Wat is het effect van tv-kijken tijdens de lunch op school op het eetgedrag van basisschoolleerlingen?

Beantwoord José Mulder (kennismakelaar Kennisrotonde) en Annemie van Roij (antwoordspecialist)

6 juli 2023

KR. 1745

Kort antwoord

Als leerlingen tijdens de lunch op school activiteiten uitvoeren die veel aandacht vragen, zoals tv-kijken, een computerspelletje spelen of een smartphone gebruiken, dan kan er 'gedachteloos' gegeten worden. Dit brengt het risico met zich mee dat dat er te veel gegeten wordt omdat de smaakbeleving en het verzadigingsgevoel niet goed worden waargenomen. Ook wordt er geen precieze herinnering aan het eten opgeslagen, waardoor leerlingen sneller weer een hongergevoel krijgen. Leerlingen eten daardoor mogelijk tijdens de lunch en na schooltijd meer dan ze eigenlijk nodig hebben.

Antwoord

De lunch op school is voor leerlingen een sociale aangelegenheid waarbij ze graag met elkaar praten en interacteren. Door met elkaar te praten, spelen en voedsel te delen leren de leerlingen hoe ze met elkaar om kunnen en horen te gaan, daarbij hun eigen sociale regels ontwikkelend (Mason, 2021). Zo is de lunch een moment waarop leerlingen zich met hun sociale groep, de klas, verbinden (Fossgard et al., 2021; Baines & MacIntyre, 2019).

Sociale interactie en gezamenlijke activiteiten geven positieve lunchervaringen, zo blijkt uit Noors onderzoek onder leerlingen van 10–11 jaar die de lunch zelf meenemen en in de klas nuttigen. Leerlingen houden van interactie door met klasgenoten te praten, samen tv te kijken of naar muziek te luisteren. De beste lunchervaringen hebben leerlingen als er sprake is van een rustige omgeving zonder verstoringen. Met name onrustig en onruststokend gedrag van medeleerlingen leidt tot slechte lunchervaringen (Fossgard et al., 2021).

Om de rust te bewaren, zorgen leerkrachten vaak voor een gezamenlijke activiteit zoals het kijken naar een tv-programma (Fussgard et al., 2019; Jeugdjournaal, 2023), zodat binnen de hen gegeven tijd en mogelijkheden zo rustig mogelijk gegeten kan worden (Willemsen et al., 2023).

Wat de invloed is van tv-kijken tijdens de schoollunch, is voor zo ver wij konden achterhalen, niet onderzocht. Wel is er onderzoek verricht naar de effecten van tv kijken tijdens het eten in de huiselijke setting of in een experimentele setting. Zo blijkt uit een experiment dat kinderen van 9 tot 12 jaar oud die tv kijken en zelf mogen kiezen hoeveel ze eten, beduidend meer eten en meer calorieën tot zich nemen dan kinderen in een soortgelijke situatie die geen tv-kijken (Temple et al., 2007). Volgens Francis & Birch

(2006) maakt het daarbij uit of kinderen gewend zijn om tv te kijken tijdens het eten. Hun onderzoek onder 3- tot 5-jarigen laat zien dat kinderen die niet gewend zijn om tv te kijken, worden afgeleid van het eten en ze dus juist minder eten. Zijn kinderen er eenmaal aan gewend om tv te kijken, dan gaan ze zich overeten als die mogelijkheid er is (Francis & Birch, 2006).

Waarom eten mensen meer als ze tv kijken tijdens de maaltijd? Het literatuuroverzicht van La Marra et al. (2020) laat zien dat het eten van voedsel een cognitieve inspanning vraagt. Als de afleiding bij het eten te groot is, dan is er (te) weinig cognitief vermogen beschikbaar om het eetproces goed mentaal te verwerken. Er is sprake van 'mindless eating'. Hierdoor wordt niet (helemaal) waargenomen dat er gegeten wordt, wat maakt dat smaak niet goed wordt verwerkt en gevoelens van verzadiging niet volledig worden waargenomen. Bovendien wordt er geen precieze herinnering opgeslagen aan het eetmoment, met als gevolg dat men sneller weer honger krijgt (La Marra et al., 2020). Omgekeerd blijkt dat wanneer er met aandacht gegeten wordt, er juist minder calorieën genuttigd worden (La Marra et al., 2020).

Geraadpleegde bronnen

Baines, E., & MacIntyre, H. (2019). Children's social experiences with peers and friends during primary school mealtimes, *Educational Review*, 74(2), 165-187.

Fossgard, E., Wergedahl, H., Bjørkkjær, T., & Holthe, A. (2019). School lunch—Children's space or teachers' governmentality? A study of 11-year olds' experiences with and perceptions of packed lunches and lunch breaks in Norwegian primary schools. *International Journal of Consumer Studies*, 43(2), 218-226.

Fossgard, E., Wergedahl, H., & Holthe, A. (2021). Children's experienced and imaginary stories about lunch packs and lunch breaks: Associations and perceptions of school lunch among primary school students in Norway. *Appetite*, 164, 105274.

Jeugdjournaal [NOS Jeugdjournaal]. (2023, 12 april). Tv-kijken tijdens lunch: Niet gezond maar gebeurt op veel scholen [Video]. *YouTube*. Geraadpleegd op 30 mei 2023.

La Marra, M., Caviglia, G., & Perrella, R. (2020). Using smartphones when eating increases caloric intake in young people: An overview of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 587886.

Mason, A. E. (2021). Children's perspectives on lunchtime practices: Connecting with others. *Journal of Occupational Science*, *28*(3), 319-331.

Temple, J. L., Giacomelli, A. M., Kent, K. M., Roemmich, J. N., & Epstein, L. H. (2007). Television watching increases motivated responding for food and energy intake in children. *The American journal of clinical nutrition*, *85*(2), 355-361.

Willemsen, A., Wiggins, S., & Cromdal, J. (2022). Young Children's mealtimes and eating practices in early childhood education and care: A scoping review of 30 years of research from 1990 to 2020. *Educational Research Review*, 100503.

Over deze vraag

Opgesteld door:	José Mulder (kennismakelaar Kennisrotonde) en Annemie van Roij (antwoordspecialist)
Vraagsteller:	leerkracht basisschool
Geraadpleegde experts:	Lotte van Dillen (aandacht, consumptiegedrag), Floor van Meer (voedselinname, keuzes en hersenactiviteit) en Annerose Willemsen (eetgedrag binnen (voor)schoolse organisaties)
Onderwijssector:	PO
Trefwoorden:	Eten, schoollunch, tv-kijken
Referentie:	Kennisrotonde. (2023). *Wat is het effect van tv-kijken tijdens de lunch op school op het eetgedrag van basisschoolleerlingen?* (KR. 1745)

Dit antwoord is gepubliceerd op Kennisrotonde.nl. De Kennisrotonde is samen met NCO en Onderwijskennis een dienst van het NRO.