



CHECKLIST VOEDING



	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
--	------------------	---	---	---	--------------	---------------------

Proceselementen gezondheidsbeleid




<p>Een gemotiveerd team: Het personeel is gemotiveerd om rond gezonde voeding te werken. Over het voedingsbeleid wordt regelmatig gecommuniceerd naar personeel, jongeren en ouders.</p>						
<p>Een enthousiaste werkgroep: Er is een werkgroep opgericht met verschillende betrokkenen om rond voeding een beleid op te zetten.</p>						
<p>Participatie: Jongeren zijn betrokken in het opzetten van het voedingsbeleid. (in de werkgroep, via bewonersvergadering, mogen mee keuzes maken en beslissingen nemen,...)</p>						
<p>Participatie: Ouders worden regelmatig geïnformeerd over en/of betrokken bij het voedingsbeleid binnen de organisatie.</p>						
<p>Iedereen mee in gezondheidsbevordering en -beleid: Werkgroepleden zijn op de hoogte van wat gezondheidsbevordering betekent en welke rol zij hierin kunnen spelen.</p>						
<p>Sterktes en zwaktes in beeld: Er is zicht op de beginsituatie van de organisatie op vlak van voedingsbeleid: sterktes en zwaktes zijn duidelijk.</p>						
<p>Sterktes en zwaktes in beeld: De verschillende noden en mogelijkheden van elke afdeling zijn duidelijk.</p>						

	Huidige situatie	😊	😐	😞	Doelstelling	Korte/lange termijn
Een onderbouwde en gedragen visie: Het voedingsbeleid en de acties daarbinnen groeien van onderuit.						
Een onderbouwde en gedragen visie: Cultuursensitief beleid: het voedingsbeleid en de acties daarbinnen spelen flexibel in op verschillende (culturele) achtergronden van personeel, ouders en jongeren.						
Korte- en lange termijn prioriteiten: Er is een planning voor het voedingsbeleid: acties op korte en lange termijn zijn opgesteld, verantwoordelijken zijn aangeduid.						
Leuke acties met rake doelstellingen: Acties zetten in op doelgroep-specifieke gedragsdeterminanten (bv. een actie heeft als doel de kennis (= gedragsdeterminant) van jongeren over gezonde voeding te verhogen).						
Evaluatie en bijsturing: Het voedingsbeleid wordt tussentijds geëvalueerd en waar nodig bijgesteld.						
Integratie in de werking: Het voedingsbeleid wordt geïntegreerd in de reguliere werking (bv. binnen de begeleidingsopdrachten).						

LEEFGROEP/VERBLIJF IN GROEP




Educatie




Er wordt regelmatig samen met de jongeren gezond gekookt.						
Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd waarbij jongeren kunnen bijleren over gezonde voeding.						
Tijdens individuele momenten met jongeren komt gezonde voeding aan bod.						

	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
Personeel heeft de mogelijkheid bij te leren over gezonde en evenwichtige voeding (bv. vorming, studiedag,... volgen)						
Begeleiders krijgen de mogelijkheid bij te leren over hoe gezond voedingsgedrag bij kinderen en jongeren te stimuleren.						

Omgevingsinterventies

Personeel vervult zijn voorbeeldfunctie tijdens de maaltijden en daarbuiten.						
Capaciteit en budget: er is voldoende capaciteit om aan een voedingsbeleid te werken (personeel krijgt hier tijd voor, er zijn middelen beschikbaar voor een gezond en gevarieerd aanbod,...)						
Er is een gezond en evenwichtig drankenaanbod (Gezond Leven, 2012): <ul style="list-style-type: none"> • Water is permanent aanwezig. • Melk of calciumverrijkte sojadranken ZONDER toegevoegde suiker zijn permanent beschikbaar. • Melk of calciumverrijkte sojadranken MET toegevoegde suiker (bv. Fristi, chocomelk,...) zijn maximum 2 keer beschikbaar per week. • Gezoet fruitsap wordt niet aangeboden, enkel bij speciale gelegenheden. • Ongezoet fruitsap is maximum 2 a 3 keer beschikbaar per week. • Light of zero frisdrank is maximum 1 maal per dag beschikbaar en maximaal 4 tot 5 keer per week beschikbaar. • Gewone frisdrank is maximum 1 keer per week beschikbaar of bij speciale gelegenheden. • Sportdrank en energiedranken (type Red Bull) wordt nooit aangeboden. 						

	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
<p>Gezonde tussendoortjes worden aangeboden (Gezond Leven, 2012):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er wordt dagelijks verse soep aangeboden. • Vers fruit wordt dagelijks aangeboden. • Yoghurt, pudding of vla zijn maximaal 3 a 4 keer per week beschikbaar. Indien deze producten geen toegevoegde suiker bevatten, kunnen ze vaker aangeboden worden. • Rijstkoeken, peperkoeken, granenkoeken, droge koeken, koeken en cake met een verlaagd of laag vetgehalte (<20g vet/100g) zijn 2 a 3 keer per week beschikbaar. • Chocolade, chips, suikersnoep, zoute snacks, chocomousse, en koeken arm aan vezels (bv. wafels, chocoladekoek, gebak, cake,...) of koeken met een vetgehalte hoger dan 20g vet/100g zijn maximum 1 keer per week beschikbaar. 						
<p>De warme maaltijden zijn gezond en evenwichtig (VIGeZ, 2012):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gekookte aardappelen, deegwaren of rijst worden 5 tot 7 keer per week aangeboden. • Frieten of kroketten worden maximum 1 keer per week aangeboden. • Vis en mager tot halfvet vlees (bv. kipfilets, steak,...) worden 4 a 5 keer per week aangeboden. • Vet vlees (worst, ribbetjes, spek) worden maximum 1 keer per week aangeboden. • Volwaardige groenteportie (= half bord) wordt dagelijks aangeboden. • Een ongesuikerd melkdessert wordt 4 a 5 keer per week aangeboden. • Vers fruit is dagelijks beschikbaar als dessert. 						










	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
De broodmaaltijden zijn gezond en evenwichtig (Gezond Leven, 2012): <ul style="list-style-type: none"> • Bruin of volkoren brood is dagelijks beschikbaar. • Groenten zijn dagelijks beschikbaar (rauwkost of soep). • Mager beleg is dagelijks beschikbaar. 						
Personeel krijgt de tijd binnen hun takenpakket om aandacht te besteden aan gezonde voeding (gezond koken, verhogen van competenties van de jongeren,...)						
Voedingsbeleid krijgt een plaats binnen bestaande kennismakingspakket of inwerking/vorming van nieuwe collega's.						

Afspraken en regels

Indien jongeren bepaalde wensen hebben m.b.t. voeding, wordt het aanbod aangepast (bv. om religieuze, medische redenen of indien vegetarisch)						
Er zijn afspraken voor begeleiders wanneer en op welke manier kennis, vaardigheden, attitude en competenties m.b.t. voeding gestimuleerd worden bij de jongeren (bv. begeleiders spreken af welke gezondheidsboodschappen m.b.t. gezonde voeding ze willen meegeven tijdens een marktbezoek met de jongeren).						
Er zijn afspraken in de groep met de jongeren over tussendoortjes, dranken, warme maaltijden, broodmaaltijden.						
Voedingsbeleid krijgt een plaats binnen beleidsdocumenten (bv. visie, missie, kwaliteitshandboek,...)						










	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
--	------------------	---	---	---	--------------	---------------------

Zorg en begeleiding



Er zijn samenwerkingsverbanden of doorverwijskanalen gekend en beschikbaar wanneer een jongere kampt met eetproblemen (overgewicht, obesitas, anorexia,...).						
Er zijn samenwerkingsverbanden met organisaties die ondersteuning bieden bij het opzetten van een voedingsbeleid (bv. Logo, Gezond Leven,...)						
Er zijn samenwerkingsverbanden met partners die inhoudelijke expertise hebben over voeding (bv. diëtist,...) en bij het voedingsbeleid worden betrokken.						

TCK/KAMERTRAINING

Educatie

Tijdens individuele begeleidingsmomenten worden kennis, attitude, vaardigheden en zelf-effectiviteit t.o.v. gezonde voeding gestimuleerd (bv. samen koken, jongere ondersteunen wanneer hij zelf kookt,...).						
Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd waarbij jongeren kunnen bijleren over gezonde voeding.						
Begeleiders krijgen de mogelijkheid bij te leren over gezonde voeding (vorming, studiedag,...) en hoe gezond voedingsgedrag bij jongeren te stimuleren.						

Omgevingsinterventies

Personeel vervult zijn voorbeeldfunctie.						
De jongeren beschikken over voldoende middelen om evenwichtig, gezond en gevarieerd te koken (budget, ingerichte keuken,...)						

	Huidige situatie	😊	😐	😞	Doelstelling	Korte/lange termijn
Personeel krijgt de tijd binnen hun takenpakket om aandacht te besteden aan gezonde voeding (inzetten op verhogen van competenties van de jongeren m.b.t. voeding)						
Voedingsbeleid krijgt een plaats binnen bestaande kennismakingspakket of inwerking/vorming van nieuwe collega's.						

Afspraken en regels

Er is een afspraak voor begeleiders om tijdens het samen koken met jongeren, kennis, vaardigheden en attitude te stimuleren op basis van objectieve voedingsinformatie.						
Er zijn afspraken voor begeleiders wanneer en op welke manier kennis, vaardigheden, attitude en competenties m.b.t. voeding gestimuleerd worden bij de jongeren (bv. begeleiders spreken af om tijdens het samen boodschappen doen, dezelfde gezondheidsboodschappen mee te geven).						
Voedingsbeleid krijgt een plaats binnen beleidsdocumenten (bv. visie, missie, kwaliteitshandboek,...)						

Zorg en begeleiding

Er zijn samenwerkingsverbanden met partners die inhoudelijke expertise hebben over voeding (bv. diëtist,...).						
Er zijn samenwerkingsverbanden met organisaties die ondersteuning bieden bij voedingsbeleid (bv. Logo, Gezond Leven,...).						
Er zijn afspraken binnen het team over het omgaan met een vermoeden van eetstoornissen. Er zijn samenwerkingsverbanden of doorverwijskanalen gekend en beschikbaar wanneer een jongere kampt met problemen rond voeding (obesitas, anorexia,...)						