

Middag

Een gezonde en lekkere brooddoos.

Volg de gezonde voedingsgids, de actieve voedingsdriehoek.

Brood

Enkele sneetjes brood (liefst bruin of volkorenbrood) of volkoren- en multigranenpistolets met een beetje zachte margarine. Er is bruin brood in allerlei vormen en smaken. Variatie is lekker en gezond. Luxebroodjes zoals sandwiches en of koffiekoeken bevatten doorgaans meer vet en minder vezels. Geef ze daarom maar af en toe mee in de brooddoos.

Beleg

Zoals bij het ontbijt kan het brood voor de helft belegd zijn met een hartige toespijs (bv. kaas en magere vleeswaren) en voor de andere helft met een zoete toespijs (bv. confituur, stroop). Vers fruit als beleg is ook lekker zoet en tevens gezond (bv. peer, aardbeien, banaan).

Af en toe een boterham met choco of chocolade kan, maar maak er geen dagelijkse gewoonte van. Wees matig met beleg: beleg hoort thuis tussen een dubbele boterham.

Koop je een broodje, ga dan niet systematisch voor broodjes met allerhande mayonaiseslaatjes. Kies bij voorkeur bruin of volkorenbrood, mager beleg en een ruime portie rauwkost.

Groenten

Groenten brengen kleur in de brooddoos en zorgen ervoor dat jongeren makkelijker aan de dagelijks aanbevolen groenteportie komen. Er zijn mogelijkheden in overvloed: een tomaat of een paar kers-tomaatjes, een stuk komkommer, een rauwe wortel, reepjes paprika of radijsjes.

Drank

Bij de broodmaaltijd drinken jongeren best halfvolle melk of water. Af en toe eens vruchtensap (vers of zonder toegevoegde suikers), chocomelk of een fruitmelkdrank ter variatie mag, maar maak ook hiervan geen dagelijkse gewoonte. Frisdranken bevatten veel suiker en weinig of geen andere essentiële voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Af en toe lekker, maar geef ze bij voorkeur niet bij de maaltijd. En soep? Zeker in de winter is een kop lekkere warme groentensoep een aangename afwisseling boordevol vocht, vitamines en mineralen.

Dessert

Voorzie een melkproduct (bv. yoghurt), een stuk fruit of fruitsla. Beperk zoete dessertjes zoals wafels, koeken en snoep tot maximaal één maal per week.



Middag

Veel jongeren eten 's middags op school. Sommigen gebruiken een warme maaltijd, anderen brengen een lunchpakket mee of kopen een broodje. In deze fiche bespreken we de broodmaaltijd. In de fiche "Avond" bespreken we de warme maaltijd.

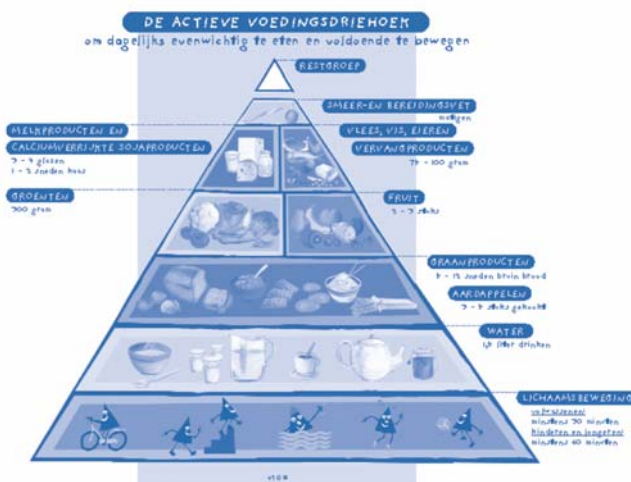
Eten op school.

Het middagmaal is een van de drie hoofdmaaltijden (naast het ontbijt en het avondmaal) en moet instaan voor ongeveer 30 tot 35% van de dagelijkse totale energiebehoefte van een jongere. Het zorgt ervoor dat jongeren nieuwe energie opdoen voor de namiddag.

De tweede broodmaaltijd moet ongeveer 30 tot 35% van de totale dagenergie leveren.

Een evenwichtig lunchpakket bestaat uit bruin brood met wat beleg, groenten, fruit en een melkproduct.

In Vlaanderen bieden ongeveer twee op drie scholen schoolmaaltijden aan. Hoewel het aanbod aan warme maaltijden en belegde broodjes relatief goed is samengesteld, is een pleidooi voor meer groenten, vers fruit en melkproducten (bv. yoghurt, platte kaas, pudding) op school op zijn plaats.



Een gezond lunchpakket; hoe aanpakken op school?

In de klas

- Leer in de klas over het belang en de samenstelling van een evenwichtig middagmaal (warme maaltijd en brooddoos).
- Bespreek barrières om 's middags een gezond lunchpakket mee te brengen of te kopen en reik oplossingen aan.
- Breng vaardigheden bij om zelf een evenwichtige lunch samen te stellen.

Op school

- Hanteert uw school een gezond voedingsbeleid?
- Voorzie een evenwichtig, gevarieerd en gezond aanbod aan dranken, tussendoortjes, broodjes en indien mogelijk ook aan warme maaltijden.
- Informeer en sensibiliseer ouders en leerlingen voor een evenwichtig samengestelde brooddoos.
- Jongeren die de school tijdens de middagpauze mogen verlaten, kunnen in de winkels in de schoolomgeving een broodje of iets anders kopen. Neem contact op met deze winkels en ga na of ook zij in een gezond aanbod kunnen voorzien en hoe dit bij de jongeren kan worden gepromoot.

Sport op school

Waarom sport op school?

'Goede' schoolsport stimuleert alle leerlingen, ongeacht hun behendigheid, om meer aan sport te doen. Naast de fysieke ontwikkeling wordt er ook aandacht besteed aan gezondheidsaspecten, integratie, milieu, veiligheid en verantwoordelijkheidszin maar ook aan de socio-culturele aspecten zoals ontmoeting (elkaar leren kennen en waarderen), zoeken naar de eigen grenzen, fairplay, agressiebeheersing, bereikbaarheid voor allen (democratisering van sportbeoefening), gezonde en zinvolle vrijetijdsbesteding.

Schoolsport in de fitte school

Jaarlijks organiseert de Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) samen met Bloso een schoolsportpromotieactie om de scholen ertoe aan te zetten een degelijk en breed schoolsportconcept uit te werken. Vorig schooljaar werden in dit kader ongeveer 2000 scholen voor hun inspanningen gelauwerd.

Vanaf het schooljaar 2005-2006 steken we een tandje bij. SVS, NICE en VIG starten gezamenlijk een actie rond beweging en gezonde voeding onder de slogan "Fitte School". Het belang van de sterke link tussen gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging wordt in de kijker geplaatst. Het thema gezonde levensstijl zal deel uitmaken van de school-sportpromotieactie "Schoolsport, doe je niet alleen".

Aanpak schoolsport

Tips

- Voorzie als school middelen voor een breed sportaanbod dat verschillende doelgroepen kan bereiken. Hou hierbij ook rekening met niet-competitieve sportbeoefening en fysiek minder begaafde leerlingen. Hoe belangrijk de trofeeënkast ook moge zijn voor de visibiliteit, het aantal bereikte leerlingen blijft belangrijker.
- Organiseer binnen de school initiaties en klascompetities. Leer leerlingen daarbij wel winst en verlies relativeren.
- Stel de sportaccommodatie ter beschikking van de leerlingen (onder begeleiding) voor trainingen, initiaties, klascompetities.
- Breng het sportgebeuren onder de aandacht via de schoolkrant of de website.
- Een goed bereikbaar sportinfopunt vergemakkelijkt een goede communicatie met de leerlingen. Zet leerlingen ertoe aan het sportinfopunt regelmatig te consulteren.
- De schoolsportgangmaker moet zich laten omringen door zoveel mogelijk collega's en/of ouders. Hen regelmatig goed en enthousiast informeren helpt om de betrokkenheid te verhogen en zo de sportwerkgroep uit te breiden.
- Een sportwerkgroep waaraan ook leerlingen participeren kan heel wat werk uit handen nemen van de schoolsportgangmaker.
- De oudste leerlingen kunnen worden ingeschakeld in de organisatie van sport op school.

Een greep uit het aanbod van SVS

SVS stimuleert het intrascolaire sportaanbod en de regionale interscholieren-ontmoetingen. Op woensdagnamiddag en naschools kunnen de scholen elkaar sportief ontmoeten. SVS maakt de planning op zodat alle sporttakken in de loop van het schooljaar aan bod komen. Om te kunnen sporten zonder verre verplaatsingen bouwt SVS de 'kernwerking' uit.

In het secundair onderwijs organiseert SVS enkele sportieve dagen:

Gordel voor scholen, Sportprikkel, Doe-aan-sport-beurs, 'Natuurgebonden Sporten' (kajak, langlauf,...), Zee van Sporten,

Meer weten?

- www.vig.be (thema voeding): VIG, De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids - Broodmaaltijden (2de broodmaaltijd)
- www.voedings-advies.com (kookboeken en brochures): Centrum voor Voedings- en Dieetadvies, - "Lekkere en gezonde maaltijden menu's voor school en bedrijf" (1999), Universiteit Gent
- www.nice-info.be: Notte-De Ruyter A. Eten op school. Nutrinews september 2001
- www.vig.be (thema onderwijs, invent educatief materiaal): VIG, educatieve cd-rom met info en activiteiten rond gezonde voeding voor jongeren van 12-18 jaar "(W)eeet je alles?" (2001)
- www.nice-info.be: De Henauw S. Jongeren scoren slecht voor het vak gezond eten. - Nutrinews december 1998
- www.nice-info.be: Moens O., Vanhauwaert E. Voedingsbeleid in Vlaamse scholen doorgelicht. Nutrinews september 2005
- www.gezondschool.be: VIG, gezondheidsbevordering op school
- www.vig.be: VIG, voedingstesten (thema voeding, test jezelf)
- www.schoolsport.be: "Schoolsport, doe je niet alleen", "Schoolsportpromotie"

