



Naar een evenwichtig aanbod van dranken in de secundaire school

In deze fiche vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken op een secundaire school. 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 ook 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 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 op een secundaire school](#). 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 Thee, koffie (zonder toevoeging van suiker)	Basis (ruim beschikbaar)	Voor deze dranken wordt een aanmoedigingsbeleid gevoerd. Deze dranken zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.
Ongezoet fruitsap (100% puur sap) Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) Light frisdranken	Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)	Voor deze dranken wordt een gedoogbeleid gevoerd. Deze dranken zijn via minder kanalen en/of op beperkte momenten tijdens de schooldag beschikbaar (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor water dan voor light frisdranken).



<p>Frisdranken</p> <p>Gezoet fruitsap (suiker toegevoegd)</p> <p>Isotone sportdranken</p>	<p>Bij voorkeur niet</p>	<p>Voor deze dranken wordt een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid gevoerd. Deze dranken biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod geleidelijk aan afgebouwd.</p>
<p>Alcoholische dranken (bv. tafelbier)</p> <p>Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)</p> <p>Hypertone sportdranken</p>	<p>Nooit</p>	<p>Voor deze dranken wordt een verbodsbeleid gevoerd. Deze dranken horen niet thuis op school.</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 verbodsbeleid, uitdoofbeleid, gedoogbeleid, aanmoedigingsbeleid of een combinatie hiervan moeten voeren.

Hieronder vind je tips 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 van frisdranken af en leerlingen mogen deze ook niet meer meebrengen, maar vanaf nu wordt er gratis water aangeboden en mogen de leerlingen 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.
- » Maak afspraken met de leverancier. Neem bovenstaande aanbevelingen mee naar onderhandelingen met de leverancier om te komen tot afspraken over prijzen, portiegrootte, assortiment 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 hypertone sportdranken horen niet thuis in het aanbod van de secundaire school en worden ook niet meegebracht. We gaan ervan uit dat Vlaamse secundaire scholen 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, schooluitstappen, recepties, ... Gelden dan dezelfde afspraken of wordt er dan een uitzondering gemaakt? Wat je ook beslist, zorg dat er op zijn minst ook een gezond aanbod is op die momenten. Houd bij het maken van de afspraken ook rekening met de voorbeeldfunctie van de school/het schoolteam.

Meer informatie over het omgaan met energiedranken op school, vind je in de fiche "Hoe omgaan met energiedranken".



op school?'

Voor informatie over een beleid rond alcohol (en andere drugs) kan je terecht bij de VAD: <http://www.vad.be/sectoren/onderwijs/secundair-onderwijs/een-beleid-opzetten.aspx>

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 gedoogbeleid.

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 kanalen waar de dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden (bv. het aantal automaten op school wordt verminderd).
- » Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden (bv. enkel nog tijdens de middagpauze).
- » Beperk de variatie in het assortiment (bv. verlaag het aantal soorten frisdrank).
- » Bied de kleinst beschikbare portie aan (bv. geen flessen van 50 cl).
- » Zorg voor een hogere prijszetting (bv. frisdranken zijn het duurst).
- » Maak beperkende afspraken. Enkele voorbeelden:
 - » Het drinken van frisdranken (ook zelf meegebrachte) is enkel nog toegelaten tijdens de middag en niet meer tijdens de andere pauzes.
 - » 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 hiervoor 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 tijdens schooluitstappen?

- » Indien je over gescheiden gebouwen en speelplaatsen beschikt voor midden- en bovenbouw, kan je ervoor kiezen om te starten met het afschaffen van dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' in de middenschool en in de bovenbouw werken met de beschreven mogelijkheden voor een uitdoofscenario.

3.3 Gedoogbeleid voor dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding'

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

De dranken in deze categorie zijn minder gezond dan de dranken uit het basisaanbod, maar worden nog wel gedoogd. Bij het voeren van het gedoogbeleid, is het belangrijk om het gebruik van dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' te beperken. Dit kan door:

- » het aantal kanalen waar de dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden te beperken (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor water dan voor licht frisdranken).
- » het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden



worden te beperken (bv. enkel tijdens de middagpauze).

- » Het maken van beperkende afspraken: het drinken van dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' (ook mee-gebrachte) enkel toe te laten op afgesproken momenten die beperkt zijn in tijdsduur (bv. enkel tijdens de middagpauze).
- » Beperk de portiegrootte bv. onderhandel met de leverancier om de kleinst mogelijke portie van deze dranken te leveren.

3.4 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 zit er bijvoorbeeld voortaan meer water in de automaat en worden er geen frisdranken meer aangeboden?
- » 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 lichamelijke opvoeding, middagsportactiviteiten en bij warm weer. Een gratis wateraanbod kan ook tijdens bv. vergaderingen, oudercontacten en opendeurdagen.
 - » Maak gezonde dranken goedkoper (bv. in de automaat is water het goedkoopst).
- » Zet het basisaanbod in de kijker:
 - » Hang affiches op die de gezonde keuze in de kijker plaatsen.
 - » Plaats in overleg met de leverancier een afbeelding van water op de fronten van de automaat.
 - » Stel drinkflessen of glazen/bekers ter beschikking.
- » Bied water aan in flesjes van (minstens) 0.5 liter of vrij te nemen.
- » Maak het aanbod aantrekkelijk:
 - » Zorg voor variatie binnen het basisaanbod bv. plat en spuitwater, gearomatiseerd water.
 - » 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.
 - » Laat leerlingen hun fles of drinkbus tijdens de pauzes (bij-)vullen
 - » Moedig leerlingen aan om gedurende de lesdag te drinken (bv. zeker na de les lichamelijke opvoeding 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 (educatie) en in zorg en begeleiding:

- » In educatie (in de klas)

Het secundair onderwijs wil de bekwaamheid om een gezonde keuze te maken stimuleren en leerlingen aanmoedigen tot een evenwichtig drinkgedrag. Het voorzien van een gezond aanbod op school is daartoe essentieel. Daarnaast is het ook belangrijk om jongeren via educatie keuzevaardig te maken en kritisch te leren zijn t.a.v. het aanbod



buiten de school en de gevoerde reclame voor dranken. Educatieve 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.

- » Om leerlingen vanaf 12 jaar bewust te maken van hun drinkgewoontes kan je gebruik maken van de volgende gezondheidstest: de vochttest en de zuiveltest.
<http://www.gezondheidstest.be>
- » De lesmodule etiketten lezen (vanaf 12 jaar) leert leerlingen kritisch omgaan met de informatie op het voedingsetiket. De aandacht gaat hierbij vooral naar dranken en tussendoortjes. Met een handleiding voor de leraar, een PowerPointpresentatie voor in de klas en werkbladen voor de leerlingen.
- » **Pedagogische dossiers over energiedranken en reclameopvoeding.** De dossiers bevatten achtergrondinformatie over de betreffende thema's. Als leerkracht kan je ze informatie gebruiken om zelf een les samen te stellen op maat van jouw leerlingen. De Powerpointpresentaties bieden illustratiemateriaal en/of opdrachten om de lessen vorm te geven.
- » Lesmateriaal over gezonde voeding in het algemeen (de actieve voedingsdriehoek) vind je op <http://www.vigez.be/projecten/actieve-voedingsdriehoek>
 - » Een PowerPointpresentatie met bespreking van de verschillende groepen.
 - » Aanbevelingen per leeftijdsgroep en achtergrondinformatie bij de actieve voedingsdriehoek.
 - » Mijn actieve voedingsdriehoek: leerlingen kunnen via www.mijndriehoek.be de test invullen en zien hoe hun persoonlijke driehoek er uitziet!

» 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 jongeren met overgewicht, 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.