

GEZONDE KOST IN JEUGDHULP: OP HET BORD ÉN IN HET BELEID



UITWERKEN VAN EEN VOEDINGSBELEID

WAT HOUDT EEN VOEDINGSBELEID IN?

Van boodschappenlijstje tot bord: een voedingsbeleid in een organisatie kan gaan over de **aankopen, bereiding** van voeding en **eet-drinkmomenten** binnen de organisatie. Ook uitbestedingen aan cateraars, afspraken rond het **meebrengen** van eten en drinken, en wat er op locatie (bv. uitstappen) gegeten en gedronken wordt, vallen onder het voedingsbeleid.

In zo'n beleid komt jullie **visie, aanbod** (inclusief de **bereikbaarheid** en **toegankelijkheid**), de **afspraken** en **regels** en **jullie norm** rond gezonde voeding en drank naar voren



WAAROM EEN GEZOND VOEDINGSBELEID UITWERKEN EN UITVOEREN?

Een gezond voedingspatroon leidt tot gezondere gasten die zich beter in hun vel voelen. Gezondheid beïnvloedt op haar beurt de kansen van je gasten op sociale integratie, mentale rust, werkgelegenheid en algemeen welzijn.

Laat je alles rond voeding en drank zomaar op zijn beloop, zonder een structureel beleid? Dan creëer je:

- **Ongelijkheid** in de eigen organisatie: de ene leefgroep zal gezonder eten en drinken dan de andere.
- **Onduidelijkheid** bij gasten en hun context: zij hebben geen zicht op waar de organisatie op voedingsvlak voor staat en wat van hen wordt verwacht.
- **Inefficiëntie** in de keuken/bij de cateraar en aanbestedingen: zij werken zonder richtlijnen over wat ze wel/niet moeten aankopen en klaarmaken.
- **Verloren energie** bij medewerkers: wie zich al inzet rond gezonde voeding, ziet die stappen niet verdergezet.
- **Gebrek aan mandaat** om als medewerker te werken aan gezonde voeding: wie zich wil inzetten, kan niet terugvallen op een organisatie die dit belang ondersteunt.
- **Geen langetermijnvisie** als geloofwaardige organisatie die gasten kwalitatief opvangt: de organisatie heeft geen voedingsbeleid als een onderdeel van z'n kwaliteitsbeleid.

WIE IS BETROKKEN BIJ ZO'N VOEDINGSBELEID

VOOR WIE IS HET VAN TOEPASSING?

Het voedingsbeleid en de acties richten zich op **gasten van je voorziening**.

De **uitwerking** van het voedingsbeleid, dus het proces om te komen tot het voedingsbeleid, gebeurt door de medewerkers en de vrijwilligers, in samenwerking met de gasten en hun netwerk. De **uitvoering**, namelijk de acties die genomen worden, doen jullie samen volgens het **actieplan**.

WAT IS DE ROL VAN DE DIRECTIE ?

Een positieve houding van de directie is noodzakelijk om voor de hele organisatie **formele afspraken** te maken over het voedingsbeleid. De goedkeuring van directie is vaak nodig om **tijd** te krijgen om een voedingsbeleid **uit te werken**. **Zo'n beleid opstellen doe je niet op een dag achter je bureau**. Bovendien is een formele beslissing en/of formeel positieve houding van coördinatoren een belangrijk **signaal** naar personeel, gasten en hun netwerk toe, namelijk dat gezonde kost belangrijk is.

WAT IS DE ROL VAN DE OMGEVING ?

Betrokkenheid van personeel, contextfiguren (ouders en andere betekenisvolle vertrouwenspersonen) en gasten is cruciaal om te komen tot een **gedragen beleid** dat in de **praktijk toegepast kan worden en wordt**. Je wil gezonde kost dus eerst op ieders agenda krijgen, om het vervolgens terug te zien komen in de planning en uitvoering van jullie werking.



HOE KRIJG JE HET VOEDINGSBELEID OP DE AGENDA

OP WIENS AGENDA

OP JE EIGEN AGENDA

Organiseer je alleen of samen met enkele collega's een gezonde verandering in je eigen werk? Dan ben je 'klein' gestart. Werk je bijvoorbeeld in de keuken, dan kan je enkele aankopen veranderen. Of als leefgroepbegeleider kan je de portieverhoudingen aanpassen of nieuwe suggesties doorgeven aan de keuken.

Gasten ondervinden via deze methode **snel veranderingen**, omdat je vaak in contact bent met hen. Maar omdat je niet betrokken bent in alle stappen, namelijk winkelen-bereiden-eten, heeft deze manier van werken slechts een **kleine impact**. Een klein aantal gasten ondervindt verandering in de leefgroep. Bovendien heb je **geen tijd** gekregen om te analyseren welke veranderingen het meeste winst en bijval zouden krijgen.

Succesvolle ervaringen ontstaan vaak vanuit klein starten, en ze kunnen de organisatie **triggeren** om meer op gezondheid in te zetten. Denk aan een leefgroep die tevreden is over een gezonde maaltijd. Maar op zichzelf is het **geen uitgewerkt organisatiegericht voedingsbeleid**. Het kan wel een **aanknopingspunt** zijn voor formele, organisatiebrede veranderingen.



OP DE AGENDA VAN JE ORGANISATIE

Neem je contact op met je directie en relevante verantwoordelijken (zoals van de keuken, begeleiding en verblijf) en starten jullie vanuit dit geheel? Dan ben je formeel organisatiebreed aan de slag. Als de structuur van de organisatie complex is, heb je dit mogelijk eerst met je directe verantwoordelijke besproken. Je schetste kort wat er volgens jou aan de hand is, waar je verandering rond wil en je overlegt wie je het best aanspreekt om dit aan te kaarten.

Je plant een **overleg** met mensen die de organisatie vertegenwoordigen en beslissingskracht hebben (bv. directie, verantwoordelijken, coördinatoren, staf). Je kaart er **pijnpunten** aan, belicht **aanknopingspunten**, vermeldt relevante **informatie en argumenten** en haalt inspirerende **voorbeelden** aan. Je inzet is gericht op organisatiebrede verandering. Je vertrekt vanuit jouw functie, en de tekortkomingen en kansen die jij ziet om als volledige organisatie gezondere kansen te creëren voor en met jullie gasten en hun netwerk. Via deze manier zal het mogelijk **langer** duren voor er effectieve veranderingen zijn die de gasten merken. Je **start vanuit jouw ervaring**, waardoor je altijd vanuit een bepaalde invalshoek kijkt - en andere invalshoeken onderbelicht.. Daarom stellen we voor dat je als eerste stap een **werkgroep** opricht. Die verzamelt verschillende invalshoeken en zorgt ervoor dat vele schouders werk licht maken. Deze manier is erop gericht om voor alle gasten dezelfde impact waar te maken, ongeacht hun leefgroep of begeleider. Er is meer **gedragenheid** gezocht door snel over te gaan van een solo-actie naar een gedragen uitwerking.

IN DIALOOG MET JE DIRECTIE OF LEIDINGGEVENDE: 5 HAPKLARE TIPS

1

BENOEM PIJNPUNTEN

Omschrijf op een neutrale manier de pijnpunten die je waarneemt rond voeding in de organisatie. Analyseer daarbij nog niet waarom die zich voordoen.. Vermijd dus woorden als 'want', 'omdat' ...

Bijvoorbeeld:

- Gasten vragen vaak ongezonde voeding en drank aan de keuken.
- Er wordt erg veel gefrituurd eten voorzien vanuit de keuken.
- Een aantal kinderen heeft overgewicht, is vaak ziek ...
- Er is veel voedseloverschot na de maaltijden.
- Gasten komen na het weekend terug met honger.
- De recepten waaruit de groep kan kiezen, bevatten bijna geen gezonde maaltijden.
- Er is weinig variatie in de weekmenu's.
- ...



2

ZOEK AANKNOPINGSPUNTEN

Ga op zoek naar een aanknopingspunt voor het voedingsbeleid. Een gebeurtenis die aantoont dat het loont om hiervoor tijd te maken, een concrete reden waarom zo'n beleid nodig of wenselijk is ... Enkele voorbeelden:

Enkele voorbeelden:

- Een los gezond voedingsinitiatief, georganiseerd door een begeleider, werd door de gasten en hun omgeving heel goed onthaald.
- Het thema voeding komt aan bod in bestaande werkgroepen, zoals participatie (bv. jaarfocus 'koken als verbinding met ouders') en overgewicht (bv. jaardoelstelling 'gezonde maaltijd').
- Er komen vragen van ouder(s) over wat bereid werd dat hun kind zo lekker vond.
- Een jobstudent in de keuken verlicht dagelijks werk voor bereiding.
- Een nieuwe leverancier met andere producten.
- De opstart van een eigen kleine winkel in de organisatie.
- ...

3

GEBRUIK ARGUMENTEN DIE HET BELANG VAN EEN GEZOND EN PARTICIPATIEF VOEDINGSBELEID ONDERSTREPEN:

Je argumenten zijn niet bedoeld om mensen te pushen of tegen wil en dank mee te trekken.. Wél wil je coördinatoren en de directie begeisteren, hen jullie energie laten voelen en aanzetten tot nadenken.

Waarom rond voeding werken?

- Je eet drie keer per dag, het is dus een zeer **frequente** activiteit. De manier waarop we dit aanpakken, heeft een grote impact.
- Eten hebben we dagelijks nodig om onze honger te stillen, hersenen te laten werken, ons goed in ons vel te voelen ... Deze **vitale functies** goed vervullen, vraagt inzicht in het thema en de vaardigheden om dit in de praktijk om te zetten.
- Voeden is **opvoeden**. Tijdens het eten worden instructies, aanmoedigingen, complimenten, straf ... aangebracht. Wie eet, leert vaardigheden zoals geduld, coördinatie, openstaan voor nieuwe dingen ... Bovendien eten kinderen opgevoed in gezinnen met een gezagshebbende opvoedingsstijl gezonder, bewegen ze meer en hebben ze lagere BMI's.. Laat iedere begeleider niet gewoon zijn eigen ding in doen, maar geef hen een kader en houvast rond eetmomenten dat past binnen jullie **pedagogische visie**.
- Er is een gekende uitspraak: 'You eat your ideas'. In voorzieningen is dit vaak: 'You eat the kitchen's (or the group's) ideas' . Als de kok pakweg zelf vegetarisch is, of iemand in de groep enkel



groene voeding eet, loop je het risico dat **persoonlijke voorkeur volledig bepaalt** wat de andere gasten eten en plots verandert als de personeels-/ groepssamenstelling wijzigt. Hoe ver dit van de rest van de groep staat, hoe gezond het is, hoe het past bij de visie van de organisatie ... wordt daarbij niet in rekening gebracht.

- Voeding is een gevoelig thema. Smaak wordt immers mee bepaald door de **sociale en culturele omgeving**. Gasten komen vanuit een gezin of vorige leefgroep die hun eetgewoonten mee gevormd hebben, en komen in de voorziening plots in een nieuwe sociale omgeving terecht. Gevoelige thema's laat je best niet over aan **buikgevoel** en ad-hocinitiatieven. Een beleid uitwerken voorkomt dat er op ongelukkige wijze wordt omgesprongen met voeding.
- Voeding kan **banden creëren en soms deuren openen**. Samen koken met jongeren of ouders, maakt individuele gesprekken informeler. Daarnaast getuigt praten over eetgewoonten in de vorige groep/thuis/bij vrienden van openheid en interesse in elkaars leven. Wil je dit laten groeien, dan heb je daar best een kader voor.

Waarom gezonde voeding als prioriteit opnemen?

- Wie opgroeit of begeleid wordt door jeugdhulp, is een **gewoon kind of jongere in een ongewone situatie**. Het is belangrijk te kijken naar hoe kinderen en jongeren het doen in de **voedingsaanbevelingen**. Die blijken voor veel kinderen en jongeren **moeilijk te behalen**:

Kinderen en jongeren ongeacht waar ze opgroeien en of ze begeleid worden, behalen moeilijk een min of meer gezond eetpatroon.

- De HBSC-studie uit 2018 (vandaar termen ASO-TSO-BSO) toont aan dat weinig jongeren dagelijks fruit, groenten en water consumeren, net als weinig onder hen dagelijks **ontbijten**. We merken dat dit voor alle jongeren moeilijk te behalen is. Er zijn verschillen naar geslacht (meisjes scoren gezonder voor **groenten, fruit**, water en frisdrank), leeftijd (oudere jongeren eten minder groenten en fruit, ze drinken meer **frisdrank** en ontbijten minder vaak) en opleidingsvorm (ASO scoort gezonder dan BSO en TSO).
- De prevalentie van **overgewicht** en **obesitas** is nagenoeg gelijk bij de Vlaamse jongeren en bedraagt 14.0% bij de jongens en 13.5% bij de meisjes. Het is het meest frequent in BSO richtingen.
- Meer meisjes dan jongens **vinden zichzelf te dik** en bovendien stijgt deze perceptie met de leeftijd. De jongens percipiëren zichzelf daarentegen eerder als te **mager**.

Er zijn ook kinderen en jongeren die in de jeugdhulp verblijven of begeleid worden, die zich in een **moeilijke socio-economische gezinssituatie** bevinden. Gezond leven met evenwichtige en gevarieerde maaltijden is voor hen extra moeilijk.

Onderzoek focust vooral op **opleidingsniveau**¹ van het kind en/of ouder(s) om maatschappelijke kwetsbaarheid weer te geven.

- Meer jongeren uit het ASO dan uit het BSO drinken meermaals per dag water en ze drinken minder vaak dagelijks **frisdrank**. Jongeren uit het ASO eten gezonder (hier gefocust op het eten van **groenten en fruit**) dan leeftijdsgenoten uit andere richtingen (TSO en BSO).

Er bestaan geen recente cijfers over de gezondheidsstaat van **kinderen en jongeren die begeleid worden door en/of verblijven in Vlaamse en Brusselse jeugdhulp**. Cijfers over andere landen geven aan dat de gasten een **minder goede gezondheid** hebben. Onze inzet gaat naar nieuwe recente cijfers over Vlaanderen en Brussel verzamelen. Daarnaast kan je in **stap 2 van het stappenplan** jullie lokale situatie in kaart brengen.

- Verschillende onderzoeken geven weer dat de **portiegroottes** en **voedingswaarde** van de maaltijden in residentiële voorzieningen onvoldoende is.
- Onderzoek in Australië geeft aan dat meer kinderen en jongeren in residentiële settings **overgewicht/obesitas** hebben.
- Zuid-Afrikaanse onderzoekers zien dat medewerkers vaak een goede basiskennis hebben van voedingsrichtlijnen. Op vlak van **aanbevolen fruit- en groenteconsumptie, portiegroottes en het belang van variatie** is er nog groei mogelijk.



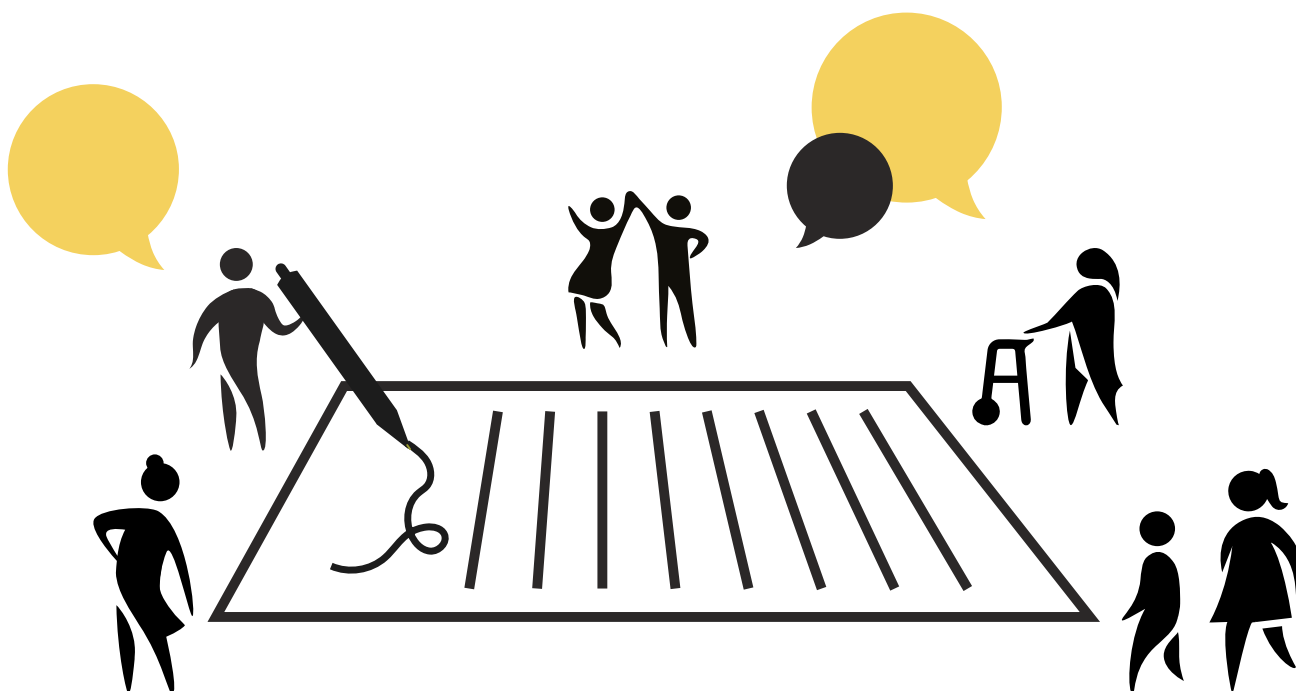
¹ We weten dat maatschappelijke kwetsbaarheid daar niet mee samenvalt, maar beschikken momenteel niet over andere Belgische cijfers met betrekking tot kinderen en jongeren in een maatschappelijk kwetsbare situatie.

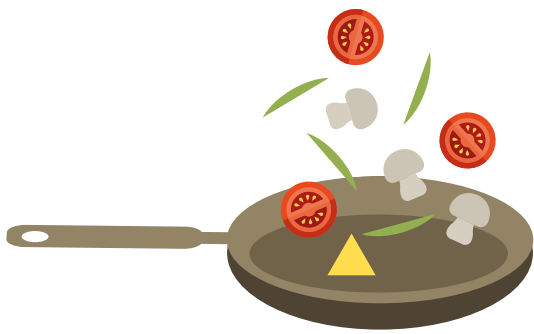
- De **positieve** impact van gezonde, evenwichtige voeding uit zich op **vele vlakken**, in het bijzonder bij kinderen en jongeren:
 - Gezonde voeding levert de nodige **energie** voor dagdagelijkse activiteiten, en laat de jeugd toe zich optimaal te ontwikkelen. Bovendien zorgt gezond eten voor een hogere weerstand, waardoor kinderen minder vaak ziek zijn. Op lange termijn verlaagt het risico op **chronische aandoeningen** later, zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en sommige vormen van kanker.
 - Kinderen en jongeren die gezonder eten, hebben een gezonder **gebit en gewicht**.
 - Er zijn ook voordelen op mentaal vlak. Kinderen die er gezonde eetgewoonten op nahouden, zijn **beter gezind**, voelen zich fitter en beter in hun vel. Ze **slapen** doorgaans beter en voelen zich beter bestand tegen stress. Gezond eten heeft ook een invloed op het **voorkomen van mentale aandoeningen** zoals depressie en ADHD.
 - Gezond eten zorgt er onder andere voor dat kinderen en jongeren **alserter** zijn en beter kunnen **nadenken**. Evenwichtige eetgewoonten dragen bij aan een verhoogde **concentratie**, een groter **leervermogen** en betere **schoolprestaties**.
- Een gezondheidsbeleid binnen de jeugdhulp **verhoogt de kansen om gezond te leven binnen én buiten jullie organisatie**.
 - De keuze voor een gezonde levensstijl maken gasten niet alleen, maar wordt minstens even hard beïnvloed door hun **fysieke omgeving**. Kinderen en jongeren brengen een groot deel van de dag in de voorziening door. Wat ze eten en drinken, is dan ook grotendeels het aanbod dat jullie voorzien.
 - Keuze wordt ook beïnvloed door de **sociale omgeving**. Voor veel gasten zijn de opvoeders, hun leefgroep ... erg belangrijk. Hun mening, levensstijl ... is een referentie. Het goede voorbeeld is dus belangrijk: aan elkaar, als gasten onderling, als begeleider en gasten, als begeleider en context ...
 - De effecten van **'jong geleerd'**, zijn enorm. Zoals slechte gewoontes na jaren moeilijk te veranderen zijn, kunnen ook goede gewoontes ingesleten raken.
- Het gezonde voedingsbeleid **kan samengaan met de reguliere opdrachten** van de jeugdhulporganisatie.
 - Werken aan een **gezondheidsbeleid** kan voor organisaties **gekaderd worden** binnen de invulling van het 'pedagogisch profiel', in het algemeen kwaliteitsbeleid voor erkenning binnen het Agentschap Opgroeien. Voor voorzieningen gesubsidieerd door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH), geldt dat zij onder andere de gezondheid van de gebruikers eerbiedigen. Voor CAW's worden tot nu toe geen vereisten naar gezondheid van cliënten vastgelegd in de regelgeving. Al houden een aantal onder hen hier wel al rekening mee in de praktijk. Want werken aan gezondheid sluit aan bij de doelstellingen rond algemeen welzijn.



Waarom is het belangrijk om dit participatief aan te pakken?

- Door collega's, gasten en hun sociale omgeving maximaal te betrekken, kom je te weten **waarom** iets (niet) zal werken.
- Voeding heeft **sociale en identitaire functies**. Wat we eten, zegt iets over wie we zijn, waar we voor staan en tot welke groep we (willen) behoren. Door gasten in een voorziening te betrekken bij bv. de menu's en de boodschappen, kunnen ze hun identiteit ontplooiën én tonen aan de rest van de groep.
- Als je ouders en gezinnen actief betreft bij het voedingsbeleid, **vermijd** je dat er **afstand en onrealistische verwachtingen** gecreëerd worden. Voeding is immers een gevoelig thema. Leg niet zomaar zelf de regels eenzijdig op als voorziening, maar ga samen na wat (on) gezond is, wat haalbaar is binnen het eetpatroon en waarom jullie bepaalde voedingskeuzes zullen maken.
- Als voorziening met een verblijf, kies je wat er op het bord van de gasten komt. Zo komt de **loyaliteit** van kinderen naar hun ouders toe onder **spanning te staan**. Want wie weet vinden ze het eten in de organisatie lekkerder en gevarieerder dan wanneer mama of papa in de kookpotten roert? Door ouders en contextfiguren te betrekken, krijgen ook zij informatie over gezonde kost mee. Je kan dan samen zoeken naar manieren om ook thuis vaker zo te koken.





4

GEEF INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Denk je aan bepaalde initiatieven die jou warm doen lopen, of hoorde je van andere organisaties die rond gezonde voeding werken zoals jij ervan droomt? ... Je kan dit kort vermelden, om aan te geven dat werken rond gezonde voeding al gebeurt, en ook nuttig en haalbaar is.

5

MAAK HET OFFICIEEL

Als voorziening met een verblijf, kies je wat er op het bord van de gasten komt. Zo komt de loyaliteit van kinderen naar hun ouders toe onder spanning te staan. Want wie weet vinden ze het eten in de organisatie lekkerder en gevarieerder dan wanneer mama of papa in de kookpotten roert? Door ouders en contextfiguren te betrekken, krijgen ook zij informatie over gezonde kost mee. Je kan dan samen zoeken naar manieren om ook thuis vaker zo te koken.

- **Vraag om tijd**

Je zal samen zeven stappen doorlopen. Stappen waarbij je draagvlak creëert, de situatie nu analyseert en samen doelstellingen bepaalt, acties uitwerkt en uitvoert, evalueert om bij te sturen en acties verankert. Reken voldoende tijd voor de voorbereiding. Die is, zoals steeds, het halve werk. Wie enkel tijd reserveert om acties uit te werken, slaat mogelijk de bal mis en raakt ontmoedigd.

- **Vraag om de opstart van een organisatiebrede werkgroep**

Gezonde kost is een verhaal met veel personages: koks, leefgroepbegeleiders, gasten, (groot)ouders, directie ... Samen zo'n beleid uitschrijven en uitvoeren, vraagt om structureel overleg.

- **Giet dit in iets officieels waar je kan op terugvallen**

Vraag om een **engagementsverklaring** te ondertekenen. Die kan tellen als officieel startschot, bekendmaking naar de buitenwereld toe én als herinnering dat gezonde kost vanaf nu op de organisatieagenda staat.

HOE BEGIN JE ERAAN?

Heb je een gezond voedingsbeleid voor de hele organisatie op de agenda weten te plaatsen? Goed nieuws, want dit wil zeggen dat er tijd voor wordt vrijgemaakt en bereidheid is om mee te werken. En die tijd zal je nodig hebben, want zo'n beleid rol je niet uit op 1-2-3.

Dit stappenplan helpt je gelukkig op weg.

