

SMAAKlessen

voor asielzoekerskinderen

Informatiefolder
voor leerkrachten





Voeding en gezondheid

Wat biedt deze informatiefolder?

- Informatie over asielzoekers en hun voedingsgewoonten.
- Uitleg van de methode Smaaklessen.
- Korte praktijkbeschrijving van Smaaklessen zoals uitgevoerd op het Asielzoekerscentrum Crailo.
- Achtergronden en tips om Smaaklessen op maat aan te bieden aan asielzoekerskinderen.

Waarom?

Asielzoekerskinderen eten vaker ongezond en hebben weinig kennis van gezonde voeding. Smaaklessen is een lesmethode om dit thema op een aansprekende en interactieve manier in lessen te verwerken. Pharos startte in 2011 het project Gezonde en betaalbare voeding voor asielzoekerskinderen. Met als doel deze kinderen en hun ouders kennis te laten maken met gezonde en betaalbare voeding. En hen te stimuleren gezonde eetgewoonten aan te nemen. Het project is uitgevoerd in het asielzoekerscentrum in Crailo, op de J.P. Minckelersschool Crailo en is gefinancierd door Stichting Kinderpostzegels.

Voor wie?

Leerkrachten die werken met asielzoekersleerlingen, in het speciaal onderwijs of op 'zwarte' scholen.

Kernboodschap

Smaaklessen richt zich grotendeels op beleving en smaak en is daarom een geschikte methode voor asielzoekerskinderen. Om goed aan te sluiten op de omstandigheden, het kennisniveau en de beleving van asielzoekerskinderen, is slechts beperkte aanpassing nodig. Met de tips in deze informatiefolder kunt u van Smaaklessen een vrolijk succes maken.

*Namens Pharos
wensen we u en uw leerlingen
alvast veel SMAAK plezier!*

Wat is er bekend over de relatie tussen voeding, migratie en gezondheid?

- Bij het ontstaan en voorkómen van ziekten kan voeding een belangrijke rol spelen (Schrijvers et al., 2008). Veel asielzoekerskinderen en hun ouders lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Naast de gevolgen van de vluchtgeschiedenis en onzekerheid over de asielprocedure, is dit ook te wijten aan een ongezonde leefstijl.
- Voeding is een middel om de eigen cultuur en identiteit te behouden (Koordeman, 2007). Traditionele gerechten en de daarbij gebruikte producten en bereidingswijzen brengen immers de sfeer en de geur van vroegere tijden in herinnering.
- Migratie betekent een verandering in leefstijl en voedingsgewoonten. Voedselconsumptie is namelijk van diverse factoren afhankelijk: onder andere culturele patronen, smaak, verkrijgbaarheid en geld.
- Door het beperkte budget kunnen asielzoekers niet altijd alle voedingsmiddelen kopen die zij willen of nodig hebben.
- Het voedingspatroon van arme mensen leidt eerder tot een slechte gezondheid en verhoogt het risico op obesitas (Visscher et al., 2005).
- Asielzoekers beperken voedingsuitgaven om zo andere noodzakelijke uitgaven voor hun kinderen te doen (Manandhar et al., 2006).
- Asielzoekers hebben weinig kennis op Nederlandse voedingsmiddelen en zijn onzeker over de kwaliteit van de kindervoeding (Stellinga-Boelen, 2003).
- Asielzoekers nuttigen relatief veel kant-en-klaar producten, snacks en tussendoortjes. Inname van zuivel en groenten is juist gering (Stellinga-Boelen, 2003).
- Bijna een kwart van de asielzoekerskinderen heeft een grotere vetinname dan de maximale aanbevolen hoeveelheid. Zij zijn te dik geworden tijdens hun verblijf in Nederland (Stellinga-Boelen, 2007).
- Asielzoekerskinderen krijgen te weinig vitamines en mineralen binnen. Het gaat dan met name om de vitamines A en D en om ijzer en calcium (Stellinga-Boelen, 2007).
- Het gebit van asielzoekerskinderen is minder goed dan dat van Nederlandse leeftijdsgenoten (Kloosterboer, 2009).



Houd rekening met circa tien lessen. Deze zijn goed op te knippen of te integreren in andere lessen zoals biologie.

De lesmethode

Waarom werken met Smaaklessen?

Als leerkracht heeft u ongetwijfeld een beeld van de voedingsgewoonten van uw leerlingen en hun ouders. Wellicht maakt u zich er zelfs zorgen om. U ziet bijvoorbeeld dat leerlingen zonder ontbijt naar school komen of ongezonde producten eten. Smaaklessen is een methode die goed geïntegreerd kan worden in het bestaande lesprogramma. De aanpak draagt bij aan andere lesdoelen bijvoorbeeld het leren van de Nederlandse taal, producten en gewoonten.

Elke school kan zich gratis inschrijven voor de methode Smaaklessen. Zowel het lespakket als de introductie-workshop zijn kosteloos. Wel kunt u bij bepaalde lessen kosten verwachten voor het inkopen van de benodigde producten.

De lesmethode bestaat uit lerarenhandleidingen voor de verschillende groepsniveaus (1-2, 3-4, 5-6 en 7-8), de smaakleskist, materialen voor de leerlingen, en indien nodig, verse producten om te proeven. De materialen voor de kinderen bestaan uit diverse (kopieer)werkbladen, werkboeken, paspoort, smaakleskist, al naar gelang de groep waarin ze zitten. De materialen voor groep 1-2 en 3-4 zijn meer visueel ingericht dan de materialen voor de bovenbouw. Naast deze materialen biedt Smaaklessen ook aanvullende activiteiten om de lessen leuker te maken, zoals een 'Kok in de klas'. Hierbij komt een professionele kok op bezoek die met de kinderen kleine gerechten maakt. Of een 'Smaakfeest', dat begint met smaakproefjes en wordt afgesloten met een lunch.

Smaaklessen

Smaaklessen is een lespakket over eten en smaak voor groep 1 t/m 8 van het basisonderwijs. In dit lesprogramma staat het beleven van voedsel centraal. Proeven, ruiken, horen, voelen en kijken. Met al hun zintuigen verkennen kinderen het dagelijkse eten. Smaaklessen is speels en praktisch. In de methode komen drie pijlers aan bod:

- 1 Smaak,
- 2 Eten en Gezondheid,
- 3 Voedselkwaliteit.

De leerkracht verzorgt zelf de Smaaklessen in de klas. Daarvoor is een compleet lespakket samengesteld in de Smaakleskist. Naast de handleiding en de werkboekjes bevat de kist houdbare producten en materialen om (mee) te proeven. Het lesmateriaal bestaat uit vier katernen. Elk katern is voor twee jaargroepen (groep 1 en 2, groep 3 en 4, enzovoort). Smaaklessen is een programma van het ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie. Dit programma is grondig opgezet en theoretisch goed onderbouwd in een samenwerking tussen Universiteit Wageningen en het Voedingscentrum. In het hele land zijn basisscholen Smaaklessen aan het implementeren, daarbij ondersteund door zeven regionale steunpunten.

Smaaklessen in praktijk

In 2011 is Smaaklessen uitgevoerd op de J.P. Minckelersschool in AZC Crailo. Twee leerkrachten volgden een introductie cursus door de organisatie Smaaklessen. De leerkrachten gebruikten de bestaande handleidingen als uitgangspunt, maar kozen in samenwerking met Pharos voor een aantal aanpassingen.

Lessen

Uit de handleidingen is een aantal lessen geselecteerd voor de asielzoekerskinderen. Het betrof lessen met een zeer variabele invulling, zowel wat betreft smaken en hapjes, als de vorm. Na iedere les volgde een evaluatie van leerkrachten en leerlingen. Tevens was er altijd een onderzoeker van Pharos aanwezig om te observeren.

Kok in de klas

Aan het begin van het project, als aftrap en bekendmaking, is de activiteit 'Kok in de klas' georganiseerd. In deze les, een hele ochtend, zijn er gezamenlijk diverse gerechten gemaakt. Kinderen van groep 3 t/m 8 deden hieraan mee. Ze maakten kleine gerechtjes onder begeleiding van een professionele kok. Tijdens de les legde de kok uit, onder andere via vragen, wat gezonde voeding was en wat niet. Hierdoor werd de methode Smaaklessen meteen voor iedereen herkenbaar. Tijdens deze ochtend mochten ouders aanwezig zijn zodat ook zij op de hoogte raakten van het project.

'Deze les sloot goed aan bij de asielzoekerskinderen. Het praktisch bezig zijn met elkaar, even iets anders doen dan normaal en het feestelijk tintje dat eraan werd gegeven, maakte het een zeer vrolijke en leerzame ochtend.'
(leerkracht).

Workshop betaalbare en gezonde voeding voor ouders

Ouders doen boodschappen, maken de maaltijden en bepalen meestal wat er gegeten wordt. Het is dus belangrijk ook ouders te leren wat gezonde voeding is. Daarom heeft Pharos een speciale workshop georganiseerd over gezonde en betaalbare voeding voor de ouders.

Deze workshop maakt officieel geen deel uit van Smaaklessen. In een van de gezamenlijke keukens in het azc maakten enkele moeders onder begeleiding van een diëtiste een maaltijd klaar. Tijdens het koken gaf de diëtiste de moeders diverse gezonde tips.



De workshop behandelde de volgende onderwerpen:

● Gezond koken in een azc.

De workshop werd gegeven met de (beperkte) kookfaciliteiten in AZC Crailo.

● Gezond en betaalbaar.

Hoe zorg je ervoor dat je met financiële beperkingen gezond kan koken, maar ook gerechten kunt maken uit landen van herkomst?

● Gezonde en betaalbare Nederlandse producten.

Niet altijd zijn alle producten die ouders gewend zijn in Nederland verkrijgbaar of betaalbaar. Welke Nederlandse producten kunnen deze vervangen?

Een kinderjury kwam aan het eind van de workshop alle gerechten beoordelen. Uit elke groep waren twee kinderen afgevaardigd. Zij beoordeelden de gerechten op twee punten: wat vind je het lekkerst en welk gerecht is het gezondst? Veel kinderen wisten dat de gerechten met veel groenten, gezond waren.



Literatuur



- Koordeman, R. (2007). *Gezond en gevoed: een kwantitatieve en kwalitatieve studie naar de ervaren gezondheid en de voeding van asielzoekers in Nederland*. Utrecht: Pharos.
- Koordeman, R. (2007). *Geen verse kip. Onderzoek naar voeding en gezondheid van asielzoekers*. Utrecht: Phaxx 4, 16-18.
- Kloosterboer, K. (2009). *Kind in het centrum: kinderrechten in asielzoekerscentra*. Den Haag: Unicef Nederland.
- Manandhar, M., Share, M., Friel, S., Walsh, O. & Hardy, F. (2006). *Food, Nutrition and Poverty Among Asylum-Seekers in North-West Ireland*. A collaborative study by the Centre for Health Promotion Studies, National University of Ireland. Galway.
- Schrijvers, C.T.M. & Schoenmaker, C.G. (2008). *Spelen met gezondheid. Leefstijl en psychische gezondheid van de Nederlandse jeugd*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).
- Stellinga-Boelen, A.A.M. (2003). Voeding en gezondheid van asielzoekerkinderen. In: *Gezondheidsverkenningen 2003: factoren en omstandigheden die de gezondheid van asielzoekers beïnvloeden*. Groningen: Maa Noord-Nederland.
- Stellinga-Boelen, A.A.M (2007) *Nutritional assessment of asylumseekers' children in the Netherlands*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Visscher, T.L.S. & Seidell, J.C. (2005). Zijn er verschillen naar sociaal-economische status? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

Met name de oudere kinderen hadden dit goed opgepikt. Deze gerechten werden overigens niet altijd als de lekker uitverkoren.

Het kennisniveau van de ouders over gezonde voeding lag laag. Zij gebruikten ruime hoeveelheden olie en weinig groente. 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 deze hoeveelheden vlees zou je het daar niet overleven. Het was niet in haar opgekomen dat dit in Nederland onnodig was. Dat je hier beter meer groente en fruit kon kopen. Ook gebruikten de ouders vaak aardappelen in plaats van groentesoorten. Zij beseften niet hoe eenzijdig dit was. Dat er daardoor te weinig variëteit in vitamines en mineralen op tafel kwam.

Na afloop van de workshop waren de reacties zeer positief. De deelnemende moeders begonnen stil en afwachtend, maar aan het einde was het druk en gezellig. Ook vond er volop uitwisseling plaats van tips en gerechten.

Smaakfeest

Als afsluiting van het jaar en het project, organiseerde de organisatie Smaaklessen een Smaakfeest.

In elke groep (1-3, 4-6, 7-8) vonden smaakproefjes plaats en werden gerechten bereid. Elke groep maakte een deel klaar van de lunch. Zo waren de kleutergroepen druk met fruitspiesjes, de middenbouw verzorgde smoothies en de bovenbouw maakte gezonde sandwiches klaar. Tussen de middag werd alles gezamenlijk opgegeten. Samen met de ouders.

De smaakproefjes bleken niet altijd even makkelijk. Zo moesten de kleuters geblinddoekt grabbelen in een ton en raden wat ze eruit haalden. Veel kinderen kenden de producten niet, laat staan de Nederlandse naam ervan. Een kleine aanpassing bleek nodig: eerst werden alle producten gezamenlijk besproken en vervolgens teruggestopt in de ton. Daarna kon het grabbelen opnieuw beginnen.

Receptenboek voor en door kinderen

Om ook na het project bezig te blijven met diverse smaken en gezond eten, heeft Pharos met behulp van de kinderen en hun ouders een kookboekje samengesteld. Het resultaat is SMAAKelijk! Een receptenboek voor en door kinderen van het AZC Crailo. Dit boekje is een nuttige aanvulling op de lessen en maakt mogelijk het geleerde in praktijk te brengen.

Tips voor het op maat maken van Sm

Kies een les die past bij het niveau van uw leerlingen

Het kennisniveau van kinderen op een azc-school verschilt onderling vaak sterk. Meer dan in het reguliere onderwijs, waar kinderen grotendeels hetzelfde niveau hebben. Daarnaast zitten er vaak meer leeftijdsgroepen in een klas.

Maak een les niet te lang en zorg voor afwisseling

Veel asielzoekerskinderen hebben concentratieproblemen. De kinderen zijn snel afgeleid waardoor een les niet te lang kan duren. Klassikale opdrachten moeten dan ook afgewisseld worden met individuele opdrachten en interactieve opdrachten.

'Bij groep 1-2 bleek het erg lastig om een hele les te geven. De kleuters waren erg snel afgeleid, snapten weinig van wat er gezegd werd. Hier merkte je duidelijk verschil met het reguliere onderwijs.'

Veel kinderen uit groep 1 en 2 kenden de Nederlandse producten nauwelijks, laat staan het Nederlandse woord ervoor. Daarbij moest alles uitgelegd worden en was de aandacht hiervoor van korte duur. Afwisseling met filmpjes, proeven, en producten laten zien en voelen, werkt hier het beste.'
(leerkracht).

Laat kinderen gezamenlijk aan de slag gaan

Laat kinderen concreet een opdracht uitvoeren en praktisch bezig zijn. Een les waarin de leerlingen gezonde sandwiches maken voor de hele klas of school, is hiervan een mooi voorbeeld. De opdracht is duidelijk en het uiteindelijke resultaat ook.



Maak de les interactief en laat leerlingen veel zelf doen

Als er veel klassikaal gebeurt, ontstaat er al snel chaos doordat veel leerlingen hun concentratie verliezen. Opdrachten waarbij producten geproefd worden of gerechten klaargemaakt worden werken beter. Individuele opdrachten, waarbij leerlingen niet te veel hoeven te lezen en schrijven, sluiten goed aan.

'De opdrachten waarin geproefd mocht worden, liepen heel goed. Die waarin kinderen zelf gerechten mochten maken, over thuis vertelden wat zij zoal eten, of gezamenlijk filmpjes keken over voeding. Maar ook concrete klassikale activiteiten met voorbeeldproducten op tafel werkten goed. Kortom, zo lang het aangeboden praktisch en concreet was en niet zo talig, waren de lessen goed uitvoerbaar.'
(leerkracht).



Smaaklessen voor asielzoekerskinderen

Gebruik opdrachten om voeding en cultuur te linken

In klassen met grote culturele verscheidenheid is het goed om opdrachten toe te voegen waarin kinderen en leerkrachten leren van elkaars smaakvoorkeuren en producten. Door elkaars producten te proeven en te vertellen hoe je deze kunt eten of bereiden, verrijk je elkaars kennis en smaak. Ook ouders kunnen tijdens een lesuur koken met elkaar.

'Bij groep 3, 4 en 5 waren de onderlinge verschillen in kennis groot. Kinderen gezamenlijk een gerechtje laten maken zoals een smoothie of fruitsalade, verliep uitstekend. Ook het bespreken wat je eet voor ontbijt of avondeten werkt goed, alhoewel het gebrek aan concentratie de kinderen parten kan spelen.'
(leerkracht).

Gebruik opdrachten met weinig tekst

Wanneer er veel tekst bij de opdracht staat, moet de leerkracht de kinderen bij de hand nemen en elke vraag toelichten. Met het risico dat veel tijd verloren gaat aan een klein onderdeel van Smaaklessen. Kies daarom voor opdrachten met weinig tekst of kort opdrachten in.

Maak zo veel mogelijk gebruik van visueel materiaal

Asielzoekerskinderen hebben vaak moeite om zelfstandig de uitgebreide formulieren, werkbladen of het smaakpaspoort in te vullen. Het taalniveau van de kinderen is over het algemeen laag. Gebruikmaken van visueel, ondersteunend materiaal, bijvoorbeeld in combinatie met een digitaal schoolbord, kan dit ondervangen. Te denken valt aan vertoning van filmpjes of een prentenboek in bewegende beelden. Daarnaast heeft het aanbieden van de kopieer-/werkbladen in digitale vorm een meerwaarde.

Met het digitale schoolbord kunnen deze getoond worden en zijn er mogelijkheden om opdrachten klassikaal in te vullen. Het materiaal van Smaaklessen is ook digitaal beschikbaar.

Voeg producten toe die de kinderen kennen

Asielzoekerskinderen kunnen niet altijd Nederlandse producten herkennen of bij de juiste naam noemen. Met meer diversiteit in de voedingsmiddelen, zullen er altijd kinderen zijn die een aantal producten (her)kennen. Denk aan exotisch fruit, andere soorten brood zoals naan en Turks brood, of verschillende soorten kruiden. Dit maakt een les interactiever en aantrekkelijker.

'Een opdracht voor groep 3-4, waarbij de kinderen slechts een cirkel om een product heen hoefden te zetten, bleek lastig. De kinderen herkenden de getekende producten vaak niet. Dit waren Nederlandse producten, zoals beschuit, haring, hagelslag, bloemkool, kaas.'
(leerkracht).

Besteed extra aandacht aan gezond eten

Het kennisniveau van asielzoekerskinderen ten aanzien van gezonde voeding is laag. Geef asielzoekerskinderen (en hun ouders) meer kennis mee over gezonde voeding. Basale kennis over hoeveel maaltijden per dag en informatie uit de Schijf van Vijf, is voor groep 5-6 en 7-8 wel opgenomen in de methode, maar kan nog basaler gemaakt worden. Idealiter beginnen alle kinderen met dezelfde basiskennis aan Smaaklessen.



Achtergronden van asielzoekers

Asielzoekers die hier aankomen zijn er niet zeker van dat ze in Nederland mogen blijven. Tijdens de asielprocedure onderzoekt de Immigratie- en Naturalisatiedienst (IND) of het asielverzoek wordt gehonoreerd. Met andere woorden of een asielzoeker daadwerkelijk voor bescherming in aanmerking komt. Bijvoorbeeld omdat hij in zijn eigen land risico loopt op onmenselijk behandeling of omdat het daar te onveilig is.

Asielzoekers zijn hun land ontvlucht en vragen asiel aan in een ander land. De laatste jaren komen de meeste asielzoekers naar Nederland uit de landen: Somalië, Afghanistan, Irak en Iran.

In afwachting van de beslissing op het asielverzoek verblijft een asielzoeker in een asielzoekerscentrum (azc). Het Centraal Orgaan opvang asielzoekers (COA) is verantwoordelijk voor de opvang en huisvesting van asielzoekers.

Gezondheidszorg en voorlichting aan asielzoekers

Het gezondheidscentrum asielzoekers (GC A) verzorgt de eerstelijnszorg. GC A is een landelijk gezondheidscentrum dat werkt vanuit circa 50 zorglocaties dichtbij of op asielzoekerscentra. Hier kunnen asielzoekers terecht voor een consult met een huisarts, een praktijkverpleegkundige, een consulent geestelijke gezondheidszorg of een praktijkassistent (een gediplomeerde dokters-assistent die de hele praktijk ondersteunt).

De GGD'en voeren voor asielzoekers, net als voor alle inwoners van Nederland, taken uit op het terrein van de publieke gezondheidszorg. Hieronder vallen onder andere de jeugdgezondheidszorg (0 tot 19 jaar), infectieziektepreventie en -bestrijding, gezondheidsbevordering, tuberculosebestrijding en openbare geestelijke gezondheidszorg.

Financiële middelen

Asielzoekers hebben een klein budget te besteden per week (56 euro per volwassene en 36 euro per kind). Het is in beperkte mate toegestaan om te werken tijdens de asielprocedure. Asielzoekers die geld verdienen, worden gekort op hun toelage en moeten soms een bijdrage leveren aan de kosten voor verblijf in het azc.

Informatie

Aan de slag met Smaaklessen?

Schrijf je kosteloos in via www.smaaklessen.nl

Het receptenboekje SMAAKlijk! erbij hebben?

Gratis te downloaden via www.pharos.nl

Meer informatie over deze folder:

Hester van Bommel,
h.bommel@pharos.nl
of 030 234 98 00



Colofon

Deze folder is een uitgave van Pharos - Kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid. De folder is tot stand gekomen in samenwerking met Smaaklessen en met financiering van Stichting Kinderpostzegels

Pharos

Postbus 13318 3507 LH Utrecht

Telefoon 030 234 98 00 Fax 030 236 45 60

E-mail: info@pharos.nl Website www.pharos.nl

Volg Pharos op [twitter@Pharoskennis](https://twitter.com/Pharoskennis)

Of via www.linkedin.com/company/pharos_2

Auteurs: Hester van Bommel en Frea Haker (Pharos)

Fotografie: Goedele Monnens en Hester van Bommel

Vormgeving: Zwerver Grafische Vormgeving, Utrecht

Druk: AD Druk, Zeist

Bestelnummer: 9P2012.03

© 2012, Pharos, Utrecht



Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze informatiefolder is het resultaat van een project dat financieel mede mogelijk is gemaakt door Stichting Kinderpostzegels Nederland en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.