



VERKORTE EDUCATIEVE BACHELOR IN HET
SECUNDAIR ONDERWIJS

Actie-Onderzoek

Gezonde voeding bij Arubaanse
eerstegraads leerlingen van de
Julianaschool

Voorwoord

Het actie-onderzoek werd uitgevoerd als deel van een buitenlandse stage in Aruba. De stage had een tijdsduur van drie maanden en mocht plaatsvinden op de Julianaschool, een openbare mavo school met een eerste en tweede graad, gelegen in Paradera. Mijn contactpersoon voor alle vragen en informatie die ook als externe partner optrad voor het onderzoek was J.K., de vakleerkracht gezondheidsopvoeding van de stageschool. Graag wil ik de Julianaschool bedanken voor haar gastvrijheid en ondersteuning van het actie-onderzoek. Verder bedank ik graag mijn externe partner J.K. voor het beantwoorden van vele vragen, het brengen van originele ideeën en de fijne en leerzame begeleiding. Tenslotte bedank ik graag alle leerkrachten van de school en de directie voor de interessante en verhelderende gesprekken, hun interesse voor mijn onderzoek en de aangename sfeer waarin ik mij dagelijks mocht bevinden.

Samenvatting

Het actie-onderzoek werd uitgevoerd als aanvulling op een internationale stage. De Julianaschool was enthousiast over de uitvoering en de vakleerkracht gezondheidsopvoeding werd aangesteld als externe partner. Het ongezonde eetgedrag van de leerlingen werd naar voren geschoven als praktijkprobleem en door mijn vooropleiding als voedings- en dieetkundige was ik erg tevreden met het thema gezondheid als basis voor het onderzoek. De doelgroep werd beperkt tot de eerstegraadsleerlingen van deze mavo-school. Hoe de leerlingen op de beste manier ondersteund konden worden in het leren over gezondheid en meer specifiek gezonde voeding, werd de onderzoeksvraag van het actie-onderzoek. Om dit te kunnen realiseren moest er gekeken worden naar het huidige eetgedrag van de doelgroep, de voorkennis en reeds bestaande leermiddelen omtrent het onderwerp en het gewenste eetgedrag. Na het invullen van een eetdagboek door de doelgroep werd het ongezonde eetgedrag bevestigd. De leerlingen houden er een eetpatroon vol met fastfood, frisdrank en zonder duidelijke structuur op na. Dit terwijl het gewenste eetgedrag veel groenten, fruit, gezonde vezels en een evenwichtige samenstelling van macronutriënten zou moeten bevatten. Na het bundelen van alle informatie werd er beslist om een les te ontwerpen die focust op bewustwording en jaarlijks herhaald kan worden in de klas. De leerlingen werden door het gebruik van de voedingsdriehoek attent gemaakt op hun eetgedrag en gestimuleerd om verbeteracties te formuleren. De les werd door de leerlingen als interessant en leuk ervaren en er werden mooie verbeteracties benoemd. Dit is de start van gedragsverandering waardoor het actie-onderzoek als succesvol kan omschreven worden.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
Inhoudsopgave	5
Inleiding	7
1 Praktijkprobleem	8
2 Onderzoeksvraag	9
2.1 Hoe gezond eet de doelgroep op dit moment	9
2.2 Welke leerstof wordt reeds aangeboden	9
2.3 Wat is het wenselijk eetgedrag van de doelgroep	9
2.4 Hoe kan er een positieve evolutie gecreëerd worden	9
3 Methode	10
3.1 Aanpak	10
3.2 Onderzoeksmethode	10
3.3 Deelnemers	11
3.4 Planning	11
4 Theoretisch kader	13
4.1 Julianaschool	13
4.2 Het eetgedrag	13
4.3 De leerstof	15
4.4 Het gewenste eetpatroon	16
5 Ontwerp	17
5.1 Project gezond ontbijt	17
5.2 Bewustwording	17
5.3 Integratie in de les	19
5.4 Evaluatie van de les	21
6 Conclusie en reflectie	22
Literatuurlijst	24
Bijlagen	25
6.1 Enquête eetdagboek blanco	25
6.2 Enquête eetdagboek ingevuld	27
6.3 Voedingsdriehoek blanco	32

6.4	Voedingsdriehoek ingevuld.....	33
6.5	Rotary donatie aanvraag.....	34

Inleiding

Als gevolg van mijn internationale stage werd het actie-onderzoek ook uitgevoerd op Aruba in een openbare school. De stageschool, genaamd Julianaschool, diende zich aan als ideale partner voor de uitvoering van het onderzoek. In samenspraak met de Julianaschool en de externe partner, de vakleerkracht gezondheidsopvoeding J.K., werd er een doelgroep bepaald in de school die het meeste baat zou hebben bij het actie-onderzoek. De vakleerkracht gezondheidsopvoeding en ik deelden een gemeenschappelijke interesse over gezondheid waardoor het snel duidelijk werd dat het actie-onderzoek rond dit thema zou ontwikkeld worden. Mijn vooropleiding als voedings- en dieetkundige en zijn opleiding als leerkracht lichamelijke opvoeding vulden elkaar aan. Gezondheid is een thema waar ieder individu baat bij heeft maar in de Julianaschool werden de eerstegraadsleerlingen aangewezen als doelgroep, mede omdat zij het vak gezondheidsopvoeding in hun lessenrooster hebben staan. Het doel was om de leerlingen te ondersteunen in het leren over gezondheid, in het bijzonder gezonde voeding. Het actie-onderzoek moest rekening houden met de voorkennis van de leerlingen, het huidige eetgedrag en de bestaande leermiddelen die reeds ingezet werden voor dit onderwerp. Het huidige eetgedrag van de doelgroep werd door de school als ongezond aangeduid en de school heeft tot op heden hierin nog geen verandering kunnen scheppen. Het is wenselijk dat hier verandering in komt want de school wil dat de leerlingen gezond zijn en dat hun kennis over gezonde voeding groeit zodat ze dit meenemen in hun latere leven om de vicieuze cirkel van een ongezonde levensstijl van generatie op generatie te doorbreken. Het actie-onderzoek is gestart met het uitschrijven van een probleemstelling waarna concrete doelen bepaald werden voor de doelgroep. Daarna werd een theoretisch kader uitgewerkt waaruit de nodige kennis werd gehaald om een concreet eindproduct vorm te geven. Er werd gekozen voor een volledig uitgewerkte les die inzet op bewustwording bij de leerlingen. Dat is de eerste stap naar gedragsverandering, welke vele leerlingen uit de doelgroep nog moeten zetten. Deze les werd gegeven tijdens de stageperiode in Aruba en nadien geëvalueerd. Tenslotte kunnen in de bijlagen alle gebruikte middelen gevonden worden waarnaar gerefereerd wordt doorheen het gehele onderzoek.

1 Praktijkprobleem

Met de internationale stage in het vooruitzicht werd de keuze gemaakt om het actie onderzoek uit te voeren in samenwerking met een buitenlandse school, in dit geval Aruba. Wegens de beperkte periode van drie maanden in het tweede semester diende er voorafgaand wel al contact gelegd te worden met de school om samen tot een praktijkprobleem te komen waar een actie-onderzoek een meerwaarde voor zou kunnen betekenen.

Tijdens het eerste gesprek in november 2022 met de externe partner, stageschool Juliana in Aruba, werd meteen aangegeven dat er nood was aan creatieve en praktijkgerichte leermiddelen om de leerlingen van de school meer te leren over gezondheid in het bijzonder over gezonde voeding.

De thuissituatie van de leerlingen draagt niet altijd bij aan een gezonde algemene kennis over dit onderwerp. Ze krijgen het vak gezondheidsopvoeding op school en daar komt de vakleerkracht in aanraking met de pijnpunten.

Ikzelf had reeds aangegeven dat gezondheid mij erg interesseert. Dat in combinatie met mijn vooropleiding “Voedings- en dieetkunde” maakte dat ik erg enthousiast was toen de externe partner het praktijkprobleem aanbracht. Het valt volledig binnen mijn interessegebied en er valt over dit onderwerp altijd bij te leren.

Concreet gaat het hier over leerlingen mavo (TSO) van 12-14 jaar (eerste graad). Volgens hun vakleerkracht zijn er leerlingen van goede afkomst maar ook leerlingen die vrij weinig van thuis meekrijgen op vlak van gezonde voeding en levensstijl. De meeste leerlingen zijn geboren op Aruba of hebben een Latijns-Amerikaanse (Lees: Colombia, Venezuela, Dominicaanse Republiek en Haïti) achtergrond.

Vaak hebben de leerlingen geen idee wat een gezonde levensstijl is en wordt dit vanuit het thuisfront helemaal niet gestimuleerd. De reden hiervoor is vaak onwetendheid of het is sociaal economisch niet mogelijk. Dit fenomeen vraagt om aandacht want de gezondheid van de leerlingen staat op het spel, voornamelijk met de lange termijn gevolgen in het achterhoofd. Het is altijd beter om zo vroeg mogelijk te starten met een gezonde levensstijl en de educatie hierover. Bij deze doelgroep is het aangeraden om dit op een praktische en speelse manier aan te brengen.

Daar de huidige vakleerkracht een Vlaamse opleiding heeft gevolgd en er in Aruba geen voorlichtingsmateriaal of eindtermen vanuit de overheid worden aangeboden wordt er als voorlichtingsmodel voor de leerlingen de nieuwe voedingsdriehoek (Vlaams Instituut Gezond Leven) gebruikt, zoals deze in België gangbaar is.

2 Onderzoeksvraag

Hoe kunnen de leerlingen van de eerste graad mavo in de Julianaschool te Aruba ondersteund worden in het leren over gezondheid en in het bijzonder gezonde voeding?

2.1 Hoe gezond eet de doelgroep op dit moment

Gezond eten betekent hier volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek. Er is een zicht nodig op het huidige eetpatroon van de doelgroep om gericht te kunnen werken en de beginsituatie te bepalen.

2.2 Welke leerstof wordt reeds aangeboden

Er is geweten dat de Vlaamse voedingsdriehoek in de lessen van kracht is maar op welke manier deze wordt aangebracht en welke kennis de leerlingen hierover hebben speelt een belangrijke rol.

2.3 Wat is het wenselijk eetgedrag van de doelgroep

Er zijn specifieke aanbevelingen vanuit het Vlaams Instituut Gezond Leven voor jongeren van twaalf tot achttien jaar.

2.4 Hoe kan er een positieve evolutie gecreëerd worden

Het eindproduct van het actie-onderzoek moet een meerwaarde vormen voor de leerlingen met als uiteindelijk doel de leerlingen dichterbij het nuttigen van gezonde voeding als essentieel deel van een gezonde levensstijl.

3 Methode

3.1 Aanpak

Het globale onderzoek bestaat enerzijds uit het verzamelen van informatie over het eetgedrag van de doelgroep, wonende op het eiland Aruba met aandacht voor haar eetcultuur, in combinatie met literatuuronderzoek en anderzijds het voeren van gesprekken met de vakleerkracht en de school.

3.2 Onderzoeksmethode

Onderzoeksvraag	Hoe? (Methode /activiteiten)	Wie?	Wanneer?
Deelvraag 1 Huidig eetgedrag	Blogs lezen	Van studenten die al op Aruba geweest zijn en op de Julianaschool stage hebben gelopen	februari 2023
	Literatuurstudie		Sporadisch onderzoek sinds november 2022
	Gesprekken en mails	Met leerkracht gezondheidsopvoeding van de doelgroep	Het eerste contact werd gelegd in november en sindsdien is er regelmatig mailverkeer
	Enquête	Voor de doelgroep, leerlingen eerste jaar mavo in de Julianaschool	De enquête werd opgesteld in januari en werd meermaals bijgewerkt
Deelvraag 2 Leerinhouden	Gesprekken met vakleerkracht	Met leerkracht gezondheidsopvoeding van de doelgroep	maart 2023
Deelvraag 3 Wenselijk eetgedrag	Literatuurstudie		maart en april 2023

Deelvraag 4	Integratie van het eindproduct in de lessen gezondheidsopvoeding	Vakleerkracht	mei 2023
Positieve evolutie			

De literatuurstudie heeft als doel een beter beeld te krijgen over het eiland Aruba en de eetgewoonten daar. De studies schetsen ook de meest voorkomende gezondheidsproblematieken. Om meer specifiek te werken naar de doelgroep heb ik contact opgenomen met de leerkracht gezondheidsopvoeding van die klassen. Hij vertelde me over de werking van het vak gezondheidsopvoeding op Aruba en zijn bronnen voor de leerstof die hij aanbiedt. Naast zijn ervaringen zijn er ook die van alumni die reeds een buitenlandse ervaring op Aruba achter de rug hebben. Zij hebben een blog bijgehouden vol met nuttige informatie. Om de huidige situatie vast te leggen werk ik met een enquête die naar het eetgedrag van de doelgroep vraagt. Dit wordt dan vergeleken met de aanbevelingen vanuit de Vlaamse voedingsdriehoek. Vanuit die kennis kan er een eindproduct uitgewerkt worden.

3.3 Deelnemers

- Leerkracht gezondheidsopvoeding J.K.
 - Het verstrekken van nuttige informatie
 - Het inspireren van een probleemstelling
- De doelgroep: leerlingen eerste jaar mavo (TSO)
 - Het invullen van een eetdagboek
 - Het gebruiken van ontwikkeld materiaal
- Alumni
 - Het delen van hun blog over hun ervaringen op Aruba
- School
 - Het toelaten van het uitwerken van een actie-onderzoek

3.4 Planning

November 2022

- Contact met leerkracht gezondheidsopvoeding van doelgroep
- Literatuuronderzoek

December 2022

- Online gesprek met leerkracht gezondheidsopvoeding van doelgroep
- Literatuuronderzoek

Januari 2023

- Mails met leerkracht gezondheidsopvoeding van doelgroep
- Opstellen enquête

Februari 2023

- Blogs raadplegen alumni

Isaura Thewis

Gezonde voeding bij Arubaanse
eerstegraadsleerlingen van de Julianaschool

- Literatuuronderzoek
- Bijwerken enquête

Maart 2023

- Engagementsverklaring concreet maken met mentor
- Enquête concretiseren naar een eetdagboek
- Eetdagboek door leerlingen laten invullen

April 2023

- Resultaten eetdagboek verwerken

Mei 2023

- Eindproduct maken
- Eindproduct inzetten
- Evalueren

4 Theoretisch kader

4.1 Julianaschool

De Julianaschool is een mavo school. De afkorting mavo staat voor: middelbaar algemeen voortgezet onderwijs. Het niveau is te vergelijken met de dubbele finaliteit in het Belgische systeem. De school heeft op dit moment een tijdelijke locatie in Paradera maar lag oorspronkelijk in Oranjestad. Het oude gebouw stond op instorten dus voor de veiligheid is het ontruimd. De school heeft ongeveer 200 leerlingen en er werken Arubaanse maar ook Nederlandse leerkrachten. De voertaal is Nederlands maar er wordt in de praktijk ook veel vertaald naar het Papiaments omdat de leerlingen de Nederlandse taal niet goed onder de knie hebben.

Alle evaluaties en cursussen zijn in het Nederlands. De leerlingen die de taal dus niet machtig zijn studeren alles letterlijk en behalen daarom minder goede punten. Het eindexamen zal ook in het Nederlands zijn en bepaalt ook mee wat de leerlingen later zullen gaan doen na het afmaken van de middelbare school. Er zijn mogelijkheden om op Aruba te studeren, zoals bijvoorbeeld een lerarenopleiding. De meeste studenten die willen studeren gaan daarvoor naar Nederland (Leinders, 2022).

Voor dit onderzoek werd de doelgroep als volgt samengesteld: van elk jaar werd er één klas uitgepikt voor het onderzoek. Op deze manier wordt er een totaalbeeld van het eetgedrag van de leerlingen op de Julianaschool bepaald en het geeft de mogelijkheid om onderlinge jaren te vergelijken. De mavo school bevat vier jaren. Concreet werden klas 1A, 2B, 3A en 4B gevraagd om deel te nemen aan de enquête.

4.2 Het eetgedrag

Er is weinig te vinden in de literatuur over de voedingsgewoonten van de jongeren in Aruba. Aruba maakt deel uit van de Nederlandse Antillen en over Nederlandse jongeren is er meer beschikbare informatie. Afgaande op gesprekken met de leerkrachten van de school die zelf in Nederland gingen studeren, is het leef- en eetgedrag van Arubaanse jongeren erg vergelijkbaar met die van Nederlandse jongeren. Zeker na de opkomst van covid-19 zijn de jongeren meer sedentair geworden. Zelfs nu nog na de pandemie laat het een effect achter op de jeugd. Enerzijds zijn de jongeren gewend geraakt aan de schermtijd en vullen ze hun dagen liever daarmee, binnen in de airco dan buiten in de warmte. Anderzijds is er veel armoede geweest door het gebrek aan toerisme waardoor ouders nu dubbele shiften werken om hun schulden af te betalen. Er is dus minder controle op de kinderen en ze zijn vaker alleen. Dit heeft een negatief effect op hun eetgedrag en ze worden weinig gestimuleerd om hobby's te nemen, anders dan de veelal aanwezige beeldschermen.

Er zijn grote uitdagingen zoals welvaartziekten die op jonge leeftijd moeten aangepakt worden. Jongeren hebben een ongezonde levensstijl, ze eten te veel en vaak ongezond in combinatie met te weinig beweging. Op latere leeftijd krijgt het merendeel te kampen met hart- en vaatziekten en diabetes. Het is opmerkelijk dat de (gezonde) levensverwachting van de hoogopgeleiden hoger ligt dan die van laagopgeleiden. Dat benadrukt het belang van een

goede kennisoverdracht over dit onderwerp. Reeds op jonge leeftijd moeten we gedragspatronen aanpakken om latere complicaties te vermijden. (Veer, 2015)

Er blijkt sinds vele jaren al een onevenwichtig voedingspatroon te bestaan voor de bevolking van Aruba. Een onderzoek naar de volksgezondheid uit 1991-1993 toonde een geringe consumptie van groenten en fruit aan. Dertig procent van de onderzoeksgroep at niet dagelijks groenten. De lagere consumptie van groenten, fruit en aardappelen wordt gelinkt aan de aanzienlijke prijsstijging ervan op 12 jaar tijd. De producten werden driemaal zo duur.

In die periode is het buitenshuis eten aantrekkelijker geworden en werd er meer kant- en klaar gekocht. Het nadeel van een maaltijd buitenshuis is dat zij doorgaans meer vet, suiker en calorieën bevat. (Centraal bureau voor statistiek Aruba, 1993)

Om meer specifiek het eetgedrag van de doelgroep te leren kennen werd aan de leerlingen gevraagd om een eetdagboek bij te houden voor drie dagen van de week. (zie bijlagen 6.1 en 6.2) De school beschikt eveneens over een tweede graad. Na bespreking met de vakleerkracht werd beslist om ook deze klassen te bevragen. In dat geval kon er een eventuele evolutie opgemerkt worden in het eetgedrag van de leerlingen naarmate dat ze ouder worden. De enquête werd in de praktijk afgenomen van telkens één klas uit elk jaar. (klas 1A, 2B, 3A en 4B)

De dagen maandag, woensdag en zaterdag werden bevroegd omdat er dan een betere spreiding over de week gemeten werd. Tegelijkertijd is de belasting voor de leerlingen dan minder en werd de enquête zorgvuldiger ingevuld. In overleg met de vakleerkracht werd beslist om de enquête op papier af te nemen, gedeeltelijk onder toezicht van de leerkracht. De fysieke uitleg is belangrijk voor de leerlingen om goed te begrijpen wat er van hen verwacht wordt. Uit ervaring wist de leerkracht dat de responsgraad laag is bij het afnemen van online enquêtes.

Algemeen kan gesteld worden dat het eetgedrag van de leerlingen ongezond is. De leerlingen vermelden amper groenten en fruit, slaan regelmatig maaltijden over, gebruiken weinig melkproducten en benoemen vaak vetrijke en suikerrijke voedingsmiddelen. Bijna de helft van de vermelde maaltijden kunnen gerekend worden onder het begrip 'fastfood'. Deze 'fastfoods' zijn enerzijds afkomstig van de schoolkantine en de fastfoodketens langs de wegen (Taco Bell, Mc Donalds, Domino's, Wendy's, Subway...). Anderzijds worden er thuis ook maaltijden bereid die nutritioneel niet beter zijn dan de kant- en klare fastfood versnaperingen. De leerlingen vermelden bijvoorbeeld: gefrituurde dumplings, pannenkoeken met chocolade en slagroom, chicken wings, hotdogs, fried rice... (zie bijlagen 6.2)

In geen enkele enquête is er een gezond ontbijt vermeld dat voldoet aan de richtlijnen van de voedingsdriehoek. Opmerkelijk is dat de middagmaaltijden vaak warme maaltijden zijn. De leerlingen gaan dan thuis eten en krijgen regelmatig rijst met kip, pasta's en stoofpotjes. In de avond zou er dan idealiter een lichtere maaltijd zoals een broodmaaltijd volgen maar in plaats daarvan wordt er 's avonds veel fastfood vermeld, gehaald bij de bekende ketens. Oftewel een snelle hap zoals een frituursnack, een tosti of cornflakes.

Opvallend is ook de vermelding van voedingsmiddelen met extra proteïne. Meerdere leerlingen benoemen een proteïne shake als maaltijd en een proteïne reep als snack. In tegenstelling tot wat men zou verwachten eten ze toch nog fastfood op andere eetmomenten.

Cultuurgerichte voedingsmiddelen zijn aanwezig in veel enquêtes. Bijvoorbeeld de bekende pastechi (gefrituurd deeg met een vulling naar keuze), maar ook arepa en kroketjes. Deze voedingsmiddelen zijn jammer genoeg ook niet gezond te noemen en behoren tot de rode bol van de voedingsdriehoek.



Verder vervangen de leerlingen hun fruit en melkproducten met andere snacks zoals chips, koekjes, cupcakes, snoep, pastechi, chocolade, proteïne repen en brood. Deze snacks worden voornamelijk in de namiddag en avond genuttigd.

Qua dranken is de vermelding van water veel voorkomend. Dit is te verklaren door het warme weer en de beschikbaarheid van gratis water overal waar je komt. Hierbuiten wordt er veel frisdrank, energiedrank en vruchtensap gedronken door de leerlingen.

Wanneer er gekeken wordt naar de aparte klassen kan er besloten worden dat 1A en 2B de extreemste ongezonde resultaten geven. Minimaal de helft van de voeding is daar fastfood en er is bijna geen vermelding van voedingsmiddelen die veel vitamines en voedingsvezels bevatten. De inname van koolhydraten is erg hoog en de leerlingen hebben geen routines in hun eetpatronen. Het weekend is niet erg verschillend van de weekdays qua voedselkeuzes. Klas 3A neemt nog steeds een slecht ontbijt maar doet het beter qua middagmaaltijden. Er is vaker de vermelding van groenten waardoor de maaltijd evenwichtiger en volwaardiger wordt geacht. Ze slaan net iets minder maaltijden over maar hebben nog steeds geen gezonde routine.

Vanuit klas 4B was er slechts één leerling met een respons op de enquête dus deze klas werd uit het onderzoek geschrapt.

4.3 De leerstof

Na verschillende gesprekken met de directie van de Julianaschool en de vakleraar gezondheidsopvoeding kon er besloten worden dat er geen specifieke leerdoelen bestaan voor het vak gezondheidsopvoeding. Het vak is pas sinds één jaar toegevoegd aan het lessenrooster en ook enkel bij de leerlingen van het eerste jaar. De leerlingen krijgen het vak één keer per week, één lestijd van vijfenveertig minuten. De motivatie van het invoeren kwam van meneer J.K. die ook lichamelijke opvoeding geeft op de school. Hij voegde altijd waar het kon al theorie toe aan zijn lessen L.O. omdat hij belang hechtte aan de gezondheid en de kennis van de leerlingen. J.K. studeerde zelf in België alvorens hij naar Aruba verhuisde. Via

zijn connecties in België kreeg hij voldoende naslagwerk ter beschikking om zijn lessen in het eerste jaar vorm te kunnen geven.

De leerlingen hebben geen cursus of handboek voor het vak. Ze volgen de theorielessen mee en kunnen indien gewenst schriftelijke notities maken voor zichzelf. Er zijn geen verplichte overhoringen of eender welke andere vorm van evaluatie. De leerkracht test uit eigen initiatief de leerlingen soms op de overgebrachte kennis aan de hand van een quiz.

Uit bovenstaande wordt duidelijk dat er geen Nederlandse eindtermen gebruikt worden voor de lessen en wél Vlaams educatiemateriaal. Dit verklaart waarom de gezonde voedingsdriehoek gehanteerd wordt als model en niet de schijf van vijf zoals ze die in Nederland kennen, hoewel men dat wel zou verwachten gezien de connectie met Nederland.

4.4 Het gewenste eetpatroon

Vlaanderen heeft sinds enkele jaren een hernieuwing doorgevoerd met betrekking tot hun voorlichtingsmateriaal. De actieve voedingsdriehoek werd omgetoverd tot een hernieuwde gezonde voedingsdriehoek. Daarnaast werd er ook een aparte bewegingsdriehoek en een geluksdriehoek ontwikkeld. Deze drie modellen kunnen breed ingezet worden bij het overbrengen van belangrijke gezondheidsinformatie. Alle info is gemakkelijk terug te vinden op de website en de gebruikte taal is ook toegankelijk voor leerlingen uit de middelbare school (Gezond Leven, z.d.).

De voedingsdriehoek vertelt ons dat iedereen best zoveel mogelijk plantaardig voedsel eet, welke de basis vormt van een gezonde maaltijd. Deze plantaardige gezonde producten zijn terug te vinden in de donkergroene zone bovenaan de driehoek. Hier bevinden zich bijvoorbeeld: volkoren graanproducten, plantaardige oliën, noten, peulvruchten, groenten en fruit.

Als toevoeging op de plantaardige basis kan er een dierlijke eiwitbron gekozen worden uit de lichtgroene zone. Dierlijke producten zijn in kleinere porties zeker gezond voor een lichaam en de eiwitten zijn voor jongeren belangrijk als bouwstof. In de lichtgroene zone kan er bijvoorbeeld: kip, ei, vis, kaas, melk... teruggevonden worden. In de oranje zone bevinden zich rood vlees en boter. Deze producten kunnen behoren tot een gezond eetpatroon maar in mindere mate. Alle sterk bewerkte, suikerrijke en vetrijke voedingsmiddelen bevinden zich in de rode bol. Deze staat los van de voedingsdriehoek omdat we deze producten niet nodig hebben en ze geen meerwaarde vormen voor onze gezondheid. Ze kunnen hier en daar eens toegevoegd worden maar zouden altijd bekeken moeten worden als een extraatje.

Specifiek voor jongeren uit de doelgroep is het belangrijk om structuur te brengen in het eetpatroon. Er is een hogere energiebehoefte voor de groeispurt en deze kan perfect ingevuld worden door gezonde voeding mits een duidelijke planning. De aanbevelingen blijven hetzelfde, er kan gewoon meer genomen worden van elk onderdeel uit de driehoek zolang de balans bewaard blijft. Het ontbijt is één van de belangrijkste maaltijden van de dag maar jongeren maken er soms geen tijd voor. Dit veroorzaakt een neerwaartse spiraal voor de rest van de dag. Een hongeraanval leidt al snel tot snacks en frisdrank. (Gezond leven, z.d.)

5 Ontwerp

Als eindproduct voor de leerlingen kunnen er verschillende paden bewandeld worden. Eén van die mogelijkheden is het uitvoeren van een project/challenge waaraan de leerlingen actief deelnemen en mits ondersteuning van de school aangezet worden tot het eten van gezonde voeding. Meer concreet was er het idee om een weekchallenge te doen waarbij de leerlingen een hele week lang elke ochtend een gezond ontbijt nemen. In Vlaanderen bestaat er een soortgelijk initiatief waarbij de school zelf vroeger de deuren opent en ontbijtbuffet voorziet zodat de leerlingen op school kunnen ontbijten. De directie van de Julianaschool liet weten dat er geen budget is voor zulke projecten met de bouw van de nieuwe school in het vooruitzicht. Een andere vorm van deze challenge is dat er een online platform gekozen wordt waarop de leerlingen elke ochtend een foto plaatsen van hun ontbijt zodat er toch een bepaalde vorm van controle is op de deelname. Deze methode vraagt dat de ouders van de leerlingen zelf gezonde voeding in huis halen en het vraagt van de leerlingen veel engagement om zich dagelijks daarmee bezig te houden. Aan zich is het theoretisch een haalbare challenge maar het vraagt veel tijd en energie van de vakleerkracht om de leerlingen alles uit te leggen en te motiveren om thuis ook met school bezig te zijn. Voor de leerlingen uit de doelgroep is dit niet vanzelfsprekend. Wetende dat er verschillende leerlingen zijn uit een gezin met een lage SES werd besloten dat een periode van drie maanden stage in het buitenland te kort is om dit project zorgvuldig te kunnen uitvoeren en evalueren.

5.1 Project gezond ontbijt

Om dit idee niet zomaar te laten liggen is als aanzet voor een toekomstig project de organisatie Rotary aangeschreven. (zie bijlage 6.5) Rotary is een wereldwijde organisatie die projecten en gemeenschappen opricht om positieve veranderingen te stimuleren en problemen op te lossen. Ze hebben als visie dat als iedereen actie onderneemt, er van de wereld een veel betere plaats kan gemaakt worden. Ze staan ervoor bekend dat ze budgetten hebben voor betekenisvolle projecten. In de aanschrijving werd de situatie van de doelgroep toegelicht alsook het idee voor een jaarlijks project. In geval van een positief antwoord zal dit doorgespeeld worden naar de vakleerkracht J.K. zodat de school er mee aan de slag kan. (Rotary, 2023)

5.2 Bewustwording

In tussentijd of in geval van een uitblijvend of negatief antwoord werd er een alternatief eindproduct ontworpen. Daar gedragsverandering pas kan ontstaan nadat er bewustwording is van het eigen handelen, zal het eindproduct voor de leerlingen focussen op het bewust maken van de leerlingen over hun eigen eetgewoonten. Dit kan geïntegreerd en geëvalueerd worden in de lessen gezondheidsopvoeding tijdens de periode van de buitenlandse stage.

Uit de literatuurstudie werd duidelijk dat de leerlingen zich niet bewust zijn van hun ongezonde gedrag. Om dit toch te realiseren is het best om individueel te werken in plaats van algemeen.

Het zal niet volstaan om mondeling te vertellen dat een leerling verkeerde keuzes maakt, het is veel sterker om ze dit zelf te laten ontdekken aan de hand van een visuele voorstelling.

De voor hun bekende afbeelding van de voedingsdriehoek bestaat ook in een 'blanco' versie zodat er de mogelijkheid is om zelf voedingsmiddelen toe te voegen. Deze wordt afgedrukt op een A3 formaat en daarbij krijgt de leerling kaartjes van voedingsmiddelen om te plaatsen binnen de correcte zone. (zie bijlage 6.3 en 6.4)

De leerling start in de eerste plaats met het ophalen van zijn kennis over de indeling van de voedingsdriehoek. Daarna gaat de leerling maaltijd per maaltijd overlopen en de gegeten gerechten ontleden in concrete voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen krijgen hun plaats binnen de driehoek. Bij twijfel over een zone dient de leerling te motiveren waarom het voedingsmiddel op een bepaalde plaats hoort te liggen. Bijvoorbeeld: aardappelen gesneden in de vorm van frietjes en gebakken in de airfryer horen niet thuis in de rode bol maar juist in de donkergroene zone in tegenstelling tot frietjes van bij Mc Donalds. Om een overzicht te bewaren wordt de driehoek maar voor één dag per keer gevuld. De leerling reflecteert tenslotte over zijn driehoek en concludeert of zijn eetgewoonten eerder gezond of ongezond zijn. Dankzij de visualisatie kan er meteen bepaald worden welke maaltijden en welke voedingsmiddelen het eetpatroon ongezond maken. De leerling gaat acties formuleren om meer evenwicht te brengen in zijn verdeling en dus een gezonder eetpatroon te bekomen.

5.3 Integratie in de les

LESUITWERKING		
Lesdoel	Tijd	Activiteit leraar Activiteit leerling
<i>Aanknopingsfase</i>		
De leerlingen kunnen de voedingsdriehoek uitleggen.	10 minuten	<p>Vorige les hebben we het gehad over de voedingsdriehoek. We gaan kijken welke informatie bij jullie is blijven hangen. Ga naar menti.com en vul de mentimeter in.</p> <p>Wat weet je over de voedingsdriehoek? Leerlingen vullen de mentimeter in, de antwoorden verschijnen aan bord.</p> <p>Leerkracht gaat in op de antwoorden van de leerlingen en verbeterd of vult aan waar nodig.</p>
<i>Uitvoeringsfase</i> met aandacht voor verwervings- en verwerkingsfase		
De leerlingen kunnen hun eigen voedingspatroon evalueren aan de hand van aangereik te tools.	30 minuten	<p>Jullie kunnen nog eens alle informatie over de voedingsdriehoek terugvinden op de website gezondleven.be. Jullie gaan deze kennis nodig hebben om volgende opdracht te kunnen maken.</p> <p>Tijd: Leerlingen kunnen hier 20 minuten tijdens de les aan werken.</p> <p>Materiaal: Leerlingen krijgt een afgeprinte lege voedingsdriehoek en voedingsmiddelen kaartjes. Blanco blad.</p> <p>Opdracht: Jullie krijgen zo meteen je eetdagboek terug. Het is de bedoeling om per dag de voedingsdriehoek in te vullen doormiddel van het plaatsen van de kaartjes in de juiste zone. Neem van elke gevulde driehoek een foto. Per foto, dus per dag, ga je verklaren waarom de voedingsmiddelen op een bepaalde plaats liggen. Ook waar je over twijfelt. Dit noteer je op het lege blad. Tenslotte ga je concluderen of je een gezond of ongezond eetpatroon hebt aan de hand van volgende stellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Komen de meeste voedingsmiddelen uit de driehoek of uit de rode bol? - Is er een correcte verdeling van meer naar minder volgens de aanbevelingen? - Is de basis van je voeding voornamelijk plantaardig?

		<p style="text-align: center;">- Worden de producten uit de rode bol behandeld als extraatje of als standaard?</p> <p>Bepaal voor jezelf wat je kan veranderen om je eetpatroon gezonder te maken. Pas als dat uitgeschreven is, ben je klaar.</p> <p>Wat verwacht ik dus? Een blad met volgende structuur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foto - Verklaring voedingsmiddelen (wat waar waarom) - Reflectie, ongezond/gezond (waarom) - Hoe maak je het gezonder <p>Jullie gaan dit thuis online indienen als opdracht.</p> <p>Leerlingen werken aan de opdracht en stellen vragen waar nodig.</p>
<i>Afrondingsfase</i>		
De leerlingen kunnen werken met een deadline.	5 minuten	<p>Wie nog niet klaar is werkt dit thuis verder af, zorg dat je zeker je foto's hebt want de kaartjes kunnen niet mee naar huis.</p> <p>De opdracht moet ingediend worden tegen de les van volgende week.</p> <p>Leerlingen vullen agenda in en maken nog de nodige laatste foto's.</p>

5.4 Evaluatie van de les

In elk van de drie klassen waarin de les werd gegeven is de les vlot verlopen. Er was een vloeiend verloop tussen de lesfasen en de leerlingen konden langer dan gewoonlijk hun concentratie vasthouden. De leerlingen waren gemotiveerd omdat ze actief bezig mochten zijn en de opdracht draaide rond hen persoonlijk.

Het doel van de les werd behaald want verschillende leerlingen kwamen vertellen dat ze niet verwacht hadden dat hun eetpatroon dermate ongezond was. Er werden bij velen mooie verbeteracties geformuleerd en de eerste stap naar gedragsverandering werd gezet.

De vakleerkracht was blij met de creatieve les en de bijgevoegde vorm van evaluatie. Hij gaf aan dat hij de komende jaren wel zou zorgen dat de leerlingen de volledige opdracht op school kunnen afronden omdat ze thuis zo moeilijk bereikbaar zijn. De opdracht zal toegevoegd worden aan het einde van een lessenreeks over gezonde voeding en de voedingsdriehoek.

6 Conclusie en reflectie

Er kan geconcludeerd worden dat de eerstegraadsleerlingen mavo in de Julianaschool van Aruba op gepaste wijze ondersteund werden in hun leerproces over hun eetgedrag. Door onderzoek is gebleken dat de doelgroep er erg ongezonde eetgewoonten op nahoudt. Kort gezegd is er een groot verbruik aan fastfood en kennen de leerlingen geen routinematige maaltijdindeling. De aangeboden leerstof rond gezondheid is niet afkomstig vanuit Aruba omwille van de onbestaande leerplannen en eindtermen rond dit onderwerp. De huidige vakleerkracht, welke zijn opleiding in Vlaanderen heeft volbracht, besloot om te werken met lesmateriaal vanuit Vlaams naslagwerk. De Julianaschool is de eerste school in Aruba die dit vak in het lessenrooster heeft geïntroduceerd dus het geheel staat nog in zijn kinderschoenen. Het doel is om de leerlingen correct te informeren en te ondersteunen zodat hun eet- en leefgewoonten meer aansluiten bij de aanbevelingen voor hun leeftijdscategorie die geformuleerd zijn door het Vlaams Instituut Gezond Leven. Het actie-onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat het nodig is voor de doelgroep om bewust te worden van haar eigen gezondheidsgedrag alvorens er gedragsverandering kan ontstaan. Door de lage SES en de Arubaanse ingeburgerde mentaliteit kunnen er pas grote veranderingen ontstaan wanneer de tools hapklaar worden aangeboden. Als de school gezonde leerlingen wil dan zal ze deze verantwoordelijkheid deels zelf moeten opnemen en de nodige leerstof en projecten aanbieden, zonder dat de leerlingen veel zelfstandig werk moeten verrichten.

Het geven van de les over bewustwording had een positief effect op de leerlingen. Ze werken graag met visueel materiaal en vinden het interessant als de opdrachten over zichzelf gaan. Verschillende leerlingen waren lichtelijk van hun stuk gebracht toen ze hun eetpatroon visualiseerden op de voedingsdriehoek. Na een reflectie met de leerkracht waren ze bereid om aanpassingen te doen aan hun eetpatroon, om meer evenwicht te brengen, geïnspireerd door de visuele voorstelling. Deze bewustwording en interne motivatie is de eerste stap richting werkelijke gedragsverandering. De integratie van het eindproduct in de klas kan dus als een succes beschreven worden. De verwachte uploadopdracht achteraf werd niet door alle leerlingen uitgevoerd. Wanneer de controle vanuit de school wegvalt is er ook verlies van grip op bepaalde leerlingen uit de doelgroep. Uit deze ervaring wordt meegenomen dat de leerlingen de kans moeten krijgen om de volledige opdracht op school af te ronden, indien de leerkracht wenst om van alle leerlingen de online opdracht te ontvangen. Deze les kan jaarlijks herhaalt worden en eveneens gebruikt worden in andere scholen.

De samenwerking met de Julianaschool en de vakleerkracht J.K. was een positieve ervaring. Het was uiterst noodzakelijk om aanwezig te zijn op de school en de doelgroep door eigen ervaringen te leren kennen, om een correct beeld te vormen van hun gedragingen en noden. Het was een meerwaarde om gesprekken te voeren met alle betrokken partijen van de doelgroep: de directie, de leerkrachten, de vakleerkracht en de leerlingen zelf. Als uitvoerder van het actie-onderzoek maakte ikzelf hierdoor een persoonlijke groei door. Desondanks de reeds aanwezige kennis die ik had gaf een andere cultuur weer nieuwe inzichten. Ik ben en blijf een supporter voor het levenslang leren.

Isaura Thewis

Gezonde voeding bij Arubaanse
eerstegraadsleerlingen van de Julianaschool

Tenslotte hopen de school en ik op een positief antwoord van de organisatie Rotary. De Julianaschool is enthousiast over nieuwe projecten voor de leerlingen en willen deze uitvoeren mits een financiële steun, aangezien de school deze kosten zelf voorlopig niet kan dragen. Dit project is inzetbaar in alle scholen over heel de wereld en het zal met zekerheid ook in België uitgevoerd worden als ik daar de ruimte voor krijg.

Literatuurlijst

Alofs, L. & Merkies, L. (2001). *Ken ta Arubiano?: Sociale integratie en natievorming op Aruba* (2^{de} dr.). Aruba: VAD/De wit Stores.

Centraal bureau voor de statistiek Aruba. (1993). *Budgetonderzoek Aruba*. Geraadpleegd op 27 december 2022 via https://cbs.aw/wp/wp-content/uploads/2015/11/93_l-and-ES.pdf

Gezond Leven, (z.d.). *Gezondleven.be* [Website]. Geraadpleegd op 24 april 2023 via <https://www.gezondleven.be/>

Leinders, J. (2022). *Reisblog* [Website]. Geraadpleegd op 5 maart 2023 via <https://julieinaruba.weebly.com/about-me.html>

Veer, V.P. (2015, 1 januari). *Voeding en gezondheid*. *www.narcis.nl*. Geraadpleegd via <https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai:tudelft.nl:uuid:5f08f8d7-c5f6-4f58-857a-f1a356489394>

Rotary. (2023) *Rotary.org* [Website]. Geraadpleegd op 10 mei via <https://my.rotary.org/en/>

Bijlagen

6.1 Enquête eetdagboek blanco



Isaura Thewis

Actie-onderzoek
Bevraging eetgedrag leerlingen 1A
Maart 2023

Infoblad

Beste leerling

Tijdens mijn stageperiode op jullie mooie eiland Aruba, ga ik op onderzoek naar het eetgedrag van de leerlingen mavo in de Julianaschool.

Goed nieuws, JIJ zit in mijn onderzoeksgroep! Wat betekent dit nu?

Op de volgende pagina vind je een tabel. In deze tabel vul je in wat je deze week eet op de dagen MAANDAG, WOENSDAG en ZATERDAG.

We maken volgende afspraken:

- Schrijf in het Nederlands.
- Som op wat je eet in puntjes, volzinnen zijn niet nodig.
- Noteer ALLES wat je eet en drinkt.
- Wees gedetailleerd: als je een broodje eet, wat zit er dan allemaal tussen?
- Je kan bij opmerkingen noteren als je dag er heel anders uitziet dan anders. Als je een feestje had of ziek was eet je natuurlijk anders dan normaal.
- Noteer / als je dat moment niets hebt gegeten of gedronken.

De resultaten van deze bevraging worden gebruikt om voor jullie nuttig lesmateriaal te ontwikkelen. Het is dus belangrijk om eerlijk en volledig te zijn zodat ik een goed beeld krijg van wat jullie dagelijks eten.

Voorbeeld:

WOENSDAG 15 maart	/	/	Toast met jam	Water	/	Yoghurt
ZATERDAG 18 MAART	Cornflakes met melk Banaan Thee met honing	/	Broodje met mayonaise Tomaat Kaas Blikje cola	Rijstwafel met chocolade Water	Rijst Kip gebakken in olie Wortel water	Waterijsje

Opmerkingen:

Woensdag was ik ziek dus kon ik bijna niets eten. Normaal eet ik dan....

Tabel

	Ochtend	Tussen door	Middag	Tussen door	Avond	Tussen door
MAANDAG 13 maart						
WOENSDAG 15 maart						
ZATERDAG 18 MAART						

Opmerkingen:

6.2 Enquête eetdagboek ingevuld

PXL EDUCATION

Actie-onderzoek
Bevraging eetgedrag leerlingen 1A
Maart 2023

Isaura Thewis

Tabel

	Ochtend	Tussen door	Middag	Tussen door	Avond	Tussen door
MAANDAG 13 maart Vrijdag	/	Glas water	Pannenkoek met • banaan • nutella • vanille icecream • cinnamon smoothie van strawberry banan	Glas ice tea	worst met aardappel-puree met broccoli ice tea	Glas water
WOENSDAG 15 maart zaterdag	brood toast met pindakaas EN glas water		tuna subway broodje met fuze tea.		Nasi Goreng met solo soep EN appel sap	Glas water
ZATERDAG 18 MAART zondag	arepa met kaas en klan en avocado + Cream cheese fuzee tea.		chicken cesar salad + strawberry Limonade.	Glas water	Ragout met Glas water.	

Opmerkingen:

S'ochtends heb ik niet gegeten omdat het een schooldag is en ik neem mijn tijd als ik eet en er is niet zo veel tijd om te eten, dus ik eet altijd na school.

2

PXL EDUCATION

Isaura Thewis

Actie-onderzoek
Bevraging eetgedrag leerlingen 3A
Maart 2023

Tabel

	Ochtend	Tussen door	Middag	Tussen door	Avond	Tussen door
MAANDAG 13 maart	Cookies	waterk	Zijst met bonen en kip met caca cola	orange juice	Zijst met graan met mela	graan
WOENSDAG 15 maart	taart met thee	Pastechi met kaas	pasta		taart met chocolade melk	
ZATERDAG 18 MAART	chocola- de melk		Pastechi Cotton Candy Popcorn Raspao		Zijst met bonen en kip met saus	

Opmerkingen:

Zijst met bonen zijn het dagelijks voedsel in mijn familie. Er zijn dagen dat we iets anders eet. Zoals pasta

2

Tabel

	Ochtend	Tussen door	Middag	Tussen door	Avond	Tussen door
MAANDAG 13 maart	Eieren	chips	Hamburger	chips	Jaco	chips
WOENSDAG 15 maart	Boter ham	chips	Salad	chips	witte rijst met sweet & saar chicken	chips
ZATERDAG 18 MAART	Pancake	chips	Fried Rice	chips	Bami	chips

Opmerkingen:

Tabel

	Ochtend	Tussen door	Middag	Tussen door	Avond	Tussen door
MAANDAG 13 maart	Niks	Een yogu- rt Griek met oat	Rijst en kip met groente Coca cola	chips	Taco bell	niks
WOENSDAG 15 maart	Niks	pastechi	Subway	niks	Niks	corn flakes
ZATERDAG 18 MAART	Pastechi en fue's tea	Niks	Soep met Lomito	Niks	Niks	Mashed potato

Opmerkingen:

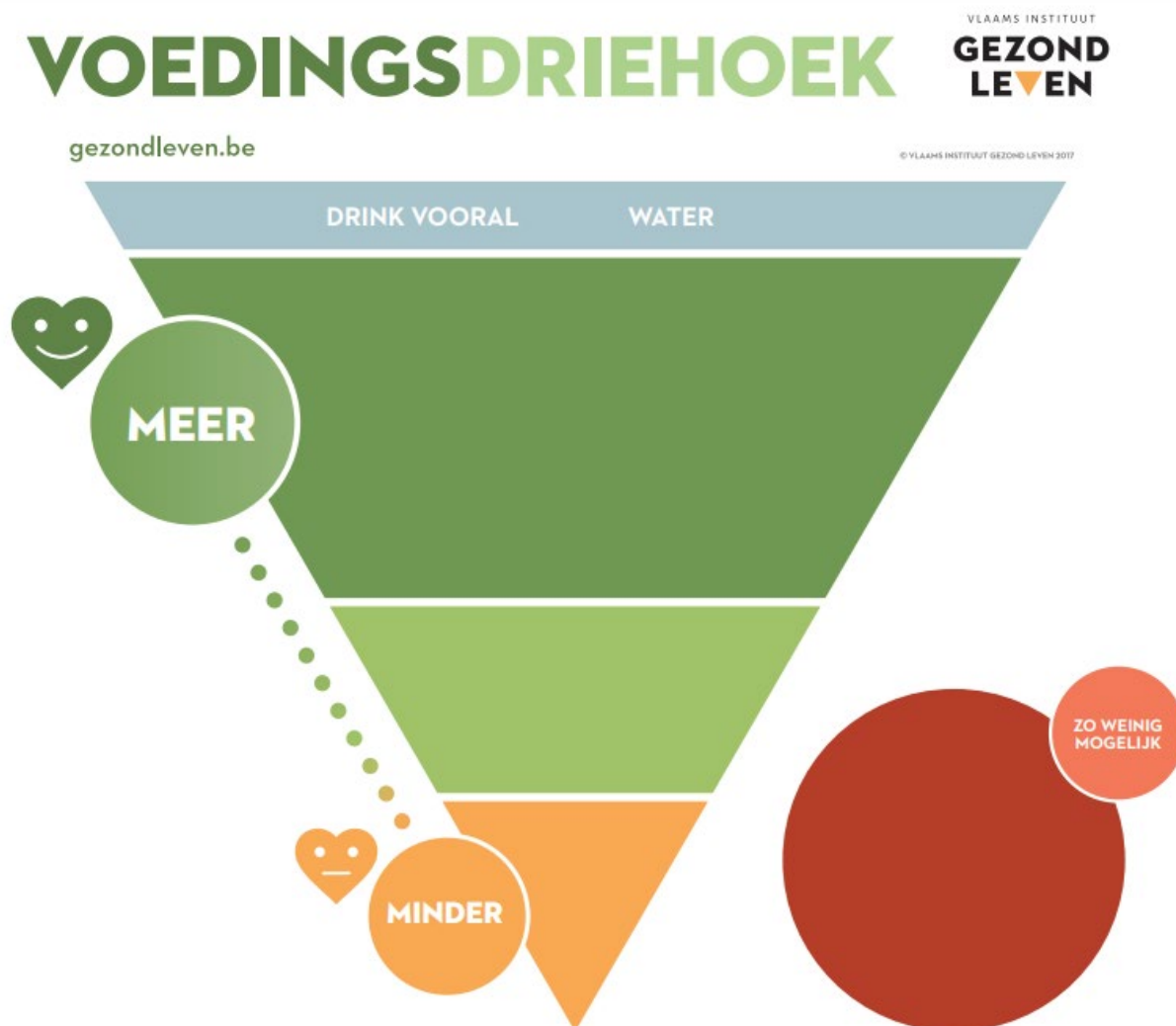
Tabel

	Ochtend	Tussen door	Middag	Tussen door	Avond	Tussen door
MAANDAG 13 maart	<ul style="list-style-type: none"> • brood met muisjes • water 		<ul style="list-style-type: none"> • Kaas met Shrimp • aardappel puree - groente • Coca-Cola 	• Snoep	/	• water
WOENSDAG 15 maart	<ul style="list-style-type: none"> • brood met muisjes • awa • taart 		<ul style="list-style-type: none"> • rode bonen met ryst • water 		<ul style="list-style-type: none"> • brood met kaas • water 	
ZATERDAG 18 MAART	<ul style="list-style-type: none"> • pannenkoek + blueberry • water 		<ul style="list-style-type: none"> • beef - Cut Small • met ryst • Coca-Cola • kroepoek • pinda-saus 		<ul style="list-style-type: none"> • brood met kaas • water 	

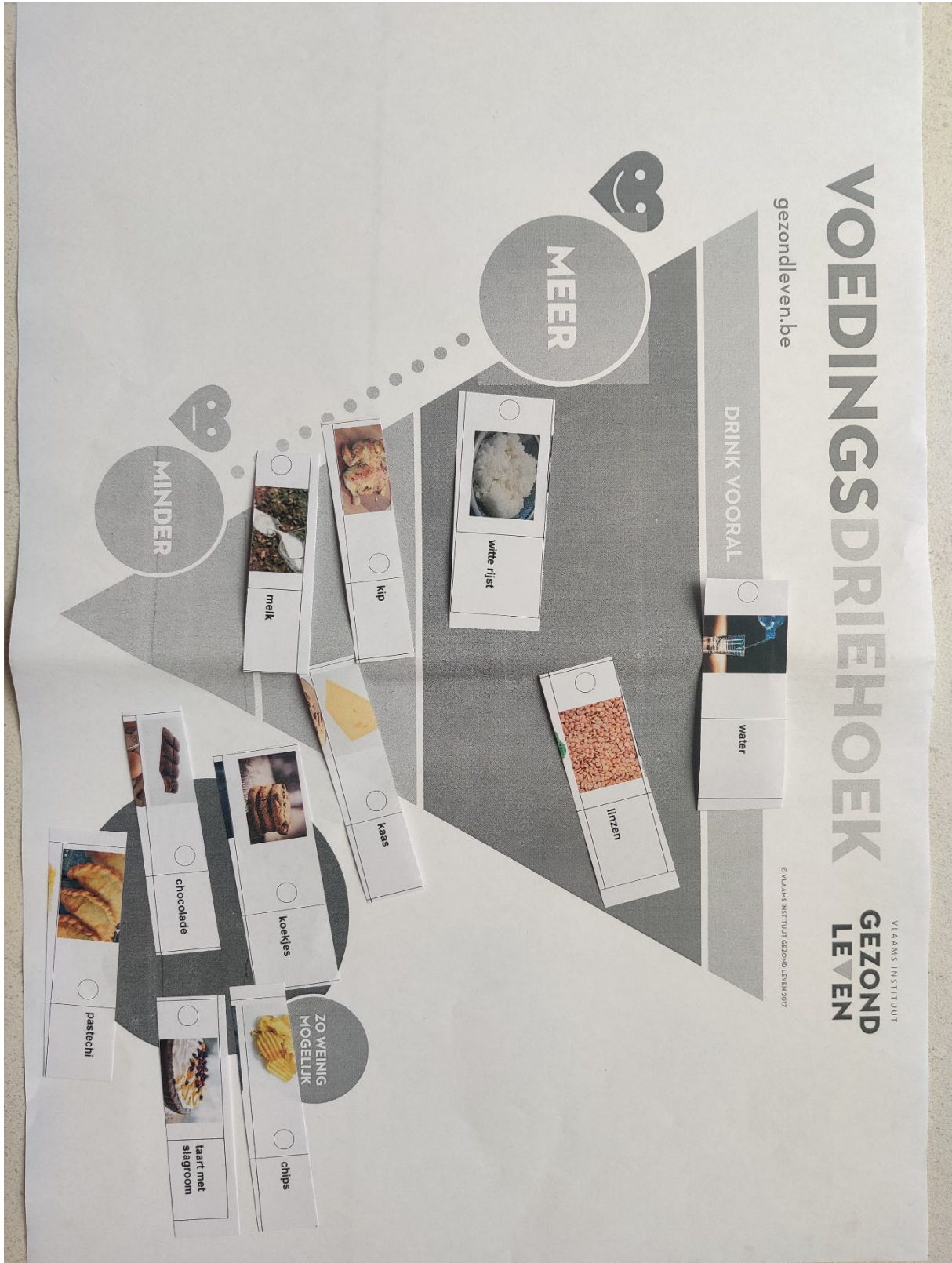
Opmerkingen:

Ik drank veel water, en viel gezond eten.

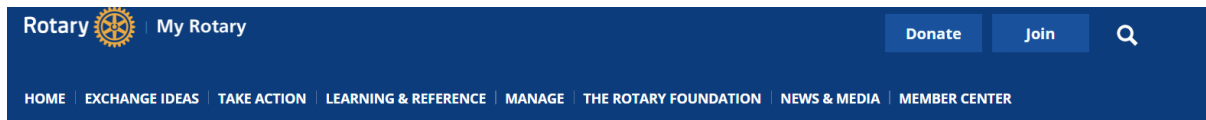
6.3 Voedingsdriehoek blanco



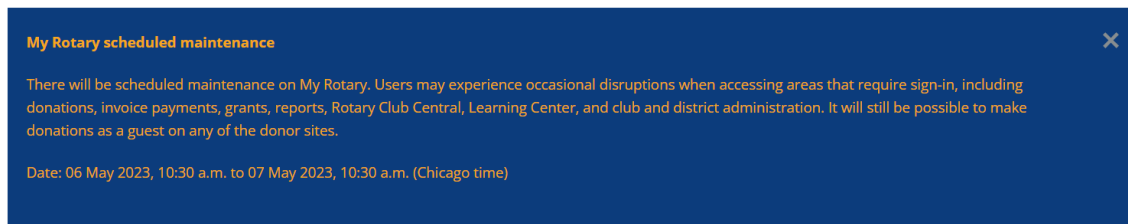
6.4 Voedingsdriehoek ingevuld



6.5 Rotary donatie aanvraag



The screenshot shows the top navigation bar of the Rotary website. On the left, there is the Rotary logo and the text 'My Rotary'. On the right, there are buttons for 'Donate' and 'Join', and a search icon. Below this, a horizontal menu contains the following items: HOME, EXCHANGE IDEAS, TAKE ACTION, LEARNING & REFERENCE, MANAGE, THE ROTARY FOUNDATION, NEWS & MEDIA, and MEMBER CENTER.



My Rotary scheduled maintenance ✕

There will be scheduled maintenance on My Rotary. Users may experience occasional disruptions when accessing areas that require sign-in, including donations, invoice payments, grants, reports, Rotary Club Central, Learning Center, and club and district administration. It will still be possible to make donations as a guest on any of the donor sites.

Date: 06 May 2023, 10:30 a.m. to 07 May 2023, 10:30 a.m. (Chicago time)

Contact Us

<p>Message Sent</p> <p>Thank you for your message. We will respond as soon as possible.</p>	<p>All international offices</p> <p>Rotary in Great Britain and Ireland (RIBI)</p> <p>Club and District Support representatives</p>
--	--