



Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in de secundaire school.

In deze fiche vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van tussendoortjes op een secundaire school. Een evenwichtig aanbod van tussendoortjes 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 tussendoortjes willen wijzigen. Het uiteindelijke doel is dat de school enkel nog tussendoortjes 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 tussendoortjes in kaart

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

Met de checklist (www.gezondeschool.be/kieskeurig > beleidsinstrumenten) kan je het huidige aanbod van tussendoortjes op jouw school in kaart brengen. Je duidt aan welke tussendoortjes 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 tussendoortjes op jouw school kan bijsturen.

In onderstaande tabel vind je de aanbevelingen voor een [evenwichtig aanbod van tussendoortjes op een secundaire school](#). Aan elke categorie tussendoortjes wordt een beleid gekoppeld. Verder in deze fiche vind je tips over hoe je elk soort beleid vorm kan geven.

Tussendoortjes*	Aanbod	
Vers fruit	Basis (ruim beschikbaar)	Voor deze tussendoortjes wordt een aanmoedigingsbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes zijn via verschillende kanalen en op verschillende momenten tijdens de schooldag beschikbaar.
Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer		
Yoghurt natuur, verse kaas natuur, alternatief op basis van soja natuur (bij voorkeur zonder toegevoegde suiker)		
Noten (ongezouten)		
Belegde boterham, rijstwafel, beskuit, knäckebrød		



<p>Fruit op sap of siroop</p> <p>Gedroogd fruit</p> <p>Smoothies</p> <p>Yoghurt of alternatief op basis van soja met fruit</p> <p>Melkdesserts zoals pudding, rijstpap</p> <p>Granenkoek, droge koek</p>	<p>Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een gedoogbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes zijn via minder kanalen en/of op minder momenten tijdens de schooldag beschikbaar. (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor fruit dan voor droge koeken).</p>
<p>Koffiekoeken, croissants, worstenbroodje</p> <p>Koeken met chocolade</p> <p>Wafels, cake, taart</p> <p>Snoep, chocolade, Snoeprepen</p> <p>Chips en andere zoute snacks</p>	<p>Bij voorkeur niet</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een uitdoof-/ ontmoedigingsbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan kan dit aanbod geleidelijk aan afgebouwd worden.</p> <p>(bv. wafels zijn duurder dan fruit en worden enkel tijdens de middag-pauze aangeboden).</p>

* Meer informatie over deze tussendoortjes en hun plaats in een gezonde voeding vind je via deze [link](#).

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

Naargelang het huidige aanbod van tussendoortjes op jouw school zal je dus uitdoofbeleid, gedoogbeleid, aanmoedigingsbeleid 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 van wafels en chocoladerepen af, maar zal vanaf fruit en noten opnemen in het dagelijks aanbod.
- » Maak afspraken met het schoolteam over bv. de voorbeeldfunctie. Spreek bijvoorbeeld af dat leraren geen tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' eten in aanwezigheid van de leerlingen. Nodig eventueel een externe uit om hierover toelichting te geven en om draagvlak te creëren.
- » 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'.

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

3.1 Uitdoof-/ontmoedigingsbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet'

Indien je als school geen tussendoortjes 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 tussendoortjes uit deze categorie uit de school verdwijnen: ze



worden niet meer aangeboden en mogen niet meer meegebracht worden tijdens schooldagen.

Mogelijke stappen voor een uitdoofscenario:

- » Beperk het aantal kanalen waar de tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden (bv. het aantal automaten met koeken en gesuikerde melkproducten op school wordt verminderd).
- » Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden (bv. enkel nog tijdens de namiddagpauze, enkel nog op vrijdag).
- » Beperk de variatie in het assortiment (bv. verlaag het aantal soorten koeken waaruit leerlingen kunnen kiezen).
- » Bied de kleinst beschikbare portie aan (bv. geen pakje van 3 of 4 koeken).
- » Zorg voor een hogere prijszetting (bv. chocoladekoeken zijn het duurst)
- » Maak beperkende afspraken. Bijvoorbeeld:
 - » Het eten van tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' (ook zelf meegebrachte) is enkel nog toegelaten over de middag en niet meer tijdens de andere pauzes.
 - » Maak afspraken dat tussendoortjes die niet op school worden aangeboden ook niet mogen worden meegebracht. Opgelet: het omgekeerde mag niet. De school mag niet verbieden om tussendoortjes mee te brengen die ze zelf aanbiedt.

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

Indien hiervoor niet voldoende draagvlak bestaat, ga hierover dan in dialoog met de leerlingen, ouders en schoolteam. 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 gezonde tussendoortjes 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 tussendoortjes weergeeft.

Bespreek ook of er eventuele uitzonderingen op de gemaakte afspraken mogelijk zijn bv. bieden we nog tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aan op de opendeurdag of tijdens uitstappen?

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

3.2 Gedoogbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding'

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

De tussendoortjes in deze categorie zijn minder gezond dan die uit het basisaanbod, maar worden wel nog gedoogd.

Bij het voeren van het gedoogbeleid, is het belangrijk om het gebruik van tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' te beperken. Dit kan door bv.:

- » het aantal kanalen waar de tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden te beperken (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor vers fruit dan voor andere tussendoortjes).
- » het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden te beperken (bv. enkel tijdens de middagpauze).
- » Het maken van beperkende afspraken: Het eten van tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' (ook meegebrachte) enkel toe te laten op afgesproken momenten die beperkt zijn in tijdsduur (bv. enkel tijdens de namiddagpauze).
- » Beperk de portiegrootte bv. onderhandel met de leverancier om de kleinst mogelijke portie van deze tussendoortjes te leveren.



3.3 Aanmoedigingsbeleid voor tussendoortjes uit het basisaanbod

Naast het voorzien van tussendoortjes uit het basisaanbod, is het van belang om het gebruik van deze tussendoortjes 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 biedt de school bv. meer fruit aan en worden er geen chocoladewafels meer verkocht?
- » Maak de tussendoortjes uit het basisaanbod goedkoper. Fruit krijgt de absolute voorkeur. Zorg dat fruit altijd het goedkoopste tussendoortje is.
- » Voorzie een fruitmand op bv. vergaderingen, oudercontacten en opendeurdagen.
- » Zet het gezonde aanbod in de kijker en maak het aantrekkelijk:
 - » Hang foto's van fruit en groenten op in de eetzaal.
 - » Maak eens een smoothie, een fruitbrochette of een fruitsla.
 - » Als er bij de schoolmaaltijd meerdere desserts worden aangeboden, staat het fruit bij voorkeur vooraan tussen de andere desserts en niet apart zodat de leerlingen de meest evenwichtige keuze kunnen maken als ze dat wensen.
 - » Zorg voor variatie binnen het basisaanbod. Bied bv. verschillende soorten fruit aan.
- » Maak stimulerende afspraken. Moedig bv. leerlingen aan om gedurende de lesdag tussendoor fruit te eten (bv. tijdens pauzes).
- » Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel (bv. als leraar een stuk fruit eten tijdens de speeltijd). Zorg dus dat de leraren het voorbeeld kunnen geven. De school kan de voorbeeldfunctie ondersteunen door stimuli voor het personeel te voorzien (bv. een fruitmand in de leraarskamer).

Tips over een fruitaanbod op school vind je in de fiche 'Naar een fruitaanbod op school'.

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

Zoals in de inleiding reeds aangegeven is een evenwichtig aanbod van tussendoortjes 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 tussendoortjesaanbod 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 eetgedrag. Het voorzien van een gezond aanbod op school is daartoe essentieel. Daarnaast is het ook belangrijk om jongeren via educatie keuzevaardig en kritisch te maken om ook buiten de school de gezonde keuze te kunnen maken.

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 bewust te maken van hun voedingsgewoontes en of ze voldoende fruit eten, kan je gebruik maken van de fruit- en andere gezondheidstests.
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.
- » 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!



- » Pedagogische dossier over reclameopvoeding via <http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/edu/ped/>. Het dossier bevat achtergrondinformatie over het betreffende thema. Als leerkracht kan je deze 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.
- » Weet en eet gezond is een educatief spel voor het buitengewoon secundair onderwijs. Spelenderwijs maken de jongeren kennis met de actieve voedingsdriehoek en werpen ze een kritische blik op hun eigen voedingsgewoonten. www.weeteneetgezond.be

» In Zorg en begeleiding

Houd rekening met de leerlingen met bijzondere behoeften. Een leerling met diabetes moet bv. bij een hypoglycemie (te laag suikergehalte in het bloed) iets kunnen eten in de klas. De school kan ook te maken krijgen met jongeren met overgewicht, eetstoornissen of andere voedingsgerelateerde problemen. In alle gevallen zijn een goede communicatie met de leerling en de ouders belangrijk. Werk hiervoor samen met het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB).