

#### **De brooddozen vanuit de voedingsdriehoek**

Voor de lunch op school verhouden de verschillende zones zich dus niet tot elkaar zoals de voedingsdriehoek aanbeveelt. Het grootste deel van de voedingsmiddelen komt nl. uit de grijze zone. Dit is niet zeer negatief, maar de verhouding tot de 20% uit de donkergroene zone komt niet overeen met de weergave van de voedingsdriehoek. Producten uit de restgroep namen bij de observatie ongeveer 30% in. Dat is dus meer dan de donkergroene zone.

---

### **Lunch uit de donkergroene zone**

Voor de donkergroene zone komt er een categorie bij t.o.v. de tussendoortjes, nl. 'bruin of volkoren brood/andere graanproducten'. Dit is ook meteen de categorie waarvan de leerlingen het meeste consumeren in deze zone. Uit de enquête blijkt ook dat exact 50%, dus de helft van de leerlingen, het vaakst bruin brood eet bij de keuze tussen bruin brood, wit brood, sandwiches en cornflakes.

Bepaalde leerlingen hebben groenten en/of fruit bij, maar deze zijn in de minderheid. Groenten als broodbeleg nam ik op dat moment niet waar. Wel geeft een leerkracht tijdens de bevraging aan dat sommige leerlingen af en toe groenten eten als lunch, bv. gemengd onder de pasta. Daarnaast vermeldt zij ook dat sommige leerlingen regelmatig fruit eten tussen de middag. De resultaten uit de enquête voor de leerlingen geven daarbij aan dat 62% van de leerlingen soms groenten eet bij de broodmaaltijd. 23% eet er nooit groenten bij en 15% geeft aan er wel vaak groenten bij te eten. Op de vraag wat de leerlingen drinken bij de broodmaaltijd (thuis of op school), antwoordt 61% van de leerlingen water.

### **Lunch uit de lichtgroene zone**

Voor de lichtgroene zone omvat 11% van alle voedingsmiddelen kaas. Dit als beleg op de boterham of als 'snack' in de brooddoos. Melk, yoghurt en ei kwamen op dat moment niet voor. Als aanvulling geeft een leerkracht tijdens de bevraging aan dat de leerlingen weinig yoghurt of andere zuivelproduct mee naar school nemen, wel kaasjes of kaasdipjes. Dit kan ook te maken hebben met het feit dat deze zuivelproducten niet de hele voormiddag koel gehouden kunnen worden. Uit de enquête blijkt wel dat enkele leerlingen thuis soms een brikje melk drinken bij de broodmaaltijd.

### **Lunch uit de grijze zone**

In de grijze zone zijn de categorieën verdeeld. De twee categorieën die het meest voorkomen, zijn wit brood en sinaasappelsap. Tijdens de bevraging vermeldt een leerkracht dat de leerlingen die fruitsap drinken tijdens de middagpauze wel altijd slechts één brikje drinken. Zij geeft aan dat dat op een volledige schooldag wel redelijk is. Gekoppeld aan de literatuur heeft dit te maken met het vinden van een evenwicht in gezonde en ongezonde producten. Af en toe voeding consumeren uit de grijze, oranje en rode zone van de voedingsdriehoek, is dus zeker niet verkeerd. Uit de enquête blijkt dat 30% van de leerlingen tijdens de lunch thuis of op school sinaasappelsap, appelsap of grenadine drinkt. Tijdens de observatie werd sinaasappelsap e.d. vaker vastgesteld.

Verder is er in de grijze zone ook nog de categorie 'andere' bewerkte producten met toegevoegde suikers, vet en/of zout, zoals sandwiches, witte pasta en croissant. Uit de bevraging blijkt dat een leerkracht regelmatig sandwiches ziet in de brooddozen van de leerlingen. Aanvullend geven de resultaten uit de enquête aan dat 23% van de leerlingen het vaakst wit brood eet uit dezelfde keuzelijst als hierboven. 15% eet het vaakst cornflakes en 12% het vaakst sandwiches. Dit wil zeggen dat de helft van de leerlingen dus vaker 'broodvarianten' eet uit de grijze zone dan uit de donkergroene zone.

Gesuikerde melkproducten (chocomelk, melkdranken met fruitsmaak...) komen een enkele maal voor. Dit blijkt ook uit de enquête, waar enkele leerlingen aangeven dat ze regelmatig Fristi of chocomelk drinken bij de lunch.

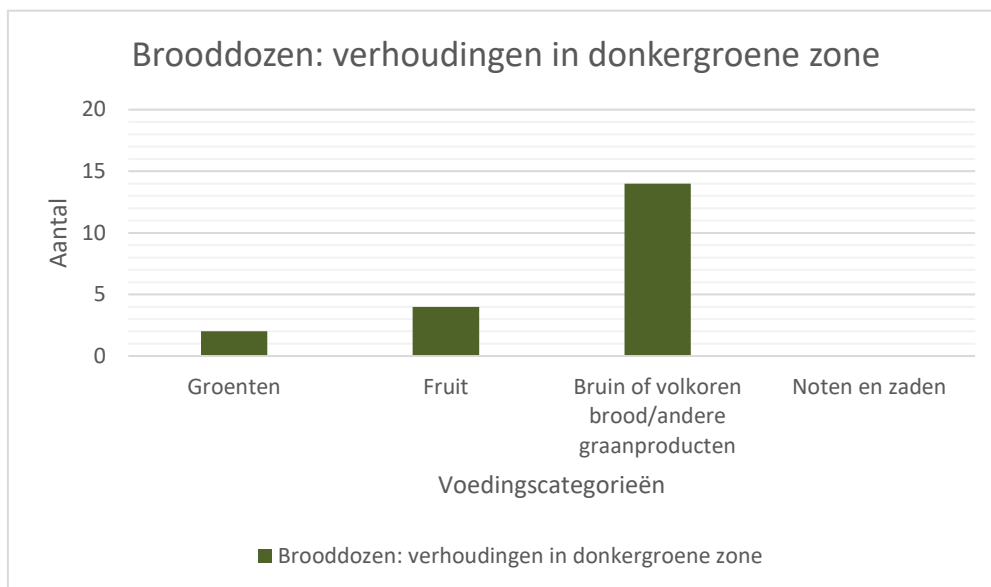
### Lunch uit de oranje-/rode zone

In de rode zone komen de categorieën ‘koek/snoep/chocolade’, ‘suiker- en/of vetrijk broodbeleg (chocopasta, hagelslag...)' en ‘bewerkt vleesbeleg (salami, kippenplakjes...)' ongeveer even frequent voor. Frisdrank was niet te zien tijdens de observatie.

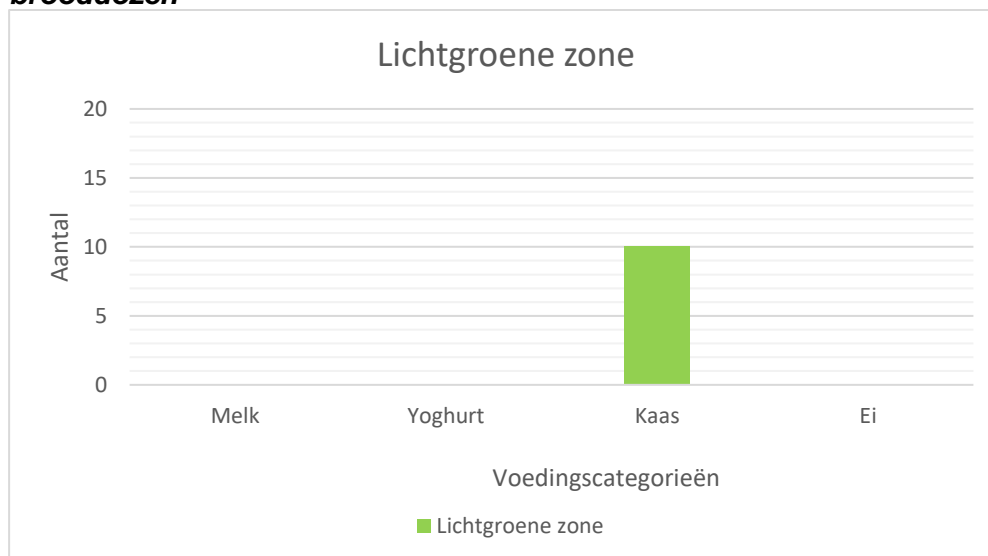
De reden hiervoor staat beschreven in hoofdstuk 3.1.3. Verder geeft een leerkracht aan soms ook ‘andere’ dingen in de brooddoos te zien, zoals een halve frikandel of stukken koude pizza.

Per zone van de voedingsdriehoek zijn de verhoudingen van de inhoud van de brooddozen voor elke categorie weergegeven in figuren 11, 12, 13 en 14.

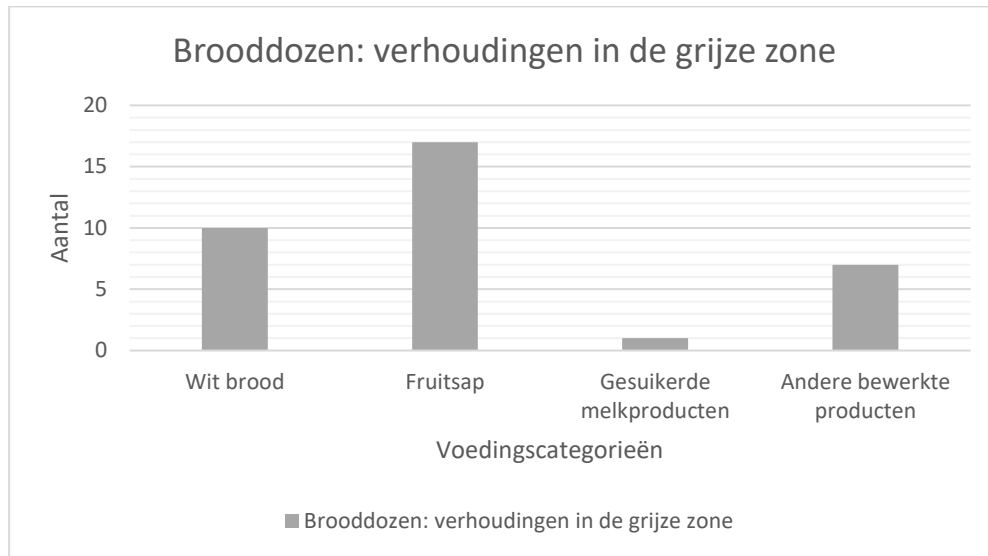
**Figuur 11: de verhoudingen tussen de categorieën in de donkergroene zone voor de brooddozen**



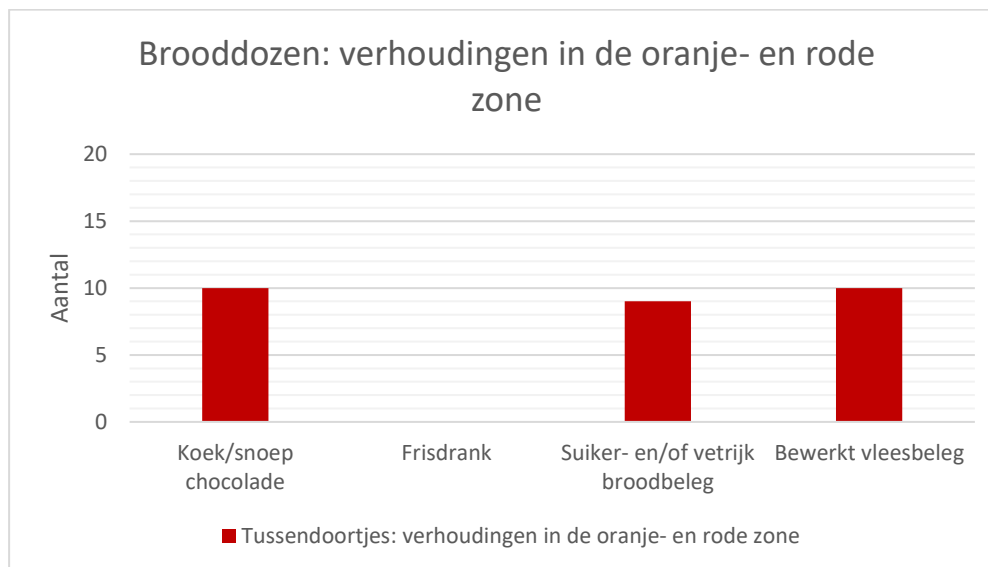
**Figuur 12: de verhoudingen tussen de categorieën in de lichtgroene zone voor de brooddozen**



**Figuur 13: de verhoudingen tussen de categorieën in de grijze zone voor de brooddozen**



**Figuur 14: de verhoudingen tussen de categorieën in de oranje- en rode zone voor de brooddozen**



De observaties geven aan dat sommige producten uit bepaalde voedingscategorieën van de voedingsdriehoek noch voorkomen als tussendoortje noch als lunch. Dit zijn noten en zaden, melk, yoghurt, ei en frisdrank. Dit laatste is niet toegelaten en de andere producten komen uit de groene zones van de voedingsdriehoek. Hierbij is te nuanceren dat er meerdere producten uit de rode en grijze zone zijn dan opgenomen in dit onderzoek, omdat deze niet toepasselijk zijn op school (zoals gefrituurde producten, rood vlees...). Deze producten komen dus ook niet voor als lunch of als tussendoortje op school.

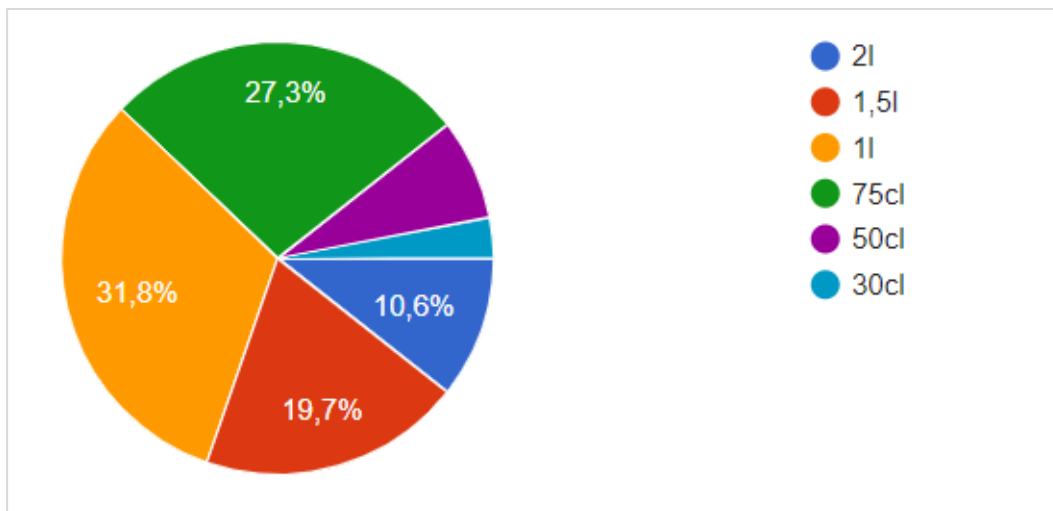
Uit de bevraging bij een paar leerkrachten blijkt dat de voeding verschilt van klas tot klas, dus tussen de leerlingen. In de ene klas eten de leerlingen al eens regelmatig ongezonde dingen dan in de andere klas. De rol van de ouders speelt hierin een rol. Betrokken ouders zorgen regelmatig voor acceptabele voeding voor de kinderen.

## Water

Uit de bevraging bij leerkrachten blijkt dat de meeste leerlingen zeker één drinkbus water per schooldag drinken. Dit is ongeveer een halve liter. Sommige leerlingen vragen om bij te vullen. Voor de aanbeveling van minimum 1l op een volledige dag is dit al een goede hoeveelheid. In deze klassen staat de drinkbus niet op de bank wegens plaatsgebrek en afleiding, maar de leerkrachten herinneren de leerlingen er wel regelmatig aan om tussendoor water te drinken. Oudere leerlingen doen dit al meer uit zichzelf.

Deze positieve tendens zet zich verder in de resultaten uit de enquête voor de leerlingen. Het blijkt nl. dat 32% van de leerlingen dagelijks gemiddeld 1l water per dag drinkt. 20% geeft aan 1,5l water per dag te drinken en 11% zegt in totaal 2l water te drinken per dag. Meer dan 60% komt dus aan de aanbevolen hoeveelheid per dag. 27% van de leerlingen drinkt gemiddeld 75cl water per dag. Dit ligt nog vrij dicht tegen de minimum aanbevolen hoeveelheid van 1l. 8% geeft aan slechts 50cl te drinken en 3% 30cl. Figuur 15 geeft deze verhoudingen visueel weer.

**Figuur 15: gemiddelde hoeveelheid water per dag**



### 3.1.3 Voeding in het schoolreglement

Omdat de regels omtrent voeding in het schoolreglement invloed hebben op de resultaten van de observaties en enquêtes, worden deze kort omschreven in deze alinea. (Basisschool Boseind, 2021)

- Een (voedzame) koek, stuk fruit of groente mag tijdens de pauzes, geen snoep. Zeker kauwgom, chips en lolly's zijn verboden.
- Woensdag is in Basisschool Boseind altijd fruitdag. Als tussendoortje nemen de leerlingen dan geen koek mee naar school, maar een stuk fruit of groente.
- Daarnaast zijn koolzuurhoudende dranken, zoals frisdrank en bruiswater, verboden op school. Tijdens de middagpauze mogen de leerlingen wel melkdranken, appelsap en fruitsap drinken.
- Ook omtrent het vieren van verjaardagen zijn er regels. Leerlingen van de lagere school mogen nl. niet trakteren in de klas. De verjaardag wordt op een andere manier gevierd.

Dit zijn dus ook redenen waarom er bijvoorbeeld tijdens de lunch geen frisdranken werden waargenomen en waarom er geen observaties gedaan zijn op woensdag. Het beeld is zo objectief mogelijk gehouden voor een representatie van een volledige week.

### **3.1.4 Conclusie**

Als conclusie rond het evenwicht in voeding bij de leerlingen van negen tot twaalf jaar van Basisschool Boseind kan gesteld worden dat de resultaten uit de onderzoeksactiviteiten bevestigen wat er geschreven wordt in de literatuur. Er is namelijk ruimte voor evolutie in het creëren van een gezonde en evenwichtige voedingsstijl. In het algemeen is het evenwicht in de voeding die de leerlingen van Basisschool Boseind consumeren (nog) niet zeer negatief, maar toch is er ruimte voor verbetering. Omdat, zoals in hoofdstuk 1.2.3.4 is aangetoond, de basis voor een evenwichtige voedingsstijl al gelegd wordt in de kindertijd, is het belangrijk dat kinderen zich bewust zijn van hun eten en eetmomenten en van de beïnvloedende omgevingsfactoren die mee bepalen wat ze eten. Op die manier kunnen ze zichzelf steeds beter gaan reguleren in hun voedingskeuzes, die best in de gezonde trend blijven hangen of gaan evolueren. Voor sommige leerlingen zullen de activiteiten uit het praktisch ontwerp dus een aanzet zijn om hun gezonde gewoonten zelfstandig verder te zetten in hun verdere leven, voor andere leerlingen zullen ze een aanzet zijn om op korte en/of lange termijn kleine stappen te zetten in het verbeteren van hun voedingspatroon of toch tenminste voor de bewustmaking van evenwichtige voeding.

Zowel bij de tussendoortjes als bij het middagmaal eten de leerlingen van bepaalde categorieën redelijk veel, terwijl ze van andere categorieën heel weinig eten. In hoofdstuk 3.1 is beschreven dat variëren in voeding kinderen stimuleert om meer gezonde dingen te eten. Het is bevorderend om in de activiteiten de categorieën groenten, fruit, peulvruchten, graanproducten, zuivelproducten en noten en zaden centraal te stellen. Hier eten de leerlingen in verhouding namelijk te weinig van. Om deze variatie aan te brengen in de voeding zet het praktisch ontwerp in op de mogelijkheden om te combineren, op het leren kennen van allerlei gezonde voeding en op gezondere alternatieven van bestaande producten en gerechten. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Omdat het probleem van Basisschool Boseind meer ligt bij de voeding dan bij de dranken, zal er in het praktisch ontwerp slechts beperkt aandacht besteed worden aan initiatieven rond het drinken van water of vermindering van frisdranken en vruchtensappen.

### **3.2 In welke mate zijn de leerlingen van Basisschool Boseind nu bezig met voeding en hun lichaamsvormen?**

Om op deze deelvraag een antwoord te bieden, was het nodig om de leerlingen zelf te bevragen. Dit heb ik gedaan a.d.h.v. enkele vragen in de enquête. Deze vragenlijst ging dus verder dan enkel voeding. Hiermee leidde ik de visie van leerlingen van Basisschool Boseind op hun lichaamsbeeld en lichaamsvormen af en wat ze nodig hebben om gesensibiliseerd te worden voor en te ontwikkelen tot een positief lichaamsbeeld. Daarnaast verkreeg ik ook bijkomende informatie over hun visie op (gezonde) voeding. De informatie vanuit hun antwoorden draagt bij het antwoord op de vraag hoe leerkrachten hen zouden kunnen sensibiliseren voor evenwichtige voeding in combinatie met een positief lichaamsbeeld. Er werden vragen gesteld m.b.t. hun sociale omgeving en psychologische factoren, zodat we daar rekening mee kunnen houden in de beïnvloeding op de eetgedragingen. De combinatie van informatie uit de literatuur en de resultaten uit deze enquête geven een beeld van de mening en ideeën van de leerlingen over voeding en lichaamsvormen, om bij aan te sluiten in het praktisch ontwerp.

#### **Tevredenheid tussendoortjes en lunch**

Uit de enquête blijkt dat 76% van de leerlingen soms of altijd zijn/haar tussendoortjes kiest om mee naar school te nemen. Voor de maaltijd 's middags (thuis of op school) is dit 68%. 10% van de leerlingen is niet helemaal tevreden met de tussendoortjes die hij/zij mee naar school neemt. Dit percentage is hetzelfde voor de middagmaaltijd. Op de vraag wat ze dan graag zouden veranderen aan hun tussendoortjes, antwoorden de meeste leerlingen dat ze meer fruit als tussendoortje willen eten. De meningen over het middagmaal zijn verdeeld. Er wordt aangegeven dat afwisseling met een salade, eens iets anders dan brood en ander broodbeleg een meerwaarde biedt.

#### **Motivatie voor gezonde voeding**

Het merendeel van de leerlingen geeft aan gezonder te willen eten. De redenen hiervoor zijn wel uiteenlopend. Zowel positieve effecten op de gezondheid en de smaak van bepaalde gezonde producten als meer gezonde voeding willen leren kennen, zijn voor deze doelgroep redenen om gezonder te eten. Een aantal leerlingen vinden dat ze al voldoende gezond eten. De mate waarin dit vanuit de theorie van de voedingsdriehoek klopt, is hieruit niet af te leiden. Daarnaast zijn er enkele die aangeven niet te weten welk eten precies gezond is. Wat opvalt, is dat geen enkele leerling de optie 'Neen, want ik vind gezond eten niet belangrijk' heeft aangeduid. Dit toont aan dat de meeste leerlingen er toch wel op één of andere manier belang aan hechten of mee bezig zijn. Uit enkele open antwoorden blijkt daarbij dat de leerlingen wel eens willen proberen om gezonder te eten, bijvoorbeeld omdat dat ook leuk en lekker kan zijn, maar dat ze niet goed weten hoe daaraan te beginnen.

Op de vraag of zij denken dat het hen zou lukken om meer gezonde voeding te eten, is het merendeel van de leerlingen wel positief. De voorwaarden hiervoor zijn verdeeld. Een deel geeft aan dit volledig op zichzelf te kunnen, terwijl een ander deel aangeeft hulp nodig te hebben van ouders of als ze op school gezonde receptjes en tussendoortjes leren maken. Een ander deel zegt dit volledig op zichzelf te kunnen. Hierbij is niet duidelijk of daar dan ook effectief de motivatie voor is. Enkele leerlingen geven aan dat ze het niet willen of niet nodig hebben, andere leerlingen dat het soms wel zou lukken om gezonder te eten, maar soms ook niet.



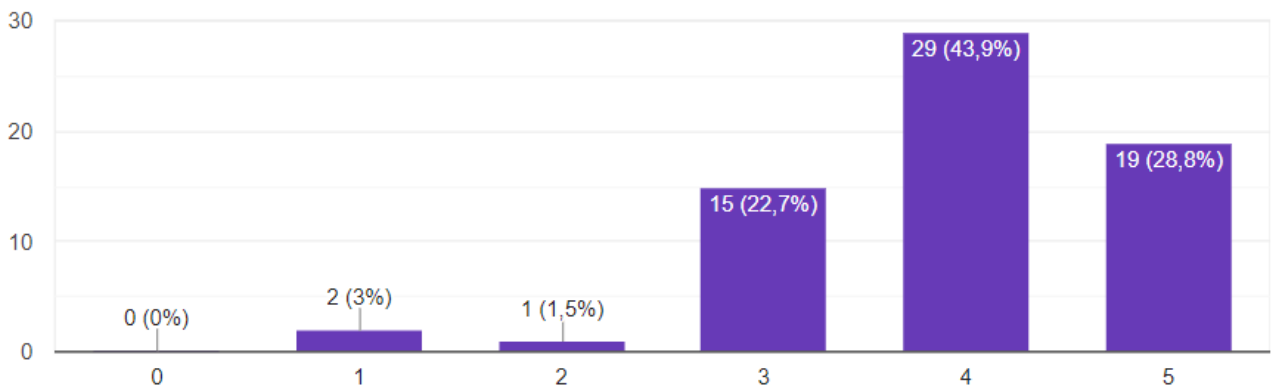
## Lichaamsbeeld

Uit de literatuur blijkt dat er kinderen zijn die hun ideaalbeeld van een lichaam bij zichzelf willen creëren, wat meegegeven wordt via de druk van de media over het schoonheidsideaal. (Bos, Conijn, & Woldring, 2020; Jeannin & Vandeputte, 2014)

Volgende paragrafen beschrijven in hoeverre de leerlingen van Basisschool Boseind hiermee bezig zijn.

Figuur 16 toont dat de meeste leerlingen van negen tot twaalf jaar van Basisschool Boseind wel redelijk tevreden zijn over hun eigen lichaam. Toch is nog altijd bijna 30% er niet helemaal gelukkig mee. Zolang het gezond is, is eigenlijk elke lichaamsvorm goed. Daarom willen we streven naar een (bijna) volwaardige tevredenheid van alle leerlingen. Uit deze resultaten is nu geweten dat er wel leerlingen kwetsbaarder zijn voor dit onderwerp, maar dat dit in het algemeen nog meevalt. Zoals de literatuur beschrijft, gebeurt de verdere ontwikkeling van het lichaamsbeeld dan ook later, in combinatie met de verandering van het lichaam naar de volwassenheid toe. Om hier een positief lichaamsbeeld bij te behouden, is het belangrijk om de leerlingen tijdig te sensibiliseren voor evenwichtige voeding en beïnvloedende factoren op hun lichaamsbeeld, zodat ze dit verder meenemen als ze hier zelfstandiger in gaan worden. Vanuit deze visie worden de activiteiten in het praktisch ontwerp over het stimuleren van een positief lichaamsbeeld uitgewerkt.

**Figuur 16: tevredenheid van het eigen lichaam**



De leerlingen konden een reden invullen voor het cijfer dat ze gaven voor hun lichaam. Om de gevoeligheid voor persoonlijke informatie niet te schaden en om zinloze antwoorden te vermijden, was deze vraag niet verplicht. Toch hebben een heel aantal leerlingen dit ingevuld. Hieruit blijkt dat ongeveer de helft van de antwoorden hierop is dat ze zich te dik voelen en willen afvallen of juist te dun en willen bijkomen. Andere leerlingen geven aan dat ze te weinig fruit eten of wel gezond genoeg eten.

36% van de leerlingen heeft al eens geprobeerd zijn/haar voeding aan te passen om af te vallen, 23% om bij te komen. Gekoppeld aan de literatuur situeert zich hier het probleem rond een gezond gewicht: ook mager zijn brengt onzekerheden met zich mee en is geen indicatie voor een goede gezondheid of een fit gevoel. Het feit dat er zowel leerlingen zijn die proberen af te vallen als leerlingen die proberen bij te komen, duidt op de vaststelling dat deze leerlingen een bepaald beeld in hun hoofd hebben van hoe een lichaam er zou moeten uitzien. Daarnaast kan de reden voor deze aanpassing aan voeding ook zijn om (terug) op een gezond gewicht te komen. In deze context is niet duidelijk van welk gewicht deze leerlingen kwamen.

---

Het kan namelijk zijn dat hun BMI en/of hun gezondheid niet in evenwicht was, maar het is ook mogelijk dat ze wel een goed en/of gezond gewicht hadden en toch wilden veranderen. Ik heb overwogen om het BMI bij de leerlingen van Basisschool Boseind te bepalen, maar omdat in dit praktijkonderzoek de focus ligt op een gezond gewicht, was dit niet relevant.

### **‘Het perfecte lichaam?’**

Op de vraag welke mening de leerlingen hebben over de modellen in de reclame en in de media, antwoordt 58% dat ze mooi zijn, maar geen voorbeeld voor hoe zij er zelf willen uitzien. 20% vindt ze onrealistisch en 17% wilt er zelf wel zo uitzien. De overige leerlingen deelden geen mening. De 17% zou een deel van de leerlingen kunnen zijn die hierboven ook aangaven dat ze al eens geprobeerd hebben om af te vallen/bij te komen, maar hier is geen zekerheid over.

Ook een mogelijkheid is dat de leerlingen zich niet bewust zijn van de subtiele beïnvloeding door media en reclame, zoals dat bij voeding gebeurt, wat een soort beeld in hun hoofd creëert over een lichaam. De volgende vraag was namelijk of zij een beeld in hun hoofd hebben van ‘een goed lichaam’. 50% van de leerlingen geeft hier aan dat zij een gespierd of mager/slank lichaam als ideaalbeeld hebben. In vergelijking met hun mening over modellen in de media, ligt dit percentage hoog. Natuurlijk zijn er ook diverse andere (omgevings-)factoren die een rol kunnen spelen in dit lichaamsbeeld, zoals beschreven in hoofdstuk 1.2.3. Uit de enquête blijkt namelijk ook dat 30% van de leerlingen zijn/haar lichaam vergelijkt met dat van vrienden/vriendinnen. Leeftijdsgenoten spelen dus ook een rol in het lichaamsbeeld, net zoals in het eetgedrag. 16% vergelijkt zijn/haar lichaam met anderen op sociale media of met modellen in de reclame.

### **3.2.1 Conclusie**

De antwoorden uit de bevraging bij de leerlingen in het vierde, vijfde en zesde leerjaar van Basisschool Boseind, bieden dus een antwoord op de deelvraag van dit hoofdstuk, nl. 'In welke mate zijn de leerlingen van Basisschool Boseind nu bezig met voeding en hun lichaamsvormen?' De cijfers over het lichaamsbeeld zijn bij deze leerlingen niet heel ongunstig, maar er zijn wel leerlingen die niet tevreden zijn of die hun voedingspatroon al hebben proberen aan te passen. Daarom gaat dit praktijkonderzoek dieper in op het voedingsaspect dan op het lichaamsbeeld, maar wordt er ook (minder) aan de slag gegaan met dit laatste.

Onderwijs streeft naar groei bij elke leerling, dus dit zou ook zo moeten werken voor groei in de omgang met het eigen lichaam en met voeding. Omdat de motivatie van de leerlingen om gezonder te eten wel hoog ligt, maar ze niet altijd weten hoe ze dat kunnen aanpakken, gaan we hen hier ondersteuning voor bieden. Dit preventief om te voorkomen dat leerlingen terechtkomen in een veranderd/onevenwichtig eetpatroon (door bijvoorbeeld de omgeving of omdat ze zelf dingen proberen aan te passen op de foute manier).

Onderwijs is er voor elke leerling en elke leerling heeft dan ook baat bij activiteiten rond gezondheid. Dit is nl. de basis van het leven. De antwoorden van de leerlingen zijn soms verdeeld, dus sensibilisering kan de aanzet geven tot gezonde(re) gewoonten naar later toe en/of tot meer inzicht over voeding en lichamen, maar het verplicht niemand.

---

### **3.3 Hoe kunnen leerkrachten leerlingen stimuleren om zelfstandig evenwichtige keuzes te maken in voeding?**

In wat volgt zijn enkele invalshoeken beschreven waarmee rekening gehouden wordt om leerlingen te kunnen stimuleren voor evenwichtige keuzes in voeding. Elk hoofdstuk beschrijft enkele manieren waarop je binnen dat topic aan de slag kunt gaan met gezonde voeding. Door deze in combinatie toe te passen, komen we tot de concrete uitwerking van de activiteiten in het praktisch ontwerp.

### **3.3.1 Sensibilisering... een langdurig proces**

In heel wat scholen wordt er al lesgegeven over de voedingsdriehoek, gezonde voeding enz. Vaak blijft dit beperkt tot één gezondheidsthema binnen een bepaalde periode, bijvoorbeeld een thema bij W.O. dat gaat over voeding en beweging. De inhoud hiervan blijven oppervlakkig en theoretisch, waardoor de leerlingen de integratie hiervan in hun leven niet ervaren. Dit zal op lange termijn dan ook niet zo effectief zijn om echt evenwichtige voedingsgewoonten te bekomen. Daarom focust het praktisch ontwerp van dit praktijkonderzoek zich op activiteiten die gedurende het hele schooljaar uitgevoerd kunnen worden en waarbij leerlingen actief aan de slag gaan met voeding en ervaringen rond beïnvloeding en lichaamsbeelden. Enkel door regelmatige blootstelling en herhaling kunnen gewoonten aangeleerd worden.

Omdat het gaat over bewustmaking, zullen niet bij elk kind dezelfde effecten ontstaan op hetzelfde tijdstip. De bedoeling van de activiteiten is om leerlingen vanuit een bewuste houding gezonde voedingskeuzes te laten maken en om hen een bewuste visie te geven op lichaamsbeelden. Enig effect kan dus pas op lange termijn zichtbaar zijn.

### 3.3.2 Aan de slag met reclame

Zoals aangetoond in hoofdstuk 1.2.3.4, zijn jonge tieners sterk beïnvloedbaar door media en reclame. De boodschappen hebben enkele specifieke doelen: mensen meer van hun producten laten consumeren, bekendheid over hun product opwekken en er zo ook een positieve houding naar creëren. Hiervoor zet reclame allerhande middelen in. Kinderen begrijpen deze bedoeling van reclame nog niet altijd, omdat hun cognitief functioneren nog niet zo sterk ontwikkeld is. Daarom is het belangrijk om leerlingen hiervan bewust te maken. Media en reclame beïnvloeden hun eetvoorkeuren, die ze meenemen naar later toe. Omdat er veel reclame is voor ongezonde snacks, vet- en suikerrijke producten enz., trekt hun voorkeur daar ook steeds meer naartoe. Toch is dit effect hetzelfde bij reclame over gezonde producten. Hierop kan dus ingezet worden met de activiteiten in het praktisch ontwerp. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)

Vlaams Instituut Gezond Leven beschrijft **reclamewijsheid** als 'het vermogen om op een bewuste en kritische manier om te gaan met reclame' (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021). Reclameboodschappen spelen in op het gevoel, maar van dit doel is niet iedereen zich bewust. Daarom zijn er drie dimensies te onderscheiden binnen reclamewijsheid, die leerlingen moeten beheersen om bewust met reclame om te gaan. Dit zijn:

- de cognitieve dimensie (het begrijpen);
- de affectieve dimensie (het voelen);
- de morele dimensie (het beoordelen). (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)

Dit houdt in dat leerlingen moeten weten dat reclame gericht is op verkoop, emoties en de geloofwaardigheid. Activiteiten over reclame in het praktisch ontwerp zetten in op deze dimensies.

#### Technieken van voedingsreclame

Hieronder zijn vijf technieken vermeld die voedingsreclame gebruikt om tieners te verleiden, misleiden en persuaderen om bepaalde voedingsmiddelen aan te kopen. Vaak zijn dit ongezonde producten, terwijl deze technieken even goed werken voor gezonde voeding.

- Ten eerste richt reclame zich op emoties. Als mensen via reclame een positief gevoel ervaren bij een bepaald product, zijn ze sneller geneigd om het te kopen. Voorbeeld: de reclamespot van Coca-Cola 'Taste the feeling'. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)
- Ten tweede gebruikt reclame regelmatig beroemdheden of voorbeeldfiguren in hun spots. Dit fenomeen heet ook wel '**celebrity endorsement**'. Zeker op tieners heeft het een invloed, omdat zij volop bezig zijn met het ontwikkelen van hun identiteit. Voorbeeldfiguren spelen daarin een belangrijke rol. Tieners identificeren zich met hen, waardoor zij ook een product willen kopen waar de beroemdheid positief over is. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)  
Voorbeeld: de reclamespot van Jupiler met de Rode Duivels. (JupilerTV, 2016)
- Ten derde speelt reclame in op het feit dat tieners sterk beïnvloedbaar zijn door hun **peers**, de groepen van leeftijdsgenoten waartoe ze behoren. Zoals beschreven in hoofdstuk 1.2.3.4, beïnvloeden leeftijdsgenoten elkaars eetgedragingen. Tieners willen erbij horen. Daarom geeft reclame zijn product weer als iets wat iedereen wil hebben en wat je bijna 'moet' hebben om erbij te horen.

Voorbeeld: de reclamespot van Sprite met jongeren die basket spelen, waardoor de boodschap overkomt alsof je cool bent als je Sprite drinkt. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)

- Ten vierde gebruikt reclame **gezondheidsclaims**. Elementen van voedingsproducten waarover men iets kan zeggen over de gezondheid, zet men in om het product beter te doen verkopen. Zo willen producenten het idee opwekken dat dat product de gezondheid bevordert of dat de gezondheid achtergesteld wordt indien men dit voedingsmiddel niet nuttigt. Deze informatie is niet objectief en soms misleidend. Een voedingsmiddel lijkt dan gezond, terwijl het aangehaalde element eigenlijk maar een klein gegeven is of in vergelijking met andere producten nog steeds niet gezond is. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021) Voorbeeld: de reclamespot van Materne 'Fruit je leven' waarin het fruit uit de confituur (met veel suiker) wordt gehaald. (Materne Belgium, 2019)
- Ten vijfde werken de producenten aan de verpakkingen. Een uitnodigende look of tekst lokt uit om te kopen. De reclame hiervan bedriegt wel soms. Om verder te gaan op de gezondheidsclaims, worden er ook vaak afbeeldingen van gezonde dingen op verpakkingen van ongezonde voeding gezet. Zo suggereert deze verpakking dat dit product gezond is, terwijl het daar niet om gaat. Bovendien wordt er ook aan **foodstyling** gedaan, wat wil zeggen dat voedingsproducten er beter uitzien op de afbeelding dan in werkelijkheid. Voorbeeld: hamburger van de McDonalds op de foto versus besteld in werkelijkheid. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)

### **Sensibilisering voor de technieken van voedingsreclame**

Vanaf twaalf jaar beginnen tieners uit zichzelf meer inzicht te krijgen in de bedoelingen van reclame. Ze gaan er kritischer naar kijken, maar blijven er nog steeds zeer gevoelig aan. Daarom kunnen leerkrachten hier in de school al eerder aandacht aan besteden. Hoe vroeger leerlingen gesensibiliseerd worden over de technieken en bedoelingen van reclame, hoe beter dit ingebed geraakt in hun denken. Hierbij dient rekening gehouden te worden met de cognitieve capaciteiten van tieners. Reclamewijsheid hangt nl. samen met het denkniveau van de leerlingen op dat moment. Door de onderwijsactiviteiten daarop af te stemmen, kunnen leerlingen op een laagdrempelige manier al in contact komen met de ideeën achter reclame, waardoor ze deze inzichten zullen meenemen in hun verdere leven. De bedoeling is dan om de leerlingen te stimuleren om zich niet te zeer te laten leiden door deze reclametechnieken, zodat hun voedingskeuzes daar niet te veel vanaf hangen. Op die manier beschermen ze zichzelf tegen een onevenwichtig voedingspatroon. Verder is het mogelijk om in de activiteiten zaken te integreren die aansluiten bij wat de leerlingen aanspreekt, zoals bepaalde hypes waar zij zich mee bezig houden of activiteiten waaraan ze zelf actief kunnen deelnemen, al dan niet om elkaar te sensibiliseren. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)

De vijf technieken van reclame kunnen leerkrachten aanbrengen a.d.h.v. bekende reclamespots. Een **inductieve werkwijze** is effectief voor het zelfontdekkend leren. Dit wil zeggen dat de leerlingen vanuit de reclamespots zelf verwoorden welke technieken ze opgemerkt hebben a.d.h.v. gerichte vragen van de leerkracht.

Hoe dat concreet in zijn werk gaat, is vermeld in hoofdstuk 4.2.

Bij het opstellen van de activiteiten om met leerlingen aan reclamewijsheid te werken, dient er rekening gehouden te worden met een aantal zaken, die in volgende paragraaf beschreven worden.

- 
- Om te beginnen is het belangrijk om, zoals dat in de dagelijkse onderwijspraktijk ook gebeurt, aan te sluiten bij de werkelijkheid. Gebruik daarom authentieke reclameboodschappen als voorbeeld, bij voorkeur die de leerlingen kennen. Dit zorgt voor herkenbaarheid en betrokkenheid. Bespreek direct in hetzelfde moment bovenstaande inzichten die de leerlingen bijgebracht worden, zodat deze reclame niet misleidend werkt, omdat ze eraan blootgesteld worden. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)
  - Daarnaast is het belangrijk om aandacht te besteden aan het feit dat het belangrijk is om bewust te leren omgaan met reclame. Het leidt niet altijd rechtstreeks tot verkeerd aankoopgedrag, maar het is één van de beïnvloedende factoren waardoor mensen zich kunnen laten leiden om ongezonde voeding aan te kopen. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)
  - Het volgende aandachtspunt is door te trekken over het hele praktijkonderzoek, nl. dat het voor de leerlingen duidelijk moet zijn dat er met de activiteiten gefocust wordt op gezondheid en niet op het verliezen van gewicht, cfr. het verschil in een normaal gewicht en een gezond gewicht. Om daar onmiddellijk bij aan te sluiten in de aanpak, is het mogelijk om het onderdeel lichaamsbeeld en onrealistische ideaalbeelden hierop te laten volgen. Zo wordt er vanuit de reclame als omgevingsfactor zowel gefocust op gezonde voeding als op lichaamsbeelden. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)

Om leerlingen bewust te maken van hun blootstelling aan reclame en de daardoor onrechtstreekse beïnvloeding op hun voeding, is het een meerwaarde als zij zelf beseffen via welke weg ze daarmee in contact komen, bv. via de televisie, het internet of sociale media zoals YouTube en TikTok. Jonge tieners gebruiken steeds meer digitale middelen, dus het ligt dan in één lijn dat zij vaker blootgesteld worden aan digitale reclameboodschappen. (Brabandt, Cauberghe, Hudders, Vanwesenbeeck, & Adams, 2021)



### 3.3.3 Aan de slag met gezonde voeding – praktische tips

Vlaams Instituut Gezond Leven formuleert tips om kinderen te stimuleren om gezond te eten. Enkele hiervan zijn bruikbaar om op school mee aan de slag te gaan in de activiteiten voor het praktisch ontwerp. Deze zijn hieronder omschreven, gelinkt aan de beïnvloedende factoren op de eetgedragingen van kinderen.

- Eten op een leuke manier aanbieden en presenteren

Deze stimulans is gebaseerd op de smaakperceptie als beïnvloedende factor op het eetgedrag van kinderen, zoals geformuleerd in hoofdstuk 1.2.3.1. De sensorische prikkels 'kleur, textuur en vorm' bepalen nl. mee of een kind een product al dan niet wil proeven en eten. 'Kinderen eten met hun ogen.' Groenten en fruit die in eerste instantie niet aantrekkelijk zijn voor kinderen, kunnen dat wel gemaakt worden. Gebruik bijvoorbeeld groenten van verschillende kleuren om figuren te maken, zoals een gezicht of een dier. Dit ziet er leuk uit, waardoor ze het sneller zullen proeven. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

- Variëren in de aangeboden producten

Niet alleen om smaakmoeheid tegen te gaan, maar ook om zoveel mogelijk verschillende vitaminen en ander voedingsstoffen op te nemen, is gevarieerd eten van belang. Zo is ook variatie in de brooddoos bevorderend voor gezonde voedingsgewoonten. Snel enkele groenten, noten, stukjes fruit en/of nieuw gezond broodbeleg toevoegen zorgt voor variatie en meteen ook heel wat nuttige voedingsstoffen. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Uit de enquête bij de leerlingen van Basisschool Boseind blijkt dat ze niet altijd zelf kiezen wat ze mee naar school nemen. Zorgfiguren, in dit geval de ouders, zijn hier dus verantwoordelijk voor. Door leerlingen op school (sociale omgeving) zelf in contact te laten komen met variatie aan voeding, leren ze hier ook zelf hun eigen verantwoordelijkheid voor te nemen.

- Het goede voorbeeld van de leerkracht

Deze tip sluit aan bij de beïnvloedende factor van de sociale omgeving uit hoofdstuk 1.2.3.4. Gezonde tussendoortjes, zoals een stuk fruit of een bakje met groenten of noten, zichtbaar op de lessenaar 'klaarzetten' helpt, omdat de leerlingen zien dat hun voorbeeldfiguur ook deelneemt aan het project en deze producten ook lekker vindt. Bovendien kan de leerkracht de beïnvloeding van peers ook sturen, door bijvoorbeeld vaardigheden aan te leren tegen de toenemende groepsdruk bij jonge tieners. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

- Stimuleer leerlingen om te proeven

Doe dit in kleine stapjes. Tijdens een activiteit waarin met voeding gewerkt wordt, kunnen afspraken gemaakt worden rond het proeven van de producten waarmee ze bezig zijn. Dit kan gaan van het proeven van minstens één of twee ingrediënten tot het proeven van het eindproduct. Net zoals in de dagelijkse pedagogische onderwijsaanpak, zijn positieve bekrachtigingen op zijn plaats bij elke kleine stap in het durven proeven van, al dan niet nieuwe, voedingsmiddelen. Ook hierbij doet het goede voorbeeld ertoe: proef als leerkracht zelf mee! Doe dit eventueel als eerste, zodat er leerlingen zullen volgen. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

- Gezonde keuzes kunnen ook gemakkelijk zijn

Een koek is gemakkelijk mee te nemen naar school: verpakking open en klaar! Toch hoeft het bij fruit, groenten, noten enz. niet anders te zijn. Snijd het op voorhand al in kleine stukjes, om het mee te nemen in een doosje. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Uit de enquête voor de leerlingen van Basisschool Boseind (zie hoofdstuk 3.2) blijkt dat 67% van de leerlingen vaak groenten eet bij de warme maaltijd, het overige percentage leerlingen soms. Bij de broodmaaltijd eet 15% vaak groenten, 62% soms en 23% nooit. Deze percentages geven dus aan dat er gewerkt kan worden aan de invulling van de broodmaaltijd. Toevoeging van groenten is snel gebeurd met wat kerstomaatjes, snoepworteltjes, reepjes komkommer of reepjes paprika enz. Voor toevoeging van de smaak, kan hierbij een gezonde dip toegevoegd worden.

- De gezonde maaltijd als een gezellige gebeurtenis

Verbied kinderen niet om naast elkaar te zitten en om te babbelen tijdens de pauzes. Het sociale aspect speelt een rol in de ervaringen die kinderen krijgen met eetmomenten en voeding. Een positieve omgeving stimuleert om te eten. Als aanvulling op de gezonde brooddoos, kan dit de stimulans zijn om de gezonde producten effectief op te eten. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

- Met kinderen spreken over voeding

Bij activiteiten en conversaties met kinderen over voeding, is het belangrijk om de afwisseling in gezonde en ongezonde voeding te duiden. Alleen zo is het 'traject' vol te houden. Er is geen eten 'verboden'. Zorgfiguren mogen het eetgedrag van kinderen nl. ook niet te sterk sturen, zoals uitgelegd in hoofdstuk 1.2.3.4.

Daarbij is open communicatie over het belang van gezonde voeding belangrijk om hen hiervoor te motiveren. Net zoals het doel en het nut van de les en leerstofinhoud van wiskunde in het begin wordt meegedeeld, kan dit gedaan worden aan het begin van een activiteit rond voeding.

Ook de bewustmaking van het verschil in de homeostatische regulatie en hedonische eetlust, zoals beschreven in hoofdstuk 1.2.3.2, is belangrijk. Kinderen moeten beseffen waarom ze eten. Zo leren ze stilaan om niet elk moment van de dag iets te willen eten wat ze lekker vinden, maar om te eten als ze honger hebben. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

- Niet belonen met snoep

In de klascontext werken leerkrachten regelmatig met beloningssystemen. Dit is prima om positief gedrag te stimuleren, zolang de beloning geen voeding is uit de restgroep. Hierdoor eten kinderen nl. nog meer ongezonde producten en zo kunnen ze ook de indruk krijgen dat zoete snoepjes, koekjes... echt lekkerder zijn dan groenten of fruit. Bovendien sluit dit aan bij de voorgaande tip, want ook dit zijn momenten dat leerlingen eigenlijk niet hoeven te eten. Fysieke en verbale beloningen met een schouderklopje, een knipoog of een compliment op het moment van het goede gedrag, zijn waardevoller en blijven beter hangen bij het kind. Om het ter afwisseling toch eens met voeding te doen, is het belonen met stukjes fruit meteen een stimulans om positieve emoties te linken aan gezonde voeding. (Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

### 3.3.4 Aan de slag met tussendoortjes en brooddozen

In hoofdstuk 3.2 werd beschreven dat een deel van de leerlingen zelf de tussendoortjes en/of de lunch kiest, maar een deel ook niet. Sommigen geven aan niet helemaal tevreden te zijn met wat ze mee naar school nemen. Daarbovenop vermelden heel wat leerlingen dat ze gezonder willen eten. Uit de enquête voor de leerlingen blijkt ook dat 60% hier soms groenten bij eet. Ongeveer 20% nooit en het overige percentage geeft aan dit wel vaak te doen. Slechts de helft van de leerlingen eet het vaakst bruin brood. Om deze percentages op lange termijn in de richting van de aanbevelingen van de voedingsdriehoek te krijgen, kunnen de leerlingen zelf aan de slag gaan met gezonde voeding, zodat ze hier (later) sneller zelf voor kiezen. Vanuit de school als sociale omgeving met de leerkrachten als zorgfiguren leren de leerlingen dus zelf hoe ze de inhoud van hun brooddoos gezonder kunnen maken. Deze ervaringen en ideeën kunnen ze meenemen naar later toe, maar aangezien er niet veel 'extra speciale' ingrediënten of moeilijke bereidingswijzen voor nodig zijn, kunnen ze hier al snel zelf voor zorgen.

In volgende paragrafen staan enkele voorbeelden van en aandachtspunten voor gezonde tussendoortjes en brooddoosgerechtjes die de leerlingen ook zelf kunnen maken. In het praktisch ontwerp zijn de lesactiviteiten als concrete uitwerking hiervan te vinden. De recepten zijn heel eenvoudig gehouden met dagdagelijkse ingrediënten en weinig andere benodigde materialen die voor afval zorgen, zodat de leerlingen van de doelgroep (negen tot twaalf jaar) er daarna al zelfstandig mee aan de slag kunnen gaan. Zo kunnen ze snel een gezond tussendoortje of gezonde lunch maken om mee naar school te nemen. Ze zijn ook 'kidsproof', zonder gebruik van 'speciale' ingrediënten, smaken of texturen.

#### Tussendoortjes

In de literatuur beschrijft Logo vzw dat tussendoortjes dienen als aanvulling op de maaltijden, om alle nodige dagelijkse voedingsstoffen op te nemen en om de energie in balans te houden. Dit heeft een positieve invloed op de leerprestaties in de klas en op de gezondheid in het algemeen. In het praktisch ontwerp worden activiteiten opgesteld die zich richten op het maken van gezonde alternatieven en variaties voor tussendoortjes en broodmaaltijden tijdens de middag. (Lokaal Gezondheidsoverleg vzw, sd)

Algemeen gezien zijn er enkele criteria waaraan gezonde tussendoortjes moeten voldoen. Zo mogen ze niet al te veel vetten en suikers bevatten en komen ze best uit de categorieën groenten, fruit, zuivel- en graanproducten, zoals beschreven in hoofdstuk 1.2.1. Op die manier zijn ze een aanvulling van vitaminen, mineralen en voedingsvezels. De praktische tips uit hoofdstuk 3.3.3 zijn hierbij toe te passen om de leerlingen te stimuleren om te kiezen voor deze gezonde afwisseling met een koek. 'Het oog wil nl. ook wat.' Zo kunnen de tussendoortjes op verschillende manieren leuk klaargemaakt worden, is variatie in soorten mogelijk en kunnen kinderen ze gemakkelijk in een doosje steken. Uit de enquête blijkt nl. dat enkele leerlingen wel gemotiveerd zijn voor gezonde tussendoortjes en brooddoosmaaltijden en andere minder. De manieren om gezonde voeding leuk voor te stellen, kunnen deze motivatie opkrikken. (Lokaal Gezondheidsoverleg vzw, sd; Voedingscentrum, sd)

De recepten zijn uitgeschreven in het praktisch ontwerp, waarin meteen de bijhorende activiteiten voor op school geïntegreerd zijn.

#### Brooddozen

Ook de brooddoos hoeft niet altijd gevuld te worden met een dichtgeplooid boterham met choco, vleesbeleg of confituur. Leerlingen hebben doorheen de dag nood aan nuttige voedingsstoffen die energie leveren om te kunnen leren, bewegen en ontwikkelen.

Daarvoor worden er variaties in brooddoosrecepten beschreven. Natuurlijk kunnen leerlingen deze ook voor thuis maken als ze niet op school blijven eten. (Voedingscentrum, sd)

Bij de samenstelling van de recepten is er rekening gehouden met de combinatie van bruin brood, groenten, fruit, melkproducten, noten/zaden en gezonde vetten, omdat dit de categorieën zijn die nuttige voedingsstoffen bevatten. Bovendien voldoen ze ook aan (een aantal van) de tips uit hoofdstuk 3.3.3. (Lokaal Gezondheidsoverleg vzw, sd)

De recepten zijn uitgeschreven in het praktisch ontwerp, waarin meteen de bijhorende activiteiten voor op school geïntegreerd zijn.

### **Traktaties**

Afhankelijk van het voedingsbeleid op de school, zijn er ook tal van leuke en gezonde traktaties te maken voor in de klas. Deze sluiten aan bij de tips uit hoofdstuk 3.3.3. Ze kunnen nl. snel klaargemaakt worden, zelfs sneller dan het bakken van cake of wafels. Er zijn tal van manieren om ze op een leuke manier te presenteren, er is veel variatie mogelijk in producten en de kinderen genieten samen van een gezond 'cadeautje'. Al deze dingen samen zorgen ervoor dat de kinderen gestimuleerd worden om gezond eten als iets positiefs en lekkers te ervaren. Omdat er op Basisschool Boseind niet meer getrakteerd wordt in de lagere school, worden er hier slechts enkele voorbeeldjes van gegeven.

1. Fruitjes die niet bevroren hoeven worden. Prik een driehoekig stuk (water)meloen op een friscostokje.
2. Prikertjes van een druif, een stukje mandarijn, een schijfje ananas, een kerstomaatje... met een blokje (magere) kaas. De kinderen kunnen er hier meerdere van eten, dus maak schik de prikertjes mooi op een schaal. Zo zet het meteen in op een positief klasklimaat,
3. Zelfgemaakte popcorn van gepofte maïs in zonnebloemolie of kokosolie. Schud er eventueel een klein beetje zout, suiker of paprikapoeder overeen voor de smaak, maar houd dit beperkt. Chilipoeder of knoflookpoeder kunnen hier een variant voor zijn. Doe de popcorn in (typische) popcornbakjes en kijk er eventueel samen een (educatieve) film bij. Ook in de filmzaal (omgevingsfactor waar veel ongezonde voeding te vinden is) hoeft het dus niet altijd ongezond te zijn.
4. Groentefrietjes. Snijd de groenten in reepjes, zoals frietjes. Snijd ze ongeveer allemaal even groot en even dik. Laat het kind eens verschillende soorten bij elkaar of een onbekender product proberen, zo ontdekken ze nieuwe soorten die ze in combinatie met de andere frietjes misschien wel durven proeven en zo ook lekker vinden.

Wat met de overschot van gebruikte ingrediënten?

- Maak van de restjes ook al een salade die je in de koelkast bewaart. Dan zijn er in één moeite meerdere gezonde tussendoortjes klaar voor de volgende dagen.
- Gebruik de stukken fruit en groenten voor meerdere leerlingen of maak een tweede salade voor iemand anders, bv. een ouder, leerkracht, medeleerling... Dit stimuleert meteen de beïnvloeding van leerlingen op elkaar om gezond te eten of de voorbeeldfunctie van de leerkracht/ouder enz.

### **De evenwichtige balans**

In de enquête is ook gevraagd naar het lievelingseten van de kinderen. Frietjes, pizza en spaghetti krijgen gemiddeld het vaakst de voorkeur. Dit kan als motivatie gehouden worden in het patroon van evenwichtige voeding, waarin ongezonde en gezonde voeding elkaar mogen afwisselen. Bovendien zijn er manieren om bestaande gerechten gezonder te bereiden, door enkele kleine aanpassingen, zoals volkoren spaghetti, frieten in olie gebakken/zoete aardappel, groenten op de pizza leggen...

---

Verder is het belangrijk dat leerlingen beseffen dat ze meer mogen eten dan enkel producten uit de groene zones van de voedingsdriehoek. Regelmatig een koekje, glaasje fruitsap of frietjes is zeker niet verkeerd, integendeel. Om evenwichtige eetgewoonten langdurig vol te houden, is deze afwisseling nodig, net zoals variatie in voedingsstoffen. Daarom kunnen we voor afwisseling zorgen tussen het lievelingseten van de leerlingen en gezonde producten.

### 3.3.5 Aan de slag met seizoensgebonden groenten en fruit

Om kinderen bewust te maken van de kostprijs van voeding en de invloed op het milieu, worden seizoensgebonden groenten en fruit verwerkt in de activiteiten van het praktisch ontwerp. Hieronder is uitgelegd welke impact dit heeft.

In de supermarkt is tegenwoordig heel het jaar door veel te koop, maar dat is niet altijd gebaseerd op de natuurlijke groeiperioden van groenten en fruit. Bepaalde soorten groeien in de lente, andere in de zomer of de herfst enz. Daarnaast groeien ook niet alle soorten in deze regio. Exotisch fruit wordt per boot of vliegtuig vervoerd om hier te kunnen verkopen en consumeren. Dit transport zorgt voor veel CO<sub>2</sub>-uitstoot, waardoor het geen duurzame optie is. Serreteelt dient dan weer om in elk seizoen voldoende en een gevarieerd aanbod aan groenten en fruit aan te bieden, maar ook deze manier van telen verbruikt veel energie. Met het oog op duurzaamheid, is het beter om in de aankoop van groenten en fruit rekening te houden met het seizoen. Dit geldt eveneens voor de kostprijs, want groenten en fruit uit het seizoen van de akkers uit deze regio zijn goedkoper dan producten die lang transport of veel verwarming in serres nodig gehad hebben. (Cleene, 2017; Voedingscentrum, sd)

Deze zaken zorgen ervoor dat bepaalde soorten groenten en fruit in sommige perioden goedkoper/duurder zijn, wat aansluit bij het probleem dat in hoofdstuk 1.2.3.4 beschreven is. Gezinnen met een lage sociaaleconomische status consumeren vaker ongezonde producten, omdat de kostprijs voor hen een belangrijke factor is. Door in de voedingsactiviteiten van het praktisch ontwerp aan de slag te gaan met seizoensgebonden groenten en fruit, kunnen leerlingen er al vroeg van bewust gemaakt worden dat deze kostprijs al wat onderdrukt kan worden door alert boodschappen te doen. Aardbeien in de zomer, appels in de winter en tomaten in de lente zijn maar enkele voorbeelden. Daarbij is er een trucje om te onthouden welk fruit het hele jaar door een redelijk duurzame keuze is, nl. het 'ABCDE-fruit': Appels, Bananen, Citrusfruit, Druiven, En peer. (Cleene, 2017; Voedingscentrum, sd)

Figuur 17 geeft de seizoenskalender van groenten en fruit weer.

**Figuur 17: de seizoenskalender**





Figuur 17. De seizoenskalender. Overgenomen uit *fruit* van Vlaams Instituut Gezond Leven, sd, (<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/fruit>).

---

De seizoenskalender van Vlaams Instituut Gezond Leven geeft een gedetailleerd overzicht van de seizoensgroenten en het seizoensfruit van elke maand apart. Om hier praktisch met kinderen mee aan de slag te gaan, dienen zij zich hier ook van bewust te zijn. Hiervoor is een visueel overzicht functioneel, zodat zij snel kunnen zien welke groenten en fruit zij in die periode best kunnen eten en gebruiken in receptjes. P. de Voghel heeft bij haar boek 'Lekker gezond!' een poster ontwikkeld die de groenten en fruit per seizoen duidelijk visualiseert, te zien in figuur 18. (de Voghel, 2014)

### **Het gebruik van de seizoenskalender in de klas**

Deze overzichtelijke, visuele weergave van groenten en fruit per seizoen kunnen leerkrachten ophangen in de klas, of op een andere gezamenlijke plaats in de school, wanneer ze de activiteiten rond voeding aanvatten. Om te beginnen is het zinvol deze eerst met de leerlingen te bespreken, zodat zij hem kunnen aflezen en begrijpen. Ten eerste moeten ze nl. weten welk onderdeel elk seizoen voorstelt en ten tweede is het zinvol om eerst een moment te voorzien om de verschillende soorten groenten en fruit per seizoen te bespreken. De leerlingen weten dan waar de poster voor dient en zullen hem zo effectief kunnen gebruiken. Voor de activiteiten uit het praktisch ontwerp kunnen leerkrachten dan ook verwijzen naar de seizoenskalender om bijvoorbeeld te duiden waarom een activiteit met bepaalde soorten groenten en fruit in de lente-, zomer-, herfst- of wintermaanden gedaan wordt of om bijvoorbeeld de leerlingen te betrekken bij de keuze aan voedingsmiddelen voor het receptje dat de klas zal maken. De seizoenskalender is opgenomen in bijlage 7.



Figuur 18: De seizoenskalender voor in de klas



Figuur 18. De seizoenskalender voor in de klas. Overgenomen uit *Lekker gezond! – gerechtjes voor kleine en grote handen* door P. de Voghel, 2014, België: Averbode.

### 3.3.6 Integratie in verschillende leergebieden

De kracht van het lager onderwijs om leerlingen telkens een stapje hoger te brengen door te werken in de Zone van Naaste Ontwikkeling (ZNO) zijn de doelen. Elke activiteit in de klas wordt ingezet gericht op een bepaald doel. Op het einde van het zesde leerjaar moet elke Vlaamse leerling de eindtermen bereikt hebben. Om een leerlijn te creëren doorheen alle schooljaren en om te bepalen welke inhouden, vaardigheden en attitudes er in elk schooljaar bereikt moeten worden, zijn er leerplannen opgesteld. Deze zijn gebonden aan de onderwijsnetten- en koepels. Omdat Basisschool Boseind behoort tot 'Katholiek Onderwijs Vlaanderen', richt deze bachelorproef zich op de ZILL-doelen van deze koepel.

#### Waarom?

Het lesprogramma in elke klas van het lager onderwijs zit vol. De combinatie van de standaard lessen met de dagdagelijkse en bijkomende activiteiten, maken dat leerkrachten soms worstelen met het time management. Plaats voor 'extraatjes' is er dan ook niet altijd. Naast de vakken wiskunde, Nederlands, W.O. enz. ook nog aandacht besteden aan activiteiten rond voeding, is dus niet zo evident. Daarom worden zoveel mogelijk activiteiten in het praktisch ontwerp gelinkt aan andere leergebieden. Op die manier 'verliezen' leerkrachten geen tijd uit het standaardpakket, maar vullen ze deze lessen op een andere manier in, waarbij tevens nog aan extra (persoonsgebonden) doelen gewerkt wordt.

Bovendien halen de leerlingen er een zo hoog mogelijke leerwinst uit, zowel door de combinatie van verschillende leerdoelen als door de link met voeding in 'het dagelijks leven'. Hieronder volgt precisering.

Doelen rond gezonde voeding in relatie met een positief lichaamsbeeld situeren zich in het ZILL-leerplan in de cultuur- en persoonsgebonden cirkel, binnen het ontwikkelveld 'Ontwikkeling van initiatief en verantwoordelijkheid – Gezonde en veilige levensstijl'.

De doelen die bij de activiteiten in het praktisch ontwerp zullen passen, luiden als volgt: (Katholiek Onderwijs Vlaanderen, 2018)

- IVgv1: Zorg dragen voor de eigen mentale, sociale en fysieke gezondheid en veiligheid en die van anderen en daarbij aandacht hebben voor mentaal welbevinden en voeding:
  - Voeding: Bewust kiezen voor evenwichtig eten en drinken, voldoende water drinken, voldoende fruit en groenten eten
  - Mentaal welbevinden
- IVgv2: Inschatten hoe gedrags- en omgevingsfactoren de gezondheid en veiligheid beïnvloeden en op basis daarvan, binnen veilige grenzen, risico's durven nemen.

Doorheen het schooljaar zijn er wel momenten waarop er aan deze doelen gewerkt wordt, maar die zijn niet altijd uitgebreid of gedurende een langere periode, waardoor de activiteiten deels hun effect verliezen. De persoonlijke ontwikkeling is nl. een aanhoudend traject. Door de activiteiten rond voeding in relatie met een positief lichaamsbeeld te laten aansluiten bij andere leergebieden, kunnen ze in het lessenrooster ook ingepland worden bij vakken zoals wereldoriëntatie, taal of muzische vorming.

#### Hoe?

De activiteiten worden zo opgesteld dat de leerlingen tegelijkertijd ook aan doelen van de andere leergebieden werken. Dit kan bijvoorbeeld door praktische activiteiten met voeding te linken aan technische handelingen die de leerlingen daarmee kunnen uitvoeren, door

---

technologieën uit de media doelgericht te gebruiken, door gesprekken te voeren gericht op de taalontwikkeling, door hoeveelheden te berekenen...

Op die manier kunnen leerkrachten de geplande lessen van de leergebieden invullen met een activiteit die zowel aansluit bij deze doelen als bij de doelen rond gezonde voeding in relatie met een positief lichaamsbeeld, waar dit praktijkonderzoek zich op richt. Dit project kan zo een mogelijke invulling zijn van de lessen muzische vorming, wereldoriëntatie enz.

Ter verduidelijking volgt een voorbeeld:

De theorieën vanuit de literatuur kunnen gehanteerd worden om de leerlingen positief te stimuleren voor gezonde voeding. Om de betrokkenheid hoog te houden, voldoen we a.d.h.v. media (chromebooks/tablets/computers) aan leerlingactiviteit. De leerlingen maken een reclamespot waarin ze zelf meespelen over gezonde voeding (reclame heeft een invloed op de voedingskeuzes van tieners) en tonen deze achteraf aan elkaar (positieve invloed van leerlingen op elkaar stimulerend gebruiken). Met de reclamespot ontwikkelen de leerlingen expliciet enkele doelen uit het muzisch domein drama en leren van/met elkaar.

Verdere uitwerking is te vinden in het praktisch ontwerp, waar ook wordt weergegeven aan welke leergebieden er naast de persoonsgebonden doelen nog gewerkt wordt.

### **3.3.7 Conclusie**

Om een antwoord te bieden op de vraag hoe leerkrachten leerlingen kunnen stimuleren voor evenwichtige voedingskeuzes, kunnen we concluderen dat de combinatie van meerdere methoden en factoren leidt tot concrete activiteiten die, rekening houdend met de sociale omgeving en psychologische factoren, kinderen actief sensibiliseren voor evenwichtige voeding. Het praktisch ontwerp zal dus gebaseerd zijn op volgende aandachtspunten:

- Het is een langdurig proces (zichtbaar resultaat is niet onmiddellijk te verwachten).
- Werken aan reclamewijsheid tegen de invloed van voedingsreclame over ongezonde producten.
- Praktische tips om de leerlingen actief aan de slag te laten gaan met gezonde voeding, zoals de manier van presenteren, stimulansen om te proeven en variatie.
- Manieren om tussendoortjes en brooddozen gezonder te maken.
- Seizoensgebonden groenten en fruit gebruiken met het oog op duurzaamheid en de kostprijs.
- Activiteiten koppelen aan andere leergebieden voor een zo hoog mogelijke leerwinst.

### **3.4 Hoe kunnen leerkrachten leerlingen bewustmaken van de beïnvloeding van media op hun lichaamsbeeld?**

Werken aan een positief lichaamsbeeld en weerbaarheid tegen media is een preventieve maatregel om eet- en gewichtsproblemen te voorkomen. Om de regulatiemechanismen op te volgen, zorg te dragen voor het lichaam, de functionaliteit van het lichaam positief in te zetten enz., is waardering van het eigen lichaam nodig. Pas dan lukt het om op een evenwichtige en functionele manier met voeding om te gaan. Als dit niet gebeurt, ligt de kans op een latere eetstoornis op de loer, wat gedefinieerd is in hoofdstuk 1.2.3.3. (Nys & Vandeputte, 2018)

Zoals weergegeven in hoofdstuk 3.2, tonen de antwoorden uit de enquête voor de leerlingen van Basisschool Boseind aan dat ongeveer de helft van hen een ideaalbeeld van een lichaam in zijn hoofd heeft. Zowel een gespierd als een slank/mager lichaam krijgen de voorkeur. Bovendien vergelijkt bijna de helft zijn lichaam met personen op sociale media, reclame of vrienden/vriendinnen. Daarom focust dit hoofdstuk, en dus ook de gelinkte activiteit in het praktisch ontwerp, op de topics 'ideaalbeeld' en 'vergelijking'.

#### **3.4.1 Terugkerende aandachtspunten**

Net zoals dit bij het stimuleren van gezonde voeding belangrijk is, biedt integratie in verschillende leergebieden ook bij dit onderdeel een meerwaarde. De redenen hiervoor zijn beschreven in hoofdstuk 3.3.6. De praktische activiteiten om rond het lichaamsbeeld aan de slag te gaan, worden dus zo opgesteld dat de leerlingen meteen aan verschillende doelen van andere leergebieden werken.

Bovendien is, net zoals bij alle andere activiteiten, ook het actief en interactief handelen door de kinderen belangrijk om rond dit thema te werken. Met enkel informatieoverdracht is het effect niet voldoende groot. Zo bieden discussieopdrachten bijvoorbeeld kansen om tot meer en diepere inzichten te komen in interactie. (Nys & Vandeputte, 2018)

Een bijkomend aandachtspunt is om met de activiteiten tegemoet te komen aan de drie psychologische basisbehoeften, wat, zoals beschreven wordt in hoofdstuk 4.2, door te trekken is naar alle activiteiten. Autonomie, competentie en verbondenheid zijn een voorwaarde om gemotiveerd te blijven en te kunnen leren. (Nys & Vandeputte, 2018)

#### **3.4.2 Definitie lichaamsbeeld**

Om te beginnen is het belangrijk om te weten wat een lichaamsbeeld precies is. Het is nl. niet hetzelfde als een lichaam. Het lichaam is een objectief gegeven, terwijl het lichaamsbeeld subjectief is. Het lichaam is er en het is op een bepaalde manier gevormd, maar de manier waarop een persoon ernaar kijkt, kan verschillen. Mensen ontwikkelen een bepaald beeld of idee van een lichaam. Dat lichaamsbeeld is voor iedereen anders en kan beïnvloed worden door omgevings- en psychologische factoren en de cultuur waarin je leeft. Het beeld dat iemand heeft over zijn eigen lichaam is een onderdeel van zijn zelfbeeld en hangt samen met het ideaalbeeld dat die persoon heeft van een lichaam. Het houdt niet alleen in hoe het lichaam eruit ziet, maar ook wat het kan, waardoor het uniek is enz. (KU Leuven – Faculteit Theologie & Religiewetenschappen, sd; Nys & Vandeputte, 2018)

#### **3.4.3 Meer positieve dan negatieve uitingen**

Een volgende aandachtspunt om tot een positief lichaamsbeeld te komen, dat niet te sterk verandert door media of vergelijking, is door zelfkritiek beperkt te houden. Hier kan aan gewerkt worden door de positieve eigenschappen van jezelf op te noemen, i.p.v. punten van kritiek te uiten. Specifieke voorbeelden geven, maakt dit voor kinderen concreet.

Benoemen en waarderen wat je lichaam allemaal kan, helpt om ervan te houden (bijvoorbeeld voortbewegen, ontspannen, plezier maken...). Een bijkomende concrete actie hierbij is om

elkaar er specifiek op te wijzen als iemand zich negatief uit over zichzelf. Op die manier maken personen onderling elkaar hiervan bewust. Net zoals het positief/negatief-ratio in de klas belangrijk is voor een positief klasklimaat, is het in deze context ook belangrijk om in verhouding meer positieve dan negatieve zaken te benoemen over jezelf en over anderen voor een positief lichaamsbeeld. (Dove, sd)

Zoals in hoofdstuk 1.2.3.4 aangetoond, beïnvloeden leerlingen elkaar ook in voedingskeuzes. Dit is eveneens het geval in de kijk op lichamen. Vanaf de tienerleeftijd beginnen jongeren meer te praten over hun lichaam, uiterlijk en gewicht. Als ze in die gesprekken veel negatieve opmerkingen geven over hun lichaam, versterkt dit het ideaalbeeld. Groepsleden die zich daaraan willen spiegelen, kunnen daardoor een negatiever lichaamsbeeld ontwikkelen. Daarom is het bevorderend om leerlingen positief te leren communiceren over hun lichaam. Waar daarbij wel voor opgelet moet worden, is om niet te veel complimenten te geven over het uiterlijk in combinatie met lichaamsvormen/gewicht, bijvoorbeeld: 'Je ziet er goed uit, het lijkt wel of je bent vermagerd/aangekomen.' Zulke uitspraken leggen nl. nogmaals de nadruk op een ideaalbeeld. In plaats daarvan is het effectiever om leerlingen te leren dat schoonheid een gemoedstoestand is. De manier waarop je denkt en hoe jij je voelt, bepaalt wat jij mooi vindt en wat je van jezelf vindt. Het is ook een subjectief gegeven, schoonheid is niet voor iedereen hetzelfde. (Dove, sd)

#### 3.4.4 De voorbeeldfunctie van de leerkracht

Zorgfiguren hebben hier een voorbeeldfunctie in, wat in de voorgaande hoofdstukken ook als aandachtspunt vermeld is. Als leerkrachten zich bijvoorbeeld uiten over hun lichaam of ze geven hun mening over bepaalde modellen, moeten ze erop letten dat dit niet negatief of stereotyperend is. Ook de gesprekken tussen leerkrachten onderling vangen leerlingen ooit op. Zij mogen niet het idee krijgen dat volwassen anderen beoordelen of waarderen o.b.v. hun lichaam. Bovendien nemen ze uitspraken en gevoelens snel over van hun voorbeeldfiguur.

#### 3.4.5 Stimulerende groepsdynamica

Als vijfde aandachtspunt wordt het werken aan een positieve school- en klassfeer benadrukt. Dit leidt tot positieve contacten in een gevoel van verbondenheid, waardoor de leerlingen open durven communiceren over verschillende onderwerpen. Pas dan is het realistisch om de leerlingen interactief aan de slag te laten gaan met thema's zoals hun lichaamsbeeld en zelfwaardering. (Nys & Vandeputte, 2018)

#### 3.4.6 Digitale beeldvorming concretiseren

Veel beelden die in de (sociale) media verschijnen, worden bewerkt. Laat de leerlingen zien op welke manieren dit zoal gebeurt en hoe dit het (ideaal)beeld beïnvloedt. Leer hen de benaming hiervoor: '**digitale beeldvorming**'. Zo prikkel je hun nieuws- en leergierigheid. Zorg ervoor dat ze het proces van de beeldmanipulatie begrijpen. Als kinderen zich ervan bewust zijn dat lichamen in de media bewerkt worden, zien ze in dat het onrealistisch is om zichzelf hiermee te vergelijken. Hierbij is het stimulerend om, bijvoorbeeld met cijfers, aan te tonen dat er maar weinig mensen zijn die perfect aan een bepaald ideaalbeeld voldoen. (Dove, sd; Nys & Vandeputte, 2018)

#### 3.4.7 Actie tegen een ideaalbeeld

Laat kinderen met concrete acties zelf opkomen tegen het ideaalbeeld en mediatechnieken. Dit zorgt ervoor dat hun gedrag ingaat tegen hun waarden/overtuigingen over een ideaalbeeld, wat ook **cognitieve dissonantie** genoemd wordt. Deze tegenstrijdige ideeën kunnen internalisering van een ideaalbeeld voorkomen, wat beschreven wordt in hoofdstuk 4.2. (Dove, sd; Nys & Vandeputte, 2018)

### **3.4.8 Conclusie**

Als conclusie op de vraag hoe leerkrachten leerlingen bewust kunnen maken van de invloed van media op hun lichaamsbeeld, kunnen we stellen dat er een aantal aandachtspunten overeenkomen met het stimuleren van evenwichtige voedingskeuzes. Zo bieden actief handelen, interactie, integratie in verschillende leergebieden en aansluiting bij de psychologische basisbehoeften het meeste effectiviteit in de activiteiten. Daarnaast zijn er nog enkele specifieke aandachtspunten om rond het lichaamsbeeld aan de slag te gaan:

- De betekenis van 'lichaamsbeeld' duiden.
- Zelfkritiek (en negatieve opmerkingen over anderen) beperkt houden.
- Zich als leerkracht niet stereotiep of negatief uiten t.o.v. een lichaam/model.
- Positieve groepsdynamica stimuleren door verbondenheid tussen leerlingen.
- Leerlingen bewustmaken van digitale beeldvorming a.d.h.v. concrete voorbeelden.
- De leerlingen zelf in actie laten komen tegen een ideaalbeeld.

## 4 Ontwerpen

Vanuit de analyse van het praktijkprobleem en het onderzoek van beïnvloedende factoren en methoden om leerlingen te sensibiliseren over de betreffende thema's, kunnen concrete acties opgezet worden die gestaafd zijn met deze theoretische achtergronden. Hieronder staat eerst een overzicht van belangrijke factoren die een rol spelen bij de uitwerking van activiteiten in deze ontwerpfase.

### 4.1 De ontwerpeisen

- De activiteiten in het praktisch ontwerp volgen elkaar logischerwijs op, zodat de rode draad van dit praktijkonderzoek zich daarin doortrekt. Op die manier is de samenhang ook in de praktijk duidelijk voor leerkrachten.  
Media hebben namelijk invloed op het lichaamsbeeld van jonge tieners, wat ook weer invloed heeft op hun voeding, net zoals reclame. Eveneens beïnvloeden andere factoren uit de sociale omgeving de voedingskeuzes, waar ze door sensibilisering voor gezonde voeding weerbaar voor gemaakt worden.
- De praktische activiteiten rond voeding zijn gebaseerd op de theorie van de voedingsdriehoek.
- Er wordt gewerkt met evenwicht in gezonde en ongezonde voeding (in relatie met het lichaamsbeeld).
- De sociale omgeving en psychologische factoren (wederzijdse beïnvloeding van zorgfiguren (leerkrachten), media, reclame, leerlingen en lichaamsbeeld) worden op een positieve manier ingezet.
- De activiteiten zijn gebaseerd op de noden van de leerlingen van Basisschool Boseind.
- In functie van sensibilisering, richten de activiteiten zich op effecten op lange termijn. De persoonsgebonden ontwikkeling is een langdurig proces.
- De leerlingen worden bewust reclamewijs gemaakt tegen de invloed van reclame op hun voedingskeuzes.
- De tips om praktisch aan de slag te gaan met gezonde voeding, zijn geïntegreerd in de activiteiten.
- Er wordt gewerkt met seizoensgebonden groenten en fruit.
- De activiteiten zijn geïntegreerd in andere leergebieden.
- Interactie en concreet/actief handelen staan centraal.
- De activiteiten omtrent lichaamsbeelden focussen zich op positieve uitingen, bewustmaking van bewerkte beelden en concrete acties.



**Hoe is deze leerkrachtenbundel tot stand gekomen?**

In samenwerking met Basisschool Boseind is het praktijkprobleem tot stand gekomen, dat ik verder heb verkend in de literatuur. Deze probleemstelling is beschreven in hoofdstuk 1. Vanuit het probleem van de ongezonde eetgewoonten in relatie met het (soms negatief) lichaamsbeeld, waar de omgeving een invloed op heeft, kwam het onderzoeksdoel tot stand. Dit willen we met dit praktijkonderzoek bereiken door antwoorden te bieden op de onderzoeksvraag. Hiervoor heb ik specifieke instrumenten ontwikkeld om via enkele onderzoeksactiviteiten gerichte informatie te verkrijgen van de doelgroep zelf, zodat de ontwikkelde activiteiten in de leerkrachtenbundel zich zouden richten op hun noden. Verder biedt het theoretisch kader uit de verdiepende literatuurstudie antwoord op de onderzoeksvraag. Al deze bevindingen zijn beschreven in hoofdstuk 3. Van hieruit zijn dan ook de ontwerpeisen opgesteld in hoofdstuk 4, die fungeren als kwaliteitsindicatoren voor de concrete activiteiten. Deze leerkrachtenbundel is dus tot stand gekomen vanuit alle informatie die verkregen is met het doorlopen van deze onderzoekscyclus. De activiteiten zijn zo opgesteld dat ze zichtbaar voldoen aan de theoretische antwoorden op de onderzoeksvraag, zodat het product dient als middel om aan het onderzoeksdoel te werken. De leerkrachtenbundel reikt leerkrachten concrete en praktische handvatten aan om leerlingen met evenwichtige voeding te laten omgaan. Hierbij wordt ingespeeld op de beïnvloedende factoren, zoals het lichaamsbeeld en de sociale omgeving.

In hoofdstukken 4.2 en 4.3 leest u per activiteit hoe deze tot ontwikkeling is gekomen. Hierin wordt vermeld op welke manier er rekening is gehouden met de ontwerpeisen.

## **4.2 Welke concrete acties kunnen leerlingen stimuleren om evenwichtige voedingskeuzes te maken?**

### **Ontwikkeling van activiteit omtrent reclame – voeding**

Om de leerlingen weerbaar te maken tegen de invloed van de grote hoeveelheid reclameboodschappen over ongezonde voeding, richt deze activiteit zich op het bevorderen van de reclamewijsheid. De activiteiten omtrent reclame willen de leerlingen kritisch leren omgaan met de technieken die voedingsreclame gebruikt om hen aan te zetten om een bepaald voedingsproduct te kopen. Dit wordt hen dan ook expliciet zo verteld, zodat ze zich hiervan bewust worden. De activiteit zet in op het zelf onderzoeken van de verhouding gezonde – ongezonde reclame en de technieken in reclamespots. Dit stimuleert de bewustwording en het kritisch denken in het dagelijks leven. Op die manier ontwikkelen de leerlingen vaardigheden om zich hier niet te zeer door te laten verleiden/misleiden. De activiteit richt zich dus op het bewustmaken van de impact van de sociale omgeving (reclame) op de voedingsvoorkeuren van het kind. Zo leidt een klasgesprek tot de benoeming van de reclametechnieken.

Daarnaast wordt de invloed van de sociale omgeving ook op een positieve manier benut, door hen actief aan de slag te laten gaan met de misleidende technieken. De leerlingen beïnvloeden elkaar nl. voor gezonde voeding door a.d.h.v. één of enkele technieken een reclamespotje te maken, waarin gezonde voeding verwerkt is. Dit stellen ze achteraf aan elkaar voor, waardoor ze elkaar sensibiliseren voor gezonde voeding.

### **Ontwikkeling van receptenbundel met activiteiten**

Vanuit de vraag van Basisschool Boseind om in te zetten op concrete activiteiten met de gezonde voedingscategorieën van de voedingsdriehoek, richt deze receptenbundel zich op recepten in combinatie met een activiteit die leerkrachten eromheen kunnen doen op school. Op die manier bereiken ze meerdere leerdoelen en worden de leerlingen vanuit de omgeving gestimuleerd en gemotiveerd om op een eenvoudige manier gezonde voeding te integreren in hun leven. De activiteiten houden rekening met de drie basisbehoeften van een kind, nl. autonomie, competentie en verbondenheid. De leerlingen gaan zelfstandig aan de slag om vaardig te worden in het werken met voeding en krijgen inspraak in de producten die ze gebruiken. Bovendien zorgen de omliggende activiteiten voor verbondenheid tussen de leerlingen.

Nationaal Actieplan Groenten en Fruit, een organisatie die samenwerkt met verschillende partnerorganisaties, heeft initiatieven ontwikkeld die ervoor zorgden dat mensen nu meer groenten en fruit consumeren. Uit onderzoek in samenwerking met diëtisten blijkt dat spelletjes helpen om kinderen te stimuleren voor het proberen van nieuwe recepten. Ook het zelfstandig aan de slag gaan met voeding blijkt een factor die het proeven stimuleert. (NAGF, 2021)

Omdat niet elke thuissituatie geschikt is om dit naar ouders te richten, gaan we hiermee aan de slag op school. De spelletjes zijn zo opgebouwd dat ze zich richten op verscheidende leerplandoelen. Daarnaast focussen enkele activiteiten zich niet op een spel, maar op een andere activerende werkvorm die vanuit de pedagogisch-didactische visie hetzelfde effect beoogt. Net zoals een goed spel in de rekenles ervoor zorgt dat leerstofinhouden beter verankerd of geautomatiseerd worden, zorgen deze spellen en werkvormen voor gedrevenheid om effectief aan de slag te gaan met de recepten voor tussendoortjes en brooddozen. De spellen voldoen en ondersteunen de drie psychologische basisbehoeften 'autonomie', 'competentie' en 'verbondenheid'.

---

Ze laten de leerlingen toe om hun eigen leergedrag te sturen, ze sluiten aan bij het niveau van de kinderen en ze stimuleren interactie. (Noteboom, 2013)

De activiteiten voor het maken van de recepten zelf verlopen volgens de technische dimensies 'begrijpen', 'hanteren' en 'duiden':

- **Begrijpen:** van een getoond recept benoemen de leerlingen de ingrediënten. Regelmatig verwoorden ze waarom een bepaald product wordt toegevoegd, bijvoorbeeld voor de smaak, voor de gezondheid, voor de variatie of binnen het seizoen.
- **Hanteren:** laat de leerlingen zelf nadenken over de beschikbare materialen en ingrediënten en hoe ze deze kunnen gebruiken voor het maken van het genoemde en getoonde recept. Ze ontwikkelen de vaardigheden in het bereiden van de ingrediënten en het hanteren van het daarvoor nodige kookgerief.
- **Duiden:** prikkel de nieuwsgierigheid van de leerlingen door een gesprek te voeren over verschillende maatschappelijke relaties met de ingrediënten (vooral groenten en fruit), zoals de herkomst en kostprijs van producten, hoe er rekening gehouden kan worden met het milieu enz. (Roden, 2019)

Bij elke activiteit hebben de leerlingen natuurlijk allemaal een tussendoortje of brooddoosrecept gemaakt. Als op voorhand is gecommuniceerd dat de leerlingen geen tussendoortje/lunch van thuis moeten meebrengen, kan dit hiervoor een invulling zijn. Soms is dit echter niet mogelijk. Dan kunnen de recepten gebruikt worden voor een proefkring. Dit is een activiteit waarbij de leerlingen eenvoudige gerechtjes voor elkaar maken. Ze leren nieuwe producten en samenstellingen proeven in een gezellig moment. Zo stimuleren ze elkaar, maar ook de leerkracht kan als voorbeeldfunctie de nodige stap zetten om iets te (durven) proeven.

Een andere mogelijkheid is om de leerlingen specifieke recepten te laten maken in functie van de proefkring. De leerlingen kiezen zelf wat ze klaarmaken.

Vaak wordt er bij dit soort aangelegenheden gekozen voor zoete, ongezonde recepten, terwijl leerlingen hier net zo goed leuke, gezellige en gezonde samenstellingen voor kunnen maken.

### *Aandachtspunt*

Elk spel is te spelen met tal van andere ingrediënten uit de categorieën die genoemd zijn in het praktijkonderzoek (conform de voedingsdriehoek en de seizoenskalender). Varieer hierin. Het spel kan in elk seizoen met seizoensgebonden producten gespeeld worden. In deze fiches worden enkele voorbeelden aangereikt.

Bij deze activiteiten is het een meerwaarde om de seizoenskalender uit bijlage 7 zichtbaar op te hangen in de ruimte waarin de leerlingen ze uitvoeren. Hiermee kun je samen bespreken waarom de leerlingen op het moment van uitvoering met die producten werken.

In de recepten komen ter afwisseling ook voedingsmiddelen voor die laag in of buiten de voedingsdriehoek vallen. Dit heeft te maken met het noodzakelijk evenwicht in gezonde – ongezonde voeding.

### **4.3 Met welke concrete activiteiten kunnen leerkrachten leerlingen sensibiliseren over verschillende lichaamsvormen om een positief zelfbeeld te stimuleren?**

#### **Ontwikkeling van activiteit omtrent media – lichaamsbeeld**

Met de activiteit om de leerlingen te sensibiliseren voor de invloed van media op hun lichaamsbeeld willen we voorkomen dat ze een bepaald ideaalbeeld gaan internaliseren. Media tonen nl. verschillende lichaamsvormen en schoonheidsidealen, maar het wordt pas problematisch als kinderen zich een onrealistisch lichaamsideaal eigen gaan maken, omdat ze het dan beginnen toepassen op hun eigen lichaam. Dit kan nl. leiden tot een laag lichaamsbeeld, wat mogelijks gevolgen heeft in het voedingspatroon. Om deze internalisering tijdig te voorkomen, is deze activiteit geïntegreerd in de bundel die zich richt op leerlingen van negen tot twaalf jaar. (Nys & Vandeputte, 2018)

De activiteit is opgesteld vanuit de ontwerpeisen. De opbouw zit nl. zo in elkaar dat achtereenvolgens de belangrijke aspecten uit hoofdstuk 3.4 concreet aangebracht worden:

1. De betekenis van 'lichaamsbeeld' duiden.
2. Zelfkritiek (en negatieve opmerkingen over anderen) beperkt houden.
3. Leerlingen bewustmaken van digitale beeldvorming a.d.h.v. concrete voorbeelden.
4. De leerlingen zelf in actie laten komen tegen een ideaalbeeld.

De algemene aandachtspunten zijn, zoals bij de andere activiteiten, erin verwerkt.

#### **Ontwikkeling van activiteit omtrent lichaamsbeeld – voeding**

In activiteit 3 verzetten de leerlingen zich tegen de verspreiding van ideaalbeelden van lichamen in de media. In hoofdstuk 3.4 is aangetoond dat jonge tieners vaak onbewust een beeld in hun hoofd creëren van hoe een 'goed' lichaam eruitziet en we willen voorkomen dat ze zich deze onrealistische beelden echt eigen gaan maken. Daarom maken ze zelf een campagnevideo waarin ze aantonen dat elk lichaam uniek is en het daarom niet gezond is en niet nodig is om drastisch het voedingspatroon aan te passen. Dit doen ze in de vorm van een stopmotion, zodat de leerlingen mediakundig ook sterk ontwikkelen.

---

## 4.4 Reflectie op uitgevoerde activiteiten

Nadat de activiteiten uit het praktisch ontwerp opgesteld waren, heb ik er een paar uitgetest bij mijn externe partner Basisschool Boseind, zoals te zien in figuren 19, 20 en 21. Op die manier kon ik ze bijsturen waar nodig en kreeg ik een beeld van de mate waarin de leerlingen effectief mee waren in de bewustmaking van evenwichtige voeding, het lichaamsbeeld en de beïnvloedende factoren. De opbrengst hiervan leest u hieronder.

Omdat de activiteiten elkaar logischerwijs opvolgen in functie van de relaties tussen de behandelde topics van dit praktijkonderzoek, heb ik deze volgorde ook aangehouden bij het uittesten. Zo heb ik eerst activiteit 1 uitgevoerd, waarna activiteit 2 op een ander moment volgde. De volle planning met stage, lessen en examens liet het niet toe om meerdere activiteiten in de praktijk uit te proberen. Dit zou ik in gunstige omstandigheden dus wel gedaan hebben als meerwaarde voor het praktijkonderzoek. Elke activiteit is uitgevoerd in drie klassen, telkens dezelfde: één klas van het vierde leerjaar, één van het vijfde leerjaar en één van het zesde leerjaar. Dit zijn ook dezelfde klassen als waar de enquêtes en observaties afgenomen zijn. Op die manier zijn alle resultaten afgestemd op elkaar.

### Activiteit 1: reclame – voeding

Tijdens de uitvoering van de eerste activiteit, merkte ik dat de leerlingactiviteit via de chromebooks leidde tot enthousiasme en betrokkenheid. Ze gaven zelf ook aan dat ze het leuk vonden om zelf reclamespots te mogen opzoeken. Op die manier waren ze gemotiveerd om vanuit hun eigen voorbeelden de link te leggen met gezonde en ongezonde voeding. De specifieke zoekopdrachten waren nodig om tot het besluit te komen dat er meer reclame te vinden is voor ongezonde voeding dan voor gezonde voeding. Zo konden de leerlingen namelijk gericht zoeken. Bovendien is het gunstig om de moeilijke woorden voor de reclametechnieken ook effectief op het bord te schrijven. Ze zijn trots om bij een bekeken reclamefragment het moeilijke woord voor de techniek te benoemen. Dit is al mogelijk vanaf het vierde leerjaar.

Daarnaast viel mij op dat de beginsituatie bij deze leerlingen gunstig was om in te spelen op wat ze al wisten over reclame en ze zo bewust te maken van de invloed van de technieken op hun voedingskeuzes. Ze konden de technieken namelijk vlot opnoemen bij het bekijken van de reclamespotjes, maar op de vraag of zij dachten dat zij beïnvloed werden door reclame, antwoordde er toch een heel deel van niet. Dit gebeurt dan ook vaak onbewust.

Waar ik achteraf iets vond ontbreken, was op het einde van het eerste deel van de activiteit. Ik merkte dat de besproken technieken wel duidelijk waren, maar dat er ergens iets tekortkwam in het effectief nadenken over de link met de realiteit of hun eigen leven, in functie van het onderzoeksdoel. Daarom heb ik aan elke activiteit een rij 'evaluatie' toegevoegd. Hierin wordt gereflecteerd op de uitgevoerde les, waarin de link met voeding gelegd wordt. In deze activiteit is de nabespreking achteraf voor hen bijvoorbeeld verhelderend in de bewustwording van de invloed van reclame op hun voedingskeuzes. Het is dus belangrijk om hier voldoende aandacht aan te besteden, zodat ze bewust op de doelen van de activiteit reflecteren.

### Activiteit 2: media – lichaamsbeeld

Een tijdje later hebben dezelfde leerlingen ook de tweede activiteit uitgevoerd. Om hen mee te krijgen in het verhaal, grepen we eerst even terug naar de vorige activiteit, waarna de link gelegd werd naar deze les.

---

Hier was een ruim verschil te zien tussen de verschillende leeftijden.

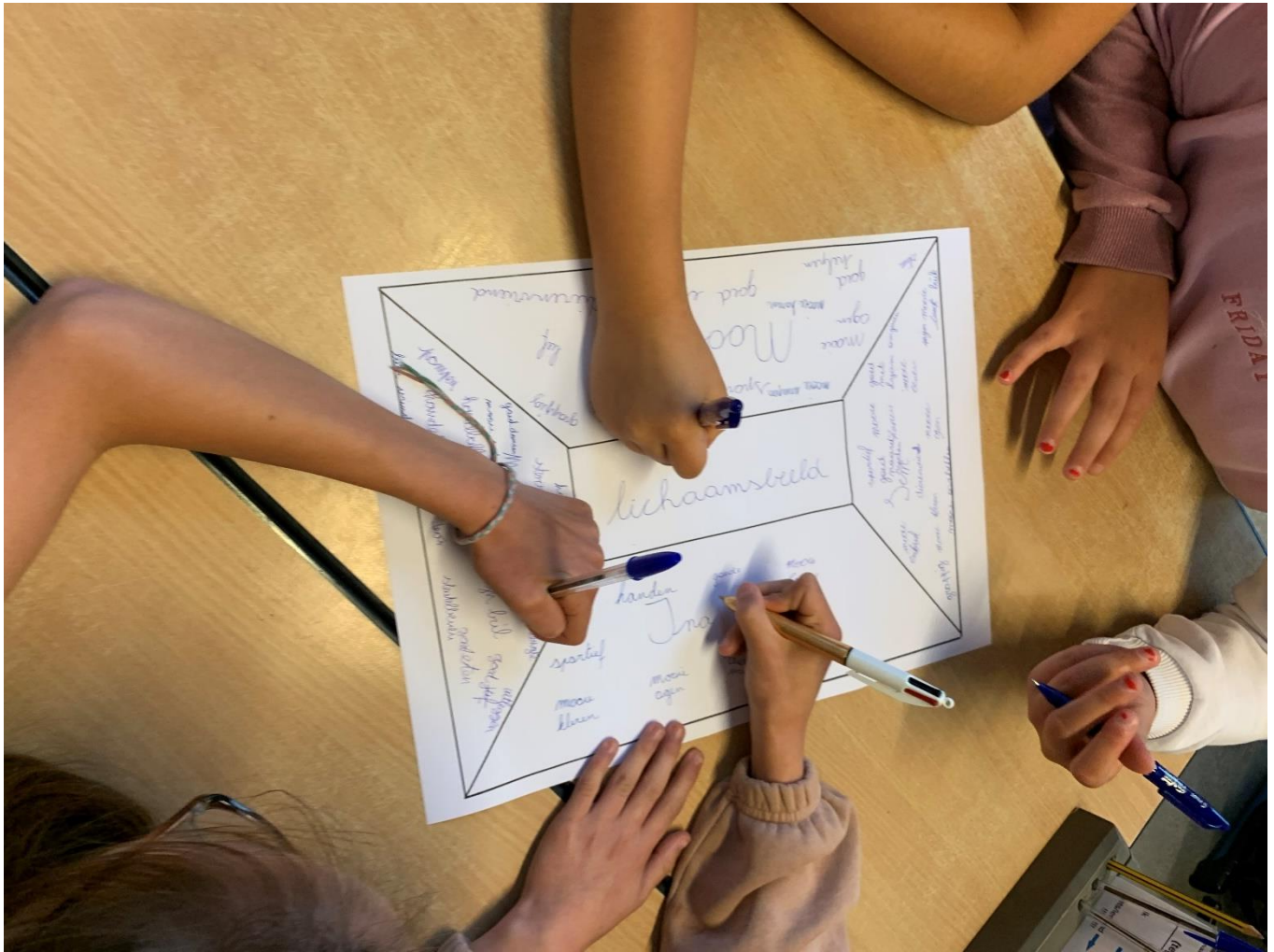
Elk leerjaar kon voorbeelden opnoemen die bij 'lichaam' horen, maar bij die van het vierde en vijfde waren dat onder andere 'hoofd', 'armen' enz., terwijl het bij die van het zesde al ging naar 'botten', 'bloed' enz. (de binnenkant). Het woord 'lichaamsbeeld' was bij alle drie de leerjaren nog niet zo bekend. De leerlingen van het zesde konden wel al enkele aanleidingen geven om tot de betekenis te komen.

Daarnaast namen de leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar de activiteit al serieuzer dan die van het vierde. Deze laatste gingen er nl. heel speels mee om en hadden het bijvoorbeeld moeilijker om de getoonde filmpjes serieus te nemen. Ik merkte dan ook dat die van het vijfde en zesde zich bewuster werden van het verschil tussen de bewerkte en echte beelden en de mate waarin zij zich misschien onbewust hiermee vergelijken. De jongere leeftijden zijn hier nog niet zo mee bezig, maar het is wel te merken dat het bewustzijn van dit onderwerp bij deze leeftijd al stilaan 'opkomt'. In het algemeen bleek ook dat zij nog minder kritisch naar hun lichaam kijken/over hun lichaam denken. De leerlingen van de derde graad dachten er al dieper over na en uitten meer negatieve beelden van zichzelf. Dit verschil was ook te merken in de werkvorm met de discussiekaartjes. De oudere leerlingen begrepen de vragen beter, konden gerichtere antwoorden geven en elkaar serieuzer aanvullen. Wel gaven ze in de reflectie aan dat ze het moeilijk vonden om het antwoord te verwoorden. Dit kan duiden op het feit dat de beïnvloeding van de media, vergelijking en voedingskeuzes vaak onbewust gebeuren. Er wordt met de activiteiten dus duidelijk aan het doel van dit onderzoek gewerkt, maar de effecten zijn pas op lange termijn eventueel zichtbaar. We kun je nu al proces van bewustwording waarnemen en in kaart brengen.

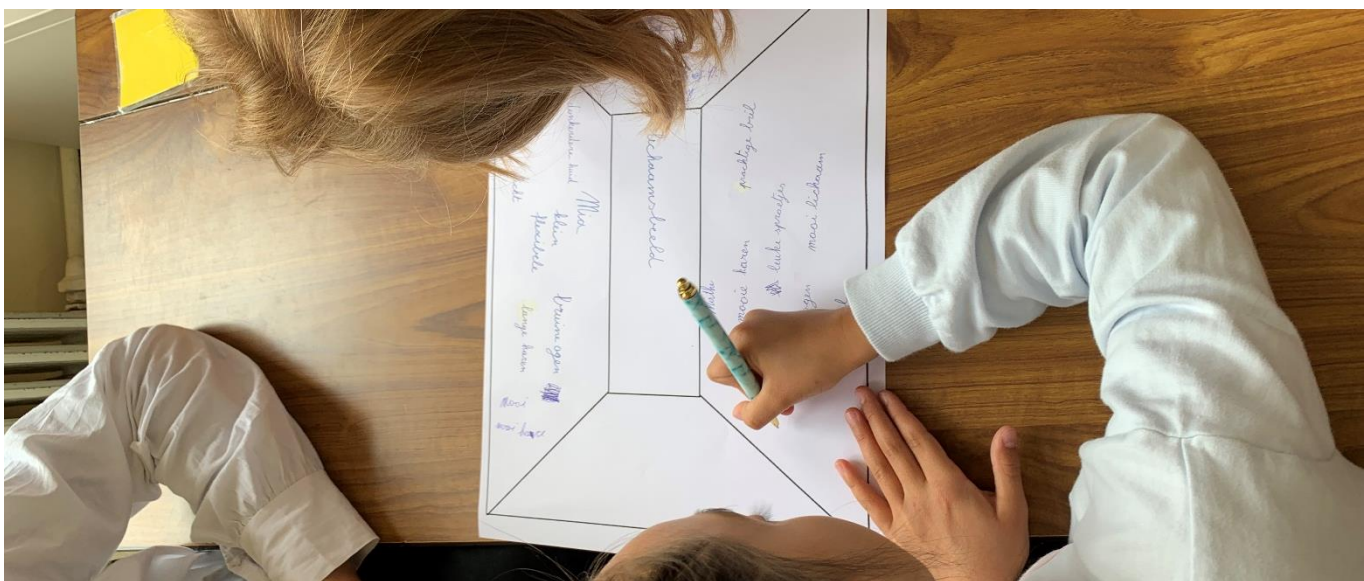
De activiteit met de placemat werd zeer enthousiast onthaald. In het algemeen was het moeilijker om positieve punten over zichzelf te noteren dan over anderen. Bij enkele leerlingen was het begin van een negatief lichaamsbeeld al op te merken. Zij keerden bijvoorbeeld in zichzelf of werden onzeker/ongelukkig bij het opschrijven van positieve zaken over hun eigen lichaam, het lukte zelfs niet om er neer te schrijven. Nadat de andere leerlingen dit voor hen gedaan hadden, bloeiden ze helemaal open. Als leerkracht is het dan belangrijk om nog eens te duiden dat dit gevoel normaal is en dat er dus wel degelijk veel positieve kanten zijn aan je lichaam. Het is alleen niet altijd even gemakkelijk om ze te zien en te uiten. Zichtbaar is dus wel dat je er gelukkiger van wordt. Dat is dan ook de reden dat we deze opdracht doen. Hier komt het effect naar het onderzoeksdoel toe dus al positief tot uiting.

Bij alle werkvormen was duidelijk merkbaar dat de leerlingen zich vertrouwd voelden in de groepen van hun eigen geslacht. Ze herkenden elkaar in bepaalde punten die ze aanhaalden, zoals positieve punten en onzekerheden over hun lichaam. Bovendien was er een verschil zichtbaar in bepaalde ideeën of denkwijzen, bijvoorbeeld het belang van sportprestaties bij jongens en kledingstijl bij meisjes.

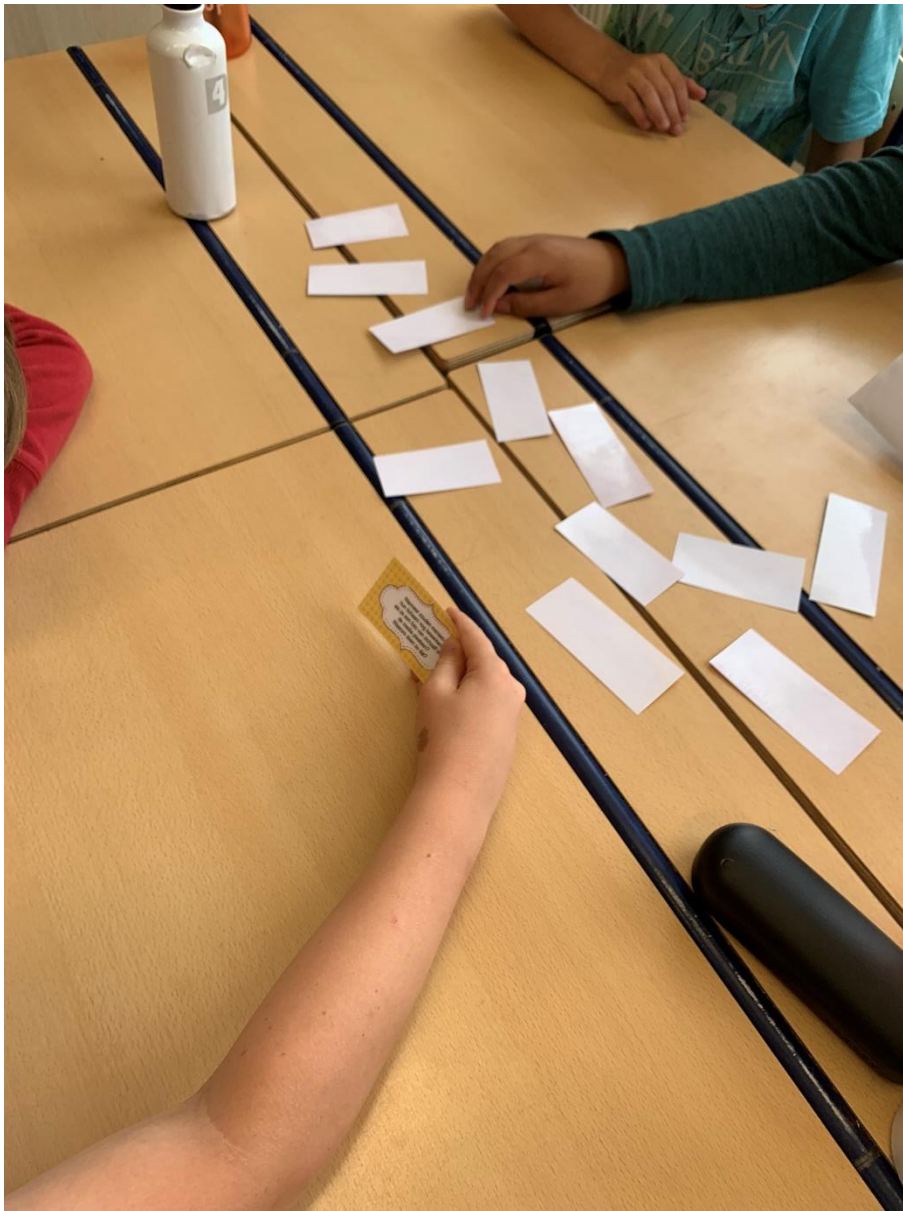
Waar ik na de uitvoering van deze activiteit een aanpassing heb ingevoerd, is bij het opnoemen van verschillende voorbeelden van media. Enkele leerlingen wisten nl. niet wat 'media' betekende. Hier heb ik dus een tip voor toegevoegd. Bovendien noemden de leerlingen meteen enkel sociale media op, terwijl er in de professionele media zoals reclameadvertenties van winkels zeker zo vaak bewerkte lichamen worden getoond. Daarom heb ik hierover ook een extra toevoeging gedaan.



Figuur 20: try-out



Figuur 21: try-out



Figuur 22: try-out



## 5 Conclusie en discussie

Omdat de voeding in het algemeen bij een deel van de kinderen, waaronder die van Basisschool Boseind, niet in evenwicht is zoals de voedingsdriehoek het weergeeft en omdat het aantal kinderen met overgewicht toeneemt, voelen we de noodzaak om hen meer te stimuleren om evenwichtig te eten. Naarmate de leeftijd vordert, worden leerlingen steeds zelfstandiger in het maken van voedingskeuzes. Daarbij ontwikkelen ze steeds bewuster een beeld van hun eigen lichaam, wat deze keuzes mee kan bepalen. In deze maatschappij zijn hier steeds meer externe invloeden op waaraan kinderen worden blootgesteld. Daarom is het zinvol om niet zomaar in te zetten op evenwichtige voeding, maar om daarbij de invloed van de sociale omgeving te gebruiken ter bewustmaking. Door op die manier een oplossing te bieden die niet enkel inzet op een losstaand gegeven (voeding/lichaamsbeeld óf media en reclame), maar op de beïnvloedende processen zoals ze in de realiteit voorkomen, biedt dit praktijkonderzoek met ontwikkelde output innovatieve ideeën voor in de onderwijspraktijk.

Met de verzamelde en samengebrachte informatie uit de literatuurstudie, bevragingen en observaties, kan ik een antwoord bieden op de onderzoeksvraag: 'Hoe kunnen leerkrachten lager onderwijs leerlingen van negen tot twaalf jaar gedurende het schooljaar sensibiliseren voor evenwichtige voeding, vanuit de invloed van de sociale omgeving op het eetgedrag en lichaamsbeeld van kinderen?'. Het antwoord bestaat uit theoretische inzichten en het praktisch ontwerp om het onderzoeksdoel te bereiken.

Leerkrachten hebben, als onderdeel van de sociale omgeving, in zekere mate invloed op de eetgedragingen van leerlingen. Zij kunnen dus activiteiten voorzien om hen stimulansen te geven voor gezonde voeding en om hen bewust te maken van andere externe invloeden zoals media en reclame. Daarvoor kunnen ze de leerkrachtenbundel als ontwikkelde output gebruiken. Deze biedt namelijk activiteiten die inzetten op de invloed van de sociale omgeving op het eetgedrag en lichaamsbeeld van kinderen om hen zo te laten omgaan met evenwichtige voeding. De activiteiten zijn zo ontworpen en ingedeeld dat ze inzetten op de linken tussen de verschillende topics die dit praktijkonderzoek beoogt, die omschreven zijn bij het onderzoeksdoel. (Jeannin & Vandeputte, 2014; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Als aanvulling op al bestaande activiteiten rond gezonde voeding die voor een (groot) deel focussen op theoretische inhouden, zoals de voedingsdriehoek en voedingsstoffen, richt deze bundel zich op het concreet/actief handelen, zodat evenwichtige voeding herkenbaar, tastbaar en begrijpelijk wordt voor de leerlingen. Omdat ze er zelfstandig mee aan de slag gaan, integreert het zich in het leven van de leerlingen, waardoor ze gestimuleerd worden om (later) ook evenwichtige voedingskeuzes te maken. Dit wordt gedaan a.d.h.v. concrete (les)activiteiten, waarmee elke leerkracht aan de slag kan gaan met zijn klas. Het is dus niet noodzakelijk om er schoolbrede initiatieven voor in te voeren, zodat de drempel niet te hoog is om het uit te testen. Een bijkomende meerwaarde hiervoor is dat de volledige lessenreeks gebruikt kan worden als invulling van de algemene leergebieden. Zowel de persoonsgebonden doelen m.b.t. de inhouden van dit onderzoek als de specifieke doelen van de bijhorende leergebieden zijn opgenomen. Op die manier belasten we de drukke planning niet met nog extra activiteiten, zodat je geen tijd 'verliest'.

Daarnaast zetten de activiteiten in op het stimuleren van een positief lichaamsbeeld, omdat aangetoond is dat dit ook de voeding beïnvloedt en omgekeerd. Dit zowel door in te gaan op evenwichtige voeding als op de omgeving die inwerkt op het lichaamsbeeld.

---

Door een combinatie van deze activiteiten te voorzien, speelt de bundel in op de wederzijdse invloed in de dagelijkse realiteit.

Bovendien is de ontwikkeling van de activiteiten gebaseerd op de manier waarop het eetgedrag in het dagelijks leven ook beïnvloed wordt, omdat leerlingen zich hiervan bewust moeten zijn als ze in hun verdere leven voedingskeuzes zullen maken.

Dit is gedaan door de omgevingsfactoren op een positieve manier te gebruiken om evenwichtige voeding en een positief lichaamsbeeld te stimuleren. We proberen de invloed dus niet weg te werken of te vermijden, want dit is voor de leerlingen in het dagelijks leven ook niet mogelijk.

Dit zijn dus al een aantal redenen waarom dit praktijkonderzoek met praktisch ontwerp een meerwaarde biedt aan bestaande inzichten en aan het bestaande onderwijsaanbod.

Een kritische bemerking bij het onderzoek dat ik heb uitgevoerd, gaat over de geselecteerde doelgroep (leerlingen van negen tot twaalf jaar, dus vierde tot zesde leerjaar). Zoals ik in hoofdstuk 4.4 beschreven heb, verliepen de activiteiten serieuzer bij de leerlingen van de derde graad. Hieruit concludeer ik dat de doelgroep zeker niet jonger genomen mag worden. Het is zinvol om leerlingen vroegtijdig te sensibiliseren, maar wel binnen de gepaste ontwikkelingsgrenzen. Dit effect heb ik wegens de korte tijdspanne die nog restte niet kunnen uittesten bij de activiteiten waarin de leerlingen gezonde recepten maken. Omdat hier de invloed van media, reclame en lichaamsbeeld in mindere mate aan bod komt, is het mogelijk dat het verschil bij dit onderdeel minder opvallend is. Het is dus zeker een meerwaarde om hier in de toekomst aandacht aan te schenken. Er zou dan ook onderzoek gedaan kunnen worden naar de vraag of het effectiever is om bij jongere kinderen aan de slag te gaan met andere focuspunten dan media en lichaamsbeeld, bijvoorbeeld de smaak, het uitzicht, de textuur en het hongergevoel. In kader van dit onderzoek was het niet mogelijk om hier binnen de tijdspanne van één academiejaar over uit te wijden.

Het is belangrijk om expliciet te wijzen op en om aan de slag te gaan met het evenwicht in voeding. Een combinatie van gezonde en ongezonde voedingsmiddelen levert het gewenste effect, namelijk het maken van evenwichtige voedingskeuzes langdurig volhouden om een gezond gewicht te behouden. Door hier al vroegtijdig voor te sensibiliseren, kunnen kinderen deze voedingsgewoonten meenemen naar later toe. Hiervoor is het belangrijk dat je leerlingen zelf aan de slag laat gaan met een gevarieerd aanbod aan producten. Zo leren ze reeds op jonge leeftijd zelf tussendoortjes, brooddoosmaaltijden enz. maken, waardoor ze hiervoor minder afhankelijk zijn van hun zorgfiguren. Ze leren concreet hoe ze hierin het evenwicht kunnen leggen in gezonde en ongezondere producten. Bestaande gezonde recepten bevatten vaak ingrediënten die kinderen vaak niet kennen of die ze niet standaard ter beschikking hebben. Bovendien is het bereidingsproces dat eraan voorafgaat niet altijd even gemakkelijk. Daarom focust dit praktijkonderzoek zich op gezonde voedingsmiddelen/recepten, die even gemakkelijk te maken en mee te nemen zijn als ongezonde producten. De eenvoudige receptjes uit de leerkrachtenbundel helpen je hiermee op weg. Om ervoor te zorgen dat leerlingen niet gaan denken dat ze alleen nog maar gezonde dingen mogen eten voor een mooi lichaam of een goede gezondheid, communiceer je bewust en expliciet over de gezonde balans door bijvoorbeeld de relatie te leggen met de voedingsdriehoek. (Christelijke Mutualiteit, sd; Geerinck, 2021; Vlaams Instituut Gezond Leven, sd)

Vanuit de invloed die leerlingen op elkaar hebben in het maken van voedingskeuzes en het ontwikkelen van een lichaamsbeeld, is het belangrijk om interactie centraal te stellen. Dit zowel in de activiteiten als op informele momenten. Leerlingen kunnen elkaar ook bewustmaken van hun positieve kanten, van hun uitingen over lichamen en voeding en van de voedingskeuzes die ze

---

maken. Zo kunnen ze hier ook zo positief mogelijk mee omgaan als ze later bijvoorbeeld negatieve invloeden krijgen van leeftijdsgenoten. (Nys & Vandeputte, 2018)

Het onderzoeksdoel, 'leerlingen van negen tot twaalf jaar zelfstandig te laten omgaan met evenwichtige voeding, vanuit de invloed van de sociale omgeving op het eetgedrag en lichaamsbeeld van kinderen', spitst zich toe op leerlingen en leerkrachten. Het theoretisch luik van dit praktijkonderzoek biedt antwoord door leerkrachten informatie te geven over de manier waarop zij met leerlingen aan de slag kunnen gaan rond evenwichtige voeding. Het geeft hen daarbij uitleg over de samenhang tussen de verschillende beïnvloedende factoren waar ze hierbij rekening mee moeten houden. Daarnaast wordt er met het praktisch luik van dit praktijkonderzoek, de leerkrachtenbundel, concreet gewerkt aan het onderzoeksdoel. De theoretische antwoorden waren noodzakelijk om deze praktische uitwerking inhoudelijk en didactisch kwaliteitsvol te maken. De leerkrachtenbundel reikt leerkrachten dus concrete activiteiten aan om leerlingen te stimuleren voor evenwichtige voeding, waarin ze bewustgemaakt worden van de invloeden van de sociale omgeving op hun eetgedrag en lichaamsbeeld. Op die manier richt het zich dus ook op de leerlingen, waarbij het onderzoeksdoel op lange termijn ligt. Dit is de volgende kritische bemerking die ik hier toelicht. Er zijn namelijk zeven activiteiten (van gemiddeld telkens twee lessen) opgesteld om leerlingen te sensibiliseren voor evenwichtige voedingskeuzes. Dit zijn slechts enkele eerste stappen die ertoe kunnen leiden dat leerlingen later zelfstandig een evenwichtig voedingspatroon creëren. Op deze leeftijd gaat het om de bewustmaking van de factoren waardoor ze beïnvloed kunnen worden, zodat ze hier later positief mee kunnen omgaan. Daarom zijn er op dit moment nog geen effecten te onderzoeken. Tijdens de try-out van enkele activiteiten werd wel al duidelijk dat het op dat moment impact heeft op het bewustzijn en de denkwijzen van de leerlingen. Hier ligt de weg dus al open naar de eerste suggestie van de mogelijke vervolgonderzoeken, die hieronder opgesomd worden.

- Na het uitvoeren van deze activiteiten, op een later moment, dus als de leerlingen ouder zijn, bijkomende acties ondernemen vanuit dezelfde insteek (maar diepgaander met moeilijkere inhoud). Zo kan later onderzoek gedaan worden naar mogelijke effecten in de omgang met of keuzes in voeding (hier kan in het secundair onderwijs de fysieke omgeving bij betrokken worden), in de mate waarin de leerlingen zich nog laten beïnvloeden door de onderzochte factoren en in het beeld dat ze hebben over hun lichaam.
- Evenwichtige voeding bij oudere leerlingen stimuleren in functie van duurzaamheid. Zo kan onderzocht worden hoe je je eetpatroon vormgeeft door rekening te houden met je ecologische voetafdruk bij je voedingskeuzes, voedselveiligheid enz.
- Een lessenreeks ontwikkelen voor leerlingen van zes tot negen jaar die focust op de andere onderzochte factoren: smaakperceptie en biologische factoren. Zo kan er ingespeeld worden op de regulatiemechanismen, zodat ze hun energie-inname blijvend leren afstemmen op hun energiebehoeften.
- (Gezonde en ongezonde) voeding onderzoeken bij andere bevolkingsgroepen, zoals senioren, inwoners van andere landen waar een andere cultuur heerst met verschillende eetgewoonten enz.

Kort samengevat wordt er geconcludeerd dat (inter)actieve activiteiten die de realistische beïnvloeding van de omgeving aanpakken, leerlingen bewust kunnen maken van deze invloed op hun lichaamsbeeld en voedingskeuzes. Door daarbij concreet aan de slag te gaan met evenwichtige voeding, worden ze gestimuleerd om gezonde voedingskeuzes te maken, met nog verder te onderzoeken effecten op lange termijn.

## 6 Reflectie

Om dit onderzoeksrapport volledig af te ronden, reflecteer ik op de onderzoekscyclus die ik doorlopen heb. Ik heb een sterke persoonlijke groei doorgemaakt en ook mijn onderzoeksvaardigheden heb ik verder ontwikkeld. Daarnaast vermeld ik welke kennis, vaardigheden en attitudes ik meeneem in mijn eigen onderwijspraktijk als toekomstige leerkracht lager onderwijs.

In wat volgt reflecteer ik op elke stap van de onderzoekscyclus om zo mijn volledige groei in kaart te brengen. Hierbij duid ik dat ik vanaf het begin gebruik heb gemaakt van het boek 'Praktijkonderzoek in de school', waarin elke stap van de onderzoekscyclus duidelijk werd door de concrete aangereikte onderzoeksmogelijkheden. Hieruit heb ik dan ook bruikbare methoden geselecteerd die ik heb toegepast om informatie te verzamelen, het praktijkprobleem af te bakenen, instrumenten voor dataverzameling op te stellen, de link te leggen met het praktisch ontwerp enz. (bijvoorbeeld: mindmap, bevraging, perspectiefwisseling, 5xW+H-methode, selectie van belangrijkste componenten, triangulatie tussen deelvragen, onderzoeksactiviteiten, bronnen en informatie, observatieschema's...) Deze onderzoeksmethoden hebben mij enorm geholpen om structuur, afbakening en samenhang te creëren in de veelheid aan informatie. Zo heb ik dus geleerd om manieren te zoeken die mijn werk en ideeën vorm kunnen geven. (Van der Donk & Van Lanen, 2020)

### Oriënteren en richten

De eerste stappen in de onderzoekscyclus liepen het moeizaamst van het hele proces. Hier heb ik dan ook een lange periode aan gewerkt, waardoor ik de volgende stappen in een sneller tempo moest doorlopen. Omdat het onderwerp van mijn bachelorproef heel ruim was, namelijk 'leerlingen stimuleren om gezonder te eten', vond ik tal van bronnen die ik meteen allemaal onderzocht. Veel informatie hieruit schreef ik dan ook neer, omdat ik het relevant en interessant vond voor mijn onderwerp. Hierdoor omschreef ik de probleemstelling te uitgebreid en schreef ik al informatie uit die pas relevant zou zijn in de stap 'verzamelen en analyseren'. Mijn promotor hielp me bij het afbakenen van de bachelorproef. Informatie waar ik met dit praktijkonderzoek niet op kon inzetten, kortte ik in of liet ik weg. Bovendien begeleidde ze me in het vinden van structuur doorheen de bachelorproef. Regelmatig gaf ik informatie dubbel weer, die ik daarna kon samenvoegen. Zo zijn we tot een geheel gekomen, waarin de samenhang tussen de verschillende onderdelen duidelijk is. Het creëren van een rode draad doorheen het onderzoek bleef gedurende heel het onderzoeksproces een zoektocht. In samenspraak met mijn promotor leerde ik linken leggen tussen de verschillende stappen van de onderzoekscyclus door bijvoorbeeld belangrijke termen te hergebruiken en terug te verwijzen naar vorige hoofdstukken. Omdat uit de probleemstelling al bleek dat er heel wat linken zijn tussen verschillende topics die centraal staan in dit praktijkonderzoek, vond ik het moeilijk om de relevante hieruit op te nemen in het onderzoeksdoel en in de onderzoeksvraag. Daardoor ben ik gedurende het hele proces regelmatig blijven sleutelen aan de correcte formulering ervan (het is dan ook een cyclisch proces).

Hieruit blijkt dat ik heb gewerkt aan verschillende belangrijke onderzoeksvaardigheden, die ik ook bij andere onderzoeken of taken zeker nog zal inzetten. Vooral het selecteren van relevante onderdelen en het durven schrappen van overbodige informatie vergden aanpassing en inspanning van mezelf. Ik ben me ervan bewust geworden dat dit noodzakelijk is om je werk kwalitatief en doelgericht tot stand te brengen. Op die manier ben ik dus in de beginfase van de onderzoekscyclus al beginnen groeien in de rol als onderzoeker. Deze rol heb ik nog verder kunnen ontwikkelen en inzetten in de volgende stappen van dit praktijkonderzoek.

## Plannen

Omdat ik mijn uitgebreide probleemstelling, het onderzoeksdoel en de onderzoeksvraag regelmatig opnieuw moest bijschaven en op elkaar afstemmen, ging hier heel wat tijd overheen. Het werd dan ook duidelijk dat ik in de komende periode een versnelling hoger zou moeten schakelen. Ik had dan ook op voorhand al ingepland welke weken ik grotere stappen vooruit zou gaan zetten (januari – februari). Omdat ik steeds meer duidelijkheid begon te krijgen in mijn praktijkprobleem en in de manier waarop de verschillende onderzoeksstappen elkaar moesten opvolgen, is het mij ook gelukt om vanaf dat moment grotere vorderingen te maken in de goede richting. In het algemeen is de vaardigheid ‘plannen’ in de rol als organisator voor mij zelden een probleem. Toch vond ik het voor dit onderzoek niet eenvoudig, rekening houdend met stageperiodes, examens, lessen en deadlines. Meestal heb ik wel in mijn hoofd wanneer en hoe ik aan bepaalde onderdelen zal werken, maar dit gestructureerd weergeven vergt meer organisatie. Ik heb dan ook geprobeerd om een haalbare planning op te stellen, waar ik me voor bepaalde delen goed aan kon houden, maar voor andere delen aan heb moeten bijsturen. Bepaalde onderzoeksstappen duurden namelijk langer dan voorzien, waardoor alles wat opschoof in tijd. Uiteindelijk is het me wel gelukt om alles af te krijgen voor de deadlines. Hiervoor was tussentijds organisatievermogen nodig om bijvoorbeeld specifieke dagen aan te geven voor het uittesten van activiteiten of uitschrijven van onderdelen in het onderzoeksrapport.

## Verzamelen en analyseren

Het verzamelen en analyseren van informatie verliep vlot en hier ben ik dan ook vrij zelfstandig mee aan de slag gegaan. Ik begreep ondertussen welke informatie zoal relevant was als antwoord op de onderzoeksvraag en welke ik beter niet opnam in de literatuurstudie. Ik merkte dat ik de vaardigheid in het creëren van een rode draad doorheen alle onderdelen van het onderzoeksrapport steeds beter onder de knie kreeg. Hierdoor werd de samenhang en de onderzoekscyclus voor mezelf ook duidelijker.

In deze stap heb ik de rol als onderzoeker op verschillende manieren ingezet. Om de literatuurstudie vorm te geven, onderzocht ik verschillende bronnen. Daarnaast ontwikkelde ik gerichte instrumenten voor dataverzameling in de praktijk. Ik voerde namelijk de onderzoeksactiviteiten ‘observaties’, ‘bevragingen bij leerlingen en leerkrachten’ en ‘bestuderen’ uit. Vooral in het praktische luik ben ik als onderzoeker sterk gegroeid. Ik heb inzicht gekregen in de manier waarop opgestelde instrumenten bijdragen tot functionele onderzoeksactiviteiten met relevante informatie voor het onderzoek. Dit had ik hiervoor nog nooit zelf op deze manier vormgegeven. Hierbij ben ik ook gegroeid in de rol als ondernemer door uit eigen initiatief hiervoor afspraken te maken met mijn externe partner. Omdat het met de tijdspanne van één academiejaar niet relevant was om op het einde nogmaals de brooddozen en tussendoortjes te observeren, is dit een mogelijke onderzoeksactiviteit voor vervolgonderzoek, wat in hoofdstuk 5 beschreven is. (Op dit moment is er nog geen effect waarneembaar.)

Verder heb ik overwogen om de hoeveelheid water dat de leerlingen per dag drinken te onderzoeken, maar omdat uit de bevraging bij de leerkrachten en uit de enquêtes bij de leerlingen bleek dat het grootste probleem zich hier niet situeerde, heb ik dit niet gedaan. Vervolgens heb ik getwijfeld om het gewicht van de kinderen in kaart te brengen, maar omdat het praktijkonderzoek focust op een gezond gewicht (en niet op een goed gewicht in cijfers), was dit niet relevant.

---

Bijkomend heb ik me als inhoudelijk expert verdiept in het onderwerp voeding met als extra inzichten de verschillende factoren die hiermee samenhangen. Niet alleen de leerlingen, maar ook ikzelf ben meer te weten gekomen over de relaties waarmee je allemaal rekening dient te houden als het gaat over voedingskeuzes.

### **Ontwerpen**

Omdat ik gedurende het hele onderzoeksproces regelmatig de link legde tussen de theorie en de verdere aanpak naar het praktisch ontwerp toe, had ik al heel wat ideeën voor activiteiten die ik wilde opstellen. Bovendien had ik al veel informatie verzameld die ik nodig had om het ontwerp vorm te geven. Wel werd mij ook hier het cyclisch aspect van het onderzoeksproces weer extra duidelijk. Vanuit de literatuur had ik, als antwoord op een deelvraag, namelijk nog niet voldoende informatie verzameld om de activiteiten omtrent lichaamsbeeld op te stellen in combinatie met de bijhorende factoren zoals media. Nadat ik al enkele activiteiten had ontworpen omtrent evenwichtige voeding, moest ik dus terug naar de vorige stap in de onderzoekscyclus (verzamelen en analyseren). Daarna kon ik weer verder in de stap ontwerpen. De ontwikkeling van de leerkrachtenbundel als praktisch ontwerp verliep dus vrij vlot, al vergde het wel veel tijd om de theoretische inzichten uit de vorige stap zinvol te integreren in de activiteiten. Het opstellen van de ontwerpeisen hielp me hierbij. Uit de gesprekken met mijn externe partner waren ook al een aantal voorwaarden en ideeën voor het ontwerp voortgekomen, waar ik rekening mee kon houden. Achteraf waren ze dan ook tevreden over de ontwikkelde output.

Op het einde van de onderzoekscyclus was de tijd beperkt om alles nog uitgewerkt te krijgen. Daarom is het me niet meer gelukt om foto's van de recepten in de bundel op te nemen. Dit zou een esthetische en functionele meerwaarde zijn voor de activiteiten.

Door de try-out van mijn ontwerp, waarvan de reflecties vermeld zijn in hoofdstuk 4.4. ben ik gegroeid als teamspeler/communicator, als mediawijze leerkracht, als opvoeder en als ondernemer. Via bericht heb ik namelijk regelmatig gecommuniceerd met de contactpersoon van mijn externe partner Basisschool Boseind om het uittesten van de activiteiten te regelen. Dit was altijd in afstemming met de mogelijkheden van de klasleerkrachten. Hiervoor heb ik in samenspraak met mijn promotor zelf initiatief genomen. Omdat sensibilisering en onderwerpen zoals je lichaamsbeeld gepaard gaan met interactie, emoties, veiligheid en diversiteit, heb ik mijn vaardigheden als opvoeder verder kunnen ontwikkelen tijdens de uitvoering van de activiteiten. Tevens heb ik tijdens de middag een korte voorstelling gehouden van mijn bachelorproef met ontwikkelde output, omdat deze namelijk gebaseerd en gericht is op Basisschool Boseind. Ik maakte een PowerPoint en leerde hoe je de laptop aansluit op een beamer, zodat zowel het beeld zichtbaar als het geluid hoorbaar is.

Als de tijdspanne groter was geweest, had ik de volledige lessenreeks kunnen uitproberen om alle activiteiten hiernaar bij te sturen en om eventuele effecten van het geheel doorheen het proces vast te stellen.

### **Concluderen, rapporteren en reflecteren**

Hoewel de laatste stappen van de onderzoekscyclus vlot verliepen, vond ik het niet gemakkelijk om een conclusie te formuleren als antwoord op de onderzoeksvraag. Enerzijds kwam dit omdat in dit onderzoek effecten binnen deze korte tijdspanne nog niet zichtbaar kunnen zijn. Anderzijds was het selecteren van de belangrijkste inhoud/conclusies niet evident in functie van het onderzoeksdoel en de onderzoeksvraag. De verschillende beïnvloedende factoren die centraal staan in dit onderzoek kunnen hiervoor een reden zijn. Daarnaast ben ik me nogmaals bewust geworden van de meerwaarde van een reflectie. Hierdoor kreeg ik namelijk inzicht in de manier waarop ik heb bijgeleerd gedurende dit onderzoeksproces.

**Opbrengst voor de eigen onderwijspraktijk**

Concluderend kan ik dus stellen dat ik doorheen dit onderzoeksproces gegroeid ben in verschillende onderzoeksvaardigheden en rollen als leerkracht, vooral 'onderzoeker'. Ik heb meer inzicht gekregen in de manier waarop je onderzoek voert met alle bijhorende stappen. Meerdere rollen als leerkracht werden aangesproken, waardoor dit veel 'oefenkansen' waren om deze in te zetten en toe te passen zoals dat in de toekomst ook zal gebeuren in de praktijk als 'echte' leerkracht. Niet alleen deze vaardigheden, maar ook het ontwikkelen van de activiteiten in het praktisch ontwerp bieden een meerwaarde voor mijn eigen onderwijspraktijk. Ik volgde namelijk de didactiek van de verschillende leergebieden, waardoor ik weer nieuwe inzichten heb gekregen in mogelijke invullingen van de lesfasen. Bovendien was dit een extra 'automatisering' in het opstellen en invullen van verschillende soorten originele lesactiviteiten. Hierbij moest ik nadenken op leerkrachtniveau door mijn stage-ervaringen te gebruiken, bijvoorbeeld voor de doelen, de tijdsduur en de organisatorische aanpak van praktisch goed realiseerbare werkvormen. Natuurlijk kan ik ook de lessenreeks zelf gebruiken in de klassen waar ik les zal geven. Om in te spelen op de volledige ontwikkeling, zal ik met de leerlingen regelmatig rond evenwichtige voeding werken, vanuit het inzicht in het belang van positieve stimulansen hiervoor uit de omgeving. Als laatste neem ik ook de ervaringen in nieuwe school- en klascontexten mee. Het bespreken van de bachelorproef met een team, het uittesten van de activiteiten en het voorstellen van het praktijkonderzoek vond ik namelijk altijd spannend, maar achteraf was ik trots op het opgebrachte resultaat.

## 7 Bibliografie

- Basisschool Boseind. (2021). *Schoolreglement 2021 - 2022*. Opgeroepen op mei 23, 2022, van basisschoolboseind.net: <https://www.basisschoolboseind.net/schoolbrochure>
- Bekkari, S. (2015-2022). *Nooit meer diëten: Havermoutkoekjes met gedroogde veenbessen*. Opgeroepen op mei 28, 2022, van nooitmeerdieten.be: <https://www.nooitmeerdieten.be/recepten/tussendoortjes/havermoutkoekjes-met-gedroogde-veenbessen/>
- Bos, P., Conijn, B., & Woldring, R. (2020, september). *Wat als een leerling een eetstoornis heeft? Handleiding voor professionals*. Opgeroepen op november 25, 2021, van stichtingkiem.nl: [https://stichtingkiem.nl/wp-content/uploads/2020/12/Kiem\\_HandleidingProfessionals\\_v02.pdf](https://stichtingkiem.nl/wp-content/uploads/2020/12/Kiem_HandleidingProfessionals_v02.pdf)
- Brabandt, L. V., Cauberghe, V., Hudders, L., Vanwesenbeeck, I., & Adams, B. (2021). *Vlaams Instituut Gezond Leven - Lekkere reclame*. Opgeroepen op februari 07, 2022, van gezondleven.be: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/informatiedossier-reclame.pdf>
- Christelijke Mutualiteit. (sd). *Kind - Overgewicht - Oorzaken*. Opgeroepen op januari 30, 2022, van cm.be: <https://www.cm.be/gezond-leven/kind/overgewicht/oorzaken>
- Cleene, D. D. (2017, februari 08). *Zo kies je duurzame groenten en fruit*. Opgeroepen op april 14, 2022, van eoswetenschap.eu: <https://www.eoswetenschap.eu/voeding/zo-kies-je-duurzame-groenten-en-fruit>
- De Coen, M., Vandeputte, A., & Boone, L. (2018, juli). *Take Off: lessenpakket over geestelijke gezondheid voor het secundair onderwijs*. Karakters Bvba.
- de Voghel, P. (2014). *Lekker Gezond! - gerechtjes voor kleine en grote handen*. België: Averbode.
- Dove. (2021, februari 12). *Confident Me-lesmateriaal voor scholen – vijf sessies*. Opgeroepen op juni 04, 2022, van dove.com: <https://www.dove.com/nl/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-school-resources-confident-me-five-sessions.html>
- Dove. (2021, februari 15). *Lesmateriaal zelfvertrouwen – één sessie*. Opgeroepen op juni 04, 2022, van dove.com: [https://www.dove.com/content/dove/nl\\_nl/thuis/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-teaching-resources-single-session.html](https://www.dove.com/content/dove/nl_nl/thuis/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-teaching-resources-single-session.html)
- Dove. (sd). *Dove Self-Esteem Project: Ik ben uniek*. Opgeroepen op juni 03, 2022, van dove.com: [https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/brand\\_essential/ik\\_ben\\_uniek-1477331.pdf](https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/brand_essential/ik_ben_uniek-1477331.pdf)
- Geerinck, I. (2021, oktober 15). *Aan tafel is iedereen gelijk*. Opgeroepen op november 17, 2021, van academic.gopress.be: <http://academic.gopress.be/nl/search-article>



- Gruppen, E., & de Bruijn, N. (2017, maart 22). *Gezonde amandelkoekjes*. Opgeroepen op mei 28, 2022, van <https://chickslovefood.com/recept/gezonde-amandelkoekjes/>
- Hella, Kim, Annelies, & Laurence. (sd). *Prof. Dr. Bert Suys – Overgewicht bij kinderen en cardiovasculair risico, opportuniteiten voor preventie?* Opgeroepen op november 17, 2021, van [gezondedrukke.be](https://www.gezondedrukke.be): <https://www.gezondedrukke.be/overgewicht-bij-kinderen/>
- Hella, Kim, Annelies, & Laurence. (sd). *Waarom is voldoende water drinken zo belangrijk?* Opgeroepen op november 17, 2021, van [gezondedrukke.be](https://www.gezondedrukke.be): <https://www.gezondedrukke.be/waarom-is-water-drinken-zo-belangrijk/>
- Jeannin, R., & Vandeputte, A. (2014). *Groeiwijzer: Smaakontwikkeling en eetgedrag*. Opgeroepen op oktober 27, 2021, van [eetexpert.be](https://eetexpert.be): [https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/08/groeiwijzer-pdf\\_samengevoegd.pdf](https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/08/groeiwijzer-pdf_samengevoegd.pdf)
- JupilerTV. (2016, maart 01). *Jupiler – #ALLINRED (NL)*. Opgeroepen op april 18, 2022, van <https://www.youtube.com/watch?v=tuF38KxuCLY>
- Katholiek Onderwijs Vlaanderen. (2018). *Zin in leren! Zin in leven!* Opgeroepen op april 14, 2022, van [zill.katholiekonderwijs.vlaanderen](https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/): <https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#/>
- KU Leuven - Faculteit Theologie & Religiewetenschappen. (sd). *Thomas godsdienstonderwijs: Zorg voor het lichaam - Didactische suggesties*. Opgeroepen op juni 03, 2022, van [kuleuven.be](https://www.kuleuven.be): <https://www.kuleuven.be/thomas/page/zorg-voor-het-lichaam-suggesties/>
- KU Leuven - Faculteit Theologie & Religiewetenschappen. (sd). *Thomas godsdienstonderwijs: Zorg voor het lichaam - Impulsen*. Opgeroepen op juni 03, 2022, van [kuleuven.be](https://www.kuleuven.be): <https://www.kuleuven.be/thomas/page/zorg-voor-het-lichaam-impulsen/>
- LibelleLekker*. (sd). Opgeroepen op mei 28, 2022, van <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/80274/vanillekoekjes-2>
- Lokaal Gezondheidsoverleg vzw. (sd). *Open je mond voor gezond! Een waaier aan interventies voor een gezond voedingsbeleid op school*. Opgeroepen op oktober 02, 2021, van [logoleieland.be](https://logoleieland.be): <https://logoleieland.be/sites/default/files/materialfiles/Open%20je%20mond%20voor%20gezond.pdf>
- Maenhout, K. (2021, oktober 02). *'Een kind met honger staat niet open voor de les'*. Opgeroepen op november 17, 2021, van [academic.gopress.be](https://academic.gopress.be): <http://academic.gopress.be/nl/search-article>
- Materne Belgium. (2019, november 05). *MATERNE / Fruit je leven*. Opgeroepen op april 18, 2022, van <https://www.youtube.com/watch?v=NmJyTs6NsSU>
- MediaNest. (sd). *Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind een positief lichaamsbeeld heeft?* Opgeroepen op november 16, 2021, van [medianest.be](https://www.medianest.be): <https://www.medianest.be/hoe-zorg-ik-ervoor-dat-mijn-kind-een-positief-lichaamsbeeld-heeft>
- NAGF. (2021, juni 14). *Kinderen met eetproblematiek eten door groente-spel stuk gezonder*. Opgeroepen op mei 24, 2022, van [nagf.nl](https://nagf.nl): <https://nagf.nl/nieuws/kinderen-met-eetproblematiek-eten-door-groente-spel-stuk-gezonder>

Noteboom, A. (2013). *Spel in de rekenles*. Enschede: SLO (nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling).

Nutrition Information Center. (sd). *Voedingspatroon van lagereschoolkinderen in kaart*. Opgeroepen op oktober 03, 2021, van [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be): <https://www.nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-lagereschoolkinderen/voedingspatroon-van-lagereschoolkinderen-kaart>

Nys, C., & Vandeputte, A. (2018). *Stappenplan voor preventie van eet- en gewichtsproblemen bij jongeren*. Opgeroepen op juni 03, 2022, van [eetexpert.be](http://eetexpert.be): <https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/09/Stappenplan-Preventie-dec-2018.pdf>

Oog Voor Lekkers. (sd). *Lekker gezond!* Opgeroepen op november 27, 2021, van [oogvoorlekkers.be](http://oogvoorlekkers.be): <https://www.oogvoorlekkers.be/lekkergezond>

Philine. (2011). *Philine's blog - Doelen voedsel*. Opgeroepen op juni 06, 2022, van [philinesblog](http://philinesblog.com): <https://philinesblog.wordpress.com/2de-jaar/biologieverzorging/periode-2/doelen-biologie/>

Roden, C. (2019). *Wetenschappen & techniek - Didactiek*. Opgeroepen op mei 28, 2022

Schillewaert, N. (2022, januari 18). *vrtNWS - Steeds meer ongezonde voeding in schoolomgeving leidt tot overgewicht bij kinderen tot 12 jaar*. Opgeroepen op januari 26, 2022, van [vrt.be](http://vrt.be): <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/01/17/ongezonde-voedselomgeving-rond-scholen/>

Stikbot Studio 2.0. (2021, juli 27). [app]. Hong Kong.

Van der Donk, C., & Van Lanen, B. (2020). *Praktijkonderzoek in de school* (vierde, herziene druk ed.). Bussum: Coutinho.

Vancoppenolle, D., Colaert, K., & Cloots, H. (2020). *De gewichtstatus (BMI) van kinderen en jongeren in Vlaanderen: Geïntegreerde rapportage op basis van BMI-gegevens*. Brussel : Kind en Gezin. Katrien Verhegge. administrateur-generaal - Vlaams Agentschap.

Vandeputte, A. (2021, november 9). *Tips voor leerkrachten*. Opgeroepen op november 25, 2021, van [eetstoornis.be](http://eetstoornis.be): <https://www.eetstoornis.be/tips-voor-leerkrachten>

Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. (sd). *Belang van zuivel in elke levensfase*. Opgeroepen op november 05, 2021, van [allesoverzuivel.be](http://allesoverzuivel.be): <https://www.allesoverzuivel.be/gezondheid/zuivel-elke-levensfase>

Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. (sd). *Lekker van bij ons: boterhamrolletjes met fruitspiesjes*. Opgeroepen op mei 25, 2022, van [lekkervanbijons.be](http://lekkervanbijons.be): <https://www.lekkervanbijons.be/recepten/boterhamrolletjes-met-fruitspiesjes>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). *De context die ons eetgedrag bepaalt*. Opgeroepen op november 03, 2021, van [gezondleven.be](http://gezondleven.be): <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/wat-bepaalt-ons-eetgedrag-volgens-het-gedragswiel/de-context-aspecten-van-de-voedselomgeving-die-ons-eetgedrag-bepalen>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). *Wat en hoeveel eten kinderen van 6 tot 12 jaar het best?*

Opgeroepen op 10 25, 2021, van gezondleven.be:

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-kinderen-van-6-tot-12-jaar/voedingsaanbevelingen-voor-kinderen-van-6-tot-12-jaar>

Voedingscentrum. (sd). *Eten meegeven naar de basisschool*. Opgeroepen op april 14, 2022,

van voedingscentrum.nl: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-13/eten-meegeven-naar-de-basischool.aspx>

Voedingscentrum. (sd). *Fruit*. Opgeroepen op april 14, 2022, van voedingscentrum.nl:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit.aspx#blokis-fruit-duurzaam>

Windows Movie Maker. (2012). (v16.4.3528.0331) [computerprogramma].

### **Bibliografie afbeeldingen**

Figuur 1: Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). *Voedingsdriehoek*. Geraadpleegd op 25 januari 2022, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Figuur 2: Vancoppenolle, D., Colaert, K., & Cloots, H. (2020). *De gewichtstatus (BMI) van kinderen en jongeren in Vlaanderen: Geïntegreerde rapportage op basis van BMI-gegevens*. p.12. Brussel : Kind en Gezin. Katrien Verhegge. administrateur-generaal - Vlaams Agentschap.

Figuur 3: Vancoppenolle, D., Colaert, K., & Cloots, H. (2020). *De gewichtstatus (BMI) van kinderen en jongeren in Vlaanderen: Geïntegreerde rapportage op basis van BMI-gegevens*. p.16-17. Brussel : Kind en Gezin. Katrien Verhegge. administrateur-generaal - Vlaams Agentschap.

Figuur 17: Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). *Fruit*. Geraadpleegd op 14 april, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/fruit>

Figuur 18: de Voghel, P. (2014). *Lekker Gezond! - gerechtjes voor kleine en grote handen*. België: Averbode.

## **8 Bijlagen**

Hieronder staan alle bijlagen m.b.t. dit onderzoek, waaronder de het praktisch ontwerp.

### **8.1 Bijlage 1: activiteitenbundel voor leerkrachten**

In bijlage 1 vindt u de ontwikkelde output van deze bachelorproef, namelijk de activiteitenbundel voor leerkrachten om met evenwichtige voeding en een positief lichaamsbeeld aan de slag te gaan.

# Actief aan de slag met evenwichtige voeding

Activiteitenbundel voor leerkrachten om evenwichtige voeding met een positief lichaamsbeeld te stimuleren bij leerlingen van 9 – 12 jaar

Heleen Scheelen

2021 - 2022



## Inleiding

### Beste leerkracht

Welkom in deze bundel vol activiteiten om je leerlingen te stimuleren om evenwichtig te eten, wat samenhangt met een positief beeld van het lichaam. Door actief aan de slag te gaan met je leerlingen, kun je als leerkracht invloed uitoefenen op de manier waarop zij met gezonde voeding omgaan. De sociale omgeving, zoals zorgfiguren, media, reclame en medeleerlingen, beïnvloedt nl. het eetgedrag en het lichaamsbeeld van jonge tieners. Omgekeerd kan het lichaamsbeeld van een persoon ook zijn eetgedragingen bepalen. Daarom richt deze bundel zich op de bewustmaking van deze beïnvloedingen op de voedingskeuzes en op het zelfstandig omgaan met de gezonde balans in voeding.

We gaan ervan uit dat de leerlingen al regelmatig lessen krijgen over de voedingsdriehoek en andere algemene theoretische kennis over gezonde voeding. De activiteiten in deze bundel laten toe om de leerlingen (inter)actief aan de slag te laten gaan, zodat evenwichtige voeding en de kritische blik op omgevingsinvloeden zich integreren in het leven van de leerlingen. Elke activiteit is gebaseerd op grondig theoretisch onderzoek vanuit de literatuur. Zo vermeldt onder andere elke titel de relatie tussen twee factoren die elkaar beïnvloeden, als inhoud van die activiteit.

Bovendien is elke activiteit zo opgesteld dat de leerlingen ook telkens aan ZILL-doelen van andere leergebieden werken. De lessenreeks kan dus geïntegreerd worden in het gewone onderwijsaanbod. Daarbij neem je altijd volgende ZILL-doelen op:

- IVgv1: Zorg dragen voor de eigen mentale, sociale en fysieke gezondheid en veiligheid en die van anderen en daarbij aandacht hebben voor mentaal welbevinden en voeding:
  - Voeding: Bewust kiezen voor evenwichtig eten en drinken, voldoende water drinken, voldoende fruit en groenten eten
  - Mentaal welbevinden
- IVgv2: Inschatten hoe gedrags- en omgevingsfactoren de gezondheid en veiligheid beïnvloeden en op basis daarvan, binnen veilige grenzen, risico's durven nemen.

Er is één algemeen sjabloon gebruikt op de activiteiten op te stellen, zodat dezelfde structuur zich aanhoudt. Bovenaan staat een omschrijving waarin het doel van de activiteit kort weergegeven wordt. Daaronder zijn de ZILL-doelen opgenomen van de bijhorende leergebieden. Vervolgens is een schatting gemaakt van de tijdsduur van de activiteit, waarna de lijst van benodigde materialen voor de desbetreffende activiteit volgt. Verder is de volledige activiteit in detail uitgeschreven, met om te eindigen een invulling van de reflectie.

Veel plezier met de uitvoering van deze activiteiten!

---

## 10 algemene tips voor leerkrachten

- Let op je voorbeeldfunctie voor de klas, bijvoorbeeld: uit je niet negatief over je eigen lichaam, nuanceer stereotype uitspraken, drink regelmatig water uit een drinkbus, zet je gezonde tussendoortjes zichtbaar op de lessenaar...  
Om jezelf bewust te worden van de uitspraken en handelingen die je doet voor de klas, kun je een collega vragen om je te observeren. Deze persoon kan jou wijzen op onbewuste uitingen om er in het vervolg op te letten.
- Observeer als leerkracht de uitspraken en handelingen van leerlingen tijdens de activiteiten. Observeer zowel hoe ze zich voelen of hoe ze denken over ideaalbeelden en voeding, als hun competenties en vaardigheden in de bijhorende leergebieden. Hier kun je veel informatie uit verkrijgen om de vorderingen en nieuwe beginsituaties in kaart te brengen.
- Communiceer het doel van de activiteit eerlijk en duidelijk met de leerlingen. De leerlingen moeten zich namelijk bewust worden van de inhoud die in de activiteit aan bod komt.
- Implementeer duidelijke regels in de klas omtrent het drinken van water. Sta toe en stimuleer dat de leerlingen regelmatig drinken doorheen de dag, op die manier dat het de lessen niet stoort.
- Ga positief in op wat de leerlingen vertellen. Ze voelen jouw begrip aan en anderen zullen zich dan ook sneller durven te uiten.
- Sensibiliseer de leerlingen doorheen het schooljaar ook in meerdere mogelijke situaties voor evenwichtige voeding en de omgevingsinvloeden. Vergelijk bijvoorbeeld het evenwicht in gezonde en ongezonde tussendoortjes tijdens de eetmomenten, koppel terug naar de technieken bij het zien van een reclameboodschap, wijs op eventuele vergelijking met een bewerkte foto...
- Werk doorheen het schooljaar met verschillende activiteiten en op informele momenten tussendoor aan de groepsdynamica in de klas. Dit zal de interactie in de activiteiten bevorderen, waardoor het effect groter wordt om het doel te bereiken.
- Houd de vorderingen van de leerlingen bij door ze systematisch te noteren (tijdens en na de uitvoering van de activiteit). Op die manier kun je bijhouden in welke mate de sensibilisering effect heeft op de leerlingen (eventueel over verschillende schooljaren).
- Forceer leerlingen niet om bepaalde uitingen te doen over zichzelf als ze zich hier niet comfortabel bij voelen. Creëer veilige situaties waarin ze zich op hun eigen tempo kunnen ontplooien.
- Communiceer met ouders over de lessenreeks die je uitvoert met de leerlingen. Breng hen o.a. op de hoogte van de doelen.

## Activiteiten reclame – voeding

Activiteit 1	
Omschrijving activiteit	Activiteit om de reclamewijsheid te bevorderen en de technieken die reclame gebruikt om voeding te verkopen te herkennen.
Link met leergebieden  ZILL-doelen	<p><b>Mens &amp; maatschappij</b> OWsa3 Ervaren, onderzoeken, vaststellen en uitdrukken hoe mensen goederen en diensten produceren, verhandelen en consumeren en hoe dit hun leven beïnvloedt</p> <p><b>Nederlands</b> TOmn1 Een mondelinge boodschap verwerken - Informatie beoordelen (uit reclameboodschappen)</p> <p><b>Muzische vorming (drama)</b> MUgr5 Inspelen op de muzische beleving van anderen: de uitvoerder of het publiek</p> <p>MUge1 De wisselwerking tussen muzisch beschouwen en creëren illustreren</p>
Tijdsduur	Minimum 100 minuten
Materialen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digibord/beamer</li> <li>• Chromebooks/tablets/computers</li> <li>• Speelgoedstukken fruit, groenten, brood, melk, noten... / verkleedpakken fruit, groenten...</li> <li>• Kladpapier/kladschriftjes</li> <li>• Pennen</li> <li>• Posters uit bijlage 2 in A3-formaat</li> </ul>
Verloop	<p><b>Introductie</b> Toon de posters uit bijlage 2 De leerlingen bekijken deze posters. Houd hier een kort klasgesprek over vanuit de gedachten van de leerlingen. Zo kom je tot het onderwerp van reclame over voeding.</p>



Laat de leerlingen even vertellen waar zij allemaal reclame zien. Vul als leerkracht aan, zodat de leerlingen beseffen dat ze via allerlei plaatsen en (digitale) middelen in contact komen reclame.

**Kern**

Vraag de leerlingen welke reclame over voeding ze kennen.

Hoe komt het dat zij zich die nog herinneren?

*(door een slogan, een liedje, het was grappig...)*

Bespreek of dit eerder gezonde of eerder ongezonde voeding is (of er tussenin).

Verdeel het bord in twee kolommen.

Kolom 1: 'gezonde voeding'

Kolom 2: 'ongezonde voeding'

Laat de leerlingen reclame opzoeken op chromebooks, tablets of computers (met koptelefoon). Het gaat hier enkel over reclamespots. YouTube is een geschikt kanaal. Geef hen hierbij telkens een specifieke zoekopdracht:

- reclame over groenten
- reclame over fruit
- reclame over brood
- reclame over melk
- reclame koek
- reclame chocolade/M&M/Kinderbueno
- reclame fastfood
- reclame Cola/Fanta

- Laat de kinderen ook maar eens gewoon 'reclame' opzoeken. Kom tot de conclusie dat er meer reclame getoond wordt over ongezonde voeding dan over gezonde voeding.

(Om tijd te besparen kun je een selectie maken uit bovenstaande zoekopdrachten. Zorg wel dat je categorieën uit de gezonde en ongezonde voeding aan bod laat komen.)

De leerlingen vertellen bij elke categorie welke reclamespots ze zien. Turf bij elk onderdeel op het bord hoeveel verschillende reclamespots ze van die categorie gevonden hebben.

Vraag de leerlingen of ze deze categorieën herkennen. Kom tot het besluit dat dit enkele categorieën zijn uit de voedingsdriehoek (niet allemaal). Toon die nog eens op het bord om ze kort te overlopen indien nodig.

Bij het opzoeken van reclame over de gezonde voedingscategorieën, vind je ook reclamespots waarbij de gezonde voeding bewerkt is. Laat de leerlingen dan zeker zo één reclamespotje bekijken. Vraag wat hen opvalt. Is het product effectief zo gezond? Kom tot het besluit dat voeding vaak bewerkt wordt. Het product is dan niet meer zo gezond dan de reclame het doet lijken.

Een goed voorbeeld hiervoor is de reclame van Materne:

YouTube: MATERNE / Fruit je leven (<https://www.youtube.com/watch?v=NmJyTs6NsSU>)

De confituur lijkt zeer gezond met heel veel fruit, terwijl confituur rijk is aan suiker. Dit sluit aan bij de techniek 'gezondheidsclaims'.

- In welke kolom staan de meeste streepjes?  
*Dit gaat in kolom 2 'ongezonde voeding' zijn.*
- Kom tot de conclusie dat er meer reclame gemaakt wordt over ongezonde voeding dan over gezonde voeding.

Vraag aan de leerlingen of ze reclame in eigen woorden kunnen omschrijven. Als ze zelf geen duidelijke omschrijving kunnen geven, laat hen dan nadenken over de manier waarop ze dit te weten zouden kunnen komen. Kom tot de conclusie dat ze de betekenis van reclame kunnen opzoeken.

Vertellen ze iets over het doel van reclame?

Vertellen ze iets over technieken/misleidingen die ze gebruiken?

Schrijf dit in kernwoorden op het bord, bijvoorbeeld via een mindmap.

Geef a.d.h.v. de inbreng van de leerlingen (mindmap) een korte uitleg over reclame.

*Reclame probeert op verschillende manieren producten te verkopen, producten bekend te laten zijn bij mensen, mensen er een goed gevoel bij te geven enz., maar denken jullie dat het altijd helemaal waar is wat je ziet? Reclame gebruikt verschillende technieken om ons te overtuigen om hun product te kopen, te eten enz. We hebben daarnet ontdekt dat er meer reclame gemaakt wordt voor ongezonde voeding dan voor gezonde voeding. Wij worden dus meer verleid om ongezonde dingen te eten, zeker als we niet door hebben dat het eigenlijk maar trucjes zijn. Toch willen we allemaal graag gezond zijn! Daarom gaan wij vandaag zelf ontdekken welke trucjes reclame zoal gebruikt.*

Toon enkele reclamespotjes. Hieronder vind je suggesties. In hoofdstuk 3.3.2 staat bij elke techniek ook een voorbeeld. Kies hieruit of zoek zelf video's die aansluiten bij de periode waarin je deze activiteit uitvoert, bij de voorkennis of leefwereld van de leerlingen...

- M&M's: YouTube: M&M'S® Pasen 2022 - Zoek M, Eet M (<https://www.youtube.com/watch?v=xFx2s2lfuns>)
  - *positief gevoel: M&M's worden mannetjes*
  - *foodstyling: M&M's worden perfect uit het paasei gehaald, de 'm' wordt er heel duidelijk op getoond...*
  
- Jupiler: YouTube: Jupiler – #ALLINRED (NL) (<https://www.youtube.com/watch?v=tuF38KxuCLY>)
  - *inspelen op gevoel: 'bier met liefde gebrouwen', kloppend hart, juichen na een goal...*
  - *celebrity endorsement: Rode Duivels*
  - *indruk opwekken om bij peers te horen: Jupiler drinken als Belg, als supporter van de Rode Duivels, als man*
  
- McDonald's: YouTube: Eén cadeautje voor jezelf óf voor een ander...I McDonald's (<https://www.youtube.com/watch?v=UGd4gr0hHGg>)
  - *foodstyling: de hamburger ziet er op de foto perfect en fleurig uit, maar zo is hij niet in werkelijkheid.*
  - *gezondheidsclaims: ze tonen expliciet de groentjes, waardoor het gezonder lijkt dan het is, zo ook 'met echte zwarte truffel' en 'vers voor jou bereid'.*
  
- Kant-en-klare gerechten van Knorr: YouTube: Knorr | Nooit meer saaie groente! (<https://www.youtube.com/watch?v=nSGjTrEVISI>)
  - *inspelen op gevoel: kindje wordt blij na het eten van het gerecht*
  - *gezondheidsclaims: de verse groenten, zoals ze klaargemaakt worden in het filmpje, worden bewerkt om er een gerecht van te maken. Er worden dingen aan toegevoegd die minder gezond zijn dan de groenten zelf. Het kant-en-klare gerecht lijkt dus gezonder dan het is. Wel zitten er nog steeds heel wat groenten in, wat de keuze van dit kant-en-klare gerecht boven een ander kant-en-klare gerecht bevordert. Het is alleen niet te vergelijken met enkel groenten, zoals het kindje in het begin aan het eten was.*

Na elk reclamespotje doe je de bespreking met de leerlingen. Zo kom je tot de technieken die hierin herkenbaar zijn. Schrijf deze op het bord. Niet alle trucjes zullen in elk spotje te zien zijn. Toon daarom zeker verschillende reclameboodschappen, zodat de leerlingen elke techniek kunnen herkennen.

Technieken voor voedingsreclame (uit hoofdstuk 3.3.2):

- Inspelen op emoties → positief gevoel geven
- Celebrity endorsement: beroemdheden laten meespelen
- Indruk opwekken om bij je peers (groep van leeftijdsgenoten) te horen
- Gezondheidsclaims: het product gezonder doen lijken dan het is
- Foodstyling: de verpakking ziet er mooier uit dan de werkelijkheid

	<p><u>Reclamespotjes maken</u>          Nu de leerlingen hebben kennism gemaakt met de invloed van voedingsreclame op het koopgedrag en met de technieken die hiervoor gebruikt worden, is het tijd om zelf aan de slag te gaan.          Vertel: wij gaan elkaar ervan overtuigen dat we even goed gezonde voeding kunnen laten kopen met reclame! Wij gaan elkaar overtuigen om een gezond product te kopen!</p> <p>Verdeel de leerlingen in groepen van 4 of laat ze zelf kiezen. Enkele groepen maken een reclamespotje over een gezond product, waarbij ze één of meerdere technieken gebruiken die ze net geleerd hebben (deze staan nu schematisch op het bord geschreven). De andere groepjes mogen geen enkele techniek gebruiken. Ze moeten 'volledig eerlijk' zijn. Laat de leerlingen hun ideeën eerst uitschrijven in een kladschrift (brainstorm).</p> <p>Geef de leerlingen eerst tijd om het ontwerp van hun reclamespotje te maken. Je kunt ervoor kiezen om de activiteit op een ander moment te hervatten, zodat jij of zij zelf nog materialen kunnen meebrengen.</p> <p>Spreek een moment af waarop elke groep zijn reclamespotje gaat brengen.          Na elke reclameboodschap laat je de leerlingen verwoorden of er een techniek gebruikt is (en welke) of niet.          Op het einde bespreek je welke boodschappen het meest overtuigend overkwamen, welke het meest realistisch, welke de leerlingen het meest aansprak, welk product ze het liefste zouden kopen enz.          Koppel a.d.h.v. de reclamespots (praktijk) terug op de geleerde inhoud van deze activiteit (theorie).          Reflecteer ook op hoe het groepsproces in elke groep is verlopen.</p> <p><i>Extra: indien gewenst, kun je afsluiten met een dilemma:</i>          Je vrienden doen na schooltijd een zak chips open. Jij hebt ook honger. Ga jij voor een andere snack of ook voor chips? Waarom?          Hierbij kun je even ingaan op het verschil met een feestje. Maak je dan een andere keuze?          Kom zo tot het besluit dat voeding pas gezond is als je ook af en toe ongezonder dingen eet. Elke dag na schooltijd chips is niet zo'n goed idee, maar een keer in de week of op een feestje kan het zeker wel.</p>
<p>Evaluatie</p>	<p>De leerlingen hebben met hun reclamespotjes telkens één gezond product gepromoot. Stel hen de vraag: 'Waarom is dit product gezond?'. Om hier een antwoord op te formuleren, overloop je samen de voedingsdriehoek. Elke groep plaats zijn eigen product in de juiste categorie.</p>
<p>Referenties</p>	<p>Brabandt, L. V., Cauberghe, V., Hudders, L., Vanwesenbeeck, I., &amp; Adams, B. (2021). <i>Vlaams Instituut Gezond Leven - Lekker reclame</i>. Opgeroepen op februari 07, 2022, van gezondleven.be: <a href="https://www.gezondleven.be/files/voeding/informatiedossier-reclame.pdf">https://www.gezondleven.be/files/voeding/informatiedossier-reclame.pdf</a></p>

## Activiteit media – lichaamsbeeld

Activiteit 2	
Omschrijving activiteit	Activiteit ter bewustmaking van de invloed van media op het lichaamsbeeld.
<b>Link met leergebieden</b>  ZILL-doelen	<b>Nederlands</b> TOmn3 Actief deelnemen aan een gesprek – klein gesprek in kring of groep, klasgesprek  TOsn3 Een schriftelijke boodschap overbrengen - Vrij schrijven (over gevoelens, ervaringen, gedachten, verwachtingen), Informatie overzichtelijk neerschrijven (in antwoorden en formulieren)
Tijdsduur	90 min.
Materialen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placemats</li> <li>• Tijdschriften</li> <li>• Scharen</li> <li>• Lijm</li> <li>• Kleurpotloden</li> <li>• Stiften</li> <li>• Pennen</li> <li>• Witte (A3-)bladen</li> <li>• Persoonlijke fiches uit bijlage 3</li> <li>• Discussiekaartjes uit bijlage 5</li> <li>• Kladbladen</li> </ul>
Verloop	1. Verdeel het bord in 2 kolommen: 'lichaam' en 'lichaamsbeeld'. Laat de leerlingen even nadenken over het verschil. Waar denken zij aan bij het woord 'lichaam'? Waar denken zij aan bij het woord 'lichaamsbeeld'? Noteer deze elementen in de juiste kolom op het bord.  Vanuit de elementen die zij aanhalen, duid je de betekenis. <i>Je lichaamsbeeld is het beeld dat je hebt van je eigen lichaam. Sommige mensen vinden hun lichaam goed zoals het</i>

*is, ze kunnen er alles mee doen, ze hebben er geen last van en ze vinden het er goed uitzien. Andere mensen vinden van hun eigen lichaam dat er wat gebreken zijn. Ze hebben eerder een negatief lichaamsbeeld. Ze kunnen bepaalde handelingen bijvoorbeeld niet of ze vinden zichzelf te mager of te zwaar. Dat beeld kan veranderen.*

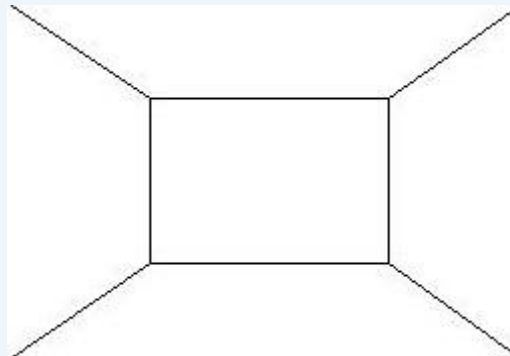
Laat de leerlingen de kolommen op het bord aanvullen met woorden of ideeën die ze nu nog kunnen plaatsen bij 'lichaam' of 'lichaamsbeeld'. Bespreek waarom het woord in die kolom past.

2. Vervolgens ga je de leerlingen stimuleren om de positieve kanten van zichzelf en van anderen te zien en te benoemen. Kies hiervoor één van de onderstaande werkvormen. De eerste twee activiteiten zijn mogelijk als de groepsdynamica, het klasklimaat of de verbondenheid tussen de leerlingen goed zit. Als dit nog wat onwennig is of er is geen positief groepsgevoel, is het beter om te kiezen voor de derde mogelijkheid. Hier is het nl. niet nodig om met elkaar te spreken over je lichaamsbeeld.

- Placemat

Verdeel de leerlingen in groepen van 4. Onderzoek toont aan dat kinderen zich het meest vertrouwd voelen om te communiceren over hun lichaam met leeftijdsgenoten van hun eigen geslacht. Daarom is het het beste om groepen te maken van jongens en meisjes apart.

Geef elke groep een placemat:



In het midden van de placemat schrijven de leerlingen 'lichaamsbeeld'. Elk groepslid schrijft zijn naam in één vak. Dan schrijven ze in kernwoorden positieve punten op van zichzelf. Bespreek dat dit vooral mag gaan over hun lichaam, hoe ziet het eruit, wat kan het allemaal, waarin ben jij uniek... Maar het lichaamsbeeld wordt ook bepaald door hoe je je voelt en wat je doet. Er mogen dus ook bepaalde

eigenschappen, kwaliteiten, gevoelens... in het vak geschreven worden. Spreek hiervoor een bepaalde tijdsduur af. Als de tijd om is, draait elke groep het blad een kwartslag. Zo krijgt iedere groepsgenoot een nieuw vak voor zich. Nu schrijft iedereen weer positieve uitingen op, maar dan over de persoon die nu in het vak geschreven staat, dus over de persoon naast zich. Zo gaat het blad 4 keer rond, zodat iedereen iets heeft geschreven bij elke groepsgenoot.

- Collage

Verdeel de leerlingen in groepen van 4. Onderzoek toont aan dat kinderen zich het meest vertrouwd voelen om te communiceren over hun lichaam met leeftijdsgenoten van hun eigen geslacht. Daarom is het het beste om groepen te maken van jongens en meisjes apart.

Geef elke groep tijdschriften, kranten, scharen, lijm, stiften, kleurpotloden...

Geef elke persoon een wit blad.

In het midden van het blad schrijven ze 'lichaamsbeeld' met hun naam.

Elke leerling maakt een collage over positieve punten van zichzelf. Bespreek dat dit vooral mag gaan over hun lichaam, hoe ziet het eruit, wat kan het allemaal, waarin ben jij uniek... Maar het lichaamsbeeld wordt ook bepaald door hoe je je voelt en wat je doet. Er mogen dus ook bepaalde eigenschappen, kwaliteiten, gevoelens... in de collage gezet worden. Deze maken ze door foto's, woorden enz. te plakken op het witte blad. Ze mogen hier ook zelf woorden bij schrijven als ze dat willen.

Spreek hiervoor een bepaalde tijdsduur af.

Als de tijd om is, geeft iedereen zijn collage één plaats door. Zo krijgt iedere groepsgenoot een nieuwe collage voor zich. Nu plakt of schrijft iedereen weer positieve uitingen op, maar dan over de persoon waarvan hij de collage nu voor zich heeft liggen. Zo schuif je 4 keer door, zodat iedereen elke collage heeft aangevuld.

- Persoonlijk fiche

Laat de leerlingen het persoonlijk fiche uit bijlage 3 invullen. Bespreek het eerst en laat ze enkele voorbeelden geven indien gewenst. In het vak 'wie ik ben', tekenen ze zichzelf. Zo uiten ze het beeld van hun lichaam ook creatief en visueel.

Als de placemats, collages of posters klaar zijn, volgt de nabespreking. Bij de placemats en collages laat je de leerlingen in hun groep bespreken wat ze allemaal hebben opgeschreven en/of opgeplakt en waarom dat bij zichzelf of een andere persoon past. Vertel dat ze op die manier hun beeld van een lichaam op een positieve manier uiten.

Bij het persoonlijk fiche laat je de groepsinteractie (eventueel) weg.

Een gezamenlijke nabespreking is belangrijk. Hierin focus je op het feit dat de leerlingen zich nu positief geuit hebben over hun lichaam. Vergelijk dit met situaties waarin mensen vaak negatieve opmerkingen geven over hun lichaam. Als je meer positieve dan negatieve uitingen doet, stimuleer je een positief lichaamsbeeld. Vertel de

leerlingen dat ze hierop kunnen letten en elkaar erop kunnen wijzen als iemand bewust of onbewust zo'n uitspraak doet.

3. Vanuit de (positieve) weergave van het lichaamsbeeld, wordt er nu verder gegaan op de invloed van de media, die het lichaamsbeeld kunnen doen veranderen.  
Vraag aan de leerlingen of zij denken dat je lichaamsbeeld kan veranderen door de omgeving en op welke manier dat dan is. Bijvoorbeeld: mensen die commentaar geven over je lichaam, lichamen die je in de media ziet, de cultuur waarin je leeft dus wat veel mensen als 'mooi' zien, te veel eten... Zorg er zeker voor dat de beïnvloeding van beelden in de media aan bod is gekomen, eventueel al met voorbeelden die de leerlingen kennen (paspoppen, modellen op kledingsites, mensen op sociale media zoals TikTok...).

Vraag aan de leerlingen wat zij verstaan onder media door elke leerling om de beurt een voorbeeld/een soort medium te laten benoemen. Kijk tot waar je geraakt. Als er leerlingen zijn die niet weten wat 'media' wil zeggen, leg je dit eerst uit vanuit ingevingen van andere leerlingen.

Verdeel de verschillende genoemde media in 'sociale media' en 'professionele media'. Geef aanleiding om zeker ook een reeks professionele media op te noemen, omdat dit vaak niet de voorbeelden zijn waar de leerlingen aan denken. Toch zijn het deze kanalen waar het vaakst sterk bewerkte beelden getoond worden.

Voorbeelden: films, tv-programma's, advertenties/reclame, tijdschriften, sociale media zoals TikTok en Instagram...

De leerlingen worden nu bewustgemaakt van de digitale beeldvorming, a.d.h.v. concrete voorbeelden.

Toon de foto uit bijlage 4. Vraag de leerlingen wat hen opvalt. Zien ze dat dit dezelfde persoon is? Wat is er dan allemaal veranderd? Hoe kan dat? Waarom zouden mensen dat doen?

Toon daarna volgende video, waarin het bewerkingsproces duidelijk gemaakt wordt: YouTube: dove evolution (<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>)

Nadat je de video samen bekeken hebt, deel je aan elke groep het eerste deel van de discussiekaartjes uit bijlage 5 uit. Dit zijn de eerste 6 kaartjes. Ze leggen deze omgekeerd op tafel. Om de beurt draait één leerling een kaartje om en leest het voor. In groep maken ze de opdracht/bespreken ze de vraag. Ze mogen er ook voor kiezen om de antwoorden kort/in kernwoorden op te schrijven.

*Vóór de foto's gemaakt worden, kan het model o.a. op volgende manieren bewerkt worden: fotograaf en model kiezen, haren en make-up doen, belichting instellen, huid verzorgen...*

*Ná het maken van de foto's, kunnen ze o.a. op volgende manieren bewerkt worden:*

*beste foto uitkiezen, oneffenheden verwijderen, haren bewerken, nek verlengen, gezichtsvorm aanpassen, ogen/wenkbrauwen en lippen veranderen, tanden witter maken...*



	<p>Vervolgens laat je volgende video zien, over de bewerking van een mannenlichaam: YouTube: dove campaign for real beauty (male version) (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-_l17cK1ltY">https://www.youtube.com/watch?v=-_l17cK1ltY</a> (vanaf 1:06))</p> <p>Nadat je de video samen bekeken hebt, deel je aan elke groep het tweede deel van de discussiekaartjes uit. Dit zijn de tweede 6 kaartjes. Verder doen de leerlingen hetzelfde als in de vorige opdracht.</p> <p>Ter aanvulling kun je ook nog deze video tonen, waarin een volledig lichaam wordt bewerkt om het slanker te doen lijken: YouTube: Body Transformation Photoshop tutorial (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_aqx3RURJIs">https://www.youtube.com/watch?v=_aqx3RURJIs</a>).</p> <p>Bespreek dat niet alleen professionele media (dus opgeleide mensen die dat als werk doen) lichamen bewerken op foto's, maar ook mensen thuis om op sociale media te zetten. Toon de leerlingen volgend filmpje: YouTube: Dove   Reverse Selfie   Have #TheSelfieTalk (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA">https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA</a>)</p> <p>Wat gebeurt er in deze video? <i>Het proces om tot een 'perfecte' foto op Instagram te komen, wordt achterstevoren afgespeeld. Op het einde zien we hoe het meisje er in het echt uitziet</i></p> <p>Ga met de leerlingen dieper in op de emoties van het meisje op het einde van de video. Laat hen verwoorden dat ze er ongelukkig uitziet. Hoe zou dat komen? Leg zeker de link met haar lichaamsbeeld. Ze wil voldoen aan de anderen op Instagram, maar dat maakt je niet gelukkig, omdat het gewoonweg bewerkt dus onrealistisch is.</p> <p>Nadat de filmpjes bekeken en besproken zijn, laat je de leerlingen nogmaals eigen voorbeelden benoemen van wanneer ze in contact komen met onrealistische/bewerkte foto's/video's/lichamen. Kunnen ze er nu meer opnoemen? (paspoppen, modellen op kledingsites, mensen op sociale media zoals TikTok...)</p> <p>Als je merkt dat de leerlingen vlot over het onderwerp kunnen spreken, voer je een gesprek over de manier waarop zij eventueel al eens getwijfeld hebben over zichzelf of momenten dat zij zich vergelijken met personen in de media of met andere personen.</p>
<p>Evaluatie</p>	<p>Laat de leerlingen kort samenvatten wat ze met deze activiteit geleerd hebben. Doe dit door het verloop van de les nog eens te schetsen, zodat de samenhang duidelijk is.</p> <p>Leg daarna al kort de link met voeding. Verwijs hiervoor terug naar één van de discussiekaartjes: 'Wat heeft voeding te maken met het beeld dat jij hebt van jouw lichaam?'. Kom tot het besluit dat als iemand zich slecht voelt in zijn fel (bv. te zwaar of te mager), hij soms zijn eten gaan aanpassen om af te vallen of bij te komen. Als dit te fel gebeurt, is het niet meer gezond. Verwijs terug naar de activiteit over de beïnvloeding van reclame op de voeding. Vertel dat de leerlingen in de volgende activiteiten aan de slag zullen gaan met</p>

	voeding. Vraag hen of ze denken dat dit enkel gezonde voeding zal zijn. Bespreek dat dit niet meer gezond is, dus dat een combinatie van gezonde en ongezonde voeding noodzakelijk is.
Referenties	<p>De Coen, M., Vandeputte, A., &amp; Boone, L. (2018, juli). Take Off: lessenpakket over geestelijke gezondheid voor het secundair onderwijs. Karakters Bvba .</p> <p>Dove. (2021, februari 12). <i>Confident Me-lesmateriaal voor scholen – vijf sessies</i>. Opgeroepen op juni 04, 2022, van dove.com: <a href="https://www.dove.com/nl/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-school-resources-confident-me-five-sessions.html">https://www.dove.com/nl/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-school-resources-confident-me-five-sessions.html</a></p> <p>Dove. (2021, februari 15). <i>Lesmateriaal zelfvertrouwen – één sessie</i>. Opgeroepen op juni 04, 2022, van dove.com: <a href="https://www.dove.com/content/dove/nl_nl/thuis/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-teaching-resources-single-session.html">https://www.dove.com/content/dove/nl_nl/thuis/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-teaching-resources-single-session.html</a></p> <p>Dove. (sd). <i>Dove Self-Esteem Project: Ik ben uniek</i>. Opgeroepen op juni 03, 2022, van dove.com: <a href="https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/brand_essential/ik_ben_uniek-1477331.pdf">https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/brand_essential/ik_ben_uniek-1477331.pdf</a></p> <p>KU Leuven - Faculteit Theologie &amp; Religiewetenschappen. (sd). <i>Thomas godsdienstonderwijs: Zorg voor het lichaam - Impulsen</i>. Opgeroepen op juni 03, 2022, van kuleuven.be: <a href="https://www.kuleuven.be/thomas/page/zorg-voor-het-lichaam-impulsen/">https://www.kuleuven.be/thomas/page/zorg-voor-het-lichaam-impulsen/</a></p>

## Activiteit lichaamsbeeld - voeding

Activiteit 3	
Omschrijving activiteit	In deze activiteit maken de leerlingen een campagnevideo in de vorm van een stopmotion, waarmee ze in actie komen tegen een ideaalbeeld. Het kan gezien worden als vervolgvaciviteit op de vorige, waarin nu ook de link met voeding gelegd wordt. Wij laten geen schoonheidsidealen verspreiden.
<b>Link met leergebieden</b>  ZILL-doelen	<b>Media</b> MEmw3 Media doordacht en zorgzaam aanwenden  MEge2 Passende mediamiddelen kiezen, gebruiken en combineren in functie van een beoogd doel  MEge5 De functie en de waarde van media in de eigen leefwereld ervaren en illustreren  MEva2 Digitale audiovisuele vaardigheden ontwikkelen
Tijdsduur	200 min. (indien mogelijk 2 aparte namiddagen)
Materialen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschillende soorten poppetjes, bv. van Playmobil of zelfgemaakt: groot, klein, dik, dun, blond, bruin, man, vrouw, kind, verschillende soorten gezichtsvormen/lichaamsbouw...</li> <li>Verschillende voedingsmiddelen uit elke categorie van de voedingsdriehoek: echt en speelgoedversie</li> <li>Tablets / smartphones</li> <li>Materialen om de tablet/smartphone vast te zetten (bv. elastieken, boeken, dozen...)</li> <li>Computers</li> <li>Materialen om de achtergrond te maken</li> <li>Storyboards uit bijlage 6</li> </ul>
Verloop	Herhaal eerst nog eens kort wat er in de vorige activiteit aan bod is gekomen omtrent lichaamsbeeld. Grijp terug naar de evaluatie uit de vorige activiteit om te duiden dat deze zal gaan over hoe belangrijk het is dat je een gezond evenwicht blijft behouden in je voeding en dat dat beïnvloed kan worden door hoe jij je eigen lichaam ziet.

Vertel: we hebben al verschillende filmpjes gezien van lichamen die bewerkt worden. Jullie hebben daarbij besproken hoe dat gebeurt, wat je daarvan vindt, waarom het misleidend is, of het realistisch is enz.

Neem terug volgend discussiekaartje erbij: 'Waarom kunnen mensen zich slecht voelen door de bewerkte lichamen in de media? Denk aan het lichaamsbeeld.' Bespreek de antwoorden die de leerlingen hebben gegeven.  
*Kom tot het besluit dat mensen zich vergelijken met elkaar. Dit is normaal, maar niet realistisch als dit gebeurt met bewerkte lichamen in de media die niet echt zijn. Ze krijgen dan een 'ideaalbeeld' in hun hoofd van een zogezegd 'perfect' lichaam en proberen daaraan te voldoen. Natuurlijk kan dat niet, waardoor ze zich slecht gaan voelen.*

Schrijf op het bord: (Dove, 2021)  
 Welke problemen kunnen er ontstaan als je continu elementen van jezelf waar je niet tevreden mee bent, vergelijkt met anderen?

- Gevoelens: *bv. verdrietig, ontevreden, bezorgd, schuldig*
- Gedachten: *bv. ik ben niet goed genoeg, ik moet veranderen, ik wil eruitzien zoals hij/zij, ik moet afvallen/bijkomen/gespierder worden*
- Gedrag: *bv. voeding extreem aanpassen, bepaalde activiteiten zoals zwemmen niet meer meedoen, veel tijd/geld kwijt zijn aan het uiterlijk*

Overloop de betekenis van de 3 punten met de leerlingen:

- Hoe zouden mensen zich voelen door zo vergeleken te worden?
- Wat beginnen ze te denken? Welke gedachten gaan er in hen om als ze zich vergelijken met een lichaam waar ze precies niet aan kunnen voldoen (terwijl het ook niet hoeft, maar daar zijn ze zich niet bewust van)?
- Wat zouden sommige mensen hierdoor gaan doen? Wat doen mensen als ze hun lichaam willen veranderen?

Kies ervoor om dit gesprek meteen klassikaal te houden of de leerlingen eerst per 2 over de vragen te laten nadenken.

Leg zeker de nadruk op de relatie tussen het lichaamsbeeld en de voeding en houd een kort gesprek over het belang van evenwichtige voeding. Leg uit dat het niet gezond is om je voedingsgewoonten in één keer sterk aan te passen of om alleen nog maar zogezegd gezonde dingen te gaan eten, want dan is het niet meer gezond.

Stopmotion als campagnevideo  
 Nu de link gelegd is, gaan de leerlingen actief aan de slag. Ze maken een campagnevideo om zich te verzetten tegen de verspreiding van een ideaalbeeld. Leg hen dit ook zo uit. Het is een vereiste dat de video een stopmotion is. Hieronder staan de stappen waarmee je aan de slag kunt gaan met de leerlingen.

1. Bespreek aan de hand van volgend voorbeeld wat een stopmotion is (of gebruik een ander voorbeeld):  
[..\Voorbeeld stopmotion.mp4](#)

*Achtergrondinfo: deze video is gemaakt n.a.v. het kunstwerk 'Beam Drop' in het Middelheimmuseum. Het scenario gaat als volgt: het verhaal speelt zich af in het park van het museum, waar deze ijsbeer een bekend kunstwerk is. De familie is aan het wandelen tot de ijsbeer plots beweegt. (begin) Hij doet een toertje door het park (opbouw) tot er plots allemaal gekke stokken uit de lucht vallen zoals bij het kunstwerk 'Beam Drop'. (midden) Het is hem gelukt om ze te ontwijken. (oplossing) Er staat nu een mooi, nieuw kunstwerk in het park. (einde)*

Vraag de leerlingen hoe ze denken dat de video is gemaakt.

Het is een kort filmpje dat bestaat uit foto's die aan elkaar geplakt zijn. Het lijkt dan of het object in het filmpje beweegt. Door veel foto's achter elkaar te trekken, kun je er een verhaaltje van maken. Zo gebeurt dat ook bij tekenfilms.

2. Bespreek de technische aspecten voor het maken van een stopmotion:
  - App: Stikbot Studio 2.0 op tablet/smartphone (Stikbot Studio 2.0, 2021)
  - Opstelling om de tablet/smartphone vast te maken (voorbeeld in de video)
  - Filmpje doorsturen via bijvoorbeeld Google Drive
  - Video bewerken via Windows Movie Maker (Windows Movie Maker, 2012)
  - Technische problemen die kunnen opduiken, zoals: fotoapparaat dat verschuift waardoor het beeld verspringt in het filmpje, schaduw door verkeerde lichtinval (zoals in het voorbeeld), achtergrond staat er niet volledig op of is te ruim getrokken (zoals in het voorbeeld)...
  - Beschikbare ruimte en tijd
  - Groepsverdeling
  - ...
3. Bespreek met de leerlingen wat een campagnevideo is om in te gaan tegen de verspreiding van een ideaalbeeld. Vertel dat in het filmpje duidelijk moet zijn dat de voeding daardoor niet streng aangepast mag worden. Er zijn 2 mogelijkheden voor het maken van de stopmotion:
  1. De leerlingen maken foto's van hun teamleden (zonder te bewerken, dus met een realistisch lichaam). Deze worden met de app aan elkaar geplakt, waardoor ze zelf meespelen in de stopmotion.
  2. De leerlingen maken een stopmotion met verschillende poppetjes, bv. van Playmobil of zelfgemaakt: groot, klein, dik, dun, blond, bruin, man, vrouw, kind, verschillende soorten gezichtsvormen/lichaamsbouw...

Vooraleer de leerlingen aan de slag gaan met de foto's, schrijven of tekenen ze eerst een scenario uit a.d.h.v. het storyboard in bijlage 6. Ze maken ook de achtergrond (tekenen, knutselen, opbouwen...)

Bespreek dat het verhaal opgebouwd is in de 5 stappen door deze stappen te herkennen/uit te leggen uit de voorbeeldvideo (zie 'achtergrondinfo').

	<p>Enkele ideeën voor een scenario:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De leerlingen/poppetjes kopen eten, zowel gezonde als ongezonde producten. Ze gaan het samen opeten, maar iemand kijkt naar zijn lichaam en wil het dan niet meer eten. De andere overtuigt hem ervan dat zijn lichaam zeker wel oké is (door bijvoorbeeld een duim op te steken). Dan eten ze de maaltijd gezellig samen op, waar ze zichtbaar blij van worden.</li> <li>2. Eén leerling/poppetje wil gaan eten en kijkt op zijn smartphone naar een bewerkte foto en dan naar zichzelf. Hij vindt zichzelf niet goed genoeg en wordt daar ongelukkig van. Daarom beslist hij om het eten niet op te eten. Een andere persoon komt de realistische foto tonen, dus hoe die foto eigenlijk oorspronkelijk was. Ze eten gezellig samen en genieten daar zichtbaar van.</li> </ol> <p>De leerlingen zijn met hun groep volledig vrij in het bedenken van scenario's. Ga even in op verschillende manieren om actie te voeren, op plaatsen waar ze bewerkte foto's zien enz. Zo kunnen ze op ideeën komen. Het doel moet duidelijk zijn (zie 'omschrijving activiteit'), maar het mag fantasierijk ingevuld worden.</p>
<p>Evaluatie</p>	<p>Als heel het proces achter de rug is, tonen de leerlingen hun stopmotions aan elkaar. Bespreek hoe het technisch proces verlopen is. Laat de leerlingen die het filmpje voor het eerst zien de boodschap achterhalen. Het groepje dat dit gemaakt heeft, duidt dan of dit correct is en vult aan.</p>

## **Activiteiten met receptenbundel**

Activiteit 4	
Omschrijving activiteit	Werkvorm met één mogelijk recept per seizoen.
<b>Link met leergebieden</b>  ZILL-doelen	Muzische vorming MUge1 De wisselwerking tussen muzisch beschouwen en creëren illustreren  MUge2 Muziek – ritme, melodie, structuur/vorm  MUge5 Muzische domeinen, hun werkvormen en vormgevingsmiddelen ontdekken, doelgericht kiezen en combineren om zich expressief te uiten  MUva1 Tot kwaliteitsvol muzisch samenspel komen  MUva3 De technische en expressieve vaardigheden die nodig zijn om zich muzisch uit te drukken in beeld, muziek, dans en drama verfijnen – Muziek – Musiceren met de stem  Wetenschappen & techniek OWti2 Tijdsbegrippen en verschillende soorten kalenders functioneel gebruiken  OWte1 Ervaren, onderzoeken en vaststellen hoe eenvoudige technische systemen gemaakt zijn van grondstoffen , ingrediënten, materialen en/of onderdelen  OWte6 In de toepassingsgebieden van techniek eenvoudige technische systemen, het technisch proces , hulpmiddelen en keuzes herkennen  Motorische en zintuiglijke ontwikkeling MZkm1 Zelfredzaam zijn in het uitvoeren van manipulatieve handelingen in verschillende situaties; deze handelingen nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uitvoeren
Tijdsduur	100 min. (2 x 50 min.) voor de activiteit met 1 recept



Materialen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Gelamineerde) prenten van de stukken fruit die in het lied voorkomen</li> <li>• Van elk stuk fruit uit het lied minstens één exemplaar</li> <li>• De benodigde ingrediënten en materialen voor de recepten</li> </ul>
Verloop	<p>Deze activiteit start met een les muzische vorming, waarin de leerlingen het lied 'Fruitsalade' van Jeroen Schipper leren. Er zijn verschillende didactische mogelijkheden waarop de leerkracht dit kan doen. Hieronder wordt één mogelijke les beschreven.</p> <p>Ter sfeerschepping kun je de leerlingen al prikkelen door te vertellen dat deze les iets te maken heeft met een leuke activiteit die ze later op de dag of een komende dag mogen uitvoeren.</p> <p>Begin daarna een kort gesprek over fruit. Geef de leerlingen de kans om zelf hun ervaringen en kennis hierover te verwoorden.</p> <p>Toon dan het fruit dat in het lied voorkomt, eventueel in een (doorzichtige) mand of kom. Bespreek het. <i>Een papaya, dadel en vijg zijn in deze streken minder bekende fruitsoorten. Vestig hier dan ook de nodige aandacht aan.</i></p> <p>Om over te gaan naar het zingen, doe je met de leerlingen stemopwarmingsoefeningen in thema. <i>Vb.: doe met je mond alsof je op een appel kauwt, meermaals achter elkaar 'kersenpitten plukken' hardop uitspreken, resonantie van letters ervaren door woorden zoals 'njammmmm' lang uit te spreken.</i></p> <p>In de volgende fase zing je het lied een aantal keer (4-5 keer) voor, waarbij je telkens opnieuw een luister- of doe-opdracht geeft. <i>Vb.: het refrein laten herkennen, prenten van de stukken fruit in de juiste volgorde laten hangen.</i></p> <p>Laat de leerlingen zeker de structuur van de strofes herkennen en benoemen: ABAB</p> <p>Vervolgens laat je de leerlingen telkens nieuwe stukjes van het lied meezingen. Bij dit lied is het een mogelijkheid om hiervoor met het refrein te beginnen en zo over te gaan naar de strofes. De leerlingen kunnen de prenten van de stukken fruit, die ze in de juiste volgorde hebben gehangen, volgen om de tekst te kunnen onthouden. Daarna kun je telkens één of twee prenten wegnemen om te stimuleren dat de leerlingen zelf nadenken over de tekst.</p> <p>Daarna verdeel je de leerlingen in groepen. De leerlingen zingen het liedje, maar alleen de groep die de stukken fruit heeft die op dat moment in het liedje gezongen moeten worden, zingt dat stukje. Ze mogen tegelijkertijd hun stuk fruit in de lucht steken (in het ritme). Het refrein zingt wel iedereen tegelijk mee. Wijs de leerlingen na een aantal keer eens op de verschillende toonhoogtes.</p>

Groep 1 krijgt: appel, aardbei, abrikozen  
vijgen, mandarijnen  
Groep 2 krijgt: druiven, dadels, meloen  
pruimen, perzik, peer  
Groep 3 krijgt: bramen, bessen, frambozen  
kersen, rozijnen  
Groep 4 krijgt: sinaasappels, citroen  
nectarines, nog meer (verschillende soorten bij  
elkaar)

Als je daarna het lied volledig samen zingt, vraag je de leerlingen om te zingen op de verschillende toonhoogtes.

Vertel de leerlingen dat we pas een echte voorstelling kunnen geven van het lied met een echte fruitsalade. Voor de betrokkenheid is het het beste om dit direct achter de muzische activiteit te doen.

### Recepten

Hieronder staan 4 voorbeelden van eenvoudige recepten met fruit en groenten als tussendoortje of brooddoosmaaltijd. Elk recept is uitgewerkt met producten uit het vermelde seizoen, maar er is volledige vrijheid om het recept aan een ander seizoen te koppelen en dus andere soorten te gebruiken.

Om tegemoet te komen aan het seizoensgebonden aspect, is het niet nodig om alle soorten in grote aantallen ter beschikking te stellen. Gebruik de seizoenskalenders om zeker de stukken fruit en groenten te hebben van het seizoen waarin je deze activiteit uitvoert. Dit is een aangrijpingspunt om het seizoensgebonden aspect te bespreken. Laat de leerlingen zelf ontdekken dat er een aantal soorten ontbreken en welke dat zijn. Geef hen even tijd om na te denken over de reden hiervoor, eventueel in duo's of groepjes. Verwijs dan naar de poster van de seizoensgebonden producten om hier kort een leergesprek over te houden. Leg zeker uit hoe ze deze kalender moeten lezen en waarvoor hij dient. Het is raadzaam om hierbij zeker aan te halen dat dit de kostprijs van voeding beïnvloedt. Zo worden de leerlingen zich hier al bewust van.

#### **Recept 1: zomer**

##### Naam

Bakje fruitsalade

*Fruitsalade in alle vormen (met een extraatje) in een zelfgemaakt, natuurlijk bakje.*

#### Ingrediënten en benodigdheden

- Appels
- Aardbeien
- Abrikozen
- Meloen
- Bessen
- Frambozen
- Vijgen
- Perziken
- Pruimen
- Kersen
- Stukjes pure chocolade
- Honing
- Halfvolle yoghurt
- Sinaasappel
- Messen
- Kleine koekjesvormen
- Snijplankjes
- Herbruikbare bakjes / fruit om uit te hollen als bakje

#### Tips

Je kan ervoor kiezen om de leerlingen zelf het bakje te laten maken door een halve meloen of appel uit te hollen. De inhoud kun je gebruiken voor de fruitsalade. Als je kiest voor bakjes, gebruik dan de herbruikbare variant i.p.v. wegwerpmateriaal. De leerlingen moeten nl. milieubewust opgroeien. Het is dan ook verrijkend om hier expliciet op te wijzen.

Ter afwisseling mogen de leerlingen stukjes (pure) chocolade vermengen in hun fruitsalade. Beperk hiervoor ook de hoeveelheid. Dit is zeker niet noodzakelijk, de leerlingen kiezen zelf of ze dit willen toevoegen of niet.

Om de fruitsalade extra speciaal te maken, kun je leerlingen uitdagen om er een beetje yoghurt-honingdressing onder te vermengen. Doe wat halfvolle yoghurt in een kommetje, vermeng het met honing en roer er het sap van een uitgeknepen sinaasappel onder.

Verplicht hen hier niet toe. Ze hebben er kennis mee gemaakt en zijn geprikkeld om er op oudere leeftijd iets mee te doen.

**Recept 2: herfst** (de Voghel, 2014)

**Naam**

Fruitsaté

*Satéstokjes met stukjes fruit in alle vormen.*

**Ingrediënten en benodigdheden**

- Appels
- Peren
- Druiven
- Frambozen
- Bramen
- Dadels
- Poffertjes
- Snoepspekjes
- Plakjes cake
- (Magere) kaasblokjes
- Bruin/volkoren brood
- Messen
- Kleine koekjesvormen
- Snijplankjes

**Tips**

Je kunt kiezen of je kleine of grote satéstokjes maakt. Elke leerling maakt één grote of ze maken meerdere kleine. In het geval van kleine satéstokjes, kun je er achteraf een 'gezellig eetmoment' van maken. Laat de leerlingen alle satéstokjes bij elkaar prikken. Dit kan in een halve watermeloen of in een (eventueel zelfgebakken) stuk cake, dat daarna verdeeld kan worden over de leerlingen.

Leerlingen die bijvoorbeeld niet durven proeven, kunnen zo aangemoedigd worden door andere leerlingen.

Ter afwisseling kunnen de leerlingen één andere soort snack kiezen om tussen de stukjes fruit op de satéstokjes te prikken. Spreek hiervoor een maximale hoeveelheid af (afhankelijk van de grootte van de fruitsaté). Met de koekjesvormen stukjes brood uit sneetjes bruin of volkoren brood laten drukken is hier een voedzaam alternatief voor.

**Recept 3: lente****Naam**

Frugosalade

*Een fruitsalade gemengd met rauwe groenten.***Ingrediënten en benodigdheden**

- Nectarines
- Kersen
- Frambozen
- Aardbeien
- Bessen
- Mango
- Radijs
- Sla
- Bloemkool
- Asperges
- Wortelen
- Halfvolle yoghurt
- Olijfolie
- Peterselie/bieslook
- Messen
- Snijplankjes

**Tips**

De leerlingen kiezen zelf welke soorten fruit en groenten ze gebruiken in hun salade, maar geef een minimumaantal aan, bijvoorbeeld minstens 2 verschillende soorten fruit en 2 verschillende soorten groenten.

Ter afwisseling kunnen hier stukjes ei in vermengd worden. Om de frugosalade wat zachter van smaak te maken, kun je de leerlingen uitdagen om er een beetje yoghurt dressing onder te vermengen. Roer een beetje olijfolie onder halfvolle yoghurt en voeg eventueel wat fijngesneden peterselie of bieslook toe.

Je kan ervoor kiezen om de leerlingen zelf het bakje te laten maken door een halve appel of paprika uit te hollen. De inhoud kun je gebruiken voor de frugosalade. Als je kiest voor bakjes, gebruik dan de herbruikbare variant i.p.v. wegwerpmateriaal. De leerlingen moeten nl. milieubewust opgroeien. Het is dan ook verrijkend om hier expliciet op te wijzen.

**Recept 4: winter** (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, sd)

**Naam**

Boterhamrolletjes / wraprolletjes

**Ingrediënten en benodigdheden**

- Rauwe groenten zoals sla, komkommer, kerstomaatjes, wortel, witlof...
- Ei
- Smeerkaas / yoghurt met bieslook
- Sneetjes kip- of kalkoenfilet / gerookte kipfilet
- Volkoren boterham / volkoren wrap
- Messen
- Snijplankjes

**Tips**

Als je kiest voor brood, dan snijd je de korsten er vanaf en rol je eerst de sneetjes plat met een deegrol. Kies voor smeerkaas of yoghurt gemengd met bieslook om eerst op het brood/de wrap te smeren, zodat het niet te droog wordt. Beleg het dan met groenten naar keuze. Het ei kun je pletten met een vork of in kleine stukjes snijden. Kip of kalkoen mag naar keuze toegevoegd worden. Rol de boterham/wrap dicht. Om de rolletjes in een brooddoos te stoppen, kun je ze doorsnijden.

**Praktische organisatie**

1. Verdeel de leerlingen in groepen en voorzie voor elke groep de benodigde ingrediënten en materialen.
2. Prikkel de nieuwsgierig- en leergierigheid.  
Laat de leerlingen de benodigde ingrediënten en materialen benoemen. Waarom en hoe worden deze gebruikt? Bespreek het seizoensgebonden aspect met de seizoenskalender.  
Laat de leerlingen daarna vertellen over het fruit en/of de groenten. Wat weten ze er al over? Zo houd je een gesprek over de herkomst, de soorten (zoals pitvrucht – steenvrucht), het transport, de manier van kweken enz.  
Doorloop zo de technische dimensies 'begrijpen', 'hanteren' en 'duiden' (zie hoofdstuk 4.2).
3. Vooraleer de leerlingen aan de slag gaan, geef je hen een richtlijn voor de hoeveelheid. Wijs ook op het belang van het wassen van groenten en fruit, doe dit samen en duid op waterbesparing.

	<p>4. De leerlingen gaan aan de slag met het snijden, mengen, bevestigen... van de ingrediënten. Laat hen hier zelfstandig keuzes in maken. Voor het snijden met het mes maak je duidelijk afspraken.</p> <p>De leerlingen kunnen ervoor kiezen om het fruit in schijven te snijden en er dan vormen uit te drukken met de kleine koekjesvormen (sterretjes, hartjes, rondjes...). Of ze kiezen ervoor om het fruit zelf in stukken te snijden met het mes. Hier kunnen ze hun creativiteit en fijne motoriek extra uitdagen door zelf leuke vormen te snijden.</p> <p>Stimuleer de nieuwsgierigheid van de leerlingen om al eens een stukje van een bepaalde (onbekendere) soort te proeven. Houd het wel beperkt bij één stukje van elke soort.</p> <p>5. Zorg voor de afwerking. Reflecteer op het doorlopen proces en verwijst naar het moment waarop de leerlingen het mogen opeten.</p> <p>Omdat er in een aantal recepten vrij onbekende soorten groenten en fruit of soorten met een speciale smaak voor kinderen gebruikt worden, kun je de leerlingen in de proefkring het goede voorbeeld geven om er een stuk van te proeven. Reageer hier positief op. Na een tijd zullen enkele leerlingen dit nabootsen, die zo ook anderen stimuleren.</p> <p><b>Tip</b> Laat de leerlingen meerdere keren per jaar (één van) deze recepten maken. Trek er telkens een foto van. De leerlingen kunnen verwoorden welke verschillen ze opmerken. In elk seizoen hebben ze een heel andere mengeling gemaakt en elke leerling heeft zelfs een verschillende samenstelling.</p>
<p>Evaluatie</p>	<p>Bespreek met de leerlingen het snel maken van gezonde en lekkere tussendoortjes en brooddoosrecepten en het feit dat ze ook regelmatig ongezondere producten mochten toevoegen. Focus nog eens op de theorie waarom bepaalde producten gezond of ongezond zijn a.d.h.v. de voedingsdriehoek en voedingsstoffen. Vergelijk eventueel de zelfgemaakte tussendoortjes en brooddoosmaaltijden met voeding die ze op andere dagen eten. Bespreek gelijkenissen/verschillen en laat de leerlingen hun mening en ervaringen erover verwoorden.</p> <p>Maak het lied 'Fruitsalade' volledig af door de leerlingen het na de kookactiviteit te laten zingen met hun fruitsalade. Laat originele ideeën voor de inkleding van henzelf komen.</p>

Activiteit 5	
Omschrijving activiteit	Taal- en rekenspelen met een recept per seizoen
<b>Link met leergebieden</b>  ZILL-doelen	<b>Wiskunde</b> Doelen zelf in te vullen  <b>Nederlands</b> Doelen zelf in te vullen
Tijdsduur	50 min. voor een recept, verder zelf te bepalen (voor de beschreven werkvorm minstens 50 min., afhankelijk van de hoeveelheid spellen)
Materialen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialen voor de spelletjes</li> <li>• Ingrediënten voor de recepten</li> </ul>
Verloop	<p>Je selecteert zelf nuttige inhoud uit de wiskundelessen die toepasselijk zijn voor de doelgroep. De leerlingen worden in groepen verdeeld van maximum 2-4 personen. Elke groep speelt een taal- of rekenspel dat focust op de doelen van Nederlands of Wiskunde. Hieronder staan enkele criteria waaraan deze moeten voldoen: (Noteboom, 2013)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met de spellen werken de leerlingen aan specifieke taal- of rekendoelen.</li> <li>• De spellen situeren zich in de 'Zone Van Naaste Ontwikkeling' van de leerlingen door nét voldoende uitdagende leerinhouden te laten inoefenen.</li> <li>• De spellen zijn te spelen met minimaal 2 leerlingen en maximaal 4 leerlingen.</li> <li>• De groepen van leerlingen worden zo samengesteld, dat het onderling niveauverschil niet te groot is.</li> <li>• Competentie staat centraal, competitie is een extraatje om aan te moedigen.</li> <li>• De spelregels zijn eenduidig zodat de leerlingen de spellen zelfstandig kunnen spelen.</li> <li>• Observeer de leerlingen tijdens het spelen om informatie te verkrijgen over hun vaardigheden in de vooropgestelde leerinhoud.</li> </ul> <p>Enkele voorbeelden van spellen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rekenspel: 2 leerlingen gooien met een dobbelsteen. Ze vermenigvuldigen de twee gegooide cijfers met elkaar. Dit is een leerinhoud die herhaald kan worden in elk leerjaar, omdat de automatisatie van de tafels regelmatig aan bod moet blijven komen.</li> </ul>



- Rekenspel: Wie is het: op elk 'klepje' van het 'wie-is-het-bord' staat een veelhoek. Daarnaast zijn er kaartjes waar ook veelhoeken op staan. Hier trekt elke leerling er één uit. De leerlingen stellen vragen aan elkaar om te achterhalen welke veelhoek de andere(n) getrokken hebben. Om de vragen te stellen en de antwoorden te geven, gebruiken ze de eigenschappen van de hoeken en de zijden.
- Rekenspel: maak met een bepaald aantal rummikubstenen een zo groot/klein mogelijk getal.
- Taalspel: memory waarbij op elk kaartje een deel van een samenstelling of afleiding staat (grondwoord, voorvoegsel of achtervoegsel). Om de beurt draait 1 leerling 2 kaartjes om. Is het een mogelijke samenstelling/afleiding? Dan krijgt hij de 2 kaartjes. Hij schrijft het woord op de juiste plaats op een blad dat verdeeld is in 2 kolommen: 'samenstelling' en 'afleiding'.
- Taalspel: De leerlingen krijgen een blad/een kaartje met moeilijke woorden op. Ze tellen af en zoeken zo snel mogelijk de betekenis van één woord op in het woordenboek. Als ze het gevonden hebben, beelden ze het uit voor de andere leerling. Je kunt dit ook doen voor andere informatie die in het woordenboek te vinden is, bv. het geslacht, het meervoud, het lidwoord, de voorbeeldzin... Dit hoeven ze niet uit te beelden, maar dit zeggen ze zo snel mogelijk hardop.
- Taalspel: één leerling begint met het maken van een zin van 2 woorden (bv. Caro wandelt). De volgende leerling vult deze zin aan met een bijkomend zinsdeel (bv. Caro wandelt traag). Dan voegt de volgende leerling weer een zinsdeel toe (bv. Caro wandelt altijd traag.) Hoe ver kunnen ze gaan zonder een woord te vergeten?

Natuurlijk zijn er nog veel meer spellen waarin je leerstofinhouden kunt verwerken.

Om ingrediënten te verdienen voor de recepten, kun je volgende werkvorm hanteren:

De leerlingen worden verdeeld in groepen van 3-4. Ze krijgen kaartjes waarop de ingrediënten van de recepten staan. De bedoeling is dat ze alle ingrediënten aankruisen die ze denken nodig te hebben om een bepaald recept te maken. De namen van de recepten staan willekeurig onderaan. Om een ingrediënt aan te kunnen duiden, moeten ze een spel spelen. Hebben ze het goed volbracht, dus als er een winnaar is of het spel is afgerond, dan mogen ze een kruisje zetten bij een ingrediënt naar keuze. Als ze denken dat ze alle ingrediënten voor een bepaald recept hebben aangeduid, steken ze hun hand op. Dit is het teken voor iedereen om te stoppen. Samen overleg je of de ingrediëntencombinatie en koppeling met het recept klopt. Dit groepje maakt dan al zeker hun gevonden recept. Zo kun je verder gaan tot meerdere groepjes de ingrediënten van een recept hebben verzameld. Je kunt ook een bepaalde eindtijd afspreken, waarna je de recepten met ingrediënten overloopt en verdeelt onder de groepjes.

## Recepten

### **Recept 1: herfst** (Voedingscentrum, sd)

#### Naam

Notencupcake

*Een papieren cakevormpje vol ongezouten studentenhaver.*

#### Ingrediënten

- Tamme kastanjes
- Hazelnoten
- Walnoten
- Beukenootjes
- Amandelnoten
- Cashewnoten
- Paranoten

#### Praktische organisatie

Omdat er soorten zijn die voor sommige leerlingen nog vrij onbekend zijn, is het bij dit recept zinvol om de noten zeker in de proefkring te proeven, waarbij je meteen ingaat op de naam van de noten en andere informatie zoals de herkomst, de manier van groeien, de voedingsstoffen enz. Laat de leerlingen zelf verwoorden wat ze hier al over weten.

### **Recept 2: zomer**

#### Naam

Vruchtenyoghurt

#### Ingrediënten

- Bessen
- Frambozen
- Aardbeien
- Kersen
- Abrikozen

- Vijgen
- Halfvolle witte yoghurt

#### Praktische organisatie

Kies welke soorten vruchtenyoghurt je gaat maken en dus ook welke soorten vruchten je nodig hebt.

#### Recept 3: lente

Bruin broodje / volkoren pistolet belegd met groenten, magere kaas en dressing

#### Naam

Broodje 'gezond'

#### Ingrediënten

- Sla
- Radijzen
- Wortelen
- Tuinkers
- Tomaten
- Komkommer
- Eieren
- Slasaus
- Magere kaas
- Bruin/meergranen/volkoren (stok)broodjes / volkoren pistolets

#### Praktische organisatie

Spreek indien nodig een minimum aan groenten af dat de leerlingen tussen hun broodje moeten doen.

Vergelijk de broodjes daarna met andere belegde broodjes die je in de winkel kan kopen. Situeer de inhoud in de voedingsdriehoek en kom tot het besluit dat een 'broodje gezond' uit de winkel niet altijd zo gezond is (dubbel ham en kaas, mayonaise, spek, witte broodjes...)

#### Recept 4: algemeen (Voedingscentrum, sd)

Fruit- en groentespreads (met bruin/volkoren brood/pistolet/knäckebroöd...)

	<p><b>Naam</b> Kleurenbeleg</p> <p><b>Ingrediënten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afhankelijk van de soort spreads die je gaat maken: aardbeien, doperwtjes, mango, rode paprika</li> <li>• Halfvolle yoghurt/zuivelspread light</li> <li>• Margarine</li> <li>• Bosuitjes</li> </ul> <p><b>Praktische organisatie</b> Maak de groenten/het fruit schoon en snijd het in stukjes. Soms kan het lekker zijn om hier een bosuitje bij te voegen. Mix ze met een mixer en roer de yoghurt of zuivelspread eronder. Smeer eerst margarine op het brood en daarna de gemaakte vruchtenspread.</p>
<p>Evaluatie</p>	<p>Overloop de leerstofinhouden die de leerlingen geoefend hebben met de verschillende spelletjes door hen deze zelf te laten verwoorden.</p> <p>De gebruikte ingrediënten voor deze recepten komen uit verschillende categorieën van de donker- en lichtgroene zone van de voedingsdriehoek. Daarom is het zinvol om deze te laten categoriseren door de leerlingen en zo tot het besluit te komen dat elk recept verschillende soorten voedingsstoffen bevat. Wijs ook nog eens op het feit dat ze toch heel snel zelfstandig te maken zijn.</p>

Activiteit 6	
Omschrijving activiteit	Een spel voor in de les Frans / taalinitiatie Frans, gelinkt aan een lievelingsgerecht van de leerlingen.
<b>Link met leergebieden</b>  ZILL-doelen	<p><b>Frans</b></p> <p>TOMf1 Een voor hen bestemde mondelinge boodschap in het Frans begrijpen – Gedachtegang volgen</p> <p>TOMf3 Met een vorm van ondersteuning informatieve en narratieve teksten in het Frans navertellen in de vorm van een opsomming</p> <p><b>Techniek</b></p> <p>OWte1 Ervaren, onderzoeken en vaststellen hoe eenvoudige technische systemen gemaakt zijn van grondstoffen , ingrediënten, materialen en/of onderdelen</p> <p>OWte6 In de toepassingsgebieden van techniek eenvoudige technische systemen, het technisch proces , hulpmiddelen en keuzes herkennen</p>
Tijdsduur	100 min. (2 x 50min.)
Materialen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echte groenten voor in de Franse lessen</li> <li>• Voor alle leerlingen groenten om de pizza's te maken</li> <li>• Materialen voor het recept</li> </ul>
Verloop	<p><u>Voor het vierde leerjaar:</u></p> <p>Geef een les taalinitiatie Frans over 'les légumes'.</p> <p>Een mogelijkheid is om met volgend liedje/versje aan de slag te gaan: YouTube: Les légumes - comptine avec parole - Vegetable Song French (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JC4sy6_-OzE">https://www.youtube.com/watch?v=JC4sy6_-OzE</a>)</p> <p>Zing het liedje mee, terwijl je gebaren maakt om de tekst duidelijk te maken. Daarna kunnen de leerlingen de gebaren meedoen. Vervolgens laat je ze de groenten mee benoemen tijdens het liedje. Daarna zingen ze enkele stukken mee. Je kunt het liedje verdelen in groepen. Elke groep zegt dan de groenten en indien mogelijk meerdere woorden uit een stuk van het lied mee.</p> <p>De momenten dat je Frans praat, kun je dat laten doen door een handpop. Gebruik je deze vaker tijdens momenten van taalinitiatie? Gebruik dan nu dezelfde.</p>

Daarna maak je samen met de leerlingen een groentepizza. Bij het overlopen en toevoegen van de groenten, benoem je deze interactief in het Frans. Verplicht de leerlingen niet om ze te zeggen, maar stimuleer het taalbegrip en indien gewenst de taalproductie.

Voor het vijfde en zesde leerjaar:

Geef een les 'l'approche actionnelle': taakgericht taalonderwijs, waarbij de leerlingen de taak krijgen om een groentepizza te maken. Pas hiervoor de structuur van een les techniek toe, maar geef deze in het Frans volgens de nodige didactische ondersteuning. Toon het recept in het Frans met afbeeldingen van de ingrediënten en geef uitleg in het Frans. Laat de leerlingen kiezen welke groenten ze gebruiken en hoe ze deze op de pizza leggen (terwijl ze ze benoemen). Gebruik structuren als 'Je vais...' of 'Il faut...' om de handelingen ook te verwoorden (in combinatie met de groenten).

### Recept

#### Naam

Pizza met bloemkoolbodem

#### Ingrediënten voor de bloemkoolbodem

- 450g bloemkoolrijst
- 1 losgeklopt ei
- 50g/een handje kaas
- 1 el kruiden zoals oregano of basilicum

#### Ingrediënten voor de toppings en materialen:

- Tomatensaus voor op pizza/tomatenpuree
- Verschillende soorten groenten
- Bakplaat
- Bakpapier
- Olie
- Oven
- (Grote) lepel

---

	<p><b>Praktische organisatie</b></p> <p>Wring de bloemkoolrijst uit in een theedoek, zodat al het vocht eruit is en er een soort pulp overblijft. Meng dit met ei, kaas en kruiden, tot het deeg wordt. Leg het bakpapier op de bakplaat en smeer het in met wat olie. Spreid het deeg uit over het bakpapier. Bak de bloemkoolbodem ongeveer een half uur in de oven.</p> <p>Beleg de pizza met toppings naar keuze. Smeer er tomatensauz/tomatenpuree op uit en leg verschillende soorten groenten verspreid over de pizza.</p>
Evaluatie	Laat de leerlingen hun pizza's aan elkaar voorstellen in het Frans of laat ze proeven in de proefkring terwijl ze in het Frans benoemen welke groenten ze hebben gebruikt.

Activiteit 7	
Omschrijving activiteit	Hoekenwerk met recepten van gezonde koekjes.
<b>Link met leergebieden</b>  ZILL-doelen	<p><b>Techniek</b>            OWte1 Ervaren, onderzoeken en vaststellen hoe eenvoudige technische systemen gemaakt zijn van grondstoffen, ingrediënten, materialen en/of onderdelen</p> <p>OWte3 Eenvoudige bestaande technische systemen uit de omgeving hanteren, begrijpen, vergelijken, (de)monteren, evalueren en onderhouden</p> <p><b>Wiskunde</b>            WDmm3 Schatten, meten en rekenen met maateenheden</p> <p><b>Mediakundige ontwikkeling</b>            MEMw2 Mediacontent en mediagebruik van zichzelf en anderen kritisch beoordelen naar vorm en inhoud</p> <p>MEge3 Mediacontent verwerken</p>
Tijdsduur	Minimum 100 min. (2 x 50min.)
Materialen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkbladen wiskunde (zie 'verloop')</li> <li>• Chromebooks/tablets...</li> <li>• De benodigde ingrediënten en materialen voor de recepten</li> </ul>
Verloop	<p>De leerinhoud van het hoekenwerk gaat over gewichtsmaten/herleidingen/weegoefeningen/referentiematen. Dit sluit aan bij de kookactiviteit die volgt, omdat de leerlingen daarin verschillende ingrediënten zullen wegen. Aangezien de exacte inhouden verschillen per leerjaar, kun je deze als leerkracht zelf invullen naargelang de doelgroep waarmee je deze activiteit zult uitvoeren.</p> <p><i>Tip: vervang in onderstaande recepten de hoeveelheden door andere gewichtsmaten, bijvoorbeeld: 150g havermout → 0,150kg. De leerlingen moeten dan zelf de hoeveelheid omrekenen naar gram om de havermout te kunnen wegen met een</i></p>



*weegschaal. Als je het uitvoeren van herleidingen als leerstofinhoud in het hoekenwerk verwerkt, is de kookactiviteit hiervoor een betekenisvolle inoefening.*

Verdeel de leerlingen in groepen van 4 o.b.v. leerstatus in de leerinhoud van wiskunde omtrent meten en metend rekenen. Verdeel de banken in het lokaal op een manier dat er eilanden van 4 ontstaan. Dit zijn de hoeken waarin de leerlingen gaan werken. Hoeveel hoeken je maakt, is afhankelijk van het aantal leerlingen in de groep, bijvoorbeeld: 20 leerlingen → 5 hoeken van 4 leerlingen.

In 4 hoeken voorzie je een wiskundige activiteit omtrent meten en metend rekenen. Een mogelijke verdeling is als volgt:

- hoek 1: inoefening omtrent de maateenheden en symbolen van gewicht (eventueel met referentiematen);
- hoek 2: weegoefening met het schatten en wegen van gewichten van voorwerpen;
- hoek 3: herleidingen tussen gewichtsmaten;
- hoek 4: oefening omtrent de relatie tussen gewicht – inhoudsmaten.

Als de leerlingen de opdracht in de hoek goed volbracht hebben, krijgen ze 1 koekjesrecept.

Op het einde van de les met elke groep dus elk recept verzameld hebben.

Zorg ervoor dat de leerlingen elkaar nodig hebben in elke groep om het recept te verdienen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door verschillende deeloefeningen te geven die allemaal opgelost moeten worden om tot het geheel te komen (dit is binnen de tijd ook niet haalbaar voor 1 of 2 personen).

In de overige hoeken voorzie je chromebooks of tablets. Hier kun je de leerlingen de opdracht geven om zelf gezonde recepten op te zoeken op het internet. Op internet vind je van alles, maar dat is niet altijd betrouwbaar. Daarom moet je zelf ook kritisch nadenken over wat correct is en wat niet. Geef de leerlingen een lege voedingsdriehoek (en eventueel een volle ter ondersteuning). Per recept dat ze vinden, noteren ze de ingrediënten in de juiste categorie. Op basis daarvan beslissen ze of het recept effectief gezond is. Misschien zit het tussen gezond en ongezond in of is het helemaal niet zo voedzaam als het op het eerste zicht lijkt.

Natuurlijk heb je hier als leerkracht de vrijheid in om te leerinhouden aan te passen i.f.v. de voorkennis, doelgroep en doelen. Deze verdeling is gemaakt o.b.v. de onderliggende leerlijnen van het vermelde leerplandoel.

## Recepten

De ingrediënten voor deze recepten zijn vermeld voor 20 koekjes.

Vertel de leerlingen dat ze voor het gebruik van de oven en het vuur altijd een volwassene moeten laten helpen.

Wijzig de groepssamenstelling. Maak homogene groepen o.b.v. technische vaardigheden. Maak voor elke groep een gedifferentieerd stappenplan van het recept dat die groep gaat maken. Voor technisch minder vaardige leerlingen kun je bij elke stap een bijhorende afbeelding toevoegen. Voor technisch vaardige leerlingen is een kort, abstract stappenplan voldoende. Bovendien kun je ervoor kiezen om de technisch sterkere groepen recept 1 en 2 te laten maken en de technisch zwakkere groepen recept 3 en 4. Deze laatste 2 zijn nl. minder complex (minder stappen) en bevatten eenvoudigere hoeveelheden.

### **Recept 1: havermoutkoekjes met cranberry's of rozijnen** (Bekkari, 2015-2022)

#### Ingrediënten en materialen

- 3 rijpe bananen
- 150g havermout
- 60g gehakte amandelen
- 60g rozijnen/gedroogde cranberry's/blauwe bessen
- 70g kokosrasp
- 2el kokosvet/boter
- Oven
- Vork
- (Grote) lepel
- Kom
- Pannetje
- Bakplaat
- Bakpapier
- Weegschaal

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Plet de bananen met een vork.
3. Meng de havermout, gehakte amandelen, kokosrasp en gedroogde vruchten onder de bananen.

4. Smelt het kokosvet of de boter op een laag vuur.
5. Meng het kokosvet of de boter onder de andere ingrediënten.
6. Leg bakpapier op een bakplaat.
7. Schep het mengsel in rondjes of in bakringen op het bakpapier.
8. Bak de koekjes gedurende 15 – 20 minuten in de voorverwarmde oven.

*Tip: als extraatje kunnen de leerlingen er stukjes pure chocolade aan toevoegen.*

**Recept 2: kastanjekoekjes** (de Voghel, 2014)

**Ingrediënten**

- 200g (zelfgemaakte) kastanjepuree
- 66g rietsuiker
- 33g kastanjemeel
- 1,5 eieren
- 66g gekookte en gepelde kastanjes
- Oven
- Vork
- (Grote) lepel
- Mes
- Kommen
- Snijplank
- Klopper
- Cakevormpjes
- Weegschaal

1. Verwarm de oven voor op 165°C.
2. Maak de kastanjepuree\*
3. Meng de rietsuiker onder de kastanjepuree met een vork.
4. Voeg het kastanjemeel aan het mengsel toe.
5. Scheid het eigeel van het eiwit.
6. Voeg het eigeel bij het mengsel.
7. Meng alle bovenstaande ingrediënten goed onder elkaar.
8. Hak de kastanjes in kleine stukjes (ongeveer 1mm).
9. Meng de kastanjestukjes onder het mengsel met een lepel.

10. Klop in een andere kom het eiwit tot stevig schuim met de klopper.
11. Schep het schuim van eiwit voorzichtig in het kastanjemengsel. Roer niet, maar til de lepel op van onder naar boven.
12. Doe het deeg in de cakevormpjes.
13. Bak de koekjes gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.

*\*Tip: je kunt ervoor kiezen om de leerlingen de kastanjepuree zelf te laten maken. Snijd er eerst een kruisje in. Laat ze dan koken in water om ze vervolgens te pellen en te mixen tot puree.*

**Recept 3: amandelkoekjes** (Gruppen & de Bruijn, 2017)

**Ingrediënten**

- 200g amandelschaafsel
- 2 eieren
- 4el honing
- Oven
- Kom
- (Grote) lepel
- Bakplaat
- Bakpapier
- Weegschaal

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Scheid het eiwit van het eigeel.
3. Roer het amandelschaafsel onder het eiwit.
4. Roer de honing onder het mengsel.
5. Leg bakpapier op een bakplaat.
6. Schep het mengsel in rondjes of in bakringen op het bakpapier.
7. Bak de koekjes 20 minuten in de voorverwarmde oven.

**Recept 4: vanillekoekjes** (LibelleLekker, sd)

**Ingrediënten**

- 100g havermout
- 80g kokosrasp

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 160g ontpitte dadels</li> <li>• 120g amandelen</li> <li>• 2 eieren</li> <li>• 2 sinaasappels (voor het sap)</li> <li>• 100ml kokosolie</li> <li>• Oven</li> <li>• Blender</li> <li>• Kom</li> <li>• (Grote) lepel</li> <li>• Bakplaat</li> <li>• Leg bakpapier op een bakplaat.</li> <li>• Weegschaal</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verwarm de oven voor op 170°C.</li> <li>2. Doe de havermout, dadels, kokosrasp en amandelen in een blender en mix.</li> <li>3. Kneed het ei, sap van de sinaasappel (uitknippen) en de kokosolie onder het mengsel tot een vast deeg.</li> <li>4. Leg bakpapier op een bakplaat.</li> <li>5. Schep het deeg in rondjes of in bakringen op het bakpapier.</li> <li>6. Bak de koekjes gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.</li> </ol>
<p>Evaluatie</p>	<p>Elke groep stelt zijn zelfgemaakte koekjes voor in de proefkring. Ze reflecteren hierbij op het doorlopen technisch proces door de stappen te benoemen en aan te geven waar het goed/moeizaam verliep.          Fungeer als voorbeeldfiguur voor de leerlingen door zelf van elke soort een koekje te proeven.          Verwoord samen waarom deze recepten gezond zijn a.d.h.v. de categorieën van de voedingsdriehoek.</p>

## 8.2 Bijlage 2: posters activiteit 1



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**PROEVEN?**

**LEKKER!**

**HOE WORD IK VERLEID?**

 Vlaanderen  
is zorg

Bijlage inspiratiebundel: Lekkere reclame





### 8.3 Bijlage 3: persoonlijk fiche activiteit 2

**Wie ik ben**

Ik ben in veel opzichten uniek, bijvoorbeeld:

3 dingen waar ik mij goed bij voel:

- 1
- 2
- 3

3 dingen die ik/mijn lichaam goed kan:

- 1
- 2
- 3

Dit vind ik fijn aan mijn lichaam:

## 8.4 Bijlage 4: foto activiteit 2



## **8.5 Bijlage 5: discussiekaartjes activiteit 2**

Waarover ben je  
verbaasd?

Waarom?

Hoe werd het model  
bewerkt voordat de foto's  
gemaakt werden?

Hoe werd het model bewerkt  
nadat de foto's gemaakt  
werden?

Bedenk je hoe anders het model  
eruitziet op de foto dan in het  
echt. Hoe voel je je over deze  
onrealistische versie van de  
werkelijkheid?

Waarom denk je dat  
de onrealistische  
afbeeldingen die je  
in het filmpje ziet  
oneerlijk en  
misleitend zijn?

Wanneer zouden mensen  
hun lichaam nog bewerken  
als ze een foto van zichzelf in  
de media plaatsen?  
Waarom doen ze dat?

Heb jij een idee in je hoofd van een 'goed'  
lichaam? Waarom is dat lichaam voor jou  
goed?

Komt dat beeld overeen met personen in  
de media, of met personen die je echt  
kent?

Waarom kunnen mensen zich  
slecht voelen door de bewerkte  
lichamen in de media?  
Denk aan het lichaamsbeeld.

Hoe zou jij je voelen als  
foto's van jou zo bewerkt  
zouden worden om te tonen  
in de media?

Denk jij dat het realistisch is  
om jezelf te vergelijken met  
personen in de media?

Waarom wel/niet?  
Doe jij dit wel eens?

Hoe zou jij je vrienden/vriendinnen  
aanraden om zich niet te vergelijken  
met het lichaam van anderen?

Wat heeft voeding te  
maken met het beeld dat jij  
hebt van jouw lichaam?

## **8.6 Bijlage 6: storyboard activiteit 3**

## STORYBOARD

GROEP:

**BEGIN**

**OPBOUW**

**MIDDEN**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

EXTRA INFORMATIE:

8.7 Bijlage 7: seizoenskalender

**Kalender met seizoens- GROENTEN en FRUIT**

### Lente

**Fruit:**

**Groenten:**

### Zomer

**Fruit:**

**Groenten:**

### Herfst

**Fruit:**

**Groenten:**

### Winter

**Fruit:**

**Groenten:**

averbode

## 8.8 Bijlage 8: instrumenten voor dataverzameling

### Observatie brooddozen

Manier van observeren: éénmalig (met een korte bevraging voor een beeld over het schooljaar), niet-participerend, direct, gestructureerd, openlijk, in natuurlijke situatie, van anderen

- Datum en uur: 10/02/2022 12.10u – 12.45u
- School: Basisschool Boseind
- Klas: 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> leerjaar
- Aantal leerlingen: 35
- Leerkracht/middagtoezichter: *klasleerkrachten*

Doel observatie-instrument	Kernbegrippen	Deelaspecten	Observatiepunten
De verhouding in hoeveelheid voedingsmiddelen uit groene zones en oranje/rode zones van de voedingsdriehoek in de brooddoos observeren	Voedingscategorieën donkergroene zone	Groenten	Welke deelaspecten komen aan bod tijdens een lunch op school?
		Fruit	
		Bruin of volkoren brood/andere graanproducten	
		Noten en zaden	
	Voedingscategorieën lichtgroene zone	Melk	Hoe vaak zie ik het bepaalde deelaspect (voedingsmiddel) in een klas met ... leerlingen? (turven)
		Yoghurt (zonder veel extra suiker)	
		Kaas	
		Ei	
	Voedingscategorieën (oranje - )rode zone	Koek/snoep/chocolade	<u>Analyse</u> <i>Frequentietabel van de gegevens</i>
		Frisdrank	
		Suiker- en/of vetrijk broodbeleg	
		Bewerkt vleesbeleg	
	Voedingscategorieën grijze zone	Wit brood	
		Fruitsap	
		Gesuikerde melkproducten	
		Andere bewerkte producten met (veel) toegevoegde suikers/vet/zout (bv. granenrepen)	
Voedingscategorieën blauwe zone	Water	Hoeveel keer zie ik het bepaalde deelaspect (voedingsmiddel) in een klas met ... leerlingen? (turven)	
		Hoeveel drinken leerlingen er (gemiddeld) van tijdens de middagpauze? (cl)	



Observatie-instrument (kader) brooddozen

<b>Donkergroene zone</b>			
<b>Deelaspect</b>	<b>Turven</b>	<b>Totaal</b>	<b>%</b>
Groenten			
Fruit			
Bruin of volkoren brood/andere graanproducten			
Noten en zaden			
<b>Lichtgroene zone</b>			
<b>Deelaspect</b>	<b>Turven</b>	<b>Totaal</b>	<b>%</b>
Melk			
Yoghurt (zonder veel extra suiker)			
Kaas			
Ei			
<b>(Oranje -) rode zone</b>			
<b>Deelaspect</b>	<b>Turven</b>	<b>Totaal</b>	<b>%</b>
Koek/snoep/ chocolade			
Frisdrank			
Suiker- en/of vetrijk broodbeleg			
Bewerkt vleesbeleg			
<b>Grijze zone</b>			
<b>Deelaspect</b>	<b>Turven</b>	<b>Totaal</b>	<b>%</b>
Wit brood			
Fruitsap			
Gesuikerde melkproducten			
Andere bewerkte producten met (veel) toegevoegde suikers/vet/zout (bv. granenrepen)			

Blauwe zone				
Deelaspect	Turven	CI/flesjes/slokken	Totaal	%
Water (cl)				
Water (flesjes)				

**Observatie tussendoortjes**

Manier van observeren: éénmalig (met een korte bevraging voor een beeld over het schooljaar), niet-participerend, direct, gestructureerd, openlijk, in natuurlijke situatie, van anderen

- Datum en uur: 10/02/2022 + 11/02/2022 10.05u – 10.15u
- School: Basisschool Boseind
- Klas: 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> leerjaar
- Aantal leerlingen: 65
- Leerkracht: *klasleerkrachten*

Doel observatie-instrument	Kernbegrippen	Deelaspecten	Observatiepunten
De verhouding in hoeveelheid voedingsmiddelen uit groene zones en oranje/rode zones van de voedingsdriehoek als tussendoortjes observeren	Voedingscategorieën donkergroene zone	Groenten	Welke deelaspecten komen aan bod als tussendoortjes op school?  Hoe vaak zie ik het bepaalde deelaspect (voedingsmiddel) in een klas met ... leerlingen? (turven)  <u>Analyse</u> <i>Frequentietabel van de gegevens</i>
		Fruit	
		Niet sterk bewerkte graanproducten	
		Noten en zaden	
	Voedingscategorieën lichtgroene zone	Melk	
		Yoghurt (zonder veel extra suiker)	
		Kaas	
		Ei	
	Voedingscategorieën (oranje - )rode zone	Droge koek	
		Chocoladekoek	
		Cake/wafel	
		...	
Voedingscategorieën grijze zone	Witte deegwaren		
	Gesuikerde melkproducten		
	Andere bewerkte producten met (veel) toegevoegde suikers/vet/zout (bv. granenrepen)		
Voedingscategorieën blauwe zone	Water	Drinken de leerlingen voor en/of na de speeltijd water? Drinken ze water bij hun tussendoortje? Hoeveel?	

Observatie-instrument (kader) tussendoortjes

Donkergroene zone			
Deelaspect	Turven	Totaal	%
Groenten			
Fruit			
Niet sterk bewerkte graanproducten			
Noten en zaden			
Lichtgroene zone			
Deelaspect	Turven	Totaal	%
Melk			
Yoghurt (zonder veel extra suiker)			
Kaas			
Ei			
(Oranje -) rode zone			
Deelaspect	Turven	Totaal	%
Droge koek			
Chocoladekoek			
Cake/wafel			
...			
Grijze zone			
Deelaspect	Turven	Totaal	%
Witte deegwaren			
Fruitsap			
Gesuikerde melkproducten			
Andere bewerkte producten met (veel) toegevoegde suikers/vet/zout (bv. granenrepen)			

Blauwe zone			
Deelaspect	Turven	Cl/flesjes/slokken	%
Water (cl)			
Water (flesjes)			

### Verantwoording observaties

Dit praktijkonderzoek richt zich op evenwichtige voeding. Daarvoor wil ik eerst informatie verzamelen over het evenwicht in voeding bij de leerlingen van Basisschool Boseind op dit moment. De voedingsdriehoek geeft als wetenschappelijke basis weer in welke verhouding we bepaalde voedingscategorieën best consumeren. Vanuit de literatuur is al bekend dat kinderen in het algemeen te weinig producten uit de groene zones consumeren in verhouding tot producten uit de rode zone (te veel). Omdat ik activiteiten ontwerp voor de leerlingen in Basisschool Boseind, wil ik specifiek bij deze doelgroep in kaart brengen van welke voedingscategorieën zij (te) veel/weinig eten en drinken. Als ik dit weet, kan ik in de activiteiten deze specifieke voedingscategorieën centraal stellen om met leerlingen mee aan de slag te gaan. Zo weet ik waarop we moeten inzetten (op welke voedingscategorieën) om leerkrachten leerlingen te laten sensibiliseren voor evenwichtige voeding.

*De oranje zone is samengenomen met de rode zone, omdat leerlingen deze producten (oliën en vetten en rood vlees) zelden meenemen in hun brooddoos of omdat deze niet zichtbaar zijn (zoals vetrijke boter tussen de boterham). Als ik toch iets opmerk uit deze zone, voeg ik het toe bij deze categorie.*

### Enquête voor de leerlingen

Hallo! Ik ben Heleen Scheelen, laatstejaarsstudente in de opleiding tot leerkracht lager onderwijs. Voor mijn eindwerk doe ik een onderzoek over voeding. Hiervoor wil ik wat meer informatie verzamelen over voeding bij kinderen en jonge tieners. Bedankt dat je deze enquête even wilt invullen! Het is volledig anoniem. Je hoeft je naam niet in te vullen en ik weet dus niet welke antwoorden van wie komen. De resultaten van alle leerlingen samen worden gebruikt om een algemeen beeld te schetsen van voeding bij kinderen en jonge tieners van jullie leeftijd.

Hoe oud ben je? ... jaar

1. Hoeveel koeken eet jij gemiddeld per dag, gezien over de hele week?

...

2. Hoeveel stukken fruit eet jij gemiddeld per dag, gezien over de hele week?

...

3. Ik eet het vaakst...

Wit brood  
Bruin brood  
Sandwiches  
Cornflakes

4. Hoeveel water drink jij gemiddeld op één dag? (Hoeveelheden onder de juiste fles zetten)



30 cl  
50 cl  
75 cl  
1 l  
1,5 l  
2 l

5. Wanneer eet jij groenten? (*Duid in elke zin één antwoord aan.*)

Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten bij de broodmaaltijd.

Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten als tussendoortje.

Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten bij de warme maaltijd.

Ik eet een vol/half/kwart/geen bord met groenten bij de warme maaltijd.

6. Wat is jouw lievelingseten?

...

7. Wat drink jij bij de broodmaaltijd (thuis of op school)?

...

8. Kies jij zelf welke tussendoortjes (koek/fruit...) je mee naar school neemt?

Ja

Neen

9. Kies jij zelf wat je 's middags eet, thuis of in de brooddoos op school?

Ja

Neen

10. Duid aan wat jij vindt.

Ik ben tevreden met de tussendoortjes die ik op school eet.

Ik vind dat ik vaak dezelfde tussendoortjes eet, ik zou graag eens iets anders eten.

Dit is wat ik aan mijn tussendoortjes zou willen veranderen: ...

11. Duid aan wat jij vindt.

Ik ben tevreden met wat ik tijdens de middag eet (thuis of in de brooddoos op school).

Ik vind dat ik 's middags vaak hetzelfde eet, ik zou er graag ook eens andere dingen bij eten.

Dit is wat ik aan mijn middagmaal zou willen veranderen: ...

12. Zou jij graag gezonder eten? (*Je mag meerdere antwoorden aanduiden en invullen.*)

Ja,

want dat is goed voor mijn gezondheid.

want ik wil meer gezond eten leren kennen.

want ik vind gezond eten lekker (of toch sommige dingen).

Andere reden: ...

Neen,

want ik vind het niet belangrijk.

want ik weet niet welk eten gezond is.  
want ik vind gezond eten niet lekker.  
Andere reden: ...

Ik vind dat ik al gezond genoeg eet.

13. Denk jij dat het jou zou lukken om meer gezonde voeding te eten? *(Je mag meerdere antwoorden aanduiden en invullen.)*

Ja, ik kan dit volledig op mezelf.  
Ja, als mijn ouders mij hierbij helpen.  
Ja, als wij op school gezonde receptjes en tussendoortjes leren maken.

Ja, dit zou mij kunnen helpen: ...

Neen, ik denk niet dat mij dit ooit zou lukken.  
Reden: ...

14. Duid met een cijfer aan hoe tevreden jij bent met jouw lichaam.  
0 = zeer ontevreden → 5 = zeer tevreden

0 1 2 3 4 5

Reden *(Dit moet je niet verplicht invullen, alleen als je dat wil.):* ...

15. Probeerde je al om je voeding aan te passen om af te vallen?

Ja  
Neen

16. Probeerde je al om je voeding aan te passen om bij te komen?

Ja  
Neen

17. Wat vind jij van het lichaam van modellen in de reclame en in de media (zoals TikTok)? *(Kies één antwoord.)*

Perfect/mooi, zo wil ik er ook uitzien.  
Ze zijn mooi, maar geen voorbeeld voor hoe ik er wil uitzien.  
Onrealistisch, zo ziet niet iedereen eruit.  
Andere mening:

18. Heb jij een beeld in je hoofd van 'een goed lichaam'? *(Je mag meerdere antwoorden aanduiden en invullen.)*

Ja, een gespierd lichaam.  
Ja, een mager/slank lichaam.  
Ja, een mollig lichaam.  
Neen, elk lichaam dat ik zie is goed.  
Ander beeld: ...

---

19. Vergelijk jij jouw lichaam met dat van anderen? *(Je mag meerdere antwoorden aanduiden en invullen.)*

Ja,  
met vrienden/vriendinnen  
met anderen op sociale media  
met modellen in de reclame  
(eigen antwoord) met ...  
Neen  
Waarom wel/niet? ...

### **Verantwoording enquête**

Uit deze enquête wil ik de visie van leerlingen op hun lichaamsbeeld en lichaamsvormen afleiden en wat ze nodig hebben om gesensibiliseerd te worden voor en te ontwikkelen tot een positief lichaamsbeeld. Daarnaast verkrijg ik ook bijkomende informatie over hun visie op (gezonde) voeding. Met hun antwoorden wil ik informatie verzamelen over de mate waarin en de manier waarop de leerlingen van Basisschool Boseind bezig zijn met voeding en hun lichaamsvormen, om te weten te komen hoe leerkrachten hen zouden kunnen sensibiliseren voor evenwichtige voeding in combinatie met een positief lichaamsbeeld. Er worden vragen gesteld m.b.t. hun sociale omgeving en psychologische factoren, zodat we daar rekening mee kunnen houden in de beïnvloeding op de eetgedragingen. A.d.h.v. de antwoorden kunnen we in combinatie met de informatie uit de literatuur aansluiten bij de mening en ideeën van de leerlingen om uiteindelijk te komen tot het praktisch ontwerp.



---

**Bevraging bij enkele leerkrachten die regelmatig blijven eten**

- Wat ziet u als 'hoofdbestanddeel' in de brooddozen van leerlingen tijdens de middagpauze? (wit brood, bruin brood, sandwiches, andere broodjes...)
  
- Heeft u een zicht op het broodbeleg dat het vaakste voorkomt? (kaas, confituur, vleesbeleg, chocopasta...)
  
- Zitten er ook groenten in de brooddozen? (bv. worteltjes, tomaatjes, komkommer...)  
Hoe vaak is dat dan? (in de meerderheid, in de minderheid...)  
Hoe vaak ziet u groenten als tussendoortje (gemiddeld per week)?
  
- Zijn er ook leerlingen die regelmatig fruit bij hun broodmaaltijd eten (meerderheid/minderheid van de klas)?  
Hoeveel leerlingen gemiddeld nemen op een dag één of meer stukken fruit mee naar school als tussendoortje?
  
- Zijn er leerlingen die tijdens de middagpauze (ook) een koek eten (meerderheid/minderheid van de klas)?  
Hoeveel leerlingen gemiddeld nemen op een dag één of meer koeken mee naar school als tussendoortje?
  
- Ziet u nooit/soms/regelmatig/vaak/altijd zuivelproducten tijdens de middagpauze?  
Wat dan?
  
- Ziet u nooit/soms/regelmatig/vaak/altijd vruchtensap e.d. tijdens de middagpauze?
  
- Hoe vaak ziet u koek/snoep/chocolade tijdens de middagpauze?
  
- Heeft u een zicht op de hoeveelheid water die de leerlingen drinken op een schooldag? (een halve/volledige drinkbus, meer dan een drinkbus...)

**Verantwoording bevraging**

Om naast de observaties en enquête een ruimer beeld te krijgen op de tussendoortjes en brooddozen van de leerlingen doorheen het schooljaar, heb ik ook een paar leerkrachten bevroegd die regelmatig blijven eten. Op die manier kan ik nuances brengen in de observaties die ik gedaan heb. Bovendien kan ik zo ook te weten komen hoeveel water de leerlingen gemiddeld drinken op een dag. Dit kan ik nl. niet observeren op enkele momenten. De leerkrachten zien wel de drinkbussen die de leerlingen bij hebben en of ze deze al dan niet bijvullen.