Kookmethodiek voor leerlingen derde graad SO

Kennismaking

‘Comme chez moi’

“Comme chez moi” is een methodiek om een gezonde kookactiviteit te organiseren met leerlingen van de derde graad van het secundair onderwijs. Ze maken zo al doende kennis met hoe je gezonde warme maaltijden kan samenstellen en klaarmaken.

1 Doelgroep

De methodiek is ontwikkeld voor leerlingen uit alle onderwijsvormen van de derde graad secundair onderwijs.

“Comme chez moi” kan op vraag van leerlingen(raden) op school georganiseerd worden. Maar ook anderen (bijv. leraren) kunnen het initiatief nemen, bijvoorbeeld in het kader van een projectweek, als activiteit op GWP, …

2 Waarom?

Tijdens een doe-activiteit – aankopen doen voor een gezonde maaltijd, die klaarmaken en samen opeten – reflecteren de leerlingen over het eigen voedingspatroon, de mogelijkheden voor een gezond voedingsaanbod tijdens schooldagen of extra-murosactiviteiten en de keuzes die ze zullen maken wanneer ze straks verantwoordelijk worden voor hun eigen aankopen en bereidingen (als ze zelfstandig wonen, op kot gaan, meer verantwoordelijkheid opnemen in het gezin).

“Comme chez moi” past in het beleid van gezondheidsbevordering. Van scholen wordt verwacht dat ze een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid voeren. Participatie van leerkrachten, ouders en leerlingen en samenwerking met externe partners zijn een belangrijke voorwaarde om een geslaagd gezondheidsbeleid te voeren. Gelijktijdige acties op het niveau van de klas, de school en de omgeving zorgen voor een geïntegreerd gezondheidsbeleid.

Het initiatief om “Comme chez moi” te proberen, gaat bij voorkeur uit van de leerlingen. Zo stimuleert de methodiek ook de leerlingenparticipatie. Leerlingenparticipatie is een voorwaarde voor een kwaliteitsvolle ontplooiing van de leerlingen en voor een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid op school. Het nemen van verantwoordelijkheid draagt bij tot de beleving invloed te hebben op de omgeving en daardoor iets te betekenen voor die omgeving.

3 Principes van de methodiek

3.1 Leerlingeninitiatief

- Leerlingen (al dan niet georganiseerd in een leerlingenraad) nemen het initiatief om een activiteit voor leerlingen van de derde graad te organiseren, als bijdrage aan het gezondheidsbeleid op school.
- De leerlingen maken kennis met de mogelijkheden om voor zichzelf een gezonde maaltijd samen te stellen, aan te kopen en te bereiden.
- “Comme chez moi” is een doe-activiteit: naargelang van de uitgetrokken tijd kunnen er boodschappen reëel of virtueel gedaan worden, leerlingen bereiden een maaltijd en eten samen.
- Wanneer geen tijd uitgetrokken wordt om boodschappen te doen, moeten de initiatiefnemers of de begeleider vooraf de nodige aankopen doen.

3.2 Gezonde keuze

- De methodiek is in overeenstemming met de principes van gezonde voeding.
- De methodiek gaat uit van de principes van de actieve voedingsdriehoek.
- De voorgestelde maaltijden zijn lekker, gezond en goedkoop. De voorgestelde recepten zijn eenvoudig en snel te bereiden. Je kan ze ook in een thuis- of kotsituatie klaarmaken.
- De methodiek vertrekt vanuit een positieve benadering. Concrete tips bieden een antwoord op vaak gestelde vragen.
- De methodiek wil aanzetten tot reflectie over de eigen voedingsgewoonten, over het voedingsaanbod op school.

4 Praktisch

De leerlingen spreken een begeleider (voedingsdeskundige, leerkracht, ouder, …) aan, in overleg met hun klassenleraar of schooldirectie.

De begeleider hoeft geen professionele kok of huishoudkundige te zijn, een leerkracht of ouder die jongeren kan begeleiden en wat kan koken in normale huiselijke context, volstaat.

De organisatoren (leerlingenraad, begeleider of school) vragen de begeleidende cd-rom en de verjaardagskalenders met tips en recepten voor de leerlingen aan bij de Vlor, via www.gezondopschool.be ; één cd-rom voor de begeleider en één kalender voor elke deelnemende leerling. Alle andere kosten worden gedragen door de initiatiefnemers of hun school.

De tijd nodig om de methodiek uit te voeren, bedraagt ten minste 100 minuten (ten minste 2 lesuren). De methodiek is flexibel aanpasbaar naargelang de tijd ter beschikking voor één sessie.

5 Auteurs

“Comme chez moi” is ontwikkeld door de werkgroep Leerlingen- en Oudersensibilisering die in opdracht van de commissie Gezondheidsbevordering van de Vlor initiatieven uitwerkt voor leerlingen en ouders in het kader van een gezondheidsbeleid op school. De leerlingen van de scholierenkoepel VSK noemden de methodiek ‘Comme chez moi’.

Het materiaal kwam tot stand met de medewerking van Mieke Leurs, diëtiste, en van:

- VSK - Vlaamse scholierenkoepel, www.vsknet.be
- NICE, Nutricion Information Centre, www.nice-info.be
- VIG, Vlaams Instituut voor Gezondheidsbevordering, www.vig.be

“Comme chez moi” wordt uitgegeven door de Vlaamse Onderwijsraad, commissie Gezondheidsbevordering, www.gezondopschool.be

VLAAMSE ONDERWIJSRAAD – KUNSTLAAN 6, BUS 6 - 1210 BRUSSEL
TEL. +32 (0)2 219 42 99
info@vlor.be – www.vlor.be