



GEZONDE VOEDING VOOR ASIELZOEKERSKINDEREN

Kinderen in asielzoekerscentra worden te dik

Uit diverse onderzoeken blijkt dat asielzoekerskinderen in Nederland soms te vet eten en te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgen. Kinderen die op jonge leeftijd ongezond eten, kunnen daar hun leven lang negatieve gezondheidseffecten van ondervinden. Daarom is Pharos begin 2011 gestart met het project Gezonde en betaalbare voeding voor asielzoekerskinderen.

HESTER VAN BOMMEL

Veel kinderen en ouders in asielzoekerscentra blijken er een minder gezonde leefstijl op na te houden. Onderzoek door de toenmalige Medische Opvang Asielzoekers toonde aan dat asielzoekers over het algemeen weinig bekend zijn met Nederlandse voedingsmiddelen. Hun maaltijd bestaat voornamelijk uit kant-en-klaarproducten. Ook eten ze veel snacks en tussendoortjes. Daarnaast wisselt het zuivelgebruik sterk en komt er weinig groente op tafel. In 2007 onderzocht Annette Stellinga-Boelen de voedingsgewoonten in drie asielzoekerscentra in het noorden van het

land. De meeste kinderen aten te veel vet. Veertien procent was te dik en zeven procent veel te dik. Deze percentages liggen boven het landelijk gemiddelde. Een van de belangrijkste constatering van Stellinga-Boelen betreft het feit dat deze kinderen pas in Nederland te dik zijn geworden.

Het onderzoek *Kind in het centrum* van Karin Kloosterboer (2009) laat eveneens zien dat kinderen in asielzoekerscentra

▲ **Asielzoekerskinderen leren verschillende smaken proeven.**

niet gezond eten. Als oorzaken noemt zij: het geringe budget van ouders en de beperkte kookfaciliteiten. Bovendien hebben veel ouders moeite met het klaarmaken van Nederlands voedsel.

Naar aanleiding van deze onderzoeksgegevens is Pharos gestart met het project Gezonde en betaalbare voeding voor asiel-

Kinderen en ouders genieten van het bezig zijn met voeding, smaak en het proeven van diverse producten

zoekerskinderen. Doel van dit project is om asielzoekerskinderen en hun ouders op een leuke en aansprekende wijze kennis te laten maken met gezonde en betaalbare voeding. Zodat zij op langere termijn in staat zijn tot het maken van gezonde voedselkeuzes.

ENTHOUSIASME

Als methode is gekozen voor het op maat maken van het lespakket Smaaklessen (zie het gelijknamige kader). Dit is een in het onderwijs veel gebruikte interventie. De methode is bedoeld voor leerlingen van de basisschool, hun ouders en de leerkrachten. De aangepaste versie van Smaaklessen is gebruikt in het asielzoekerscentrum (azc) in Crailo. Om zowel ouders als kinderen te bereiken is een tweesporenbeleid gevolgd. Enerzijds kregen de asielzoekerskinderen les in gezonde voeding en leerden zij verschillende smaken proeven. Anderzijds werden hun ouders betrokken bij een aantal lessen op school en kregen zij een kookworkshop over betaalbare en gezonde voeding.

Wat tijdens de lessen direct opviel, was

Met ondersteunend visueel materiaal, in combinatie met digitaal schoolbord, begrijpen kinderen alles veel beter

het enthousiasme van zowel kinderen, ouders als leerkrachten. Kinderen en ouders genoten van het bezig zijn met voeding, smaak en het proeven van diverse producten. Tijdens het project werd al gauw duidelijk dat het ouders ontbrak aan kennis over gezond eten. Veel ouders hadden er bijvoorbeeld geen idee van dat het onnodig was om zeven eetlepels olie te gebruiken. Dat één lepel voldeed. Daarnaast werden er vaak aardappels gegeten in plaats van verschillende groentesoorten. Dat dit te eenzijdig was en leidde tot te weinig variëteit in vitamines en mineralen, had men nog nooit gehoord.

Een moeder vertelde dat ze per week

een behoorlijk aantal kilo's vlees bereidde. Zij kwam uit een berggebied in het Midden-Oosten waar het erg koud kon zijn. Zonder die hoeveelheden vlees zou ze het daar niet overleven. Het was niet in haar opgekomen dat zo veel vlees in Nederland overbodig was. Dat je voor dat geld beter groente en fruit kon kopen.

BEPERKINGEN

Het bestaande materiaal van de interventie leent zich slechts ten dele voor asielzoekerskinderen. Het eerste knelpunt is dat de talige elementen van Smaaklessen voor veel kinderen te moeilijk zijn. De leerkracht raadde aan meer visueel materiaal te gebruiken. Met behulp van ondersteunend visueel materiaal, in combinatie met een digitaal schoolbord, begrijpen kinderen alles beter en beklijft de informatie meer. Ook ben je zo minder afhankelijk van het niveau van taalbeheersing.

Daarnaast laat het materiaal meestal typisch Nederlandse producten zien, zoals beschuit of haring. Meer diversiteit in de getoonde voedingsmiddelen zou een goede zaak zijn. Bijvoorbeeld: exotisch fruit,

RECEPTENBOEK SMAAKELIJK!

Het boek *SMAAKelijk!* is voor en door de kinderen van het AZC Crailo gemaakt. Het is het resultaat van een jaar lang bezig zijn met smaak. Wat vind je lekker en wat is gezond? Het boekje is goed te combineren met de smaaklessen zelf.

SMAAKelijk! is voor € 7,50 te bestellen via www.pharos.nl.



kunnen worden in andere lessen, bijvoorbeeld biologische of Nederlands.

Voor leerkrachten in asielzoekersscholen heeft Pharos op basis van de ervaringen met dit project een informatiefolder gemaakt (zie het kader met tips). Deze biedt handvatten om Smaaklessen aan te passen aan de bijzondere situatie van asielzoekerskinderen.

TIPS VOOR AANPASSING SMAAKLESSEN

- Gebruik meer visueel materiaal. Bijvoorbeeld filmpjes over het proces van melk maken, de melkfabriek, of cacaobonen.
- Maak de werkbladen digitaal (voor het digitale schoolbord), zodat ze klassikaal besproken kunnen worden.
- Voeg opdrachten toe waarbij kinderen een smaak of product aan de leerkracht en elkaar laten proeven.
- Betrek ouders meer bij het project en organiseer voor hen een kookworkshop over betaalbare en gezonde voeding. Deze tips zijn beschreven in de Informatiefolder *Smaaklessen*, die begin 2012 verschijnt, bestellen via www.pharos.nl. ●

Hester van Bommel is onderzoeker en projectleider bij Pharos.

Meer informatie over het project: h.bommel@pharos.nl

De literatuur gebruikt in dit artikel is op te vragen bij de redactie.

SMAAKLESSEN

Smaaklessen is een lesprogramma van het ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie. Het is opgezet en theoretisch onderbouwd in een samenwerking tussen Wageningen Universiteit en het Voedingscentrum. Het lespakket is gratis op te vragen bij het Steunpunt Smaaklessen (www.smaaklessen.nl).