Inhoud van lunchtrommels van Nederlandse basisschoolleerlingen, en hun perceptie van gezonde schoollunches

Doel: Dit onderzoek keek naar wat Nederlandse basisschoolkinderen in hun lunchtrommel meenemen en wat zij vinden van verschillende ideeën voor een gezonde schoollunch.

Methode: Op zeven Nederlandse basisscholen deden 660 kinderen mee aan het onderzoek. De lunchinhoud werd vastgelegd met foto's en de kinderen gaven via een vragenlijst aan welke lunchideeën zij goed vonden.

Belangrijkste bevindingen:

- In de lunchtrommels: meestal brood met beleg en een drankje; groenten en fruit kwamen nauwelijks voor.
- Van de voorgestelde gezonde schoollunchconcepten waren kinderen het meest positief over: *"boterhammen die zij zelf klaarmaken in de klas"* of een *"warm lunchbuffet"*. Het meest gewaardeerde concept was: *"een gezonde lunch die van huis meegenomen wordt"*.

Conclusie: De huidige lunchtrommels van Nederlandse basisschoolkinderen bieden duidelijk ruimte voor verbetering, vooral wat betreft fruit, groenten en gezondere drankjes. Kinderen staan open voor veranderingen, maar geven de voorkeur aan lunchconcepten die vertrouwd aanvoelen. Voor scholen die een gezonde lunch willen invoeren: betrek kinderen bij het ontwerp én houd rekening met wat zij fijn vinden.

Het volledige Engelstalige artikel is hier te vinden.