De effecten van een gezonde schoollunch op het voedingsgedrag van Nederlandse basisschoolleerlingen

Doel: Het onderzoek had als doel te bekijken of het aanbieden van een gezonde schoollunch op basisscholen in Nederland de lunchinname van kinderen verbetert en of dit invloed heeft op wat kinderen thuis eten.

Methode: Drie basisscholen boden gedurende zes maanden gratis een gezonde lunch aan kinderen van groep 5-8 (leeftijd 8-12 jaar). De lunchinname werd vastgelegd met foto's vóór implementatie van de schoollunch, na 3 en 6 maanden, en nogmaals 12 maanden later. Ook werd via ouders nagevraagd of thuis het eetgedrag veranderde.

Belangrijkste bevindingen:

- Aan het begin at slechts 7% van de kinderen groenten tijdens de lunch, maar dit steeg naar circa 56% na 3 maanden en 51% na 6 maanden.
- De consumptie van volkorenbrood, melk en water nam toe, terwijl de consumptie van witbrood en suikerhoudende dranken afnam.
- De lunch werd goed beoordeeld door de kinderen en er was geen duidelijk bewijs dat de kinderen thuis minder gezond gingen eten.
- Na afloop van het project verdwenen de verbeteringen grotendeels: groente-inname en de consumptie van volkorenbrood verminderde en de consumptie van suikerhoudende dranken en witbrood steeg weer.

Conclusie: Het aanbieden van een gezonde schoollunch kan effectief zijn om het eetpatroon van basisschoolkinderen te verbeteren. Maar omdat de effecten wegvielen zodra de lunch niet meer werd aangeboden, is het belang groot dat zo'n lunch langdurig en structureel wordt ingevoerd.

Het volledige Engelstalige artikel is hier te lezen.