nieuws

Gezond menu zorgt voor betere schoolresultaten

nieuws

De Britse tv-kok Jamie Oliver heeft aan de hand van een grootschalig onderzoek aangetoond dat kinderen die in de schoolrefter een gezondere maaltijd krijgen, betere punten halen.

31 MAART 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:
gezondheid
consument

De Britse tv-kok Jamie Oliver heeft aan de hand van een grootschalig onderzoek aangetoond dat kinderen die in de schoolrefter een gezondere maaltijd krijgen, betere punten halen. In 80 Londense scholen werden fishsticks en dergelijke van het menu geschrapt en vervangen door verse groenten. Op het einde van het jaar haalden die leerlingen 4 tot 6 pct betere resultaten dan leerlingen die geen gezonder menu kregen.
Tijdens het schooljaar 2004-2005 hadden alle Londense scholen in de wijk Greenwich hun reftermenu op aanraden van Jamie Oliver gezonder gemaakt. Gefrituurde snacks werden geschrapt en vervangen door verse groenten en vis. Dit gezonde menu werd een heel schooljaar lang aan 11-jarigen voorgeschoteld. Op het einde van het jaar werden de resultaten van die leerlingen vergeleken met die van leerlingen uit scholen die niet deelnamen aan het experiment.
Op het vak Engels haalden de gezond etende leerlingen minstens 4,5 pct meer dan de andere Londense scholieren. Voor het vak Wetenschappen was het resultaat zelfs 6 pct beter. Daarnaast werd ook vastgesteld dat de leerlingen die gezond aten 15 pct minder afwezig waren door ziekten. Jamie Oliver is tevreden met de resultaten. “Ik had tijdens het schooljaar zelf al verbetering gezien. De gezondere voeding maakte de kinderen kalmer zodat ze beter konden opletten tijdens de les”.
Twee Britse onderzoekers volgden het experiment van zeer nabij op. Zij zien een paar verklaringen voor die verbeterde studieresultaten.”Enerzijds zorgt een gezonder dieet

voor een gezonder afweersysteem bij de kinderen waardoor zij minder ziek en dus afwezig zijn op school. In gezonde voeding zit veel ijzer en dat zorgt ervoor dat kinderen zich beter kunnen concentreren. Bovendien zorgt de verminderde opname van suikers en vetten ervoor dat de kinderen niet onrustig zijn", aldus de onderzoekers.

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada