

Slimmer en gedisciplineerder door gezonde voeding

nieuws

De beroemde Britse tv-kok Jamie Oliver zal het graag horen: kinderen die op school gezonde maaltijden krijgen voorgeschoteld, zo meldt de Observer, zien hun resultaten spectaculair verbeteren. Dat gezond voedsel, bijvoorbeeld eten dat rijk is aan omega 3, de hersenen van opgroeiende kinderen deugd doet, is al eerder vastgesteld. Nu wordt het opnieuw bevestigd door onderzoekers in het Engelse Hull, een stad met een relatief hoog aantal zwaarlijvige mensen onder zijn bevolking.

🕒 22 JANUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

De beroemde Britse tv-kok Jamie Oliver zal het graag horen: kinderen die op school gezonde maaltijden krijgen voorgeschoteld, zo meldt de Observer, zien hun resultaten spectaculair verbeteren. Dat gezond voedsel, bijvoorbeeld eten dat rijk is aan omega 3, de hersenen van opgroeiende kinderen deugd doet, is al eerder vastgesteld. Nu wordt het opnieuw bevestigd door onderzoekers in het Engelse Hull, een stad met een relatief hoog aantal zwaarlijvige mensen onder zijn bevolking.

Ze namen een duizendtal scholieren onder de loep en stelden vast dat zij inderdaad beter presteren wanneer ze de vetrijke snacks en frieten die tot voor kort op het schoolmenu stonden, inruilen voor een evenwichtiger dieet. Aan het onderzoek namen 25.000 leerlingen deel van plaatselijke scholen. Een derde van hen hield het bij de traditionele lunchpakketten, de meerderheid koos voor de gezondere maaltijden die de scholen aanboden.

De resultaten logen er niet om. Niet alleen scoorden de "gezonde eters" beter in de toetsen die viermaal per schooldag werden afgenomen, ze konden zich ook langer en beter concentreren, gedroegen zich rustiger in de klas en waren minder afwezig. Daarenboven bleken ze enthousiaster door het leven te gaan dan hun chips-etende klasgenoten en hadden ze een grotere mate van sociaal zelfvertrouwen.

Volgens professor [Derek Colquhoun](#), de directeur van het Instituut voor Onderwijs aan de universiteit van Hull, "heeft deze test een belangrijke impact aangetoond op alle vlakken van het schoolproces, niet alleen wat resultaten en punctualiteit betreft, de kinderen die gezond eten toonden zich ook meer ontspannen, helderder en minder prikkelbaar". Allemaal muziek in de oren van Jamie

Oliver, die van zijn tv-bekendheid gebruik maakte om een grootscheeps offensief te lanceren tegen het ongezonde voedsel dat tot dusver op Engelse scholen wordt aangeboden.

Bron: Belga

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)