

# OPEN JE MOND VOOR GEZOND!

*Een waaier aan interventies voor een  
gezond voedingsbeleid op school*



Een uitgave van  
LOGO-Waasland vzw  
LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw  
Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

nd Waasland Waasland  
d Waasland Waasland  
Waasland Waasland W  
aasland Waasland Waa  
sland Waasland Waasi  
**LOGO**  
LOKAAL GEZONDHEIDSOVERLEG

Vlaanderen Zuid-West-  
Vlaanderen Zuid-West-  
Vlaanderen Zuid-West-  
Vlaanderen Zuid-West-  
**LOGO**  
LOKAAL GEZONDHEIDSOVERLEG



## Waarom een gezond voedingsbeleid op school?

1. Leerlingen brengen een vierde van hun tijd op school door. In die tijd eten en drinken de leerlingen zoals in de speeltijd en over de middag. Dit betekent dat de school een impact kan hebben op wat de leerlingen eten en drinken. En jong geleerd, is oud gedaan.
2. Naast de ouders heeft ook de school een belangrijke taak om kinderen en jongeren te begeleiden op hun weg naar volwassenheid en te stimuleren om zich optimaal te ontplooiën. Binnen haar educatieve en opvoedende taak kan de school de leerlingen informeren en de nodige vaardigheden en attitudes bijbrengen voor een gezonde levensstijl waar gezonde voeding een deel van is.
3. We zien de laatste jaren een evolutie van gezondheidseducatie naar gezondheidsbevordering. Dit betekent dat een gezond voedingsbeleid op school inhoudt dat de leerlingen elke dag voor gezonde voeding kunnen kiezen in het aanbod van dranken en eten op school, dat samen met leerlingen aangepaste activiteiten en projecten opgezet worden om leerlingen te informeren en te sensibiliseren (cfr de link met de eindtermen) en dat afspraken gemaakt worden rond eten en drinken op school.
4. Scholen die kiezen voor een gezond voedingsbeleid bereiken ook hun personeel en de ouders van de leerlingen. Een gezond voedingsbeleid op school kan dus een gunstig effect hebben op de schoolequipe en op het thuismilieu.
5. Uiteraard legt elke school haar eigen accenten op maat van haar leerlingen, cultuur, personeel, ... Deze waaier bevat een ruim overzicht van acties en initiatieven waaruit de school kan selecteren in functie van wat wenselijk en haalbaar is binnen de school.



## Waarom is een evenwichtige voeding zo belangrijk?

Studies tonen aan dat jongeren nog altijd te weinig groenten en fruit eten, soms het ontbijt overslaan, te vaak frisdranken drinken i.p.v. water en melk en te weinig bewegen. Net als bij volwassenen zien we dat ook bij kinderen en jongeren overgewicht meer en meer voorkomt. Aandoeningen op korte en lange termijn en een daling van de levenskwaliteit en levensverwachting zijn het gevolg.

Evenwichtige voeding is echter niet alleen belangrijk om aandoeningen te vermijden. Er is ook een verband tussen de voedingsgewoonten van leerlingen en hun schoolprestaties. Leerlingen met een evenwichtige voeding werken actiever mee in de klas en kunnen zich beter en langer concentreren, waardoor ze binnen hun leerpotentieel betere studieresultaten zullen behalen.

Bovendien leggen we de basis van ons voedingspatroon in onze jeugd. Het aanleren van gezonde voedingsgewoonten en het doorgeven van het belang van voldoende variatie aan jongeren verbetert dus niet alleen hun levenskwaliteit, maar hopelijk ook die van toekomstige generaties.



## Wat is een evenwichtige voeding?

Het voorlichtingsmodel rond evenwichtige voeding is uiteraard de actieve voedingsdriehoek. Vanaf zes jaar geeft hij weer wat we dagelijks dienen te eten en hoeveel we best bewegen. Er is ook een aangepaste actieve voedingsdriehoek voor kleuters ontwikkeld - [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be) - en er is een actieve voedingsdriehoek voor de Turkse gemeenschap en een voor de Marokkaanse gemeenschap - [www.vig.be](http://www.vig.be).

In deze waaier zullen we vaak spreken over 'gezonde' voeding en 'gezonde' voedingsmiddelen, omdat dit iets beter in de mond ligt. Uiteraard bedoelen we hier telkens evenwichtige voeding mee en voedingsmiddelen die passen binnen een evenwichtige voeding. Om die reden zullen we vanaf nu 'gezond' ook telkens tussen aanhalingstekens plaatsen.



© VIG vzw



## Een waaier aan interventies voor een gezond voedingsbeleid op school

Voldoende water drinken, de 'gezonde' brooddoos, 'gezonde' dranken en tussendoortjes, een evenwichtig ontbijt, de moestuin, de warme maaltijd, koken op school, ... zijn topics waar elke school een structureel beleid op maat kan rond opzetten. In deze waaier vindt de school rond de verschillende topics de ingrediënten voor het uitwerken van een beleid: achtergrondinformatie rond de topic, concrete voorbeelden en interventies ingepast in het kadermodel voor een gezondheidsbeleid op school.

Een goed beleid is gericht op het informeren van alle betrokkenen (educatie), het voor de hand liggend maken van de gezonde keuze (facilitatie) en het vastleggen van duidelijke afspraken (regulatie).

	<b>Leerling</b> (preventief-curatief, bijzondere noden, specifieke doelgroepen)	<b>Klas</b> (gezondheids-educatie)	<b>School</b> (gezondheidsbeleid)	<b>Omgeving</b> (ouders, partners, lokaal bestuur, ...)
<b>Educatie</b> (leerlingenbegeleiding, educatieve programma's, organisatie curriculum)				
<b>Structurele maatregelen</b> (schoolactiviteit, leef-leer-werkomgeving, schoolklimaat)				
<b>Afspraken</b> (school- en arbeidsreglement, afspraken, houding)				

© VIG vzw, 2006

## Hoe beginnen?

Om gemakkelijk rond een voedingsbeleid op school te kunnen werken, is een werkgroep ideaal. De school kan ervoor kiezen een nieuwe werkgroep op te richten of het thema 'gezonde' voeding in te plannen in een bestaande werkgroep. Voor de werkgroep wordt best een trekker aangeduid. In deze werkgroep krijgt 'gezonde' voeding een plaats en worden acties op elkaar afgestemd. De werkgroep wordt zo een aanspreekpunt op school en kan enthousiasmerend werkend naar de volledige school. Het is belangrijk dat de werkgroep het mandaat krijgt om binnen de school een gezondheidsbeleid uit te werken en dat zij kunnen rekenen op de steun van de directie.

De werkgroep kan een topic uit de waaier kiezen op basis van een analyse van de huidige situatie in de school. De analyse laat toe te zien hoever de school staat met het voedingsbeleid en aan welke topics ze prioritair werkt. LOGO en CLB's beschikken voor voeding over een feedbackinstrument op basis van de indicatorenbevraging om een analyse te doen, u kan dit vinden op [www.gezondheidsbeleidopschool.be](http://www.gezondheidsbeleidopschool.be), uiteraard is de school vrij een ander instrument te kiezen.

Eens een topic gekozen is, stelt de werkgroep een actieplan op om de interventies die wenselijk en haalbaar zijn binnen de school uit te voeren.

Om het haalbaar te maken voor de school is het aangewezen om stapsgewijs de verschillende topics uit te werken. De school kan bvb per schooljaar voor 1 topic kiezen.

## Over vernieuwers, overnemers, sceptici en achterblijvers

Verandering vraagt tijd en doorzettingsvermogen. Bij alles wat de school opzet, kan ze het best volgende percentages in haar achterhoofd houden: bij nieuwe projecten zijn er 2,5% vernieuwers, 13,5% snelle overnemers, 34% vlotte overnemers, 34% sceptici en 16% achterblijvers die misschien nooit zullen veranderen. Maar alles wat een school opzet, heeft zeker een effect op iedereen. Een essentiële voorwaarde voor succes is dat de directie van de school 100% achter het vernieuwingsproces staat.

**Voor meer informatie over de beschreven topics, kan u terecht bij het LOGO. Om u te begeleiden bij het opzetten van een gezondheidsbeleid kan u beroep doen op uw CLB.**

### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)  
 LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, [logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be](mailto:logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be)  
 Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

### Geïnspireerd op:

[www.foodinschools.org](http://www.foodinschools.org) - toolkit

### Met informatie van:

#### 1. volgende interessante websites:

[www.logosoostvlaanderen.be](http://www.logosoostvlaanderen.be)  
[www.logowvl.be](http://www.logowvl.be)  
[www.gezondschool.be](http://www.gezondschool.be)  
[www.vig.be](http://www.vig.be)  
[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)  
[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)  
[www.schoolsnakker.be](http://www.schoolsnakker.be)

#### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)  
 'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)  
 'Wild van water' – info: [logo@gent.be](mailto:logo@gent.be)  
 Gezonde toog – info: [info@logoantwerpennoord.be](mailto:info@logoantwerpennoord.be)  
 De gezonde schoolkantine – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



# De 'gezonde' brooddoos



## Het belang van een 'gezonde' brooddoos

In een gezonde brooddoos vinden we lekker eten dat energie geeft voor lichaam en geest en een deel van de noodzakelijke vezels, vitaminen, mineralen en andere bouwstenen aanlevert voor kinderen in de groei. Het gaat vooral om een gezond evenwicht en voldoende variatie.

## Hoe ziet de 'gezonde' brooddoos eruit?

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

- **Brood:** bij voorkeur bruin of volkoren brood. Dat bestaat in verschillende smaken en vormen. Sandwiches en koffiekoeken zijn voor speciale gelegenheden.
- **Beleg:** de huidige voedingsaanbevelingen raden ons aan eerst een mespuntje zachte margarine of minarine te smeren. De helft van de dubbele boterhammen beleg je met zoet beleg, zoals confituur, stroop of honing, de andere helft met vis, magere kaas of magere vleeswaren. Ook ei kan af en toe. Choco en chocolade horen niet dagelijks thuis op een boterham.
- **Vers fruit:** elke soort is rijk aan andere vitaminen en mineralen, variatie is dus aangewezen. Appel, peer, banaan kan ook als beleg op de boterham en is een 'gezonde' vervanger van het zoete beleg. Fruit kan gemengd worden in een salade.
- **Groenten:** zorgen ervoor dat de leerlingen makkelijker aan de dagelijkse portie groenten komen. Wat kan er zoal in de brooddoos: tomaat, kerstomaatjes, komkommer, rauwe wortel, reepjes paprika, radijsjes, ...
- **Drank:** bij voorkeur water, melk en soep. Fruitsap, chocomelk of een fruitmelkdrank kunnen af en toe.
- **Dessert:** een stuk fruit, fruitsla of een melkproduct zoals yoghurt of pudding genieten de voorkeur. Zoete desserts worden best vermeden.

Het oog wil ook wat, dus zorg voor een aantrekkelijk geheel rijk aan smaak en kleur.

## Tips voor ouders en leerlingen

- Als je 's ochtends weinig tijd hebt, stel dan 's avonds de brooddoos samen en bewaar ze 's nachts in de ijskast. Een kwartier vroeger opstaan is ook een mogelijke oplossing.
- Het opmaken van een weekschema kan helpen bij het klaarmaken van een volwaardige brooddoos. Het biedt ook een gelegenheid om de wensen van ouders en kinderen op elkaar af te stemmen en een boodschappenlijstje samen te stellen. Zo leer je samen zorgen voor een 'gezonde' brooddoos.
- Ouders kunnen hun kinderen 'gezonde' voedingsgewoonten bij brengen door hen te leren hoe ze zelf hun 'gezonde' broodmaaltijd kunnen samenstellen.
- Je kan beschadigingen vermijden door het fruit in een apart doosje mee te geven.
- Stop geen warm voedsel in de brooddoos.
- Plaats je boekentas niet tegen de verwarming.
- Indien de brooddoos op school niet koel bewaard kan worden, kunnen deze tips helpen om de brooddoos toch koel te houden:
  - Gebruik diepgevroren brood, tegen de middag is het brood vanzelf ontdooid.
  - Wanneer je een drankkarton, fruit of groenten meeneemt, koel dit dan vooraf en leg het in of tegen je brooddoos.
- Was na elke schooldag de brooddoos af in warm zeepwater of stop de machinebestendige brooddoos in de vaatwasser.

## Brooddoosneuzen

Om het effect van een brooddozenproject te kunnen meten, kan de school 'brooddoosneuzen' bij het begin van het project en in een latere fase. Enkele spelregels voor brooddoosneuzen:

- Laat elke leerling invullen wat hij mee heeft in zijn brooddoos.
- Analyseer spelenderwijs de antwoorden waarna je ziet wat leerlingen vooral mee hebben en wat niet. Turf bijvoorbeeld het aantal boterhammen met choco of ga eens na hoeveel % van de klas fruit of groenten meeheeft in zijn brooddoos. Voldoende respect voor de privacy van de leerlingen en een positieve sfeer zijn erg belangrijk. Let op dat niemand zich beschuldigd voelt en hou waar nodig rekening met achterliggende factoren, zoals bvb kansarmoede. Koppel de conclusies van het brooddoosneuzen zeker terug naar de ouders. Vaak zijn zij het die de brooddoos samenstellen. Het is dan ook belangrijk hen nauw te betrekken.
- Werk extra rond de voedingsmiddelen die leerlingen te weinig meebrengen en zet hiertoe stimulerende acties op in nauw overleg met ouders en leerlingen. Ga bvb samen op zoek naar leuke en gezonde boterhamreceptjes of nodig ouders uit voor een les over gezonde broodmaaltijden samen met hun kinderen.

## Een brooddozenworkshop voor ouders

Zo kan de school ouders betrekken bij het project en stimuleren om een gezonde brooddoos mee te geven.

- **Voor wie:** bvb voor ouders van leerlingen uit het eerste jaar.
- **Wanneer:** op momenten dat ouders op school zijn bvb op een oudercontact, de openschooldag of gekoppeld aan het wegbrengen of afhalen van de kinderen zoals tijdens het eerste of laatste lesuur, ...
- **Met wie:** de leerlingen kunnen ook betrokken worden door ofwel de workshop mee te geven of te volgen, de gezondheidscoördinator van de school, de lokale supermarkt, een ouder die diëtist is, ...
- **Inhoud:** een gezonde brooddoos voor een hele week samenstellen.
- **Hoeveel:** start met enkele ouders en leerlingen waarna je de formule kan uitbreiden.
- **Duur:** kan variëren van een kwartier tot een uur en meer.

“**Het oog wil ook wat, dus zorg voor een aantrekkelijk geheel rijk aan smaak en kleur**”

### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, [logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be](mailto:logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be)

Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie

### Geïnspireerd op:

[www.foodinschools.org](http://www.foodinschools.org) - toolkit

### Met informatie van:

#### 1. volgende interessante websites:

[www.logosoostvlaanderen.be](http://www.logosoostvlaanderen.be)

[www.logowvl.be](http://www.logowvl.be)

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

[www.vig.be](http://www.vig.be)

[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)

[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)

[www.schoolsnakker.be](http://www.schoolsnakker.be)

#### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

'Wild van water' – info: [logo@gent.be](mailto:logo@gent.be)

Gezonde toog – info: [info@logoantwerpennoord.be](mailto:info@logoantwerpennoord.be)

De gezonde schoolkantine – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



# De 'gezonde' brooddoos

	LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
EDUCATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit- en groentetests te vinden op <a href="http://www.gezondheidstest.be">www.gezondheidstest.be</a>.</li> <li>De leerling toetst de inhoud van zijn brooddoos aan de actieve voedingsdriehoek en kijkt wat hij kan veranderen.</li> <li>Het CLB kan betrokken worden bij de opvolging. De CLB-arts kan bijvoorbeeld tijdens het medisch onderzoek op het centrum kort de eetgewoonten met de leerling bespreken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lessen over het belang van brood, groenten, fruit en zuivel.</li> <li>Discussie over barrières om 's middags een gezond lunchpakket mee te brengen en mogelijke oplossingen.</li> <li>Doe-activiteiten, bvb picknick met de klas, uitstap naar de bakker.</li> <li>In de lessen worden groenten en fruit uit de schoolmoestuin gebruikt.</li> <li>Voorbeelden van methodieken en vakoverschrijdende lessen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Brood en spelen (geschiedenis/Latijn)</li> <li>Vertrek van een krantenartikel of tekst over broodmaaltijden (taallessen)</li> <li>Leerlingen schrijven een verhaal bvb 'het verbazingwekkende brooddoosavontuur' (taallessen)</li> <li>Leerlingen schrijven de instructies uit voor een 'gezonde' brooddoos of schrijven een artikel voor de (school)krant (taallessen)</li> </ul> </li> <li>Leerlingen maken een 'gezonde' brooddooscollage (plastische opvoeding)</li> <li>Leerlingen maken fruitsalades, snacks (technologische opvoeding)</li> <li>Leerlingen maken een receptenboek voor de 'gezonde' brooddoos (recepten via leerlingen, personeel, ouders) geïllustreerd met foto's (informatica)</li> <li>Onze voeding op de wereldkaart: waar gebruikt/kweekt men bepaalde graansoorten (aardrijkskunde)</li> <li>Nutritionele analyse van de brooddoos (wetenschappen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In de refter hangen (door de leerlingen gemaakte) affiches rond de 'gezonde' brooddoos.</li> <li>Er staat een infostand (gemaakt door de leerlingen) bij de schoolpoort, in de refter, op het oudercomité, ... met tips voor een 'gezonde' brooddoos.</li> <li>De school organiseert het 'gezonde' brooddoosdebat waarbij leerlingen en experts aan bod komen.</li> <li>De school organiseert een infomoment in de refter.</li> <li>Door een themadag of themaweek te organiseren in nauw overleg met ouders, leerlingen en leerkrachten kan de school iedereen stimuleren om meer aandacht te hebben voor het evenwichtig samenstellen van de brooddoos. Enkele voorbeelden: een bruine brooddag, een zuiveldessertendag, een fruit-als-beleg dag, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school schrijft ouders een brief met haar intenties rond het 'gezonde' brooddoosbeleid.</li> <li>Ouders wordt gevraagd naar de ondersteuning die ze willen voor een 'gezonde' brooddoos, deze reacties worden mee opgenomen in de nieuwsbrief/op de website.</li> <li>De school organiseert een picknick of 'gezonde' brooddoosbuffet met alle leerlingen, personeel, ouders, lokale partners bvb gemeentebestuur, ...</li> <li>De school bezorgt de ouders een flyer met informatie rond een 'gezonde' brooddoos: inhoud, hoe koel houden, ...</li> <li>De school neemt tips voor een 'gezonde' brooddoos op in haar nieuwsbrief en op haar website.</li> <li>De school schrijft regelmatig een brief naar de ouders met de stand van zaken van het project.</li> <li>De school nodigt de ouders uit op het 'gezonde' brooddoosdebat met leerlingen en experts.</li> <li>De school organiseert een brooddoosworkshop.</li> </ul>
FACILITATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het is de taak van de ouders om een brooddoos mee te geven, maar de school kan zorgen voor een oplossing indien leerlingen geen brooddoos bij hebben. Indien dit vaker gebeurt, is het belangrijk samen met de ouders op zoek te gaan naar een duurzame oplossing voor het kind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen kunnen in de voormiddag al een boterham eten uit hun brooddoos.</li> <li>In de klas staat een koelbox/frigo waarin leerlingen hun brooddoos koel kunnen bewaren.</li> <li>Bij klasuitstappen is een 'gezonde' lunchkeuze voor handen.</li> </ul>	<p><b>Aanbod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In de automaten, het schoolwinkelkeje en de refter kunnen leerlingen producten krijgen die een 'gezonde' aanvulling zijn op de brooddoos van de leerlingen, zoals fruit, groenten, zuivel, ...</li> <li>De 'gezonde' alternatieven die de school verkoopt, zijn goedkoper en zijn goed zichtbaar.</li> <li>Leerlingen kunnen hun brooddoos aanvullen met groenten en fruit uit de moestuin van de school.</li> <li>De kookclub bereidt 'gezonde' recepten als aanvulling op de brooddoos.</li> <li>De school promoot het drinken van (gratis) water of melk bij het middagmaal.</li> <li>De school voorziet verse soep.</li> </ul> <p><b>De refter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen kunnen eten in een aangename refter, kunnen in de zomer buiten eten.</li> <li>Leerlingen kunnen proeven van fruit, groenten, ... alvorens een volwaardige portie te nemen.</li> <li>Jongere en oudere leerlingen (met een voorbeeldfunctie) zitten bij elkaar.</li> <li>Oudere leerlingen waken erover dat de jongere voldoende drinken, schillen fruit voor de jongere, ...</li> <li>Leerlingen hebben voldoende tijd om hun boterhammen te eten.</li> </ul> <p><b>Stockeren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De brooddozen kunnen op school in een ijskast geplaatst worden. Indien dit niet haalbaar is worden de brooddozen op een frisse en goed geventileerde plaats gestockeerd. Let dus op met boekentassen tegen de verwarming!</li> <li>De school voorziet voor elke leerling van het eerste jaar een brooddoos of koeltasje.</li> </ul> <p><b>De school verkoopt broodjes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De broodjes en/of boterhammen die verkocht worden, zijn bruin en met groenten en mager beleg belegd (ook een mespuntje margarine wordt aanbevolen).</li> <li>Indien ook witte broodjes verkocht worden, zijn de bruine broodjes goedkoper dan de witte.</li> <li>Er worden alternatieven voorzien voor mayonaise bvb yoghurtsaus.</li> <li>Leerlingen hebben de mogelijkheid om te kiezen voor lichte sauzen of broodjes zonder sauzen.</li> <li>Broodjes met vetrijk beleg zijn duurder dan broodjes met vetarm beleg.</li> <li>Naast broodjes kunnen de leerlingen ook bruine boterhammen kopen.</li> <li>Koffiekoeken worden niet verkocht.</li> <li>De school voorziet in haar aanbod een broodje gezond: bruin met een mespuntje zachte margarine, mager beleg en veel groenten. Een lichte saus kan eventueel.</li> <li>Verandering van spijs doet eten. De school kan dus voor bepaalde gelegenheden 'een broodje van de week' voorzien, bvb Italië-week met een broodje tomaat/mozzarella, examenenergiek, vitaminebom, leraarsbroodje, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op schoolfeesten en andere activiteiten waar ouders aanwezig zijn, wordt een 'gezonde' broodmaaltijd aangeboden.</li> <li>Ouders kunnen op vraag feedback krijgen rond de brooddoos van hun kinderen.</li> <li>De school maakt afspraken met de buurtwinkels om ook aandacht te besteden aan 'gezonde' voedingsmiddelen voor tijdens de lunch die goedkoper zijn dan 'ongezonde' en die duidelijk zichtbaar zijn.</li> <li>Bij het begin van elk schooljaar organiseert de school een 'gezonde' lunchpauze voor de ouders en leerlingen van het eerste jaar.</li> </ul>
REGULATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij het lunchpakket op klasuitstappen wordt rekening gehouden met de socio-culturele achtergrond van de leerling bvb geen varkensvlees.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In de klas wordt afgesproken dat de leerlingen bij de start van de schooldag hun brooddoos in een ijskast of op een frisse plaats leggen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het middagmaal wordt op een vaste plaats gegeten.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt rond wat kan en niet kan op school, bvb leerlingen mogen geen frisdranken meebrengen naar school.</li> <li>Leerlingen dienen voor een bepaald uur hun brooddoos naar een koele plaats te brengen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het oudercomité wordt betrokken bij het opstellen van de afspraken met betrekking tot de broodmaaltijd.</li> </ul>

# De warme maaltijd



## Het belang van de warme maaltijd

De dagelijkse warme maaltijd levert een derde van de energie van de dag. Scholen die een warme maaltijd aanbieden, kunnen zorgen voor een 'gezond' evenwicht en voldoende variatie.

## Waaruit bestaat de warme maaltijd?

Een evenwichtige warme maaltijd bestaat uit voldoende groenten, aardappelen/(bruine) rijst/(volkoren) deegwaren en slechts een matige portie vlees, vis of vervangproduct.

- Dagelijks aanbevolen hoeveelheden voor **aardappelen en graanproducten**:
  - Voor kleuters: 1 tot 4 stuks (50-200 gram) gekookte aardappelen of 20 tot 60 gram (ongekookt gewogen) rijst of deegwaren;
  - Voor lagere schoolkinderen: 3 tot 4 stuks (210-280 gram) gekookte aardappelen of 60 tot 80 gram (ongekookt gewogen) rijst of deegwaren;
  - Voor jongeren tussen 12 en 18 jaar: 3 tot 5 stuks (240-350 gram) gekookte aardappelen of 60 tot 100 gram (ongekookt wogen) rijst of deegwaren;
  - Maximaal 1 keer op 10 schooldagen gefrituurde aardappelbereidingen, zoals frieten.
- Dagelijks aanbevolen portie **groenten**:
  - Voor kleuters: ca 160 gram;
  - Voor lagere schoolkinderen: minstens 200 gram;
  - Voor jongeren tussen 12 en 18 jaar: 300 gram per dag;
  - De groenteportie kan over de dag worden verdeeld: bvb bij de broodmaaltijd en bij de warme maaltijd.
- Aanbevolen hoeveelheden **vlees, vis of vervangproduct**:
  - Voor alle leerlingen ca 75-100 gram per dag;
  - Vis kan het best 1 keer per week op het schoolmenu;
  - Het aanbod van vette vleessoorten beperk je best tot maximum 1 keer per week en gepaneerde vleesgerechten tot maximum 1 keer op 10 schooldagen.
- **Bereidingsvet**: 1 el per persoon per maaltijd is voldoende.
- **Drank**: met een groentesoep vooraf nemen leerlingen al heel wat vocht in. Na de maaltijd drinken ze best water. Frisdranken werken eetlustremmend en bevatten veel suikers.
- **Dessert**: bij voorkeur vers fruit of een melkproduct zoals yoghurt, platte kaas of pudding.



Het oog wil ook wat, dus zorg waar mogelijk voor een aantrekkelijk geheel rijk aan smaak en kleur, dat mooi gepresenteerd wordt. Deze factoren hebben een invloed op het eetgedrag van de kinderen/jongeren.

## Een eigen schoolkeuken

Het geven van maaltijden in het groot vereist van de school een aangepaste en moderne keukeninfrastructuur die een optimale kwaliteit inzake hygiëne en voedingswaarde kan garanderen. Daarnaast is vakkundig personeel nodig, opgeleid in grootkeukentechnieken. Het spreekt vanzelf dat de schoolrestauratie moet voldoen aan strikte hygiënische regels (voor meer informatie over de HACCP-principes, zie [www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be) en [www.favv.be](http://www.favv.be)).

## Werken met een cateraar

- De school kan werken met een externe cateraar die maaltijden levert 'in warme lijn' of 'in koude lijn'.
- De school dient afspraken te maken met de cateraar over onder meer het tijdstip waarop de maaltijden worden afgeleverd, de frequentie van het aanbod van de verschillende voedingsmiddelen, de portiegrootte, de aard van de nagerechten, ...
- Contracten worden vaak afgesloten op het niveau van de inrichtende macht/scholengroep. In dat geval kan de school afspraken maken met de andere scholen van dezelfde inrichtende macht/scholengroep i.v.m. de evenwichtige samenstelling van de maaltijden.
- Houd (regelmatig) een 'klantenbevraging' in de refter over het middagmaal: vraag de leerlingen waarom ze de warme schoolmaaltijd nemen op school, maar ook waarom niet.
- Vraag de cateraar hoe je binnen de school ervoor kan zorgen dat de maaltijden optimaal worden bewaard, gegenereerd of bereid.



**“Een evenwichtige warme maaltijd bestaat uit voldoende groenten, aardappelen/ (bruine) rijst/(volkoren) deegwaren en slechts een matige portie vlees, vis of vervangproduct”**



### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, [logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be](mailto:logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be)

Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie

### Geïnspireerd op:

[www.foodinschools.org](http://www.foodinschools.org) - toolkit

### Met informatie van:

#### 1. volgende interessante websites:

[www.logosoostvlaanderen.be](http://www.logosoostvlaanderen.be)

[www.logowvl.be](http://www.logowvl.be)

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

[www.vig.be](http://www.vig.be)

[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)

[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)

[www.schoolsnakker.be](http://www.schoolsnakker.be)

#### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

'Wild van water' – info: [logo@gent.be](mailto:logo@gent.be)

Gezonde toog – info: [info@logoantwerpennoord.be](mailto:info@logoantwerpennoord.be)

De gezonde schoolkantine – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)





# De warme maaltijd



## EDUCATIE

LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit- en groentetests te vinden op <a href="http://www.gezondheidstest.be">www.gezondheidstest.be</a>.</li> <li>De leerlingen kunnen wat ze gisteren aten aan de actieve voedingsdriehoek toetsen.</li> <li>Leerlingen van allochtone origine kunnen informatie krijgen over de actieve voedingsdriehoek met Turkse of Marokkaanse ingrediënten.</li> <li>De school kan ervoor kiezen om bepaalde leerlingen en hun ouders extra te informeren en waar nodig een oplossing op maat uit te werken bvb bij gezinnen in kansarmoede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lessen over het belang van de samenstelling van een evenwichtige warme maaltijd of het sociale aspect van eten.</li> <li>De kwaliteit en samenstelling van de warme maaltijden op school worden besproken, er worden voorstellen tot verbetering gedaan.</li> <li>Voorbeelden van methodieken en vakoverschrijdende lessen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen interviewen ouderen over de rantsoenering tijdens de oorlog of over vergeten groenten (geschiedenis)</li> <li>Vertrek van een passage uit een boek over eten (taallessen)</li> </ul> </li> <li>Leerlingen schrijven een gedicht of opstel rond groenten (taallessen)</li> <li>Onze voeding op de wereldkaart: waar komt onze voeding vandaan (aardrijkskunde)</li> <li>Leerlingen ontwerpen menuborden (plastische opvoeding)</li> <li>Er wordt gezond gekookt in lessen waar koken aan bod komt.</li> <li>Leerlingen nemen digitale foto's van de refter en bewerken die. Hun suggesties worden voorgelegd (informatica)</li> <li>Leerlingen tekenen plannen voor de inrichting van de refter (wiskunde/technisch tekenen)</li> <li>Leerlingen leren decoreren en omgaan met kleur en ruimte in de refter (esthetica)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school kan een themadag of -week organiseren rond 'gezonde' voeding met aandacht voor de warme maaltijd bvb de Italiaanse week, de interculturele week, de vegetarische week, ...</li> <li>Er hangen (zelfgemaakte) affiches in de refter.</li> <li>De school organiseert informatiemomenten rond een evenwichtige warme maaltijd in de refter.</li> <li>In de refter hangen fiches rond verschillende groenten met informatie rond hun eigenschappen, herkomst, bereidingswijze, ...</li> <li>Het menu van de week hangt uit in de refter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school schrijft ouders een brief met haar beleid rond warme maaltijden op school: hoeveelheden, faciliteiten, samenstelling, ...</li> <li>De school vermeldt deze info in een nieuwsbrief, op haar website, ...</li> <li>Het menu van de week met informatie rond 'gezonde' voeding hangt uit aan de schoolpoort.</li> <li>De school vraagt de ouders naar hun wensen rond de warme maaltijd op school.</li> <li>De school organiseert een infosessie of workshop voor ouders bvb gekoppeld aan een ouderavond en/of voorziet informatie via affiches, nieuwsbrief, website, enz.</li> <li>Ouders worden betrokken bij veranderingen aan de refter.</li> <li>De school nodigt andere scholen uit voor een bezoek aan de refter en doet inspiratie op bij een tegenbezoek.</li> </ul>



## FACILITATIE

<ul style="list-style-type: none"> <li>De school kan eventueel aangepaste maaltijden voorzien voor leerlingen met een specifiek dieet omwille van medische redenen.</li> <li>Indien de school voorziet in een keuzemenu, kan ze ervoor opteren elke dag een menu voor vegetariërs te voorzien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klassen die actief willen werken rond 'gezonde' voeding kunnen in de refter terecht.</li> </ul>	<p><b>Aanbod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voor elke leerling wordt de aanbevolen hoeveelheid per voedingsmiddel voorzien.</li> <li>Leerlingen kunnen onbeperkt groenten eten.</li> <li>De school voorziet voor iedereen een vaste visdag, een vegetarische dag, ...</li> <li>De school toetst de schoolmaaltijden af op de aanbevolen hoeveelheden per voedingsgroep. Er bestaan frequentielijsten per maaltijdcomponent waarop de school of de cateraar zich kunnen baseren.</li> <li>Indien de school voorziet in een keuzemenu, is het 'gezondste' menu het duidelijkst zichtbaar en het goedkoopste.</li> <li>De school onderhandelt met de cateraar over evenwichtige, gevarieerde maaltijden die voldoen aan de aanbevelingen.</li> <li>De kookclub zorgt voor gezonde desserts, ...</li> <li>De school promoot het drinken van (gratis) water bij het middagmaal door het plaatsen van kannen fris water, drinkwaterfonteinnetjes, ...</li> <li>De school plaatst een ideeënbuis voor lekkere en 'gezonde' menu's op school.</li> </ul> <p><b>De refter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De school kiest een thema in de refter, bvb sportieve school, multiculturele school.</li> <li>Af en toe worden proefsessies georganiseerd waarbij leerlingen kunnen proeven van fruit, groenten, vlees, soep, ...</li> <li>Jongere en oudere leerlingen (met een voorbeeldfunctie) zitten bij elkaar.</li> <li>Oudere leerlingen waken erover dat de jongere voldoende drinken, helpen bij het eten, ...</li> <li>Leerlingen hebben voldoende tijd om te eten, namelijk minstens 30 minuten.</li> <li>Een propere refter met vrolijke, frisse kleuren stimuleert de eetlust.</li> <li>De school kiest voor aangepast meubilair in de refter: ronde tafels, zithoekje, barkrukken, aangepast aan de grootte van de leerlingen, ...</li> <li>Een deel barkrukken en tafeltjes tegen de muur is trendy en creëert ruimte.</li> <li>In de refter speelt muziek of is een muziekhoeke voorzien.</li> <li>De school voorziet tafelonderleggers met 'gezonde' voedingstips op.</li> <li>Tijdens de zomer kunnen de leerlingen buiten eten in de buurt van de moestuin waar picknick tafels zijn voorzien.</li> <li>De (week)menu's, speciale aanbiedingen zijn visueel weergegeven (bvb foto's) op voldoende grote pancartes.</li> <li>De bediening gebeurt op hoogte van de leerlingen zodat ze het aanbod duidelijk kunnen zien.</li> <li>De school zorgt ervoor dat er geen lange wachtrijen zijn bvb door voldoende aanbod, voldoende bediening, te werken met meerdere rijen, te werken met beurtsystemen, leerlingen geven vooraf hun menukeuze door, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op schoolfeesten en andere activiteiten waar ouders aanwezig zijn, wordt een 'gezonde' maaltijd voorzien.</li> <li>Bij het begin van elk schooljaar organiseert de school een 'gezonde' lunchpauze voor de ouders en leerlingen van het eerste jaar.</li> <li>Ouders, ... kunnen helpen bij de uitvoering van vernieuwingswerken in de refter.</li> <li>De school stelt de refter ter beschikking van externen.</li> <li>De school schrijft partners aan voor bvb het leveren van verf om de refter op te frissen.</li> </ul>
---	--	---	--



## REGULATIE

<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen met diabetes mogen suikerhoudende voedingsmiddelen die anders verboden zouden zijn, wel meenemen naar school.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij klasuitstappen is een gezonde lunchkeuze voor handen.</li> <li>Bij klasuitstappen wordt voor iedereen automatisch een groenteportie voorzien.</li> <li>Er is een beurtsysteem ingesteld voor het gebruik van de refter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle leerlingen eten hun middagmaal in de refter en krijgen hiervoor voldoende 'maal'-tijd.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt rond de drank bvb enkel water, melk of soep tijdens het middagmaal.</li> <li>De wetgeving rond voedselveiligheid wordt gerespecteerd.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt rond de muzikzenders waarnaar in de refter geluisterd wordt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het oudercomité wordt betrokken bij het opstellen van het weekmenu voor de warme maaltijden.</li> </ul>
--	---	--	--





## Waarom een water- en plasbeleid op school?

- Water is de beste dorstlesser, het bevat 0 kcal.
- Water is het enige vocht dat het lichaam nodig heeft.
- Water regelt de temperatuur en het vochtgehalte van het lichaam.
- 1,5 liter water drinken per dag voorkomt uitdroging.
- Leerlingen die voldoende water drinken zijn minder moe en meer geconcentreerd.
- Een waterbeleid op school stimuleert leerlingen om meer water te drinken.
- Een waterbeleid op school geeft uitstraling aan de 'gezonde' school.
- Water is goedkoop en op elke school aanwezig via de waterleiding. In België is het leidingwater kwaliteitsvol.
- Een waterbeleid maakt deel uit van een 'gezond' voedingsbeleid op school.
- De blaasfunctie van kinderen tot 12 jaar is nog volop in ontwikkeling. Zij leggen nu de basis voor een goed functionerende blaas als volwassenen. Het aanleren van gezond plasgedrag is dus voor alle kinderen belangrijk.
- Eén op tien kinderen kampt met een plasprobleem, zij moeten hier correct mee leren omgaan.

**“ Vijf vaste drinkmomenten per schooldag zijn aan te raden! ”**



## Wat houdt een water- en plasbeleid op school in?

(10 aanbevelingen op basis van de BOG-standaard en aangepast door de stuurgroep 'Wild van water')

1. Elk kind kan altijd onbeperkt en gratis water drinken. Elk kind heeft dus ook een waterflesje op zijn lessenaar, waarvan het onbeperkt mag drinken. Bij warm weer, na het sporten of bij kinderen met een handicap of ziekte besteedt het schoolteam extra aandacht aan het drinken van voldoende water.
2. De school voorziet voldoende, veilige, hygiënische en gemakkelijk bereikbare watervoorzieningspunten. Kinderen kunnen hun waterflesje gratis bijvullen op school. Watervoorzieningen zijn best gescheiden van de toiletfaciliteiten.
3. Het drinken van voldoende water wordt actief gestimuleerd en gekoppeld aan andere initiatieven bvb over gezonde voeding. Al deze initiatieven worden geïntegreerd in het vormingspakket en het beleid van de school.
4. Het gebruik van softdrinks wordt actief ontraden en drankautomaten worden zoveel mogelijk geweerd uit scholen.
5. Elk kind mag en kan gaan plassen als de natuur roept. Dus geen uitstel van plassen!
6. Er zijn gepaste en gescheiden toiletfaciliteiten voor jongens en meisjes, kleuters en lagere schoolkinderen en voor kinderen met een handicap. De beste plaspositie voor iedereen is: zittend plassen met de voeten goed gesteund.
7. Er moet een actieve toiletsupervisie zijn en de sanitaire ruimtes moeten regelmatig grondig gepoetst en verlucht worden.
8. Iedereen die het toilet bezoekt, kan daarna zijn handen wassen met water en zeep en ze daarna met een propere (papieren) handdoek afdrogen.
9. Tijdens de effectieve speeltijd moeten alle kinderen de tijd krijgen om rustig, zittend naar toilet te gaan. Er moeten dus voldoende toiletten aanwezig zijn.
10. De school publiceert in het schoolreglement alle afspraken over toiletattitudes en drinkgewoontes voor leerlingen, leerkrachten en ouders.



## Hoeveel water drinken?

- Kleuters van 4 tot 6 jaar hebben nood aan 4 tot 6 glazen (1 glas is 150 ml) water per dag.
- Leerlingen vanaf 6 jaar hebben nood aan 6 tot 8 glazen (1 glas is 150 ml) water per dag.

Vijf vaste drinkmomenten per schooldag zijn aan te raden!

## Wat is uitdroging?

- Een dorstgevoel wijst al op uitdroging. Regelmatig drinken voorkomt een dorstgevoel en dus uitdroging.
- Milde uitdroging valt niet op, maar uit zich in moeheid en hoofdpijn en dus een concentratieverlies bij de leerling. Ook een slecht ruikende adem, buikpijn en constipatie kunnen het gevolg zijn van onvoldoende water drinken.

**“ 5 keer plassen op een schooldag is een minimum ”**

## Hoeveel keer naar het toilet?

- Een normale blaas heeft een vulvolume van 200 ml en we dienen 1,5 liter water per dag te drinken. 5 keer plassen op een schooldag is een minimum. Ongeveer 10% van de kinderen heeft een te kleine blaas, zij moeten gemiddeld 10 keer per dag gaan plassen.
- Een kind heeft 1 minuut nodig om naar het toilet te gaan, voorzie dus voldoende toiletten. Bvb voor een school met 200 leerlingen en 10 minuten speeltijd, zijn 20 toiletten nodig.



## Laat u niet tegenhouden

- Waterspilletjes kunnen in het begin voorkomen, maar verdwijnen na een tijd.
- Na enkele weken passen de nieren zich aan en gaan leerlingen minder naar het toilet.
- Het leidingwater in België is van een hoge kwaliteit en voldoet aan de Belgische en Europese normen. Het eerste water van de dag geef je het best aan de planten. Problemen met proper drinkwater kunnen te wijten zijn aan bvb oude leidingen. Loden leidingen dien je zeker te vervangen. Indien je twijfelt aan de kwaliteit van het kraantjeswater in de school, laat het dan controleren.

## Mogelijke waterbronnen

- Waterkoeler met leidingwater: de school voorziet aansluiting op het leidingwater, voorziet elektriciteit en bekertjes.
- Waterkoeler met een fles: de school voorziet een donkere stockeerruimte voor volle en lege flessen, voorziet elektriciteit, voorziet bekertjes en stelt iemand aan die de flessen vervangt.
- Drinkwaterfontein bij voorkeur met een zwanenhals, al dan niet met gekoeld water: de school voorziet aansluiting op de waterleiding en voorziet ook nog andere waterbronnen gezien leerlingen via de waterfontein niet voldoende water kunnen drinken. Bekertjes zijn niet nodig want de leerlingen kunnen rechtstreeks drinken.
- Hervulbare waterflesjes, drinkbussen, bekers of glazen: zijn vaak het meest kosteneffectief. De school voorziet kraantjes waar de kinderen gratis kunnen bijvullen.



## Weetjes rond waterkoelers en drinkwaterfonteinen

- Informatie via de watermaatschappij van de school en [www.milieukoopwijzer.be](http://www.milieukoopwijzer.be).
- Indien gewerkt wordt met leidingwater plaatst de school best een icoontje dat het water drinkbaar is.
- Gekoeld water stimuleert leerlingen om water te drinken.
- De school voorziet het waterpunt best dichtbij een waterleiding- en elektriciteitspunt.
- Water uit het warmwatercircuit kan niet gebruikt worden.

## Waterflesweetjes

- Elke leerling heeft zijn persoonlijke waterfles/drinkbus/beker met zijn naam erop.
- De school maakt afspraken met ouders en leerlingen rond:
  - Wie voor de flesjes/bekers zorgt: de school of de ouders. Indien ze op school blijven, stockeert de school ze best op een plaats dichtbij een drinkwaterpunt.
  - Het vullen van de flesjes: bvb 's morgens op school, 's avonds op school indien ze gekoeld gestockeerd kunnen worden, 's morgens door de ouders, op bepaalde tijdstippen op school, ...
  - Het reinigen van de flesjes/bekers: elke dag reinigen in de vaatwas of wassen in warm water met detergent en ondersteboven drogen, dopjes van sportflessen en drinkbussen dienen gespoeld te worden en in de vaatwas los van het flesje gewassen te worden.
  - Indien petflesjes gebruikt worden, dienen ze na een week vervangen te worden. Je mag ze maximaal 10 keer hervullen en dit enkel en alleen met water.
- Waterflesjes binnen handbereik stimuleren om te drinken.
- Waterflesjes op de lessenaar zijn een visuele reminder voor leerlingen.

### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, [logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be](mailto:logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be)

Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie

### Geïnspireerd op:

[www.foodinschools.org](http://www.foodinschools.org) - toolkit

### Met informatie van:

#### 1. volgende interessante websites:

[www.logosoostvlaanderen.be](http://www.logosoostvlaanderen.be)  
[www.logowvl.be](http://www.logowvl.be)  
[www.gezondschool.be](http://www.gezondschool.be)  
[www.vig.be](http://www.vig.be)  
[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)  
[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)  
[www.schoolsnakker.be](http://www.schoolsnakker.be)

#### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)  
'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)  
'Wild van water' – info: [logo@gent.be](mailto:logo@gent.be)  
Gezonde toog – info: [info@logoantwerpennoord.be](mailto:info@logoantwerpennoord.be)  
De gezonde schoolkantine – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)





# Een water- en plasbeleid



EDUCATIE

FACILITATIE

REGULATIE

	LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
EDUCATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vochttest te vinden op <a href="http://www.gezondheidstest.be">www.gezondheidstest.be</a>, voor leerlingen waarvan de betrokken leraar ziet dat ze te weinig drinken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lessen over het belang van water voor de gezondheid.</li> <li>Voorbeelden van methodieken en vakoverschrijdende lessen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>In de kleuterklas kunnen basisvaardigheden aangeleerd worden, bvb handen wassen, ... Er kan ook gewerkt worden met een watermascotte</li> <li>In de lagere school verder werken aan gezonde plaggewoonten en water leren zien als 'cool'</li> <li>Vertrek van een tekst over water (taallessen)</li> <li>Leerlingen schrijven een verhaal, opstel rond water (taallessen)</li> <li>Leerlingen schrijven een persartikel over het water- en plasbeleid op school en laten het publiceren in de pers (taallessen)</li> <li>Leerlingen houden een spreekbeurt over water bvb de watercyclus, invloed van het weer op de watervoorziening (aardrijkskunde – taallessen)</li> <li>Leerlingen bespreken de rol van water in persoonlijke hygiëne in verschillende landen/periodes (geschiedenis, ...)</li> <li>Leerlingen bespreken de betekenis van water in verschillende religies (godsdienst/ moraal)</li> <li>Water als muziekinstrument (muziek)</li> <li>Leerlingen noteren hoeveel en wat ze drinken op een dag en vergelijken dat met de actieve voedingsdriehoek (wiskunde)</li> <li>Leerlingen bespreken het belang van water voor het functioneren van het menselijk lichaam (biologie)</li> <li>Leerlingen bespreken de samenstelling van water (chemie)</li> <li>Ook allerlei wetenschappelijke proefjes met water bieden de gelegenheid om water als dorstlesser in de kijker te zetten</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school organiseert een themadag of week rond 'gezonde' voeding met aandacht voor water bvb een 'alleen water dag' waarop op school enkel water gedronken wordt, water in alle lessen centraal staat, de school gratis bekertjes met leidingwater uitdeelt, ...</li> <li>Een postercompetitie tussen klassen voor de watercampagne op school.</li> <li>Er hangen (zelfgemaakte) affiches over water op verschillende plaatsen in de school.</li> <li>Bij de verschillende waterpunten hangen pictogrammen bvb drinkbaar water.</li> <li>De school organiseert informatiemomenten rond water en haar water- en plasbeleid.</li> <li>Het personeel drinkt ook water, zien drinken doet drinken.</li> <li>Iemand van bvb de watermaatschappij of een sportpersoonlijkheid die water 'cool' vindt, komt spreken op school.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school geeft ouders een brochure in de vorm van een waterkraan, waterdruppel met informatie rond haar water- en plasbeleid.</li> <li>De school vermeldt haar water- en plasbeleid in haar nieuwsbrief, op haar website, ... ev. gekoppeld aan een waterwedstrijd.</li> <li>Op elke pagina van de website verschijnt een pop-up waarin het belang van water wordt onderstreept bvb 'water is goed voor jou'.</li> <li>De school plaatst een gelijkaardige 'waterboodschap' op alle communicatie bvb op brieven naar ouders, ...</li> <li>Het water- en plasbeleid hangt uit aan de schoolpoort of op de speelplaats.</li> <li>De school organiseert een infosessie of workshop voor ouders bvb gekoppeld aan een ouderavond.</li> </ul>
FACILITATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een opvoeder/ster helpt kleuters om regelmatig te drinken en een toiletbezoekje te brengen.</li> <li>De infrastructuur wordt aangepast aan kinderen met speciale noden en eventueel wordt assistentie voorzien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het eerste kraantjeswater van de dag wordt gebruikt voor de planten of voor het reinigen van het bord.</li> <li>De leerlingen hebben allemaal een waterflesje of beker op de lessenaar (met uitzondering van computer- en scheikundelokalen).</li> <li>Leerlingen kunnen hun flesje meenemen naar de les LO waar flesjes een vaste plaats in de zaal krijgen en waar een drinkmoment wordt ingelast.</li> <li>In elke klas is een kraantje met drinkbaar water of staat een watertap, een karaf of een fles met leidingwater.</li> <li>Tijdens de lessen worden drinkpauzes ingelast.</li> <li>De toiletten zijn vlot bereikbaar. Vlakbij of in de kleuterklas is een aangepast toilet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school voert een water- en plasbeleid in.</li> <li>De school voorziet voldoende en hygiënische waterpunten.</li> <li>De school combineert het gebruik van flesjes en fonteintjes/koelers.</li> <li>De school zorgt voor gekoeld water.</li> <li>De school voorziet dat leerlingen water kunnen drinken op buitenschoolse activiteiten.</li> <li>De school voorziet water in de leraarskamer en op plaatsen waar het personeel komt.</li> <li>De school voorziet gratis water in de refter voor het middagmaal of het ontbijt bvb in kannen.</li> <li>Na het sporten wordt tijd voorzien om te drinken.</li> <li>Indien de school niet over voldoende toiletten beschikt, kan ze kiezen voor gespreide speeltijden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op ouderavonden, schoolfeesten, ... wordt voldoende water voorzien.</li> <li>Ouders worden gevraagd hun kinderen op buitenschoolse activiteiten water mee te geven.</li> <li>Ouders kunnen via de school milieuvriendelijke drinkbekers of -flesjes aankopen aan een gunstprijs.</li> <li>Ouders en leerlingen worden betrokken bij het opfrissen van de sanitaire voorzieningen.</li> </ul>
REGULATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er wordt een protocol opgesteld dat gevolgd kan worden indien men een plasprobleem vermoedt.</li> <li>Voor kinderen met blaas- en nierproblemen worden oplossingen op maat uitgewerkt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij klasuitstappen kunnen de waterflesjes meegenomen worden.</li> <li>Bij uitstappen worden voldoende plasmomenten ingebouwd indien de toiletten niet altijd bereikbaar zijn.</li> <li>Er zijn duidelijke afspraken inzake plassen en drinken aangepast aan de noden/ mogelijkheden van de klas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen spreken een beurtrol af om toezicht te houden bij de waterpunten.</li> <li>Leerlingen kunnen geen frisdrank meenemen naar school.</li> <li>Leerlingen brengen hun eigen waterflesjes mee.</li> <li>Het water- en plasbeleid wordt opgenomen in het schoolreglement.</li> <li>Er is toiletsupervisie.</li> <li>Er zijn sancties voor vandalisme of onzorgvuldig omgaan met water.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het oudercomité wordt betrokken bij het opstellen van het water- en plasbeleid op school.</li> </ul>

# Een dranken- en tussendoortjesbeleid



## Waarom een 'gezond' dranken- en tussendoortjesbeleid op school?

- 'Gezonde' tussendoortjes zijn een tussentijdse bron van vitamines, mineralen en voedingsvezels.
- Ze zijn een goede aanvulling op de maaltijden bvb om voldoende fruit, zuivel te eten per dag.
- Een 'gezond' dranken- en tussendoortjesbeleid stimuleert 'gezonde' eet- en drinkgewoonten. Indien de school leerlingen motiveert om vaker te kiezen voor 'gezonde' dranken en tussendoortjes, komt dit hun gezondheid en hun schoolprestaties ten goede.
- De school profileert zich als een school met aandacht voor de gezondheid van haar leerlingen.
- Met eenvoudige middelen kan de school haar huidige aanbod aanpassen en kiezen voor 'gezonde' basisproducten. De school kan hierin een voorbeeldfunctie vervullen. Doordat de school enkel 'gezonde' producten aanbiedt, leren leerlingen welke tussendoortjes en dranken een 'gezonde' aanvulling kunnen bieden op hun maaltijden.
- In lagere scholen kan men er voor kiezen om bepaalde afspraken vast te leggen in het schoolreglement. Bijvoorbeeld frisdranken, chips, snoep en chocolade horen niet thuis op school en mogen niet meegebracht worden. De school kan deze keuze motiveren naar de ouders vanuit haar voorbeeldfunctie op het vlak van 'gezond' leven.
- In secundaire scholen genieten leerlingen vaak meer vrijheid en zal het schoolteam er eerder voor kiezen om in de eerste plaats haar eigen aanbod 'gezond' te maken en daarna samen met de leerlingen- en ouderaad afspraken te maken.

## Welke dranken en tussendoortjes worden aanbevolen?

### Algemeen

- Producten met een laag vet- en suikergehalte (uitgezonderd light-producten met kunstmatige zoetstoffen) genieten de voorkeur.
- Kies tussendoortjes bij voorkeur uit de groepen groenten, fruit, zuivel- en graanproducten.
- Seizoensgebonden producten zijn vaak goedkoper.
- De actieve voedingsdriehoek beveelt 2 stuks fruit per dag aan voor kinderen vanaf 6 jaar. Kleuters eten het best 1 à 2 stukken fruit per dag.
- Kleuters drinken het best 1 liter water per dag. Leerlingen drinken best 1,5 liter water per dag.
- Leerlingen drinken per dag best 3 à 4 glazen melk of eten 3 à 4 melkproducten.
- Niet meer dan 2 tot 3 tussendoortjes per dag om tandcariës te voorkomen.

### De school voorziet zelf een aanbod van 'gezonde' dranken en tussendoortjes

- Kan een stimulans zijn voor leerlingen om tijdens de pauze op school te blijven.
- Leerlingen kunnen tijdens de drukke schooldag een bron van 'gezonde' energie kopen.
- Leerlingen die niet ontbijten, kunnen 's morgens toch iets 'gezonds' eten.
- De school kan ouders vragen geen ('ongezonde') dranken en tussendoortjes mee te geven.
- De school kan een gevarieerd aanbod van 'gezonde' dranken en tussendoortjes voorzien in een winkeltje, in de refter of via automaten (kunnen op verschillende plaatsen staan en zijn toegankelijk tijdens activiteiten buiten de schooluren).

## De 'gezonde' automaat

### Hoe opvullen

- Volgens het 3:1 principe waarbij de automaat 3 keer zoveel 'gezonde' producten (zie tabel) bevat als andere.
- De school kan onderhandelen met de leverancier. Bij Coca-Cola is er een gedragscode waardoor scholen in de automaat een evenwichtig aanbod met water en melkproducten kunnen voorzien.
- Water, melk en fruitsap bevinden zich op ooghoogte of bij de gleuf voor het geld en frisdranken onderaan.
- Water, melk en fruitsap zijn goedkoper dan de andere dranken.
- Dezelfde principes gelden voor de tussendoortjesautomaat.

### Voorbeeld voor 9 knoppen – van boven naar onder

- 2 x plat water
- 1 x spuitwater
- 1 x appelsap
- 1 x sinaasappelsap
- 1 x melk of calciumverrijkte sojadrink natuur
- 1 x chocomelk of fruitmelkdrink of calciumverrijkte sojadrink choco of fruit
- 1 x light of energie-arme frisdrank of sportdrank
- 1 x frisdrank

## De 'gezonde' winkel

### Algemeen

- De school kan naast 'gezonde' dranken en tussendoortjes ook verse soep en 'gezonde' broodjes verkopen voor de middaglunch.
- Het kan handig zijn het winkeltje te voorzien dichtbij de (koele) opslagplaats of bij de keuken.
- De school kan kiezen voor een mobiel winkeltje zoals de trolley van stewards bvb om naar de klassen te gaan, om bij zonnig weer buiten te verkopen, ...
- Wat heb je nodig in een winkeltje: schorten, hakplank, bestek, snijmesses, schaar, keukenrol, handdoeken, blender, servies, toaster, ...
- De school voorziet voldoende vuilbakken, indien mogelijk laat ze leerlingen sorteren.
- Lange rijen kunnen vermeden worden door duidelijk te afficheren wat er te koop is en hoeveel het kost, zodat leerlingen hun geld kunnen klaar houden, en door meerdere rijen tegelijk te bedienen.
- De school stelt een coördinator voor de 'gezonde' winkel aan.
- Leerlingen, leerkrachten, (groot)ouders, ... die de shop vrijwillig willen runnen, kunnen in een beurtsysteem stappen.
- Je kan een kleine winst maken op wat verkocht wordt om verlies op wat niet verkocht wordt te compenseren.

### Bewaren van goederen

- Droge goederen bewaren het best op een koele en droge plaats.
- Fruit en groenten bewaren best op een koele plaats maar niet op de grond.
- Verpakkingen en slecht geworden stuks worden best verwijderd.
- Voor sommige producten zal een ijskast nodig zijn.
- Inkopen voor een volledige week is ideaal.
- Tegen de schoolvakanties maakt de school de stock best leeg.

### Bij wie aankopen

- Voor fruit en groenten kan de school afspraken maken rond producten, prijzen, periodes, levering, ... met de Tutti Frutti leverancier of lokale fruit- en groenteboeren.
- Voor andere producten kan de school terecht bij lokale handelaars en supermarkten.
- De school kan ook afspraken maken met de schoolcateraar.

### Financieel

- Leerlingen kunnen het winkeltje beheren: stock bijhouden, boekhouding doen, ...
- Seizoensgebonden producten zijn goedkoper.
- De school kan met de winst 'gezonde' acties financieren.

Tussendoortjes	Drank
<b>Bij voorkeur</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bruine boterham met groenten en beleg</li><li>• Vers fruit of groenten</li><li>• Yoghurt</li><li>• Beschuit</li><li>• Cracker</li><li>• Rijstwafel</li><li>• Granenkoek</li><li>• Droge kinderkoek</li><li>• Peperkoek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Water (altijd beschikbaar)</li><li>• Halfvolle melk</li><li>• Verse soep</li></ul>
<b>Met mate te gebruiken</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cake</li><li>• Gedroogd fruit</li><li>• Noten</li><li>• Gesuikerde melkproducten</li><li>• Studentenhaver</li><li>• Zuurttjes</li><li>• Suikerwaren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chocomelk</li><li>• Fruitmelkdranken</li><li>• Groente- en tomatensap</li><li>• Fruitsap</li></ul>
<b>Bij uitzondering</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wafels</li><li>• Snoeprepen</li><li>• Boterkoeken</li><li>• Koffiekoeken</li><li>• Chips</li><li>• Alle koeken behalve de vermelde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dranken met toegevoegde suiker</li><li>• Energiedranken</li></ul>

© VIG vzw

“Een optimaal 'gezonde' automaat is een automaat zonder frisdranken”

### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, info@logowaasland.be  
LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be  
Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie

### Geïnspireerd op:

www.foodinschools.org - toolkit

### Met informatie van:

#### 1. volgende interessante websites:

www.logosoostvlaanderen.be  
www.logowvl.be  
www.gezondeschool.be  
www.vig.be  
www.gezondopschool.be  
www.fitteschool.be  
www.schoolsnakker.be

#### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: info@logowaasland.be  
'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: info@logowaasland.be  
'Wild van water' – info: logo@gent.be  
Gezonde toog – info: info@logoantwerpennoord.be  
De gezonde schoolkantine – www.voedingscentrum.nl



# Een dranken- en tussendoortjesbeleid

	LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
EDUCATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit- en groentetests te vinden op <a href="http://www.gezondheidstest.be">www.gezondheidstest.be</a> bvb voor leerlingen waarvan de betrokken leerkracht merkt dat hij te weinig groenten/fruit eet.</li> <li>De leerling vergelijkt zijn dranken en snacks met de actieve voedingsdriehoek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lessen over het kiezen van dranken en tussendoortjes uit de actieve voedingsdriehoek.</li> <li>Lessen over het belang van voedzame tussendoortjes.</li> <li>In de lessen worden groenten en fruit uit de schoolmoestuin gebruikt.</li> <li>Voorbeelden van methodieken en vakoverschrijdende lessen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Discussie over tussendoortjes naar aanleiding van een krantenartikel of advertentie (taallessen)</li> <li>Leerlingen schrijven een limerick over 'gezonde' dranken of tussendoortjes (taallessen)</li> <li>Leerlingen schrijven de instructies uit voor het 'gezonde' winkeltje, de automaten, ... of schrijven een artikel voor de (school)krant rond dranken en tussendoortjes (taallessen)</li> <li>Leerlingen maken een affiche voor in het winkeltje, in de refter, op de automaten, ...</li> <li>Leerlingen maken zelf enkele receptjes bvb fruitsalades, 'gezonde' tussendoortjes, ... voor in de winkel (taallessen)</li> <li>Leerlingen doen de boekhouding van de verkoop in de 'gezonde' winkel, automaten, refter: stock, aankoop, financieel beheer, opzetten van een roulatiesysteem voor de vrijwilligers, bijhouden van het afvalverbruik, ... (economie)</li> <li>Leerlingen ontwerpen een programma om de stock en de financiën te beheren (informatica)</li> <li>Leerlingen doen een interview met gebruikers van de winkel/automaten (taallessen)</li> <li>Leerlingen gaan op uitstap naar een fruitkweker, groenteboer, fruitsappenmaker, zuivelboerderij, ...</li> <li>Leerlingen bespreken het drankverbruik van jongeren en Vlamingen aan de hand van statistieken (wiskunde)</li> <li>Leerlingen bespreken de herkomst van de dranken (geschiedenis)</li> <li>Leerlingen bediscussieren het drank- en tussendoortjesaanbod (taallessen)</li> <li>Leerlingen onderhandelen mee met de leveranciers om te bespreken wat verkocht zal worden (economie)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In de refter en op de speelplaats hangen (door de leerlingen gemaakte) affiches rond 'gezonde' dranken en tussendoortjes bvb fruitsoorten, energievergelijkingen tussen voedingsmiddelen, speciale aanbiedingen.</li> <li>Er staat een infostand (gemaakt door de leerlingen) bij de schoolpoort, in de refter, in de winkel, op het oudercomité met informatie rond 'gezonde' dranken en tussendoortjes.</li> <li>De school organiseert het 'gezonde' dranken- en tussendoortjesdebat waarbij leerlingen en experts aan bod komen.</li> <li>De school organiseert een infomoment.</li> <li>De school organiseert een themadag, themaweek rond 'gezonde' dranken en tussendoortjes bvb een zuivel dag, een fruitdag, een exotische fruitdag, een waterdag, ...</li> <li>Samen met leerlingen en personeel wordt besloten wat de school verkoopt.</li> <li>I.s.m. de leveranciers van dranken en tussendoortjes wordt een proefsessie georganiseerd bvb een fruitproefsessie.</li> <li>De school doet een 'boekentassenneuzenspel' voor drank en tussendoortjes (cfr brooddoosneuzen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school schrijft ouders een brief met haar intenties rond een 'gezond' dranken- en tussendoortjesbeleid.</li> <li>De school bezorgt de ouders een flyer met informatie rond 'gezonde' dranken en tussendoortjes.</li> <li>De school neemt tips voor 'gezonde' dranken en tussendoortjes op in haar nieuwsbrief en op haar website.</li> <li>De school nodigt de ouders uit op het 'gezonde' dranken- en tussendoortjesdebat met leerlingen en experts.</li> <li>De school organiseert een 'gezonde' dranken- en tussendoortjesworkshop.</li> <li>De school opent de 'gezonde' automaat, het 'gezonde' winkeltje officieel.</li> </ul>
FACILITATIE		<p><b>Van thuis meegebracht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In de klas wordt een tussendoortjespauze gehouden bvb een zuivelpauze, een fruitpauze, ...</li> </ul> <p><b>Andere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De school voorziet per klas een kast met 'gezonde' tussendoortjes.</li> <li>De school voorziet afvalcontainers, lepeltjes, ... in de klas.</li> <li>De school voorziet een koelbox/frigo om tussendoortjes koel te houden.</li> <li>Leerlingen kunnen water drinken in de klas.</li> </ul> <p><b>Speciale gelegenheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 keer per maand wordt een feestmoment voor de jarigen van die maand gevierd. De school kan de traktatie zelf voorzien. De schoolkeuken en refter kunnen gebruikt worden voor het bereiden van een 'gezonde' traktatie.</li> <li>Op verjaardagen wordt getrakteerd met 'gezonde' traktaties bvb stuk fruit, zelfgebakken cake, pudding, yoghurt, kaas- en fruitspiesjes, noten en rozijntjes of met nuttige zaken zoals potlood, ...</li> <li>De jarige brengt als traktatie iets mee dat gebruikt kan worden in de klas bvb schilmesjes.</li> </ul>	<p><b>Winkeltje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>'Gezonde' en milieuvriendelijke producten worden goedkoper verkocht en worden vooraan en op ooghoogte geplaatst.</li> <li>Klanten van de winkel krijgen een 'gezonde' producten kaart bvb het zesde stuk fruit is gratis.</li> <li>Vrijwilligers (in een beurtroelsysteem) die de winkel openhouden krijgen een gratis 'gezonde' snack.</li> <li>Leerlingen die de 'gezonde' winkel bemannen, mogen de les iets vroeger verlaten.</li> <li>Maak de 'gezonde' winkel aantrekkelijk: kleurrijke materialen (tafelkleedje, mandje, schalen, ...), regelmatig nieuwe producten, informatieve posters, ...</li> <li>De winkel organiseert af en toe proefsessies voor nieuwe 'gezonde' producten.</li> <li>De winkel organiseert regelmatig een 'enkel 'gezonde' productendag'.</li> <li>Producten die vlug bederven worden op het eind van de week aan verminderde prijs verkocht aan de schoolpoort of weggegeven, verdeeld onder de pauze of over de middag op tafel geplaatst.</li> <li>De winkel verkoopt water in halve liters en andere dranken in kleinere hoeveelheden.</li> <li>Aan de winkel hangt een duidelijk leesbaar bord met een beschrijving van de 'gezonde' producten en prijzen.</li> <li>Aan de 'gezonde' winkel hangen ver grote foto's van de aangeboden producten.</li> <li>In de winkel hangt de tabel uit met de aanbevelingen rond tussendoortjes en dranken.</li> <li>De school verkoopt 'gezonde' producten uit verschillende landen gekoppeld aan de nationaliteiten die op school vertegenwoordigd zijn.</li> <li>Afval van fruit en groenten wordt gecomposteerd.</li> <li>Producten uit de schoolmoestuin worden verkocht.</li> <li>De winkel verkoopt de 'gezonde' bereidingen van de kookclub.</li> </ul> <p><b>Automaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De automaat wordt gevuld volgens het 3:1 principe zowel de drank- als de tussendoortjesautomaat.</li> <li>'Gezonde' dranken en tussendoortjes worden op ooghoogte of bij de gleuf voor het geld geplaatst.</li> <li>'Gezonde' dranken en tussendoortjes zijn goedkoper dan de andere.</li> <li>De automaat bevat water in halve literflessen en andere dranken in kleinere hoeveelheden.</li> <li>De 'gezonde' automaat staat op plaatsen waar veel leerlingen voorbij komen.</li> <li>Met de leverancier wordt afgesproken dat geen merkclame of 'ongezonde' producten gepromoot worden op de automaat zelf.</li> <li>Met de leverancier worden afspraken gemaakt om 'gezonde' keuzes aan te bieden.</li> <li>Verschiedende automaten worden naast elkaar geplaatst bvb zuivel, snacks en dranken.</li> <li>De producten van de 'gezonde' automaat worden gewisseld van plaats zodat leerlingen ook de andere 'gezonde' producten proberen.</li> <li>De automaat bevat altijd voldoende 'gezonde' dranken en tussendoortjes.</li> <li>In de 'gezonde' automaten worden regelmatig nieuwe producten geplaatst.</li> <li>De automaten worden goed onderhouden en zijn toegankelijk.</li> <li>De school voorziet toezicht bij de automaten.</li> <li>Voor de tussendoortjes- en drankpauzes beschikt de school over gezellige zithoeken. Er kunnen affiches met gezondheidsboodschappen opgehangen worden.</li> <li>De school plaatst vuilnisbakken bij de automaten.</li> <li>De automaat bevat producten met een verschillende prijs zodat de automaat voor alle leerlingen toegankelijk is.</li> </ul> <p><b>Speciale gelegenheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voor Sinterklaas en Pasen worden ook 'gezonde' alternatieven bvb mandarijn, kiwi, ... aangeboden.</li> <li>Wanneer de school voedingsmiddelen verkoopt ten voordele van bvb een schoolreis, zorgt ze ook voor een 'gezond' alternatief.</li> </ul> <p><b>Dranken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De school voert een water- en plasbeleid.</li> <li>De school stapt in het Europese schoolmelkprogramma (<a href="http://www.schoolmelk.be">www.schoolmelk.be</a>).</li> </ul> <p><b>Andere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De school voorziet op personeelsvergaderingen 'gezonde' dranken en tussendoortjes.</li> <li>De school voorziet fruitdoosjes voor leerlingen.</li> <li>Leerlingen schrijven in voor Tutti Frutti of Fruit-in-de-boekentas.</li> <li>De school kan zelf een aanbod van 'gezonde' tussendoortjes voorzien voor de leerlingen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Met de buurtwinkels worden afspraken gemaakt, zodat ze bvb 'gezonde' producten extra promoten, meedoen aan de 'gezonde' dranken- en tussendoortjesdag van de school, een uitgebreider aanbod voorzien, ...</li> <li>De bereide producten die de school verkoopt, worden klaargemaakt i.s.m. de snackbar in de buurt waarbij afspraken rond bereiding en samenstelling worden gemaakt</li> <li>Ouders die dit wensen ontvangen feedback rond de tussendoortjes die ze meegeven.</li> <li>Op opendeurdagen en andere activiteiten is er een aanbod van 'gezonde' dranken en tussendoortjes.</li> <li>De school voorziet op oudervergaderingen en vergaderingen met derden 'gezonde' dranken en tussendoortjes.</li> </ul>
REGULATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen met diabetes kunnen een suikerrijk tussendoortje of drankje bij zich hebben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij klasuitstappen worden 'gezonde' dranken en tussendoortjes voorzien.</li> <li>Leerlingen trakteren gezond voor hun verjaardag.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op school wordt geen frisdrank verkocht.</li> <li>Automaten met een onevenwichtig aanbod van bijvoorbeeld frisdrank of chocoladerepen zijn slechts op bepaalde momenten beschikbaar bvb in aanvulling op de uren van het 'gezonde' winkeltje.</li> <li>Leerlingen kunnen de school enkel met toestemming van hun ouders verlaten.</li> <li>De school kan beslissen om niet alle dranken en tussendoortjes toe te laten op school bvb geen koeken met chocolade, geen frisdrank, ...</li> <li>De school kan er ook voor kiezen om zelf te zorgen voor de drank en tussendoortjes, ouders geven dan geen drank en tussendoortjes meer mee.</li> <li>De leerlingenraad wordt betrokken bij het dranken- en tussendoortjesbeleid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school vraagt ouders om fruit hapklaar mee te geven.</li> <li>De school betreft het oudercomité bij het opstellen van het dranken- en tussendoortjesbeleid.</li> </ul>

# Het 'gezonde' ontbijt



## Waarom een 'gezond' ontbijt?

- Bij het wakker worden, hebben leerlingen lang niets meer gegeten en wordt hun energievoorraad het best aangevuld.
- Het ontbijt levert ca 25% van de dagelijkse energie die leerlingen nodig hebben.
- Leerlingen die niet ontbijten, eten doorgaans meer vet- en/of suikerrijke tussendoortjes.
- Uit cijfers blijkt dat een deel van de leerlingen thuis niet ontbijt. Een school kan ervoor kiezen deze leerlingen toch de kans te bieden om te ontbijten. Maar dat neemt niet weg dat de kinderen een ontbijt aanbieden de taak blijft van de ouders. Hen blijven informeren en betrekken bij de ontbijtacties is dus essentieel.
- De sociale interactie wordt positief beïnvloed.
- Leerlingen kunnen zich na een ontbijt beter concentreren en dit kan leiden tot het behalen van betere studieresultaten.
- Voor scholen die veel leerlingen in armoede bereiken, kan het een structureel project zijn rond 'gezonde' voeding.



## Wat is een 'gezond' ontbijt?

- **Graanproducten:** enkele sneetjes bruin of volkorenbrood of een kommetje ongesuikerde (volkoren) ontbijtgranen. Voorzie een mespuntje zachte margarine per boterham.
- **Beleg:** op de helft van de boterhammen past hartige toespis, zoals kaas en magere vleeswaren of ei, op de andere helft kan zoete toespis, zoals confituur en stroop. Choco en chocolade kunnen af en toe. Beleg hoort thuis tussen een dubbele boterham.
- **Drank:** bij voorkeur halfvolle melk, thee, vers geperst of ongezoet fruitsap of water.
- **Fruit:** een stuk vers fruit, fruitsalade, gemixt met melk, als smoothie, ...
- **Zuivel:** een potje yoghurt.
- **Groenten:** om aan de dagelijkse portie groenten te komen kan het ontbijt een maaltijd zijn waarbij groenten voorzien worden bvb een tomaatje, salade, ...
- **Variëren** is gezond en stimuleert ontbijten: bvb elke dag een andere soort fruit, verschillende soorten bruin brood.
- **Speciale gelegenheden:** op die momenten kan iets speciaals bvb speculaas met Sint-Maarten/Sinterklaas, paaseieren met Pasen, ...
- **Koud weer:** warme melk, warme vanillepudding, bereide eieren, ... zijn aangenaam bij het ontbijt in de winter.



## Ontbijtgranen

- De zuivere versies zijn de gezondste nl volkoren en niet gesuikerd.
- Muesli bevat vaak (maar niet altijd) meer vezels dan cornflakes. Controleer altijd het vezelgehalte op de verpakking.
- Kunnen afgewisseld worden met (bruin/volkoren) brood.
- Hebben als voordeel dat leerlingen ze eten met melk/fruit.
- De school kan enkel suiker voorzien indien er expliciet om gevraagd wordt.

## Tips voor moeilijke ontbijters

- Onmiddellijk na het opstaan een glas plat water drinken.
- Eerst wassen en kleden en dan pas ontbijten.
- Iets vroeger opstaan.
- De tafel 's avonds dekken.
- Niet meer eten na 19.00 uur.
- Altijd op hetzelfde uur ontbijten (in de week).
- Samen met iemand anders ontbijten.
- Voldoende tijd nemen om te ontbijten.
- Starten met een klein ontbijt en systematisch uitbreiden.
- Een ontbijtpakket meenemen voor onderweg of voor op school.
- Spreid je ontbijt, bvb een fruitmilkshake thuis en een boterham op school.

**“Wat je ook doet als school, je doet het best in overleg met de ouders. Het aanbod op school dient enkel een aanvulling te zijn op het ontbijtgebeuren thuis”**



## Hoe kan de school ondersteuning bieden voor een 'gezond' ontbijt?

- Uiteraard hoort ontbijten een gezinsgebeuren te zijn! Maar soms kan de school de nood ervaren om zelf een ontbijtmogelijkheid te voorzien. Dit kan gaan van het ter beschikking stellen van een ontbijtruimte tot het ter beschikking stellen van een ontbijt. Enkele tips.
- De school kan leerlingen de kans geven hun meegebracht ontbijt op school te eten en zelf water en melk voorzien bvb in de gezellige refter of in een apart lokaal.
- De school kan automaten voorzien met 'gezonde' voedingsmiddelen bvb ontbijtgranen, melk, yoghurt, ... die een aanvulling kunnen zijn op het ontbijt.
- De school kan zelf een 'gezond' ontbijt aanbieden bvb i.s.m. de cateraar, met de kookclub, met een snackbar uit de buurt, ...
  - De noden verschillen per leeftijd bvb tussen een kleuter van 3 en een leerling van 18 jaar. Studies wijzen uit dat vooral oudere leerlingen al eens het ontbijt overslaan. Peil als school eerst naar de noden van leerlingen en ouders en voorzie een oplossing op maat samen met de ouders en leerlingen in kwestie.
  - Opslagruimte, financiële middelen, personeel, ... zullen mee de keuze bepalen om zelf een ontbijt aan te bieden.
- Het 'gezond' ontbijt kan gekoppeld worden aan de voorschoolse opvang.
- Wat je ook doet als school, je doet het best in overleg met de ouders. Het aanbod op school dient enkel een aanvulling te zijn op het ontbijtgebeuren thuis. Het is dus niet de bedoeling dat leerlingen die thuis al ontbijten, dit nu overslaan om op school te ontbijten. De school dient ook in die zin te overwegen hoe aantrekkelijk ze het ontbijtgebeuren op school maakt: een lees- en studiehoek en enkele bewegingsmogelijkheden bvb een pingpongtafel kunnen mee deel uitmaken van de ontbijtplaats.



## Maal-'tijd'

- Bied je een evenwichtig en uitgebreid ontbijt aan? Hou er dan rekening mee dat de leerlingen ongeveer een half uur nodig hebben om rustig te ontbijten.

### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, info@logowaasland.be

LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be

Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie

### Geïnspireerd op:

www.foodinschools.org - toolkit

### Met informatie van:

#### 1. volgende interessante websites:

www.logosoostvlaanderen.be

www.logowvl.be

www.gezondschool.be

www.vig.be

www.gezondopschool.be

www.fitteschool.be

www.schoolsnakker.be

#### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: info@logowaasland.be

'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: info@logowaasland.be

'Wild van water' – info: logo@gent.be

Gezonde toog – info: info@logoantwerpennoord.be

De gezonde schoolkantine – www.voedingscentrum.nl





# Het 'gezonde' ontbijt



EDUCATIE

FACILITATIE

REGULATIE

	LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
EDUCATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit- en groentetests te vinden op <a href="http://www.gezondheidstest.be">www.gezondheidstest.be</a></li> <li>De school kan ervoor kiezen om leerlingen die thuis niet ontbijten extra te informeren over het belang van het ontbijt.</li> <li>Jongeren die op hun lijn letten, slaan hun ontbijt wel eens over. Het belang van een 'gezond' ontbijt binnen (dieet)voeding kan samen met hen besproken worden.</li> <li>De schoolarts kan aandacht besteden aan de voedingsgewoonten van leerlingen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lessen over de actieve voedingsdriehoek.</li> <li>Lessen over het belang van 'gezond' ontbijten.</li> <li>Voorbeelden van methodieken en vakoverschrijdende lessen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen schrijven een verhaal bvb 'het vrolijke ontbijt' (taallessen)</li> <li>Leerlingen bespreken de ontbijtgewoontes van jongeren en Vlamingen aan de hand van statistieken (wiskunde)</li> <li>Leerlingen bespreken de drempels om te ontbijten en bespreken oplossingen (taallessen)</li> <li>Leerlingen stellen een ontbijt samen en berekenen de voedingswaarde (biologie/wiskunde)</li> <li>Leerlingen bespreken ontbijtgewoontes doorheen de eeuwen/culturen (geschiedenis)</li> <li>Leerlingen doen een onderzoek in de klas/ de school naar de ontbijtgewoontes van leerlingen en personeel (wiskunde)</li> </ul> </li> <li>De klas organiseert een 'gezond' ontbijt</li> </ul> <p><b>Indien de school een ontbijtclub heeft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen schrijven de instructies uit voor de ontbijtclub of schrijven een artikel voor de (school)krant rond de ontbijtclub (taallessen)</li> <li>Leerlingen maken een affiche voor in de ontbijtclub/refter</li> <li>Leerlingen maken zelf enkele receptjes bvb fruitsalade voor in de ontbijtclub (technologische opvoeding)</li> <li>Leerlingen doen de boekhouding van de ontbijtclub: stock, aankoop, financieel beheer, opzetten van een roulatiesysteem voor de vrijwilligers, bijhouden van het afvalverbruik, ...</li> <li>Leerlingen ontwerpen een programma om de stock en de financiën te beheren (informatica).</li> <li>Leerlingen doen een interview met gebruikers van de ontbijtclub (taallessen)</li> <li>Leerlingen maken een mascotte voor alle acties rond gezond ontbijt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samen met leerlingen en personeel worden de noden rond ontbijt op school besproken.</li> <li>In de refter hangen (door de leerlingen gemaakte) affiches rond 'gezond' ontbijten.</li> <li>Er staat een infostand (gemaakt door de leerlingen), in de refter met informatie rond ontbijten.</li> <li>De school organiseert het 'gezonde' ontbijtdebat.</li> <li>De school organiseert een infomoment rond 'gezond' ontbijten voor haar personeel/ leerlingen.</li> <li>De school organiseert een themadag, themaweek rond 'gezond' ontbijten.</li> <li>Samen met leerlingen en personeel wordt besloten om een ontbijtclub op te starten.</li> <li>De school organiseert de wedstrijd 'wie stelt het 'gezondste' ontbijt samen'.</li> </ul> <p><b>Indien de school een ontbijtclub heeft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In de ontbijtclub hangt/staat informatie rond 'gezond' ontbijten.</li> <li>In de ontbijtclub hangt het menu uit met uitleg rond de samenstelling.</li> <li>De school voorziet tafelonderleggers met 'gezonde' voedingstips erop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school schrijft ouders een brief met informatie rond het belang van ontbijten, met haar intenties rond een 'gezonde' ontbijtclub.</li> <li>Ouders wordt gevraagd naar de ondersteuning die ze willen voor het ontbijt van hun kinderen.</li> <li>De school bezorgt de ouders een flyer met informatie rond ontbijten.</li> <li>De school neemt ontbijt op als thema in haar nieuwsbrief en op haar website.</li> <li>De school nodigt de ouders uit op een 'gezond' ontbijt.</li> <li>De school organiseert een debat voor ouders met leerlingen en experts rond ontbijten.</li> <li>De school organiseert een 'gezonde' ontbijtworkshop.</li> <li>De school opent de ontbijtclub officieel en nodigt de lokale pers en lokale persoonlijkheden uit.</li> <li>De school organiseert een buurtontbijt.</li> <li>De school organiseert familiedagen met een 'gezond' ontbijt.</li> </ul>
FACILITATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen die niet ontbeten hebben, kunnen in de klas ontbijten.</li> </ul>		<p><b>Indien je als school zelf een ontbijt aanbiedt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kan je ervoor kiezen enkel 'gezonde' voedingsmiddelen aan te bieden.</li> <li>Maak je 'gezonde' voedingsmiddelen best goedkoper dan de andere.</li> <li>Presenteer de 'gezonde' voedingsmiddelen aantrekkelijk en duidelijk zichtbaar.</li> <li>Kan je ervoor kiezen de leerlingen te betrekken bij het opzetten en uitwerken van dit project.</li> <li>Kan je starten met een proefproject bvb bij de laatstejaars en eventueel later uitbreiden.</li> </ul> <p><b>Indien je als school een aanvulling op het ontbijt voorziet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De school voorziet een aanbod van 'gezonde' voedingsmiddelen via automaten, een winkeltje zodat niet-ontbijters op school iets gezond kunnen nuttigen. Er wordt gezorgd voor voldoende variatie.</li> <li>De school voorziet per week een proefbar waar fruit, groenten, 'gezonde' dranken kunnen geproefd worden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school kan ouders en grootouders, buurtbewoners en buurtwinkels betrekken bij het 'gezond' ontbijt.</li> <li>Met het lokale bestuur, ... wordt een ontbijtclub opgestart voor de hele gemeente met alle scholen.</li> </ul>
REGULATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen die op school wensen te ontbijten kunnen vanaf 7u30 in de ontbijtclub terecht. De voorschoolse opvang voor de anderen start pas om 8u00.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indien in de klas ontbeten wordt, worden afspraken rond opruimen, ... gemaakt.</li> <li>Leerlingen kunnen om 10 uur een boterham eten uit hun lunchbox.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen staan via een beurtsysteem in voor het afruimen en de afwas.</li> <li>De wetgeving rond voedselhygiëne wordt gerespecteerd.</li> <li>Het schoolontbijt kan opgestart worden voor een specifieke doelgroep, bvb enkel de derde graad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het oudercomité wordt betrokken bij de opstart van een ontbijtclub.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt, bvb ouders mogen hun kinderen een ontbijt meegeven indien ze minstens 30 minuten voor het belsignaal aanwezig zijn op school.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt met de busmaatschappij, met de voorschoolse opvang, met de lokale gemeenschap, met andere scholen, ...</li> </ul>





## Waarom een 'gezonde' kookclub op school?

- Een 'gezonde' kookclub stimuleert leerlingen en ouders om te kiezen voor 'gezonde' voeding.
- Een 'gezonde' kookclub stimuleert de sociale interactie en leert leerlingen in team werken.
- Een 'gezonde' kookclub verhoogt het aanbod van extracurriculum activiteiten.
- Een 'gezonde' kookclub ondersteunt de lessen rond 'gezonde' voeding door de theorie in praktijk om te zetten.
- Een 'gezonde' kookclub stimuleert de interactie tussen school en ouders.

## Wat is een 'gezonde' kookclub?

### Thema's

- Gezond, lekker en goedkoop koken;
- De actieve voedingsdriehoek;
- Budgetbespreking, seizoensproducten;
- Aandacht voor hygiëne, veiligheid;
- Bewaren van voeding, koudeketen;
- Maten en gewichten, gaartijden;
- Voedingsmiddelen en hun voedingswaarde;
- Aandacht voor eetgewoonten in andere culturen, fair trade;
- Samen koken, eten en opruimen;
- Winkelbezoek, etiketten lezen;
- Informatie over de ingrediënten en hun voedingswaarde;
- Specifieke thema's: koken op kot, 'gezonde' brooddoos, eenpansgerechten, multicultureel, ontbijten, ...

### Wie neemt deel aan de kookclub

- De kookclub kan zich richten naar een bepaalde groep, bvb laatstejaars, ouders, ...
- Werken in groepen van een 12-tal personen is ideaal.

### Wie kan de kookclub runnen?

- De kookclub wordt bij voorkeur gerund door iemand die 'gezonde' voeding belangrijk vindt en op de hoogte is van wat evenwichtige voeding inhoudt bvb een leerkracht huishoudkunde.

### Duur

- De school kan een kookcursus organiseren gedurende een beperkte periode, bvb zes weken.
- De school kan wekelijks een kook- en keukenactiviteit organiseren.
- De school kan de club koppelen aan speciale gelegenheden bvb een receptie, etentje voor derden, sportdag, ouderavond, ...
- De school kan tijdens een themadag of -week een kookclub inrichten, bvb rond 'gezond' ontbijten, ...

### Wanneer kan de 'gezonde' kookclub samenkomen?

- Op woensdagmiddag.
- In de schoolvakanties.
- Gekoppeld aan de schooltijd wanneer ook ouders deelnemen.
- Gekoppeld aan de ontbijtclub.

### Waar kan je koken?

- Er zijn heel wat voorschriften o.a. met betrekking tot voedselveiligheid waarmee je rekening moet houden.
- Indien de keuken van de school voldoende uitgerust is, kan je hier koken.
- Je kan ook samenwerken met een organisatie met een keuken.

### Financieel

- De school kan een sponsoractie opzetten.
- De deelnemers betalen cursusgeld, betalen de ingrediënten.
- De deelnemers brengen zelf ingrediënten mee.
- De school maakt afspraken met een lokale handelaar.
- De school maakt afspraken met ouders/grootouders met een moestuin.
- De kookclub maakt een kookboek dat verkocht wordt.

**“Een 'gezonde' kookclub stimuleert leerlingen en ouders om te kiezen voor 'gezonde' voeding”**

#### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, [logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be](mailto:logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be)

Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

#### Geïnspireerd op:

[www.foodinschools.org](http://www.foodinschools.org) - toolkit

#### Met informatie van:

##### 1. volgende interessante websites:

[www.logosoostvlaanderen.be](http://www.logosoostvlaanderen.be)  
[www.logowvl.be](http://www.logowvl.be)  
[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)  
[www.vig.be](http://www.vig.be)  
[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)  
[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)  
[www.schoolsnakker.be](http://www.schoolsnakker.be)

##### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)  
'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)  
'Wild van water' – info: [logo@gent.be](mailto:logo@gent.be)  
Gezonde toog – info: [info@logoantwerpennoord.be](mailto:info@logoantwerpennoord.be)  
De gezonde schoolkantine – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)





# 'Gezond' leren koken



## EDUCATIE



## FACILITATIE



## REGULATIE



	LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
EDUCATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit- en groentetests te vinden op <a href="http://www.gezondheidstest.be">www.gezondheidstest.be</a>.</li> <li>Obese leerlingen en leerlingen met een eenzijdig voedingspatroon krijgen feedback over hun voedingsgewoonten van een voedingsdeskundige en worden aangemoedigd zich in te schrijven voor de 'gezonde' kookclub.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lessen over de actieve voedingsdriehoek.</li> <li>In de lessen worden groenten en fruit uit de schoolmoestuin gebruikt.</li> <li>Voorbeelden van methodieken en vakoverschrijdende lessen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen lezen non-fictie zoals recepten of kunnen zelf recepten schrijven (taallessen)</li> <li>Een chef-kok demonstreert zijn vaardigheden</li> <li>Leerlingen kunnen meten en wegen (wiskunde)</li> <li>Nutritionele analyse van gezonde voeding (wetenschappen)</li> <li>Leerlingen bespreken voedingsgewoonten in andere landen (geschiedenis)</li> <li>Leerlingen bereiden een 'gezond' hapje uit hun cultuur en vertellen over de tafelgewoonten thuis (godsdiens/moraal)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school voorziet op borden informatie rond de kookclub met foto's en de recepten van de bereide gerechten.</li> <li>De school organiseert een wedstrijd tussen klassen rond creatief 'gezond' koken.</li> <li>Leerlingen treden op als ambassadeur van de club: ze rekruteren nieuwe deelnemers en promoten de club mee.</li> <li>De kookclub maakt een schoolkookboek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouders ontvangen een uitnodiging voor deelname voor zichzelf en de kinderen.</li> <li>Ouders ontvangen de recepten en prijsberekeningen van de kookclub bvb op ouderavonden.</li> <li>Ouders zijn de laatste 15 minuten aanwezig en eten mee.</li> <li>De kookclub organiseert familiesessies waarbij het volledige gezin wordt uitgenodigd voor een proefles/demonstratie/uitleg over het project.</li> <li>De kookclub wordt toegelicht in de schoolnieuwsbrief en op de website bvb met interviews van deelnemers.</li> <li>De kookclub wordt bekend gemaakt bij andere scholen, het lokaal bestuur, ...</li> <li>De kookclub laat ouders, ... proeven op ouderavonden, schoolfeesten, ...</li> <li>De lokale pers wordt uitgenodigd op een kookclubsessie.</li> <li>Ouders worden bevestigd rond de invloed van de kookclub op de voedingsgewoonten thuis.</li> </ul>
FACILITATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>De kookclub is zo ingericht dat ook leerlingen met een fysieke handicap vlot kunnen deelnemen.</li> <li>Leerlingen uit kansarme gezinnen of uit eenoudergezinnen krijgen een gratis proefles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er komt een beurtrol per klas om deel te nemen aan de kookclub.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De kookclub verzorgt (een deel van) de catering bij speciale gelegenheden.</li> <li>Ouderejaarsstudenten die huishoudkunde volgen, kunnen de kookclub.</li> <li>De school gebruikt ingrediënten uit de moestuin.</li> <li>De leerlingen brengen 'gezonde' recepten aan.</li> <li>De deelnemers worden betrokken bij het opstellen van de recepten, de boodschappenlijst, het winkelen, ...</li> <li>De kookclub wordt georganiseerd op voor leerlingen toegankelijke tijdstippen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school spreekt een ouder, grootouder, lokale vereniging, buurtbewoner, ... aan die onderlegd is in 'gezonde' voeding bvb een diëtiste en vrijwillig wil meewerken.</li> <li>Ouders, grootouders, ... brengen 'gezonde' recepten aan.</li> <li>De kookclub wordt georganiseerd in de keuken van een lokale organisatie.</li> <li>Deelnemers nemen eten mee naar huis waardoor ook thuis de recepten geproefd worden.</li> <li>De kookclub verzorgt tegen een vergoeding mee de catering bij speciale gelegenheden in het buurtcentrum, ...</li> </ul>
REGULATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kinderen uit kansarme gezinnen en obese kinderen krijgen voorrang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indien de kookclub in de klas georganiseerd wordt, worden afspraken gemaakt rond opruimen, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen dienen vooraf in te schrijven voor de kookclub.</li> <li>Deelnemers staan via een beurtsysteem in voor het afruimen en de afwas.</li> <li>De wetgeving rond voedselhygiëne wordt gerespecteerd.</li> <li>De deelnemende groepen worden elke 4 tot 6 weken gewisseld zodat alle leerlingen kunnen deelnemen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het oudercomité wordt betrokken bij de start van een kookclub.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt met De Lijn, met de lokale gemeenschap, met andere scholen, ...</li> </ul>



## Waarom een moestuin op school?

- Een moestuin op school stimuleert leerlingen om nieuwe voedingsmiddelen te proeven.
- Leerlingen leren praktische vaardigheden.
- Leerlingen kennen de voedselketen van zaaien tot bereiden.
- Een moestuin op school stimuleert de sociale interactie.
- Een moestuin op school stimuleert de relatie tussen de ouders en de school.
- Een moestuin op school stimuleert leren buiten het klaslokaal.
- Een moestuin kan een buitenschoolse activiteit zijn.

## Wat is een moestuin op school?

- Leerlingen kweken groenten en fruit op school.
- Een moestuin op school kan deel uitmaken van de lessen of een buitenschoolse activiteit zijn.
- Er zijn verschillende moestuinen mogelijk:
  - In potten en hangende manden;
  - In zaaiakken;
  - In een miniserre;
  - In bloembakken;
  - Op een stuk grond op school.
- De opbrengst kan gebruikt worden in het winkeltje, de ontbijtclub, in de lessen, ...

## Het aanleggen en onderhouden van de moestuin

- De tuin aanleggen gebeurt best samen met een aantal vrijwilligers (personeel, ouders, grootouders, leerlingen, lokale vereniging) die een zekere expertise hebben.
- De moestuin wordt best klaargemaakt in het najaar zodat de school in het voorjaar kan beginnen zaaien en planten. Kies voor gewassen die je kan oogsten tijdens het schooljaar en die tijdens de zomermaanden weinig onderhoud vragen.
- De moestuin wordt best aangelegd op een zonnige, goed bereikbare plaats met een waterverdeelpunt in de buurt.
- Voor de inhoud van de moestuin kunnen catalogen inspireren.
- Voor de moestuin wordt best een jaarplan gemaakt waarin per maand de verschillende taken staan. Een goed plan houdt in dat er telkens iets moet gebeuren: een boom planten, water geven, zaaien en planten, uitplanten in volle grond, snoeien, labels maken voor bij de kruiden, een vogelverschrikker maken, oogsten, kunstwerkjes maken voor in de tuin, zoeken naar subsidie en sponsoring (financieel of in materialen), een opendeurdag organiseren, ...
- Plantjes, zaad, materialen (ook voor jongere leerlingen en personen met een handicap), ... kunnen verkregen worden via derden (ouders, grootouders, personeel, sponsoring, ...) of goedkoop gehaald worden op de markt.
- De gemeente kan advies geven m.b.t. het composteren.
- Een beurtroelsysteem zal leiden tot een goed onderhouden tuin.

## Wat planten en zaaien?

- De school kan overleggen met het keukenpersoneel, de schoolwinkel wat zij nodig hebben.
- Haalbare producten zijn: kruiden, fruit, bessen, salade, courgettes, pompoen, tuinkers, ...
- Het is aangewezen zowel snelgroeiende als traaggroeiende producten te zetten zodat de leerlingen succes ervaren.

**“ Het is aangewezen  
zowel snelgroeiende als  
traaggroeiende producten  
te zetten zodat de leerlingen  
succes ervaren ”**

### Deze waaier is een uitgave van

LOGO-Waasland vzw, [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

LOGO Zuid-West-Vlaanderen vzw, [logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be](mailto:logo.zuid-west-vlaanderen@telenet.be)

Met inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie

### Geïnspireerd op:

[www.foodinschools.org](http://www.foodinschools.org) - toolkit

### Met informatie van:

#### 1. volgende interessante websites:

[www.logosoostvlaanderen.be](http://www.logosoostvlaanderen.be)

[www.logowvl.be](http://www.logowvl.be)

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

[www.vig.be](http://www.vig.be)

[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)

[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)

[www.schoolsnakker.be](http://www.schoolsnakker.be)

#### 2. volgende interessante documenten:

'Naar een gezond drankenbeleid op school' – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

'Naar een gezondheidsbeleid op school', studiedag 2006 – info: [info@logowaasland.be](mailto:info@logowaasland.be)

'Wild van water' – info: [logo@gent.be](mailto:logo@gent.be)

Gezonde toog – info: [info@logoantwerpennoord.be](mailto:info@logoantwerpennoord.be)

De gezonde schoolkantine – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)





# De moestuin op school



## EDUCATIE



## FACILITATIE



## REGULATIE



	LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
EDUCATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit- en groentetests te vinden op <a href="http://www.gezondheidstest.be">www.gezondheidstest.be</a>.</li> <li>Leerlingen die thuis niet over een tuin beschikken, krijgen een kennismakingsles met bezoek aan een moestuin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lessen over de voedingswaarde van zelfgekweekte groenten en fruit.</li> <li>In de lessen worden groenten en fruit uit de schoolmoestuin gebruikt.</li> <li>Voorbeelden van methodieken en vakoverschrijdende lessen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen discussiëren over het belang van een moestuin op school (taallessen)</li> <li>Leerlingen tekenen het plan voor de moestuin en berekenen de kostprijs (wiskunde)</li> <li>Er wordt een klascompetitie uitgeschreven waarbij het beste voorstel voor een moestuin wordt gerealiseerd</li> <li>Leerlingen leren over een afvalbeleid</li> <li>Leerlingen maken een simulatie van de moestuin op computer (informatica)</li> <li>Leerlingen leren over het aanleggen en onderhouden van een moestuin, plantschema's, ... (wetenschappen)</li> <li>De functie van insecten in de moestuin wordt besproken (wetenschappen)</li> <li>Welke voedingsstoffen vinden we terug in Vlaamse groenten en fruit en waarvoor hebben we die nodig? (wetenschappen)</li> <li>Leerlingen bespreken voedingsgewoonten in andere landen of religies (geschiedenis/godsdienst)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De school voorziet op borden informatie rond de moestuin met foto's.</li> <li>De school organiseert een wedstrijd tussen klassen rond creatief gezond koken met ingrediënten uit de moestuin.</li> <li>Leerlingen stellen een fotoreportage/film samen met de vorderingen in de moestuin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouders ontvangen informatie en kunnen zichzelf of hun kinderen aanmelden als vrijwilliger.</li> <li>De moestuin organiseert familiesessies waarbij het gezin proeft van de producten van de moestuin.</li> <li>De moestuin wordt toegelicht in de schoolnieuwsbrief en op de website bvb met interviews van deelnemers.</li> <li>De moestuin wordt bekend gemaakt bij andere scholen, het lokaal bestuur, ...</li> <li>De moestuin laat ouders, ... proeven op ouderavonden, schoolfeesten, ...</li> <li>De lokale pers wordt uitgenodigd.</li> <li>Ouders worden bevestigd rond de invloed van de moestuin op de voedingsgewoonten thuis.</li> <li>Laat bezoekers van de school ook de tuin bezoeken.</li> <li>Nodig andere scholen uit voor een bezoekje en maak een hapje met ingrediënten uit de moestuin.</li> </ul>
FACILITATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>De moestuin is toegankelijk voor leerlingen met een fysieke handicap bvb zaibedden op aangepaste hoogte voor leerlingen in een rolwagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er komt een verlengde van de moestuin in de klas bvb een tuinkersbak, een hangende mand met kruiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het werken in de moestuin gebeurt op voor leerlingen toegankelijke tijdstippen.</li> <li>In de moestuin worden minder gekende groente- en fruitsoorten gezaaid en geplant.</li> <li>Producten uit de moestuin worden gebruikt voor (een deel van) de catering bij speciale gelegenheden.</li> <li>De leerlingen worden betrokken bij de aanleg van de moestuin en het opstellen van de plantschema's, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouders en grootouders worden betrokken bij het operationeel maken van de moestuin.</li> <li>Producten uit de moestuin worden gebruikt voor (een deel van) de catering bij speciale gelegenheden.</li> <li>De compostmeester houdt regelmatig toezicht en geeft advies.</li> </ul>
REGULATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leerlingen dienen vooraf in te schrijven als helper in de moestuin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indien de moestuin een verlengde bvb zaibak kent in de klas, worden afspraken gemaakt rond onderhoud van de plantjes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er komt een beurtrol per klas om te werken in de moestuin.</li> <li>Deelnemers staan via een beurtsysteem in voor het onderhoud van de moestuin.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt voor het proper maken van de materialen na elk werkmoment in de moestuin.</li> <li>De leerlingen van de ontbijtclub geven 's morgens water.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het oudercomité wordt betrokken bij de start van een moestuin.</li> <li>Er worden afspraken gemaakt met externen voor aanleg, materialen en onderhoud.</li> </ul>