



Gezondheidsbeleid op school: inzetten op proeven van gezonde maaltijden op school.

Rita Van Durme, Departement Onderwijs en Vorming
Jolien Jonckheere, Vlaams Instituut Gezond Leven

Workshop Lekkers op School 4 december 2023

**GEZOND
LE EN**

- Check-in
- Voedselbeleid in Vlaanderen
- Gezonde scholen: zo werkt het
- Materiaal om te werken aan het voedingsbeleid
- Interessante linken
- Oefening
- Terugkoppeling plenair
- Check-out
- Contactgegevens

Check-in

Wie ben jij?

Voor welke organisatie werk je?

Wat wil je op het einde van de workshop weten?

Bij het werken aan een voedingsaanbod op school
denk ik aan ...

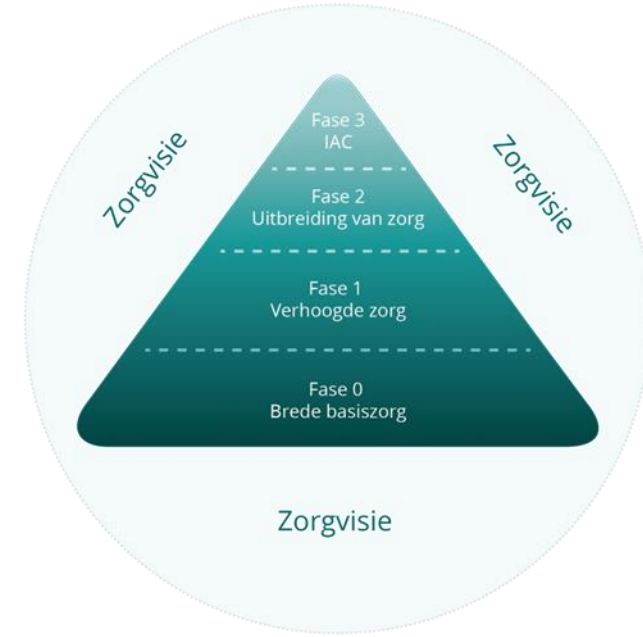


Voedselbeleid in Vlaanderen

Workshop Lekkers op School 4 december 2023

**GEZOND
LEVEN**

Voedselbeleid in Vlaanderen



Voedselbeleid in Vlaanderen



GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap

KATHOLIEK ONDERWIJS .VLAANDEREN

OVSG De gemeente maakt school

Moëv

PROVINCIAAL ONDERWIJS VLAANDEREN

OKO OVERLEG KLEINE ONDERWIJS VERSTREKKERS

zorg net ICURO

CGG Centrum voor Gezondheidsaanpak

logo VL GEZONDHEID TROEF

EN ANDEREN...

**GEZOND
LEVEN**



Gezondheidsdoelstelling De Vlaming leeft Gezonder tegen 2025

De Vlaming leeft gezonder in 2025
Tegen 2025 leven we gezonder op vlak
van gezond eten, sedentair gedrag,
lichaamsbeweging, tabak en alcohol en
drugs.

Specifieke doelstelling voor onderwijs

Tegen 2025 voert 80% van de basisscholen
80% van de secundaire scholen een preventief
gezondheidsbeleid dat voldoende kwaliteitsv



Gezonde scholen: zo werkt het

De methodiek van de gezonde school

- ▶ De gezondheidsmatrix
- ▶ Stappenplan
- ▶ Spinnenweb randvoorwaarden/succesfactoren

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

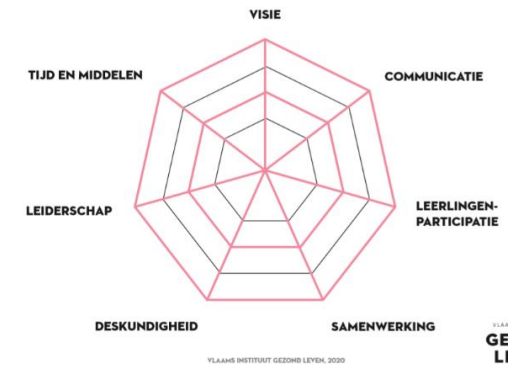
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(Bij ouders, andere gemeenten, kennis- en adviesinstellingen, andere schoolbestuurders...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

SPINNENWEBMODEL GEZONDE SCHOOL



VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

**GEZOND
LEVEN**

Gezonde School

STAPPENPLAN GEZONDE SCHOOL



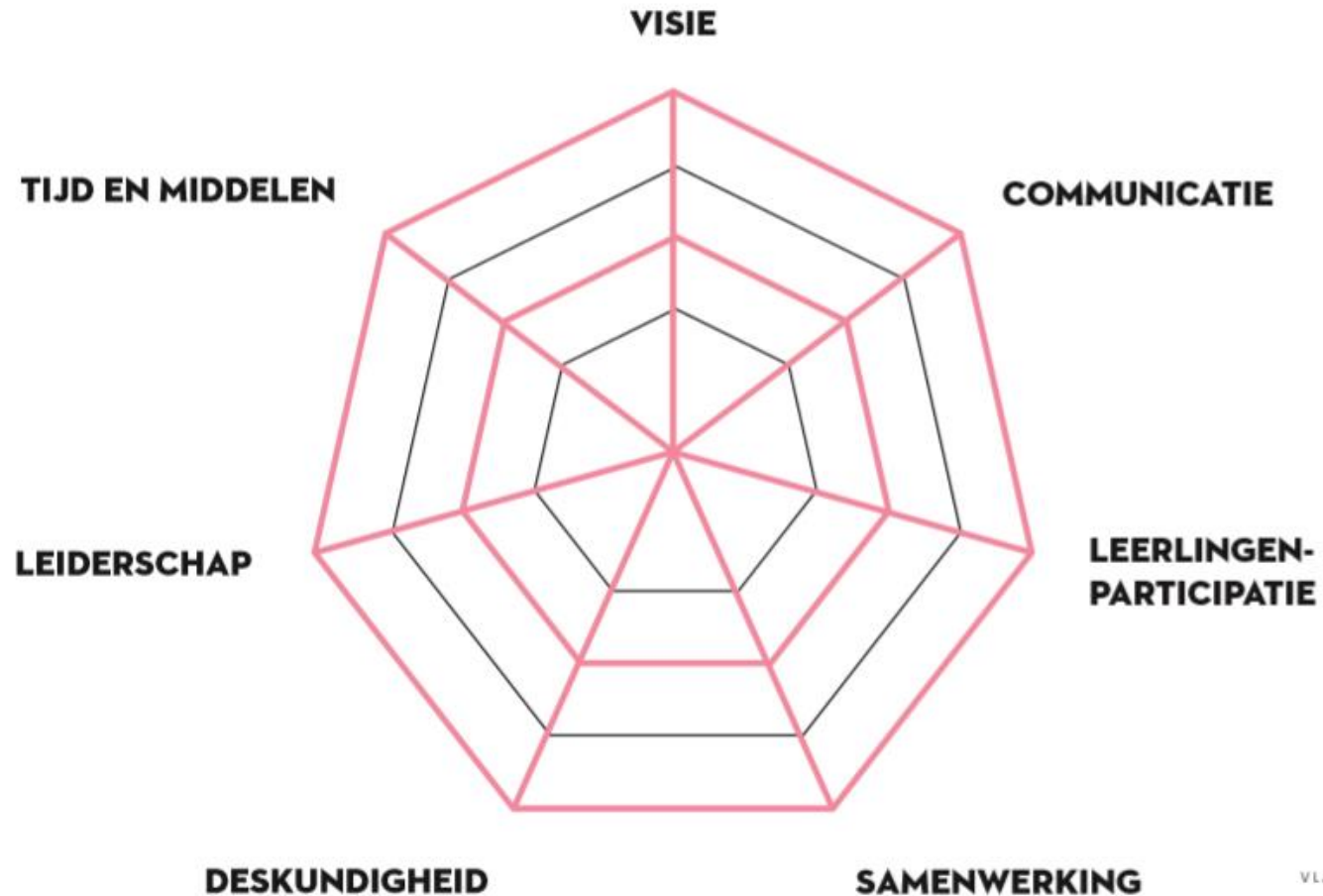
Gezonde School

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

<p>VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN</p>	<p>LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)</p>	<p>KLAS</p>	<p>SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)</p>	<p>OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)</small></p>
<p>EDUCATIE</p>				
<p>OMGEVINGSINTERVENTIES</p>				
<p>AFSPRAKEN EN REGELS</p>				
<p>ZORG EN BEGELEIDING</p>				

Gezonde School

SPINNENWEBMODEL GEZONDE SCHOOL



Gezonde school

- ▶ Stap voor stap
- ▶ Volgens behoeften
- ▶ Met visie = beleid

PREVENTIEPEILING =
bevraging om preventief
gezondheidsbeleid in o.a.
scholen in kaart te brengen

Op naar een gezondheidsbeleid op school



The infographic features a central circular diagram with icons representing various school health aspects, surrounded by four policy frameworks: 'Referentiekader Onderwijskwaliteit', 'Beleid op leerlingenbegeleiding', 'Onderwijskwaliteit', and 'Participatiedecreet'. To the right, a text box titled 'What's in it for you?' states that school health has a positive effect on everything that happens in school. Below this, a section titled 'Het geheim?' lists four key points: starting with a broad definition of health, choosing themes based on school needs, working in steps, and using a mix of strategies while involving students, parents, and staff. A 'Meer info en ondersteuning?' section is also present.

Gezondheid
↓ ↑
Onderwijs

What's in it for you?
Positief effect op alles wat er in de school gebeurt.

Het geheim?

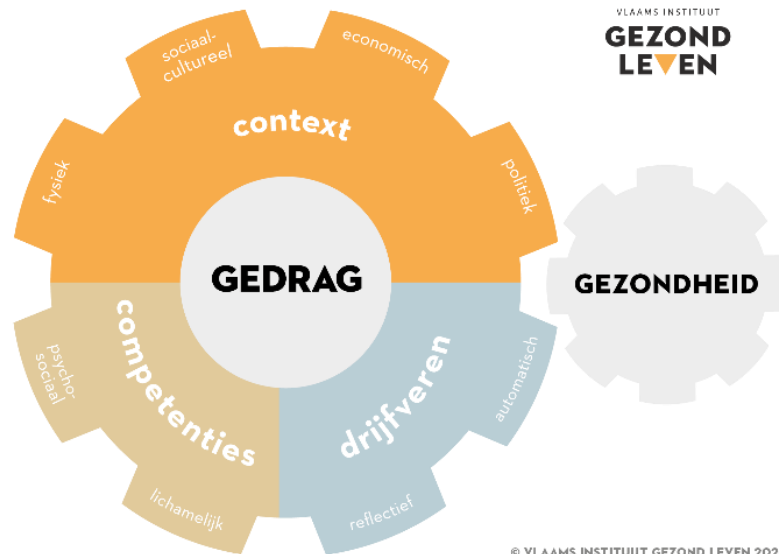
- × Vertrek vanuit brede definitie van gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal).
- × Kies één of meerdere thema's op basis van de noden, prioriteiten en context van jouw school.
- × Werk stap voor stap.
- × Zet in op een mix van strategieën.
- × Betrek leerlingen, ouders en schoolteam.

Meer info en ondersteuning?
Contacteer »

**GEZOND
LE EN**

Voedingsbeleid op school

- ▶ Voedingsdriehoek als basismodel
- ▶ Ook gedragsinzichten worden meegenomen



Voedingsbeleid op school

- ▶ De drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek



4.

Materialen basis- en secundair onderwijs

Materialen

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

GEZOND LEVEN	LEERLING / AFSPRAKEN EN REGELS OF BEGELEIDING	KLAS	LEERDAG / AFSPRAKEN EN REGELS OF BEGELEIDING	OMGEVING BUITER DE SCHOOL
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				



Flanders
State of
the Art

Educatie

Leerlingen leren en stimuleren om gezonder te eten, da's educatie. En daarvoor is actie nodig. In de klas én op schoolniveau. Met onze kant-en-klare materialen wordt het kinderspel.

LEES MEER →

Omgevingsinterventies

Aanzetten tot gezonder eten, dat kan ook door dingen in de omgeving te veranderen. Zoals: een waterkraantje op de speelplek. Of een refter waar gezonde broodjes extra opvallen.

LEES MEER →

Afspraken en regels

Om te zorgen dat alles in goede en gezonde banen blijft lopen, zijn afspraken nodig. Wij geven je enkele vuistregels mee die goed van pas kunnen komen.

LEES MEER →

Zorg en begeleiding

Elke leerling is anders, elke leerling heeft een andere achtergrond. De ene heeft meer opvolging en ondersteuning nodig dan de andere. Ook op vlak van voeding.

LEES MEER →

**GEZOND
LE EN**

Materialen: EDUCATIE

Leerlijn voeding

- ▶ Praktisch instrument die schoolteams ondersteunt bij:
 - Invullen van voedingseducatie
 - Afstemmen van gezondheidseducatie



Materialen: EDUCATIE

Leerlijn voeding

- ▶ 5 hoofdthema's (+ subthema's)



**GEZONDE EN
MILIEUVERANTWOORDE
VOEDING**



**VOEDING EN
DUURZAAMHEID**



**VOEDING EN SOCIALE,
EMOTIONELE & CULTURELE
CONTEXT**



CONSUMENTENASPECTEN



**BEREIDEN, BEWAREN
VAN VOEDSEL &
VOEDSELVEILIGHEID**

Materialen: EDUCATIE

Leerlijn voeding

- ▶ Per (sub)thema → leerdoelen per graad
 - Geheel van kennis, vaardigheden en attitudes
 - Leeftijdsgebonden
 - Koppeling met lesmaterialen & werkvormen
 - Koppeling met ontwikkelingsdoelen en eindtermen
- ▶ 2 versies
 - PDF-versie
 - Online tool met zoekfunctie



Home | [Leerlijnen over gezond leven](#) | [Leerlijnen Filter](#) | Hoe eten: voedingsdriehoek | 1ste graad LaO

HOE ETEN: VOEDINGSDRIEHOEK | 1STE GRAAD LAO

Voeding	Eindtermen
Voeding en gezondheid	ET WT 1.17 - L... de hand van m...
Lager onderwijs	ET WT 1.1 - Le... waarneminge...
Eerste graad	ET WT 1.8 - Le... zijn bij ademh... verwoorden o...

[Bekijk alle ge...](#)

Leerdoelen

Kennis

- Kinderen geven aan dat een regelmatig eetp...
- Kinderen geven aan dat ze goed moeten kau...
vertering
- Kinderen geven aan wat honger en verzadig...
- Kinderen weten dat het belangrijk is om vol...
- Kinderen geven aan dat groenten ook als tus...

Vaardigheden & attitudes

- Kinderen leggen uit hoe zij regelmatig ete...

Materialen basisonderwijs: EDUCATIE

De Proefkampioen



Flanders
State of
the Art

- ▶ Voor wie?
 - Leerkrachten kleuter
 - 1^e graad lager onderwijs
- ▶ Doelgroep
 - Kinderen 3 tot 8 jaar & hun ouders



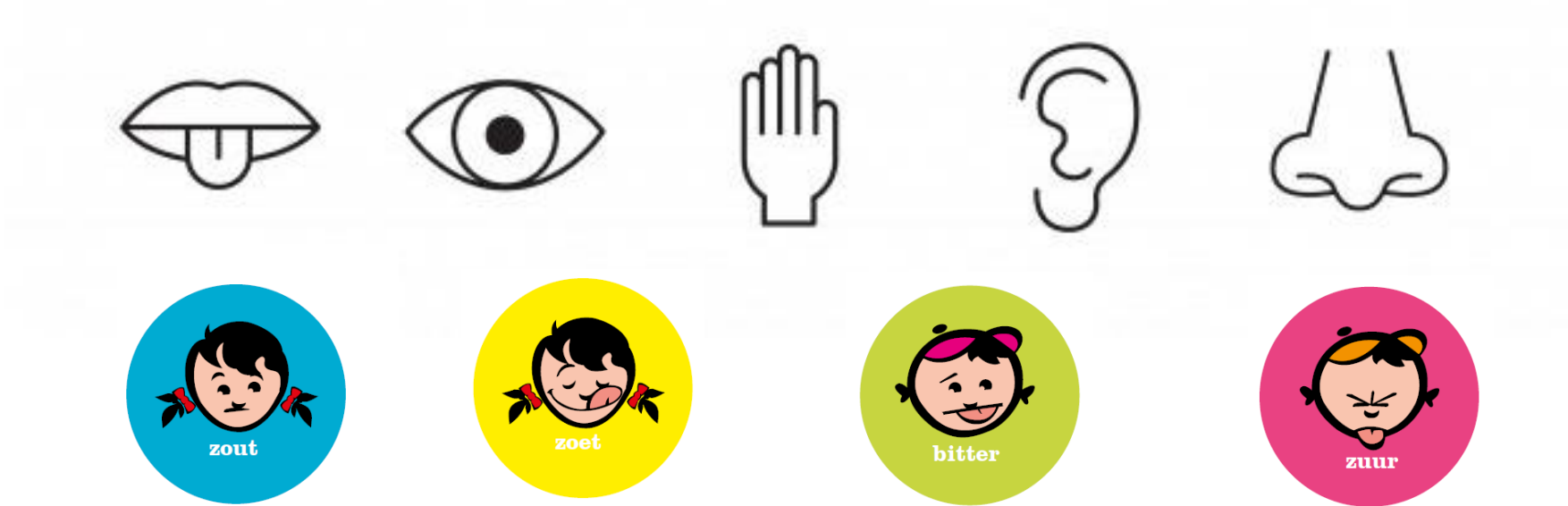
**GEZOND
LE EN**

Materialen basisonderwijs: EDUCATIE

De Proefkampioen

► Wat?

- Zintuigen prikkelen
- Smaken leren kennen en appreciëren



Materialen basisonderwijs: EDUCATIE

De Proefkampioen

- ▶ Verloop?
 - Verhaal van Winnie Wortel
 - Voeldoos




























Materialen basisonderwijs: EDUCATIE

De Proefkampioen

- Ouders betrekken met proefpas



GROENTE	AANTAL PROEFPOGINGEN	IK VIND DIT	GROENTE	AANTAL PROEFPOGINGEN	IK VIND DIT
 KOUROETTE	10 spoons		 BOONTJES	10 spoons	
 WORTEL	10 spoons		 ERWTJES	10 spoons	
 KOUROETTE	10 spoons		 WITLOOF	10 spoons	
 SPRUITJES	10 spoons		 BLOEMKOOL	10 spoons	
 RODE KOOL	10 spoons		 SPINAZIE	10 spoons	
 BROCCOLI	10 spoons		Teken hier een andere groente	10 spoons	

VIND JE DIT LEKKER, TEKEN HET MONDJE ZO:  VIND JE DIT NIET LEKKER, TEKEN HET MONDJE ZO: 

Materialen basisonderwijs: EDUCATIE

Educatief pakket Lekker Gezond



- ▶ Voor wie?
 - 1^e, 2^e en 3^e graad lager onderwijs
- ▶ Wat?
 - Educatief pakket over de voedingsdriehoek
- ▶ Opbouw
 - DEEL 1: Info voor het schoolteam en leerkracht
 - DEEL 2: Lessuggesties en oefeningen
 - DEEL 3: Projectweek



**GEZOND
LE EN**

2.2 OVERZICHT LESSUGGESTIES

Thema 1 - Gezond eten met de voedingsdriehoek

Eerste graad	Gezond of niet? INTERACTIEF KLASGESPREK W&T - gezondheid Nederlands - spreken & luisteren 15	De voedingsdriehoek INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T - gezondheid 16	Meer groenten en fruit INTERACTIEVE KENNISLES/WERKBLAD W&T - gezondheid Wiskunde - getallen 17	Gezonde kunstwerken met groenten en fruit DOE-OPDRACHT Muzische vorming - beeld 18	Fruitige wiskunde INTERACTIEVE KENNISLES Wiskunde - getallen en/of meten 18	
	Tweede graad	Het spijsverteringsstelsel INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T - natuur W&T - gezondheid 35	Wat weten we (nog) over gezonde voeding? STELLINGENSPEL W&T - gezondheid 36	De voedingsdriehoek ontleed INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T - gezondheid 37	Voedingsdriehoek-kwartet INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T - gezondheid 38	Plantaardig versus dierlijk voedsel INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T - gezondheid 39
		Derde graad	Ons spijsverteringsstelsel DOE-OPDRACHT/WERKBLAD W&T - gezondheid/natuur/techniek 72	De voedingsdriehoek ontleed INTERACTIEF KLASGESPREK/WERKBLAD W&T - gezondheid/natuur Frans - mondelinge interactie 73	Mmmm, Melk! INTERACTIEF KLASGESPREK/DOE-OPDRACHT W&T - gezondheid Muzische vorming - media Nederlands - spreken 40	

Digt Meer/minder



Kleur het bolletje in de juiste kleur:

- groen = meer
- oranje = minder
- rood = zo weinig mogelijk

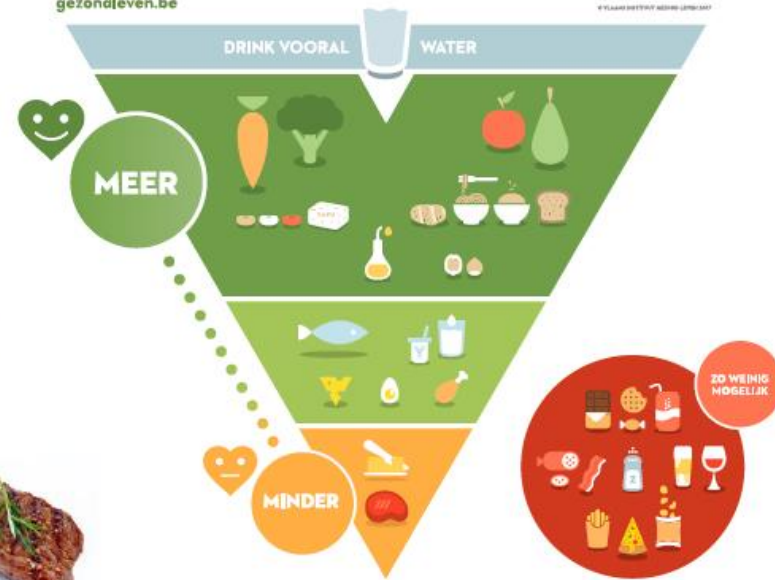


VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Interview over eetgewoonten

Leg aan de geïnterviewde uit dat je in de klas over gezonde voeding leert en dat je enkele vragen wilt stellen over zijn/haar eetgewoonten. Vraag om steeds eerlijk te antwoorden.

Ik interview:

Wat eet je als ontbijt?

Wanneer eet jij thuis de warme maaltijd?

- Tijdens de week:
- In het weekend:

Wat eet jij als warme maaltijd? Geef drie voorbeelden.

-
-
-

Wanneer eet jij groenten?

- Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten bij de broodmaaltijd.
- Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten als tussendoortje.
- Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit een half bord groenten bij de warme maaltijd.



Welke groente vind je het lekkerst?

En welke vind je helemaal niet lekker?

- Lekkerst:
- Niet lekker:

Hoeveel stuks fruit eet jij per dag?

Welk fruit vind je het lekkerst?

En welk fruit vind je helemaal niet lekker?

Welke tussendoortjes eet jij graag?

Wat is je lievelingseten? Waarom?

.....

Wat drink jij bij je warme maaltijd?

Heb je nog een andere vraag? Noteer ze hier.

Mijn vraag:

Het antwoord:

Na het interview

Dit zijn de verschillen met mijn eigen eetgewoonten:

.....

Dit zijn de overeenkomsten met mijn eigen eetgewoonten:

.....

Wat doet de geïnterviewde al goed op het vlak van gezonde voeding? Geef een compliment.

.....

Welke gezonde tip wil je hem/haar nog geven?

.....

.....

Materialen basisonderwijs: EDUCATIE

De Waterpas

- ▶ Voor wie?
 - 1^e, 2^e en 3^e graad lager onderwijs
- ▶ Wat?
 - Moedigt kinderen op een speelse manier aan om voldoende water te drinken
- ▶ Opbouw
 - Handleiding, infobrief voor ouders, waterpas, diploma waterpas



MAANDAG

water



andere

.....
.....

DINSDAG

water



andere

.....
.....

WOENSDAG

water



andere

.....
.....

DONDERDAG

water



andere

.....
.....

VRIJDAG

water



andere

.....
.....

ZATERDAG

water



andere

.....
.....

ZONDAG

water



andere

.....
.....

A certificate template for a 'Waterpas' diploma. The background is light blue with a pattern of white water glasses and yellow stars. A large white water drop shape is in the center, containing the text 'waterpas' in green and 'DIPLOMA' in yellow. Below the drop are two white input fields for 'NAAM WATERKAMPioen' and 'KLAS'. The bottom white border contains logos for 'logo vzw Vlaanderen 2020', 'Vlaanderen 2020', and 'GEZOND LEVEN' with a small heart icon.

waterpas

DIPLOMA

NAAM WATERKAMPioen

KLAS

logo vzw
Vlaanderen
2020

Vlaanderen
2020

GEZOND
LEVEN

Materialen secundair onderwijs: EDUCATIE

Inspiratiebundels

- ▶ Voor wie?
 - 1^e, 2^e en 3^e graad secundair onderwijs
- ▶ Wat?
 - Wetenschappelijk onderbouwde info
 - Concrete lessuggesties



VRIJE SUIKERS

De inname van **vrije suikers** is te beperken. Hieronder valt suiker die we bijvoorbeeld zelf bij onze koffie doen, of die producenten toevoegen bij de bereiding van koekjes, frisdrank enzovoort. Maar, en dat is nieuw, **ook de natuurlijke suikers in honing, stropen, fruitsappen en fruitconcentraten** horen daarbij. Die suikers zijn in dat geval niet door de mens toegevoegd, maar in een geconcentreerde vorm aanwezig. De WHO raadt aan om de inname van vrije suikers zo veel mogelijk te beperken, tot slechts 10% van de dagelijkse energie-inname. De organisatie pleit er zelfs voor om dit nog verder te verstrengen tot niet meer dan 5%. Dit komt voor een volwassene neer op maximaal 25 g vrije suikers per dag en komt bijvoorbeeld overeen met 5 klontjes of de suiker in één flesje frisdrank of fruitsap van 250 ml.

INTRINSIEKE SUIKERS

De suikers die van nature aanwezig zijn in **intacte groenten en fruit** worden intrinsieke suikers genoemd. Ze zitten als het ware verpakt in een vezelrijke structuur (bv. van een appel) en worden daardoor geleidelijk aan opgenomen. Weinig of niet bewerkte groenten en fruit zijn ook rijk aan vitamines en mineralen. Deze bronnen zijn dus een goede keuze.

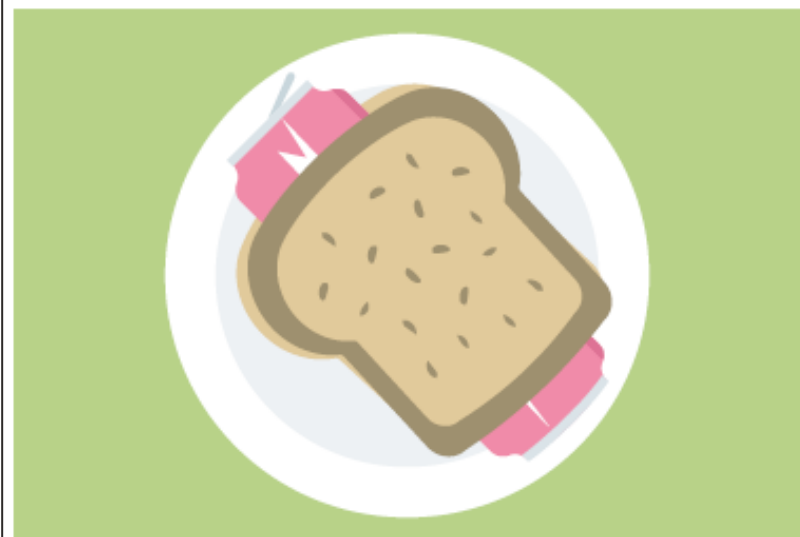
MELK-SUIKERS

Een derde soort zijn de melksuikers (lactose en galactose), van nature aanwezig in **melk en daarvan afgeleide producten**. Melk bevat ook andere nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en vitamines. Ook hier gaat het dus om 'goede' bronnen van suikers.

Deze onderverdeling kan helpen om te beslissen of bijvoorbeeld honing beter is dan kristalsuiker. Het komt allemaal neer op één principe: waarin zitten de suikers 'verpakt'? Kijk naar wat er rond de suikers zit, kijk naar het **voedingsmiddel**. Fruit is hiervan een duidelijk voorbeeld: liever de fruitsuikers van een appel omdat die nog bomvol andere goede voedingsstoffen zit, dan dezelfde fruitsuikers in appelsap omdat er daarin nog weinig overblijft van al die goede stoffen.

2.2 Een blikken boterham?

Over het gebruik van energiedranken door jongeren



OPDRACHT

Suggestie voor audio- en videotechneken, audiovisuele vorming, fotografie, plastische opvoeding, PAV, mavo, GASV, taalvakken, projectweek

Laat je gaan met misleidende reclame of toon hoe het echt moet

Verdeel uw klas in drie groepen. Elke groep krijgt een andere opdracht.

- Groep 1 maakt de '**ultieme misleidende reclame**'. Ze kiezen eender welk voedingsmiddel (gezond of ongezond) en doen er alles aan om de consument te overtuigen dat het gezond is. Misleiden moet!
- Groep 2 maakt de '**ultieme correcte reclame**' voor een **ongezond product**. Ze mogen in hun reclame alleen de correcte informatie over het product gebruiken. Eerder een stapel suikerklontjes dan een sinaasappel op de verpakking van vruchtenlimonade dus!
- Groep 3 maakt de '**ultieme correcte reclame**' voor een **gezond product**. Ze mogen ook enkel de correcte informatie gebruiken.

Daarna stellen de groepen hun reclame voor aan elkaar. Voor wie was de opdracht het moeilijkst? Welke boodschap overtuigde het meest?

Materialen secundair onderwijs: EDUCATIE

Lesmodule dranken en tussendoortjes

- ▶ Voor wie?
 - 1^e, 2^e en 3^e graad secundair onderwijs
- ▶ Wat?
 - Kritisch omgaan met info op voedingsetiket
 - Bewuster producten kiezen
 - Nagaan aanbod school



Materialen: EDUCATIE

Materiaal bij de voedingsdriehoek



Materialen: EDUCATIE

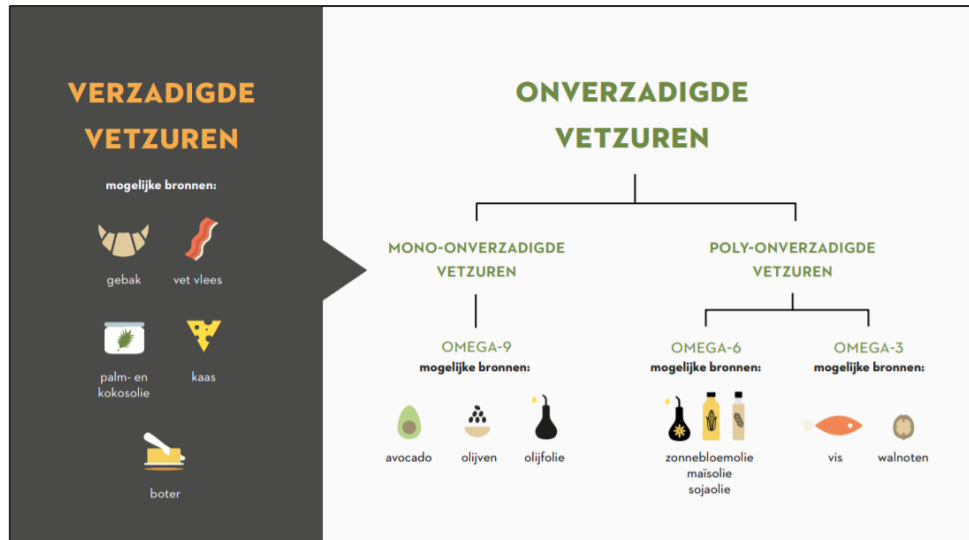
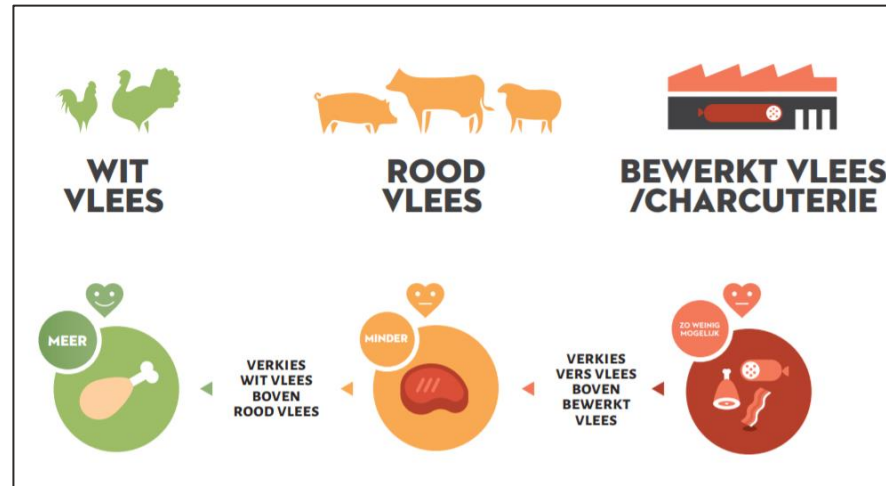
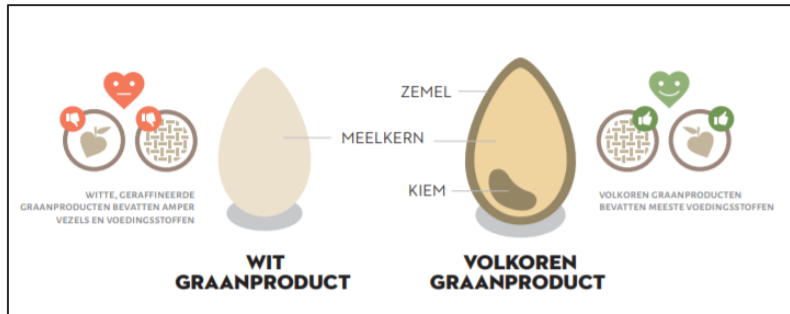
Materiaal bij de voedingsdriehoek



- ▶ Food Triangle (EN)
- ▶ Triangle Alimentaire (FR)
- ▶ Triangulo Alimentario (ES)
- ▶ Ernährungsdreieck (DE)
- ▶ Beslenme Piramidi (TR)

Materialen: EDUCATIE

Materiaal bij de voedingsdriehoek



Materialen: EDUCATIE

Materiaal bij de voedingsdriehoek



Varieer en zoek alternatieven

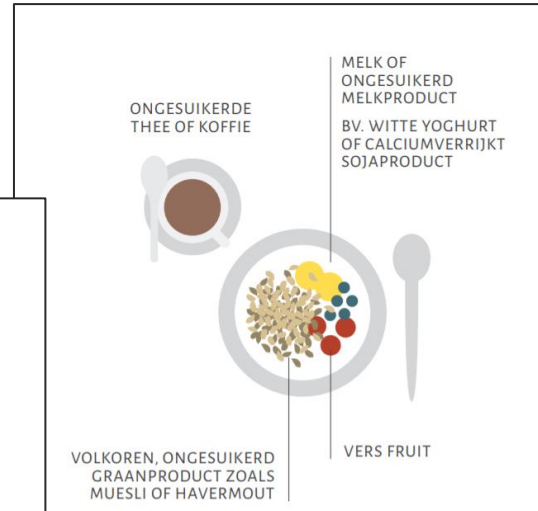
Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

Eet bewust en met mate

Pas je omgeving aan

Werk stapsgewijs

Geniet van wat je eet!



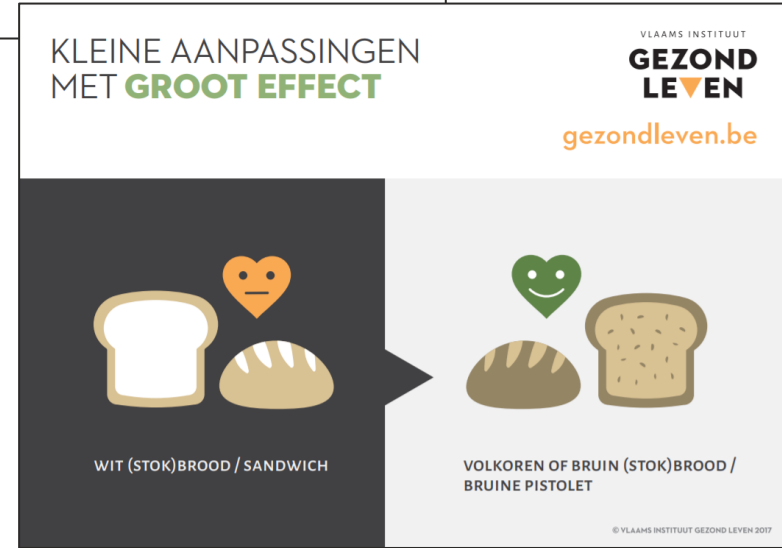
ONGESUIKERDE THEE OF KOFFIE

MELK OF ONGESUIKERD MELKPRODUCT
BV. WITTE YOGHURT OF CALCIUMVERRIJKT SOJAPRODUCT

VOLKOREN, ONGESUIKERD GRAANPRODUCT ZOALS MUESLI OF HAVERMOUT

VERS FRUIT

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN
gezondleven.be



WIT (STOK)BROOD / SANDWICH

VOLKOREN OF BRUIN (STOK)BROOD / BRUINE PISTOLET

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Materialen: EDUCATIE

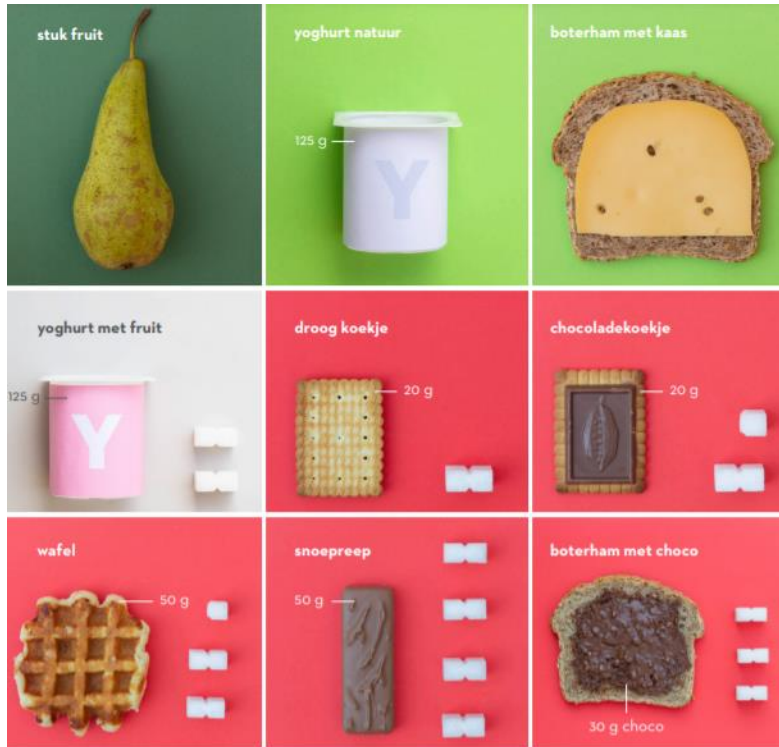
Materiaal bij de voedingsdriehoek (drukwerk – webshop)

- ▶ Folder
- ▶ Folder (FR)
- ▶ Placemat
- ▶ Postkaart
- ▶ Steekkaart
- ▶ Steekkaart (FR)
- ▶ Affiche voedingsdriehoek



Materialen: EDUCATIE

Materiaal bij de voedingsdriehoek (drukwerk – webshop)



TUSSENDOORTJES HOEVEEL SUIKER?*

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie. 1 suikerklontje = 5 à 6 gram suiker
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siroep en vruchtencentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips www.gezondleven.be



DRANKEN HOEVEEL SUIKER?*

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie. 1 suikerklontje = 5 à 6 gram suiker
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siroep en vruchtencentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips www.gezondleven.be



Materialen: EDUCATIE

Materiaal bij de voedingsdriehoek (tools)



GEZOND LEVEN

GROENTEN 

.....
.....
.....

FRUIT 

.....
.....
.....

AARDAPPELEN, VOLKOREN PASTA, VOLLE RIJST EN VOLKOREN GRAANPRODUCTEN 

.....
.....
.....

BROOD, HAVERMOUT VOLKOREN ONTBIJTGRANEN EN ANDERE VOLLE GRAANPRODUCTEN 

.....
.....
.....

PEULVRUCHTEN 

.....
.....
.....

NOTEN 

.....
.....
.....

VIS, EI, GEVOGELTE EN VLEES 

.....
.....
.....

MELK(PRODUCTEN) 

.....
.....
.....

BROODBELEG 

.....
.....
.....

OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN 

.....
.....
.....

GEZOND BOODSCHAPPENLIJSTJE
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



LENTE WEEKKALENDER

ONTBIJT	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
				
LUNCH	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
				



**DRAAIBOEK KOOKWORKSHOP
GEZONDE (BROODJES)LUNCH**

Materialen: EDUCATIE

Materiaal bij de voedingsdriehoek (tools)

- ▶ Filmpjes
- ▶ Presentaties
- ▶ Basisteksten
- ▶ E-learnings











Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Dranken en tussendoortjes

OOK VOOR SECUNDAIR

► Stappenplan

- Stap 1: huidig aanbod in kaart brengen met checklist

	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
		Ja of nee	Op elk moment van de dag, tijdens de pauzes, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Automaat, fontein, verdeling in de refter, schoolwinkeltje...	Vrij te nemen, flesje van 0,5 liter, brikje van 200 ml...	Gratis of prijs per portie
	Plat water Water in flessen (bronwater, mineraalwater)					
	Bruisend water Leidingwater					
	(halfvolle) witte melk					
	Calciumverrijkte sojadrink natuur Alpro soja natuur					
	(Verse) groentesoep Met beperkte toevoeging van zout					
	Gearomatiseerde waters Met toevoeging van smaak, maar zonder suiker of zoetstoffen Vb. Spa Touch of mint, Perrier citron					
	Koffie					
	Thee Bij voorkeur zonder toevoeging van suiker					

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Dranken en tussendoortjes

OOK VOOR SECUNDAIR

► Stappenplan

- Stap 1: huidig aanbod in kaart brengen met checklist
- Stap 2: aftoetsen met aanbevelingen

Dranken*	Aanbod op school	
 Water (plat en bruisend)  Witte melk  Calciumverrijkte sojadrink natuur  Verse groentesoep	Basis (ruim beschikbaar)	
 Thee, koffie (zonder toevoeging van suikers)  Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit, vanille of chocolade)  Groentesap  Gearomatiseerde waters (zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen)  Fruitsap (sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)  Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers) - geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten		
 Frisdranken  Light frisdranken  Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)		Bij voorkeur niet (in afbouw)

Tussendoortjes*	Aanbod op school
 Vers fruit  Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep  Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)  Noten (ongezouten)  Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd	Basis (ruim beschikbaar)
 Fruit op sap of siroop  Gedroogd fruit  Smoothies  Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief o.b.v. soja met fruit (met calcium verrijkt)  Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)  Granenkoek, droge koek	
 Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodje  Koeken met chocolade of vulling	Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)
	Bij voorkeur niet

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Dranken en tussendoortjes

OOK VOOR SECUNDAIR

► Stappenplan

- Stap 1: huidig aanbod in kaart brengen met checklist
- Stap 2: aftoetsen met aanbevelingen
- Stap 3: voeren van een aangepast beleid

Hoe?



- Water (plat en bruisend)**
- Witte melk**
- Calciumverrijkte sojadrink natuur**
- Verse groentesoep**



- Vers fruit**
- Groenten** bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep
- Yoghurt natuur** (zonder toegevoegde suikers), **verse kaas natuur** (zonder toegevoegde suikers), **alternatief op basis van soja natuur** (met calcium verrijkt)
- Noten** (ongezouten)
- Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebrød**

**GEZOND
LE EN**

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Dranken en tussendoortjes

OOK VOOR SECUNDAIR

▶ Stappenplan

- Stap 1: huidig aanbod in kaart brengen met checklist
- Stap 2: aftoetsen met aanbevelingen
- Stap 3: voeren van een aangepast beleid

Hoe?



	Frisdranken
	Light frisdranken
	Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)
	Sportdranken
	Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)
	Alcoholische dranken (bv. tafelbier)

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

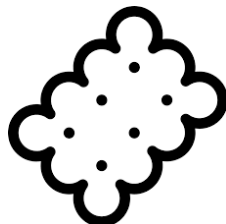
Dranken en tussendoortjes




OOK VOOR SECUNDAIR






► Stappenplan

- Stap 1: huidig aanbod in kaart brengen met checklist
- Stap 2: aftoetsen met aanbevelingen
- Stap 3: voeren van een aangepast beleid

Hoe?



	Thee, koffie (zonder toevoeging van suikers)
	Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit, vanille of chocolade)
	Groentesap
	Gearomatiseerde waters (zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen)
	Fruitsap (sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)
	Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers) - geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten

	Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodje
	Koeken met chocolade of vulling
	Wafels, cake, taart
	Snoep, chocolade, snoeprepen
	Chips en andere zoute snacks

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Oog voor Lekkers

- ▶ Voor wie?
 - Basisonderwijs en BuSO
- ▶ Wat?
 - Subsidies voor seizoensfruit en -groenten en melk
- ▶ Hoe lang?
 - 1 keer per week
 - Voor een periode van 10 of 20 weken



Met steun van:



In samenwerking met:



Materialen secundair: OMGEVINGSINTERVENTIES

Snack & Chill

- ▶ Voor wie?
 - Gewoon en bijzonder secundair onderwijs
- ▶ Wat?
 - Project rond gezonde dranken en tussendoortjes
- ▶ Doel?
 - Een gezonder aanbod op school
 - Leerlingen kiezen meer voor gezond



Materialen secundair: OMGEVINGSINTERVENTIES

Snack & Chill

- ▶ Een aantrekkelijk (vb. hapklaar), vers, gevarieerd aanbod van fruit, groenten en water (met een smaakje), aan een lage prijs



Materialen secundair: OMGEVINGSINTERVENTIES

Snack & Chill

HET STAPPEN-PLAN

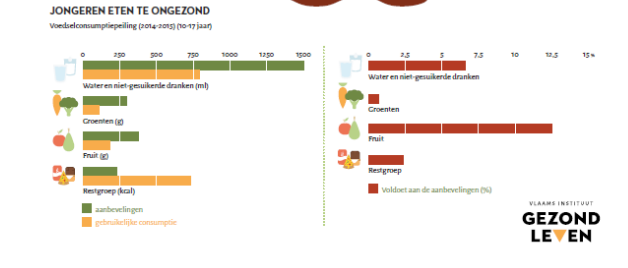


WAAROM MEER FRUIT, GROENTEN EN WATER OP SCHOOL?

HET IS GEZOND EN BELANGRIJK VOOR JONGEREN:

WATER
Een goede vochtbalans in de spieren en hersenen...
De mens bestaat voor 70 tot 75% uit water...
Oen de waterbalans in het lichaam in evenwicht te houden...

GROENTEN EN FRUIT
Groenten en fruit zijn een belangrijke bronnen van voedingsvezels, vitamines en mineralen...
Gunstige effecten op lichamelijk vlak...
Gunstige effecten op mentaal vlak...



HANDLEIDING TEAM CREATIE

HANDLEIDING TEAM ORGANISATIE

SEIZOENS-KALENDER

VOORSTEL FRUIT/GROENTEN

VOORSTEL AROMA

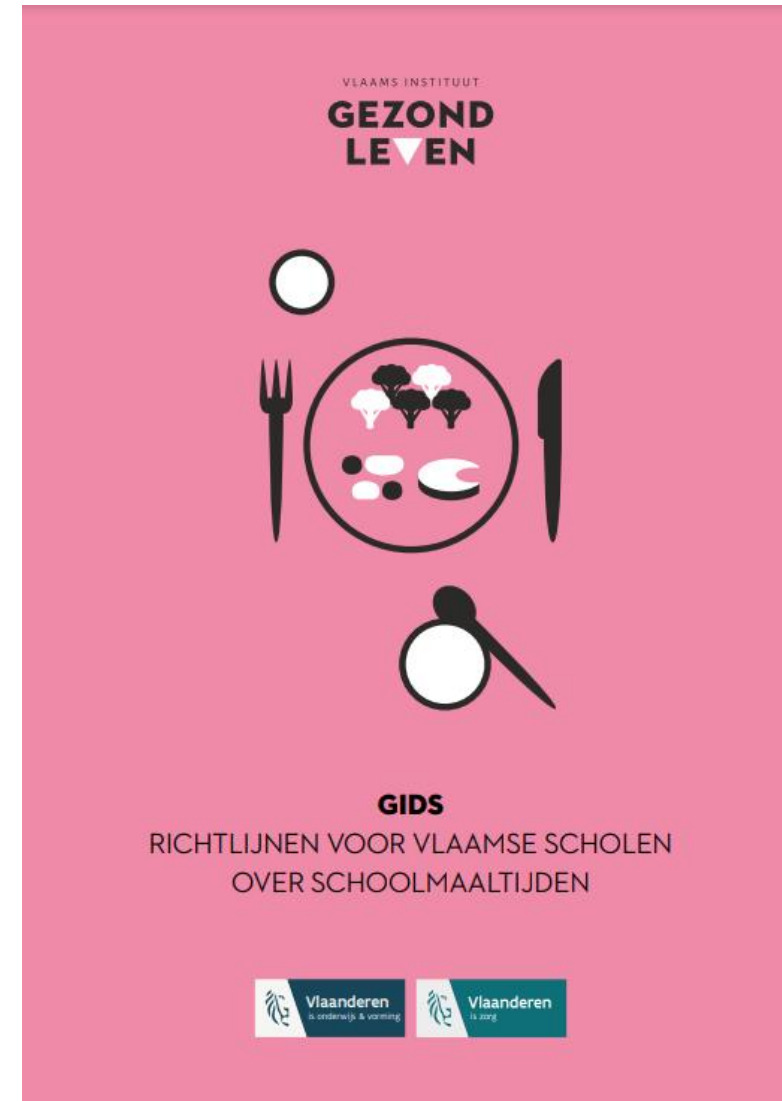
Month	Product	Supplier
SEPTEMBER	Appel	Appel
	Banaan	Banaan
	... (other products)	...
	... (other products)	...
OKTOBER	... (other products)	...
	... (other products)	...
	... (other products)	...
	... (other products)	...
NOVEMBER	... (other products)	...
	... (other products)	...
	... (other products)	...
	... (other products)	...
DECEMBER	... (other products)	...
	... (other products)	...
	... (other products)	...
	... (other products)	...

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde schoolmaaltijden

- ▶ Deel 1: aanbodwijze
- ▶ Deel 2: richtlijnen voor een gezonde schoolmaaltijd
- ▶ Deel 3: succes in de praktijk

OOK VOOR SECUNDAIR



Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde schoolmaaltijden

OOK VOOR SECUNDAIR



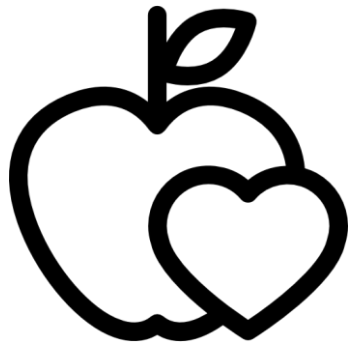
- ▶ Eigen keuken of externe cateraar?
- ▶ Wat met de prijs?
- ▶ ...

VOORDELEN VAN EEN EIGEN SCHOOLKEUKEN	VOORDELEN VAN WERKEN MET EEN EXTERNE TRAITEUR OF CATERAAR
<ul style="list-style-type: none">- De school heeft maximale mogelijkheden om de schoolmaaltijd ook in te passen in de pedagogische werking (de keuken kan bijvoorbeeld ook beschikbaar zijn voor bereidingen in het kader van een projectdag of voor leerkrachten).	<ul style="list-style-type: none">- De cateraar staat in voor een groot deel van de praktische organisatie.
<ul style="list-style-type: none">- De school kan optimale flexibiliteit benutten voor het organiseren van schoolevenementen en om tegemoet te komen aan specifieke wensen.	<ul style="list-style-type: none">- De school moet niet, of minder instaan voor dure, kwaliteitsvolle infrastructuur om maaltijden te bereiden.
<ul style="list-style-type: none">- De school heeft maximale kansen om het personeel, de ouders en leerlingen te betrekken bij het voedingsbeleid van de school.	<ul style="list-style-type: none">- De cateraar moet hygiënestandaarden garanderen. De school is wel zelf verantwoordelijk voor de hygiëne eens het voedsel in de school aankomt.

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde schoolmaaltijden

OOK VOOR SECUNDAIR




- ▶ De effectieve samenstelling, variatie en hoeveelheden
- ▶ Aandacht voor duurzaamheidscriteria
- ▶ Aandacht voor voedselveiligheid

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde schoolmaaltijden

OOK VOOR SECUNDAIR

► Voedingsmiddelen

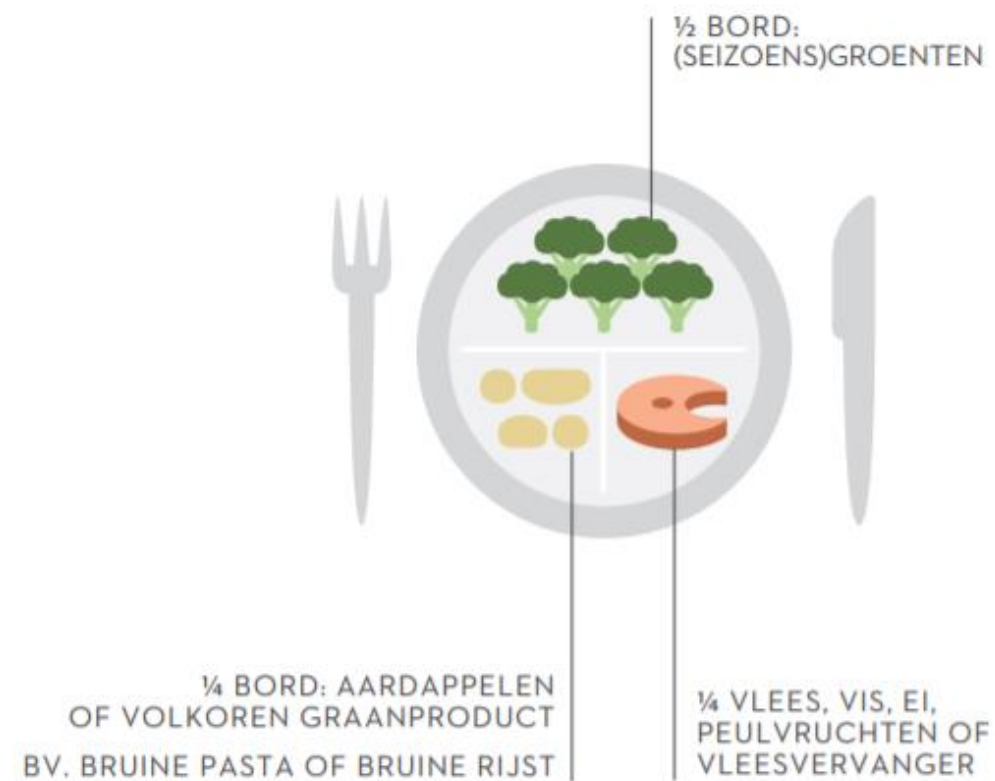
	OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
 <p>Groenten en fruit</p>	<p>- Alle soorten verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas zonder toevoegingen.</p> <p>Alle soorten vers of diepvries fruit (Bijvoorbeeld peer, appel, krieken) of fruitmoes (Bijvoorbeeld appelmoes of perenmoes).</p> <p>Bron van vitaminen, mineralen, voedingsvezels, water en koolhydraten. De warme maaltijd is de belangrijkste 'bijdrager' aan de dagelijkse groente-inname.</p>	<p>- Kies voor seizoensgebonden groenten. Om groenten uit het juiste seizoen te kiezen, zijn er groentekalenders^{13,14,15}.</p> <p>- Groenten zijn meer dan een blaadje sla, wat waterkers of een radijsje! Bedenk ook dat peterselie, citroen champignons of tomaten in sauzen geen volwaardige groenteportie zijn.</p> <p>- Groenten kunnen ook onder de vorm van soep worden aangeboden als 10-uurtje of bij de warme maaltijd. Dit kan een extra bijdrage leveren voor de dagelijkse groente-inname.</p> <p>• Een richtlijn voor soep is het gebruik van 300 à 400 g groenten per liter water. Hiervoor kan je ook gebruikmaken van alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten. Soep kan je binden met aardappelen of groenten als knolselder, pompoen, pastinaak of courgette.</p>

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde schoolmaaltijden

OOK VOOR SECUNDAIR

- ▶ Het ideale bord



Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde schoolmaaltijden

OOK VOOR SECUNDAIR

- ▶ Succes in de praktijk
 - Aanbod stapsgewijs aanpassen
 - Betrokkenheid en participatie van ouders, IIn, personeel
 - Positieve belevenis
 - Inrichting refter
 - Voldoende maal'tijd'
 - Uitzicht en presentatie



Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde schoolmaaltijden

OOK VOOR SECUNDAIR



- ▶ Aan de slag
 - ▶ **Stap 1:** Breng alles rond de maaltijd in kaart (bv. visie op schoolcatering, maaltijd zelf, aandacht voor duurzaamheid, positieve belevenis,...)
 - ▶ M.b.v. de checklists

CHECKLIST EEN GEZONDE SCHOOLMAALTIJD	J/N
Er is groentesoep (als tussendoortje of bij de hoofdmaaltijd).	
Er zijn elke dag groenten bij de warme maaltijd.	
Het weekmenu omvat een gevarieerd aanbod van groenten.	
De maaltijd bevat een voldoende grote portie groenten (1/2 bord).	

- ▶ **Stap 2:** Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen uit de gids
- ▶ **Stap 3:** Pas het aanbod stapsgewijs aan

Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde broodjes

- ▶ Stap 1: aanbod in kaart brengen met checklist
- ▶ Stap 2: aftoetsen aan richtlijnen
- ▶ Stap 3: aanbod stap voor stap aanpassen

OOK VOOR SECUNDAIR



Materialen basisonderwijs: OMGEVINGSINTERVENTIES

Gezonde broodjes

OOK VOOR SECUNDAIR

► Richtlijnen

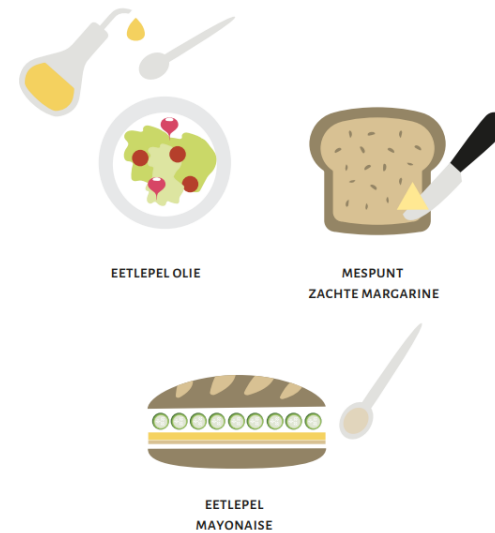
1. KIES VOOR VOLKOREN GRAANPRODUCTEN



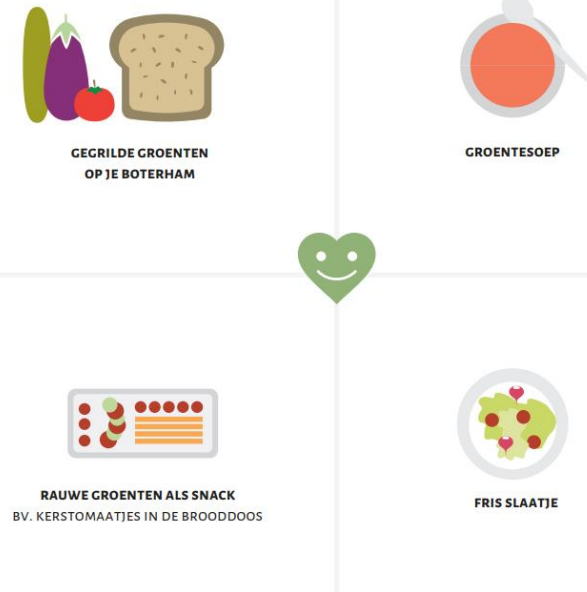
2. VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG BELEG



3. GEBRUIK GEZONDE VETSTOF



4. VOEG GROENTEN TOE



**GEZOND
LE EN**

Overzicht linken

www.gezondeschool.be

www.vlaamse-logos.be

Facebookgroep Gezonde School
Nieuwsbrief Gezonde school

www.preventiemethodieken.be

www.klascement.net/thema/gezondenduurzaameten

Websites onderwijsverstrekkers, CLB-netten, andere experten zoals Rikolto, Milielubeleid op school, FAVV, ...

-> alle info gebundeld op: [Gezondheid op school \(vlaanderen.be\)](http://Gezondheid op school (vlaanderen.be))



Oefening

Welke acties zou jij voorstellen voor de toekomst?



Feedbackronde

Workshop Lekkers op School 4 december 2023

**GEZOND
LEVEN**



Check-out – nog vragen?



Vragen? Contacteer ons

Jolien Jonckheere

Stafmedewerker Gezonde Voeding

T 0474 913 686

E jolien.jonckheere@gezondleven.be

Rita Van Durme

Adjunct van de directeur

T +32 2 553 96 12

E: rita.vandurme@ond.vlaanderen.be



Flanders
State of
the Art