

Pilotplan

“Recept van de week”

Aanleiding

In deze maatschappij worden ouders en kinderen steeds meer verleid tot ongezonde makkelijke eetkeuzes, in de supermarkt is het aanbod 80% ongezond en 20% gezond. Hierdoor komen ook kinderen minder vaak in aanraking met gezond koken. Met deze pilot testen we of een wekelijkse “nieuwsbrief” met een recept mee naar huis ouders en kinderen stimuleert om samen gezonde makkelijke maaltijden te koken.

Want samen koken, samen proeven, samen ontdekken. Als een kind één keer zegt: “Dit lust ik eigenlijk wel”, dan verandert er misschien meer dan alleen die maaltijd.

Doel

- Kinderen vaker in aanraking laten komen met gezond eten.
- Samen koken met ouders/verzorgers stimuleren.
- Met een korte vragenlijst testen of ouders en kinderen het leuk en haalbaar vinden.
- Onderzoeken of kinderen door de pilot vaker nieuwe en gezonde smaken proeven.

Onderzoeksvraag

In hoeverre leidt het meegeven van een wekelijks gezond recept aan basisschoolkinderen (van 4 tot 9 jaar) tot meer positieve ervaringen met gezonde maaltijden en om vaker gezonde keuzes te maken.

Aanpak

- De school geeft gedurende een vaste pilotperiode elke week een recept mee naar huis.
- Ouders ontvangen tegelijk een korte brief met uitleg over het doel van de pilot.
- Kinderen krijgen in de klas een korte introductie op het recept.
- Aan het begin en einde van de pilot vullen ouders en kinderen een korte vragenlijst in.
- Eventueel is er halverwege een tussentijdse korte check-in.

Evaluatie

We meten:

- Hoe vaak ouders het recept thuis hebben gemaakt.
- Of ouders en kinderen het leuk vonden.
- Of het koken samen is gelukt.
- Of kinderen volgens ouders vaker gezonde keuzes maken

Succescriteria

- Minimaal een bepaald deel van de gezinnen doet mee.
- Minimaal een bepaald deel vult de vragenlijst in.
- Een meerderheid van ouders en kinderen vindt het initiatief positief.
- Een deel van de gezinnen geeft aan vaker gezond te koken of te eten.

Randvoorwaarden

- Vrijwillige deelname van ouders.
- Heldere communicatie vanuit school.
- Korte en eenvoudige vragenlijst.
- Privacyvriendelijke verwerking van de antwoorden.

Concept korte ouderbrief:

Beste ouder/verzorger,

Ouders en kinderen worden steeds vaker verleid tot ongezonde makkelijke eetkeuzes. Bijna alle voeding in de supermarkt (80%) is ongezond. Hierdoor komen ook kinderen minder vaak in aanraking met gezond koken.

Op school willen we elke week een gezond en eenvoudig recept aan uw kind(-eren) geven om thuis samen te bereiden. We testen graag of samen koken thuis helpt bij meer positieve ervaringen met gezonde maaltijden.

Als u wilt kunt u een keer (per week) het gerecht koken. Na een maand krijgt u een vragenlijst die u met uw kind in kunt vullen. De antwoorden gebruiken we alleen om te kijken of deze aanpak werkt en hoe we deze eventueel kunnen verbeteren.

Alvast hartelijk dank voor uw deelname.

*Met vriendelijke groet,
[naam school]*

&

*Projectteam Gezonde Voeding, Health innovation school Amsterdam, 2026
Mary, Eartha, Rachida en Brenda*