



# Naar een evenwichtig aanbod van dranken in de basisschool

Een evenwichtig drankenaanbod uitbouwen en inbedden past in een bredere schoolwerking en is een geleidelijk proces. In deze fiche vind je concrete tips om stapsgewijs aan de slag te gaan met het aanbod van dranken op school.

## 1. Breng het huidige aanbod van dranken in kaart.

Wil je weten of jouw school een evenwichtig aanbod van dranken heeft?

Via [www.gezondeschool.be/kieskeurig-tool](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig-tool) vind je een vragenlijst waarmee je het huidige aanbod (deur "eetzaal") van dranken en tussendoortjes kan analyseren. Je krijgt meteen een overzicht en adviezen voor verbetering. Het is ook mogelijk om een analyse te maken van de pijlers educatie (deur "klas") en afspraken (deur "directeur").

## 2. Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen van Kieskeurig.

In onderstaande tabel vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken in het basisonderwijs\*.

AANBODFREQUENTIE	DRANKEN	PORTIEGROOTTE
Voorkeur (dagelijks aanbod)	Water (plat en bruisend) Halfvolle witte melk (tot 4 jaar: volle melk) Calciumverrijkte sojadrink natuur Verse groentesoep	50 cl Max 25 cl Max 25 cl Max 25 cl
Met mate (niet dagelijks aanbod)	Ongezoet fruitsap (100% puur sap) Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) Thee, koffie	Max 25 cl Max 25 cl Max 25 cl
Zelden (uitzonderlijk aanbod)	Frisdranken (cola, limonades, ice tea) Gezoet fruitsap (suiker toegevoegd) Sportdranken Probiotische melkdranken	Max 25 cl Max 25 cl Max 25 cl Eén flesje (65 – 100 ml)
Te mijden (bij voorkeur nooit) **	Light frisdranken Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)	

\* De school houdt rekening met leerlingen met bijzondere behoeften (bv. diabetes) en met voedingsgerelateerde problemen. Uitzonderingen zijn soms vereist.

\*\* Het betreft hier het aanbod voor leerlingen. Wat de school aanbiedt aan de (volwassen) bezoekers tijdens bv. de opendeurdag kan hiervan afwijken.

Voorkeur	Dit zijn dranken die de school bij voorkeur elke dag en op verschillende momenten (bv. tijdens de pauzes) of continu aanbiedt.
Met mate	Dit zijn dranken die de school niet elke dag (bv. maximaal 3x per week) of slechts op één moment (bv. tijdens de middagpauze) aanbiedt.
Zelden	Dit zijn dranken die de school bij speciale gelegenheden (bv. schoolfeest) wel eens kan aanbieden.
Te mijden	Dit zijn dranken die de school bij voorkeur nooit aanbiedt.



Om te komen tot een evenwichtig drankenaanbod in het basisonderwijs hou je best rekening met de drie onderstaande aspecten:

- » Beschikbaarheid  
Hoe vaak biedt de school de verschillende dranken en tussendoortjes aan: is dat elke dag, op sommige dagen of enkel bij speciale gelegenheden?
- » Assortiment  
Welke dranken biedt de school aan? De eerste keuze dranken zijn water, halfvolle witte melk, calciumverrijkte sojadranken en verse groentesoep. Deze dranken kunnen bij voorkeur dagelijks door de leerlingen gedronken worden. Water het liefst doorheen de hele dag (dus ook tijdens de lessen).  
Als de school toch eens iets anders wil aanbieden (bv. 1x per week), kies dan voor dranken die nuttige voedingsstoffen bevatten, zoals vitamines en mineralen. Denk hierbij aan fruitsap en melkproducten. De andere dranken zijn voorbehouden voor speciale gelegenheden (bv. carnavalsfeestje, opendeurdag, grootouderfeest, ...).  
Meer informatie over de soort dranken vind je op de website (<http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/methodiek-schoolbeleid-voeding/aanbod/een-evenwichtig-aanbod-van-dranken>).
- » Portiegrootte  
Hoe groot is de portie? Leerlingen die een drankje krijgen of kopen op school, moeten dit in principe onmiddellijk kunnen consumeren. Vandaar de aanbevolen portiegrootte. Voor water is de aanbevolen portiegrootte 50cl, voor de andere dranken maximum 25cl.

Ga voor je verder gaat na of de leerlingen, de ouders en het schoolteam voldoende betrokken zijn. Informeer hen en motiveer waarom je het aanbod wil aanpassen. Waarom wordt er bv. binnenkort enkel water en witte melk aangeboden en verdwijnen de gesuikerde melkdranken (bv. chocolademelk)? Geef hen voldoende inspraak en voer veranderingen geleidelijk aan door. Zo creëer je een draagvlak en voorkom je dat er weerstand optreedt tegen een nieuw of aangepast aanbod. Meer informatie over betrokkenheid vind je op de website gezonde school ([www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)).

### **3. Pas indien nodig het aanbod en de aanbodkanalen aan.**

- » Maak afspraken met de leverancier.  
Neem bovenstaande aanbevelingen mee naar onderhandelingen met de leverancier. Wanneer je dranken bestelt, hou dan rekening met de aanbevolen portiegrootte. Bv. als je toch ongezoet fruitsap aanbiedt, doe dit dan in flesjes of brikjes van maximum 25cl.
- » Sta stil bij de aanbodkanalen op school.  
Hiervoor kan je gebruik maken van de schoolfiche “aanbodkanalen voor dranken en tussendoortjes” en stel je de vragen uit de tabel “het overwegen waard”. Meer informatie over een aanbod van gratis water vind je in de schoolfiche “Naar een (gratis) wateraanbod op school”.

### **4. Zet het vernieuwde aanbod in de kijker!**

Wanneer je alles in het werk gesteld hebt om te zorgen voor een gevarieerd en evenwichtig aanbod, is het van belang dat je dit aanbod ook in de kijker zet.

- » Informeer de leerlingen, de ouders en het schoolteam over de keuzes van de school, de aanpassingen in het aanbod en het gratis aanbod van water.
- » Hang affiches op de plaats waar de dranken beschikbaar zijn.
- » Maak samen met de leerlingen affiches of knutselwerkjes.
- » Stel leuke bekertjes of drinkbussen ter beschikking of moedig het gebruik ervan aan.
- » Stel steeds het voorkeursaanbod ter beschikking: voorzie regelmatig momenten tijdens de lesdag om water te drinken, bied gratis water aan in de leraarskamer/tijdens vergaderingen/tijdens het oudercontact, bied de mogelijkheid om een brikje witte melk of groentesoep te drinken tijdens de pauze(s), ...
- » Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel (bv. als leraar water drinken tijdens de lesdag, soep eten bij een broodmaaltijd, dezelfde regels naleven die voor de leerlingen gelden, ...). Zorg dus dat de leerkrachten het voorbeeld kunnen geven.
- » De school kan de voorbeeldfunctie ondersteunen door stimuli voor het personeel te voorzien (bv. een watertap in de leraarskamer).



## 5. Geef het een plaats in het voedingsbeleid van de school.

Denk er aan om het drankenaanbod en de gemaakte keuzes van de school aan bod te laten komen:

### **in educatie (in de klas)**

In de klas kan de leraar werken aan gezonde drinkgewoontes.

Materialen kan je vinden op de website [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be), klik door naar "acties & materialen".

Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden van materialen om in de klas te gebruiken.

- » Via 1 2 3 aan tafel vind je enkele ideeën en hulpmiddelen om het thema gezonde voeding op een leuke manier aan de kleuters over te brengen.  
[www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)
- » Om leerlingen vanaf 8 jaar bewust te maken van hun drinkgewoontes kan je gebruik maken van de volgende gezondheidstests: de vochttest en de zuiveltest.  
[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)
- » Wild van water is een educatief pakket voor het basisonderwijs met als doel dat leerlingen meer water drinken en voldoende en op een natuurlijke wijze plassen. Het pakket bevat materiaal voor directies, schoolpersoneel en ouderverenigingen (schoolniveau), leraren en leerlingen (klasniveau) en ouders (thuisniveau). Je kan het pakket aankopen of informeren bij je CLB of het Logo of ze dit pakket uitlenen.  
[www.wildvanwater.be](http://www.wildvanwater.be)

### **in afspraken met de leerlingen, de ouders en het schoolpersoneel**

De volgende vuistregels gelden bij het opstellen van afspraken in het basisonderwijs:

- » Maak afspraken met de ouders over dranken die van thuis worden meegebracht.  
Op de website ([www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig)) vind je een voorbeeldbrief voor de ouders, die je kan aanvullen met het schoolaanbod en afspraken.
- » Maak afspraken met het schoolteam over bv. het inlassen van drinkmomenten, de voorbeeldfunctie, ...
- » Houd rekening met leerlingen met bijzondere behoeften.  
Een leerling met diabetes moet bv. bij een hypoglycemie (te laag suikergehalte in het bloed) een suikerrijke drank kunnen drinken in de klas. De school kan ook te maken krijgen met obese kinderen, jongeren met eetstoornissen of andere voedingsgerelateerde problemen. In alle gevallen zijn een goede communicatie met de leerling en de ouders belangrijk. Werk hiervoor ook samen met het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB).
- » Laat in de klas een (hervulbaar) flesje of drinkbus water toe waarvan de leerlingen tijdens de lesdag mogen drinken en dat ze tijdens de pauzes kunnen (bij-)vullen.
- » Bied frisdranken en andere gesuikerde dranken enkel aan op speciale gelegenheden bv. opendeurdag, feestjes (carnaval, halloween,...). Zorg daarnaast ook telkens voor het gezonde alternatief (bv. water) en serveer dit op een aantrekkelijke manier.

Voor meer informatie kan je terecht op de website ([www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig)).