



Naar een evenwichtig aanbod van dranken in de basisschool

In deze fiche vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken in een basisschool. Een evenwichtig aanbod van dranken installeren is een belangrijk onderdeel van het voedingsbeleid op school. Naast het aanbod is het uiteraard ook belangrijk om te werken aan educatie (aandacht voor gezonde voeding in de lessen), afspraken te maken en aandacht te hebben voor leerlingen met specifieke behoeften (zorg/begeleiding). Zo kan je er voor zorgen dat het gezonde aanbod ook effectief gekozen en gebruikt wordt. Doorheen de fiche krijg je hierover ook enkele tips. Meer uitgebreide info hierover kan je lezen op de website van [Kieskeurig](http://www.kieskeurig.be).

Het is belangrijk dat leerlingen, schoolteam en ouders mee zijn in het verhaal. Van vandaag op morgen het aanbod dranken op jouw school wijzigen, kan anders heel wat weerstand oproepen. Om die reden kan je er als school voor kiezen om in stappen te werken en tegelijkertijd draagvlak te creëren bij leerlingen, schoolteam en ouders. Stel een stappenplan op en bepaal op welke termijn jullie het aanbod dranken willen wijzigen. Het uiteindelijke doel is dat de school enkel nog dranken uit het Kieskeurig basisaanbod aanbiedt en het gebruik daarvan aanmoedigt.

Is er in jouw school voldoende draagvlak bij alle betrokken partijen om onmiddellijk het aanbod te wijzigen volgens onderstaande aanbevelingen, dan zijn tussenstappen uiteraard niet noodzakelijk.

Stap 1: Breng het huidige aanbod van dranken in kaart

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

Met de checklist (www.gezondeschool.be/kieskeurig > beleidsinstrumenten) kan je het huidige aanbod van dranken op jouw school in kaart brengen. Je duidt aan welke dranken jouw school aanbiedt, wanneer je ze aanbiedt, via welke kanalen, in welke portiegrootte en aan welke prijs.

Stap 2: Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen van Kieskeurig

De checklist bevat naast een invultabel ook een reeds ingevulde tabel waar je de aanbevelingen van Kieskeurig in kan terugvinden. Zo krijg je onmiddellijk tips over hoe je het aanbod van dranken op jouw school kan bijsturen.

In onderstaande tabel vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken in een basisschool. Aan elke categorie dranken wordt een beleid gekoppeld. Verder in deze fiche vind je tips over hoe je elk soort beleid vorm kan geven.

Dranken*	Aanbod op school	Beleid
Water (plat en bruisend) Halfvolle witte melk Calciumverrijkte sojadrink natuur Verse groentesoep	Basis (ruim beschikbaar)	Voor deze dranken wordt een aanmoedigingsbeleid gevoerd. Deze dranken zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.
Thee, koffie (zonder toevoeging van suiker) Ongezoet fruitsap (100% puur sap) Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade)	Bij voorkeur niet	Voor deze dranken wordt een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid gevoerd. Deze dranken biedt de basisschool bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod afgebouwd.



<p>Frisdranken</p> <p>Light frisdranken</p> <p>Gezoet fruitsap (suiker toegevoegd)</p> <p>Sportdranken</p> <p>Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)</p> <p>Alcoholische dranken (bv. tafelbier)</p>	<p>Nooit</p>	<p>Voor deze dranken wordt een verbodsbeleid gevoerd. Deze dranken horen niet thuis in de basisschool.</p>
---	---------------------	---

*Meer informatie over deze dranken en hun plaats in een gezonde voeding vind je op de website van Kieskeurig.

Stap 3: Stap voor stap naar een evenwichtig aanbod van dranken door het voeren van een aangepast beleid

Naargelang het huidige aanbod van dranken op jouw school zal je dus een aanmoedigingsbeleid, uitdoofbeleid, verbodsbeleid of een combinatie hiervan moeten voeren.

Hieronder vind je tips over hoe je elk soort beleid vorm kan geven.

We sommen eerst nog een aantal randvoorwaarden op die gelden bij elk beleid.

- » Creëer draagvlak, o.a. door in dialoog te gaan met leerlingen, ouders en schoolteam en hen te informeren over het aanbod en de afspraken op school.
- » Zorg voor zoveel mogelijk stimulerende afspraken. Tegenover elke verbodsmaatregel staat bij voorkeur een stimulerende maatregel. Bv. de school schaft het aanbod aan gesuikerde melkdranken af en kinderen mogen dit ook niet meer meebrengen, maar vanaf nu wordt er gratis water aangeboden en mogen de kinderen ook in de klas water drinken.
- » Maak afspraken met het schoolteam over hun voorbeeldfunctie. Spreek bv. af dat ook leraren geen frisdranken meebrengen of drinken in aanwezigheid van de leerlingen. Nodig eventueel een externe uit om hierover toelichting te geven.
- » Maak afspraken met de leverancier. Neem bovenstaande aanbevelingen mee naar onderhandelingen met de leverancier om te komen tot afspraken over prijzen, portiegrootte, assortiment enz. in het voordeel van het basisaanbod.
- » Sta stil bij de aanbodkanalen op school: zijn dit de meest geschikte? 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 de aanbodkanalen voor gratis water vind je in de schoolfiche "Naar een (gratis) wateraanbod op school".

3.1 Verbodsbeleid voor dranken uit de categorie 'nooit'

Indien je als school geen dranken uit de categorie 'nooit' aanbiedt, dan kan je onmiddellijk overgaan naar de tips voor het voeren van een uitdoofbeleid.

Voor bepaalde dranken is een verbod vanzelfsprekend. Alcoholische dranken zijn bij wet verboden voor kinderen en jongeren onder de 16 jaar. Ook energiedranken en (light) frisdranken horen niet thuis in het aanbod van een basisschool en worden ook niet meegebracht. We gaan ervan uit dat Vlaamse basisscholen deze dranken niet (meer) aanbieden aan de leerlingen en ook over het meebrengen ervan duidelijke afspraken hebben. Als dat nog niet gebeurd is, neem deze afspraken dan op in het school- en arbeidsreglement.

Bespreek ook wat jullie doen met het aanbieden en consumeren van dranken uit de categorie 'nooit' op bv. opendeurdagen, schoolfeesten, recepties, ... Gelden dan dezelfde afspraken of wordt er dan een uitzondering gemaakt, en voor wie? Wat je ook beslist, zorg dat er op zijn minst ook een gezond aanbod beschikbaar is op die momenten. Houd bij het maken van de afspraken ook rekening met de voorbeeldfunctie van de school/het schoolteam.



3.2 Uitdoof-/ontmoedigingsbeleid voor dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet'

Indien je als school geen dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' aanbiedt, dan kan je onmiddellijk overgaan naar de tips voor het voeren van een aanmoedigingsbeleid.

Het uiteindelijke doel van het uitdoofscenario is dat de dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' uit de school verdwijnen: ze worden niet meer aangeboden en mogen niet meer meegebracht worden tijdens schooldagen.

Indien er in jouw school voldoende draagvlak is bij alle betrokken partijen dan kan je ervoor kiezen om de dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' onmiddellijk uit het aanbod te halen en het meebrengen ervan te verbieden. Verwacht je weerstand, dan kan het nuttig zijn om met tussenstappen te werken en het aanbod geleidelijk aan te laten uitdoven. Bepaal dan op welke termijn je dit wil bereiken.

Mogelijke stappen voor een uitdoofscenario:

- » Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden (bv. enkel nog tijdens de middagpauze en niet meer tijdens de speeltijd).
- » Beperk de variatie in het assortiment (bv. fruitsap uit het aanbod halen, maar de gezoete melkdranken voorlopig nog behouden).
- » Bied de kleinst beschikbare portie aan (bv. als je toch ongezoet fruitsap aanbiedt, doe dit dan in flesjes of brikjes van maximum 25cl).
- » Maak beperkende afspraken. Enkele voorbeelden:
 - » Het drinken van gezoete melkdranken of ongezoet fruitsap (ook zelf meegebrachte) is enkel nog toegelaten tijdens de middagpauze en niet meer tijdens de speeltijd.
 - » Maak afspraken dat dranken die niet op school worden aangeboden ook niet mogen worden meegebracht van thuis. Opgelet: het omgekeerde mag niet. De school mag niet verbieden om dranken mee te brengen die ze zelf aanbiedt.

Neem deze afspraken op in het school- en arbeidsreglement/leefregels van de school. Bij voorkeur worden de wijzigingen in het aanbod en de afspraak (= verbod om dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' mee te brengen naar school) tegelijkertijd ingevoerd.

Indien er nog onvoldoende draagvlak bestaat, ga hierover dan in dialoog met de leerlingen, ouders en schoolteam. Je kan de betrokkenen bewust maken van het belang van gezond drinken en van hun voorbeeldfunctie, bijvoorbeeld door een externe uit te nodigen om hierover toelichting te geven (vb. diëtiste, CLB) of door met de leerlingen een affiche te maken die het suikergehalte van verschillende dranken weergeeft.

Bespreek ook of er eventuele uitzonderingen op de gemaakte afspraken mogelijk zijn bv. bieden we nog dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' aan op de opendeurdag of op feestjes (bv. kerstfeestje, carnavalsfeestje, ...)?

3.3 Aanmoedigingsbeleid voor dranken uit het basisaanbod

Naast het voorzien van dranken uit het basisaanbod, is het van belang om het gebruik van deze dranken aan te moedigen.

Hoe kan je dit aanpakken?

- » Informeer de leerlingen, de ouders en het schoolteam over de keuzes van de school en de eventuele aanpassingen in het aanbod. Waarom wordt er bv. binnenkort enkel water en witte melk aangeboden en verdwijnen de gesuikerde melkdranken (bv. chocolademelk)?
- » Bied de dranken uit het basisaanbod gratis of zo goedkoop mogelijk aan:
 - » Voorzie gratis water voor zowel leerlingen als schoolteam - zie fiche "Naar een (gratis) wateraanbod op school". Indien jouw school nog over loden leidingen beschikt, dan raden we een gratis aanbod van leidingwater uiteraard af.
 - » Voorzie gratis water na bv. de les bewegingsopvoeding, middagsportactiviteiten en bij warm weer. Een gratis wateraanbod kan ook tijdens bv. vergaderingen, oudercontacten en opendeurdagen.



- » Zet het basisaanbod in de kijker.
 - » Hang **affiches** op die de gezonde keuze aanprijzen. Maak eventueel samen met de leerlingen affiches of knutselwerkjes.
 - » Stel leuke bekers of drinkbussen ter beschikking of moedig het gebruik ervan aan.
- » Maak het aanbod aantrekkelijk:
 - » Bied de mogelijkheid om een kom verse groentesoep te drinken tijdens de pauze(s).
 - » Zorg in de warmere maanden voor gekoelde dranken of ijsblokjes.
 - » Zorg voor een aantrekkelijke locatie en goede hygiëne van de watertappunten (niet in of vlak aan de toiletten bijvoorbeeld).
- » Maak stimulerende afspraken.
 - » Sta toe dat de leerlingen in de klas water drinken
 - » Las tijdens de lesdag verschillende momenten in om water te drinken bv. voor en na elke pauze.
 - » Laat ze hun fles of drinkbus tijdens de pauzes (bij-)vullen
 - » Moedig leerlingen aan om gedurende de lesdag te drinken door ze er regelmatig aan te herinneren (bv. zeker na de les bewegingsopvoeding en bij warm weer)
- » 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, ...). Maak hierover afspraken met het personeel.

Stap 4: Geef het drankenaanbod een plaats in het voedingsbeleid van de school

Zoals in de inleiding reeds aangegeven, is een evenwichtig aanbod van dranken installeren op school een belangrijk onderdeel van het voedingsbeleid op school. Om het gebruik van dit gezonde aanbod te stimuleren, is het belangrijk om het drankenaanbod en de gemaakte keuzes van de school eveneens aan bod te laten komen in de klas en in zorg en begeleiding:

- » 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, klik door naar 'gezondheidsthema's'.

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

- » Waterpas is een sensibiliserende actie om leerlingen in het basisonderwijs aan te moedigen om regelmatig water te drinken. De leerlingen houden gedurende een week op hun 'waterpas' bij wanneer ze water drinken (op school, thuis of elders).
 - » Via 123 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
 - » 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
 - » Wild van water is een educatief pakket voor het basisonderwijs dat leerlingen aanmoedigt om meer water te 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
 - » In Zorg en begeleiding
- Houd rekening met de leerlingen met bijzondere behoeften. Een leerling met diabetes moet bijvoorbeeld bij een hypoglycemie (te laag suikergehalte in het bloed) een suikerrijke drank kunnen drinken. De school kan ook te maken krijgen met kinderen met overgewicht, jongeren met eetstoornissen of andere voedingsgerelateerde problemen. In alle gevallen is een goede communicatie met de leerling en de ouders belangrijk. Werk hiervoor samen met het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB).

Voor meer informatie kan je terecht op de website van Kieskeurig www.gezondeschool.be/kieskeurig.