

CHECKLIST

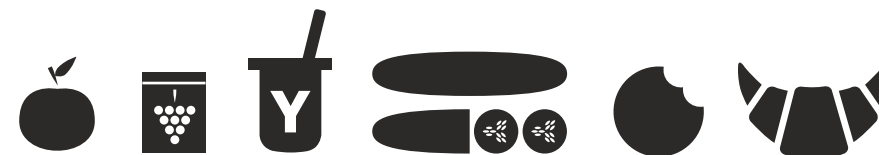
ANALYSE VAN HET TUSSENDOORTJESAANBOD IN DE BASIS- EN SECUNDAIRE SCHOOL




Met deze checklist kan je het aanbod aan tussendoortjes op jouw school in kaart brengen.

Duid aan welke tussendoortjes de school aanbiedt.









Vul voor de beschikbare tussendoortjes ook in via welk kanaal, wanneer, in welke portiegrootte en aan welke prijs ze worden aangeboden.

Tip: Doe de ronde op school of bevroeg de directeur of een schoolmedewerker die verantwoordelijk is voor de aankoop van tussendoortjes.










Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
	Ja of nee	Op elk moment van de dag, tijdens de pauzes, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Automaat, fontein, verdeling in de refter, schoolwinkeltje...	Vb. een stuk, een potje van 125 g, een pakje met 2 koekjes...	Gratis of prijs per portie
 <p>Vers fruit</p>		Geheel of versneden			
		Vers fruitsap hoort bij dranken			
 <p>Groenten</p>		Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, groentesoep			
 <p>Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)</p>					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Noten (ongezouten)	Bv. walnoten, cashewnoten, hazelnoten, notenmengeling					
 Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd						
 Fruit op sap of siroop	Bv. perzik of ananas in blik					
 Gedroogd fruit	Bv. rozijnen, abrikozen, vijgen, dadels					
 Smoothies (100% fruit)	Bv. Chiquita fruit in a bottle, Innocent					
 Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief obv soja met fruit (met calcium verrijkt)	Bv. Chiquita fruit in a bottle, Innocent					
 Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)	Bv. La Laitière rijstpap, Danette, Alpro dessert choco					
 Granenkoek, droge koek	Bv. peperkoek, sommige granenkoeken, sommige droge koeken					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Koffiekoeken, croissants, donuts						
 Worstenbroodje, pizza baguette en ander hartig gebak						
 Koeken met chocolade of vulling	Bv. Prince, Dinosaurus chocolade, Leo					
 Wafels, cake, taart en ander gebak	Bv. frangipane, madeleine					
 Snoep	Bv. lolly, zuurtjes, malse gommen					
 Chocolade, snoeprepen	Bv. Cha cha, Mars, Mignonette					
 chips, zoute nootjes en andere zoute snacks						

BIJKOMENDE VRAGEN

Zijn er afspraken over het meebrengen van tussendoortjes van buiten de school?

- Neen, er zijn geen afspraken
- Ja, namelijk dat bepaalde tussendoortjes niet meegebracht mogen worden
- Ja, andere:

Moedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes aan?






- Nee
- Ja, namelijk

Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes?

- Nee
- Ja, namelijk

TOETSING AAN DE AANBEVELINGEN

Toets het aanbod op school aan de aanbevelingen van Kieskeurig in deze tabel.

	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <p>Vers fruit</p>		Deze tussendoortjes zijn dagelijks en op meerdere momenten tijdens de schooldag beschikbaar.	Deze tussendoortjes worden via verschillende kanalen aangeboden.		Fruit is bij voorkeur het goedkoopst. Andere basistussendoortjes zijn goedkoper dan tussendoortjes uit onderstaande categorieën.
 <p>Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer</p>					
 <p>Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)</p>					
 <p>Noten (ongezouten)</p>					
 <p>Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebrød</p>					



	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Fruit op sap of siroop		Deze tussendoortjes zijn opties tot uitbreiding van het basisaanbod en zijn beperkt beschikbaar .	Deze tussendoortjes worden niet dagelijks of op een beperkt aantal momenten tijdens de schooldag aangeboden.	Deze tussendoortjes worden via een beperkt aantal kanalen aangeboden.	Deze tussendoortjes worden in kleinere porties aangeboden.
 Gedroogd fruit					
 Smoothies (100% fruit)					
 Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief obv soja met fruit (met calcium verrijkt)					
 Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)					
 Granenkoek, droge koek (categorie eerste en tweede keuze op basis van criteria)*					
 Koffiekoeken, croissants, donuts	Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur niet beschikbaar .	Deze tussendoortjes worden bij voorkeur niet aangeboden. Worden ze op dit moment nog aangeboden, dan ligt de frequentie lager dan bovenstaande tussendoortjes en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden, dan gebeurt dit via zo weinig mogelijk kanalen en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden dan is dit in (nog) kleinere porties.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden, dan zijn deze duurder dan de tussendoortjes hierboven.
 Worstenbroodje					
 Koeken met chocolade					
 Wafels, cake, taart					
 Snoep, chocolade, Snoep - repen					
 chips, zoute nootjes en andere zoute snacks					

*zie tabel met criteria voor de beoordeling van koeken.

‘SOORTEN’ KOEKEN: OVERZICHT VAN CRITERIA

Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Max. 150 kcal per portie* en Max. 15 g vet per 100 g en Min. 2 g vezels per 100g en Max. 400 mg Na per 100 g	Max. 200 kcal per portie* en Max. 20 g vet per 100 g en Min. 1 g vezels per 100g en Max. 600 mg Na per 100 g	Meer dan 200 kcal per portie* of Meer dan 20 g vet per 100 g of Minder dan 1 g vezels per 100g of Meer dan 600 mg Na per 100 g
Bv. peperkoek, rijstwafels, sommige granenkoeken, sommige droge koeken	Bv. speculaas, bepaalde granenkoeken, bepaalde mueslirepen, sommige droge koeken, boudoirs	Bv. chocoladekoeken, koffiekoeken, gevulde koekjes, cake, wafel

* portie volgens de verpakkingswijze, bijvoorbeeld: één pakje met twee koeken of de aanbevolen verstrekkingsseenheid voor het product.

Zijn er afspraken over het meebrengen van tussendoortjes van buiten de school?

Het is belangrijk dat je afspraken maakt met de leerlingen, de ouders, het schoolteam over welke tussendoortjes er van thuis mogen meegebracht worden en welke niet. Over tussen-doortjes uit de categorie ‘basis’ stel je stimulerende afspraken op (bv. fruit mag je meebrengen), over tussendoortjes uit de categorie ‘opties voor uitbreiding’ en ‘bij voorkeur niet’ stel je beperkende afspraken op (bv. granenkoeken mag je meebrengen, chips niet). Tussendoortjes die op school worden aangeboden, mogen ook van thuis meegebracht worden.

Moedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes aan?

Ongeacht het assortiment tussendoortjes dat je als school aanbiedt, is het van belang om het gebruik van de tussendoortjes uit het basisaanbod (vooral fruit) aan te moedigen. Hoe je dit kan aanpakken, lees je in de fiche Naar een fruitaanbod op school.

Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes?

Biedt je school tussendoortjes uit de categorie ‘opties voor uitbreiding’ en ‘bij voorkeur niet’ aan, ontmoedig dan het gebruik van deze tussendoortjes door het voeren van respectievelijk een gedoogbeleid en/of een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid. Hoe je dit kan aanpakken, lees je in de fiche Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in de secundaire school (www.gezondeschool.be/kieskeurig > beleidsinstrumenten).

Wens je extra ondersteuning bij de uitbouw van het tussendoortjesbeleid op school, neem dan contact op met jouw CLB. Raadpleeg ook de fiche “Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in het secundair onderwijs” voor meer info over de praktische aanpak en hoe je dit in een breder beleid kan plaatsen. Zie www.gezondeschool.be/kieskeurig > Beleidsinstrumente

CHECKLIST









ANALYSE VAN HET DRANKENAANBOD IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS

Met deze checklist kan je het aanbod dranken op jouw school in kaart brengen. Duid aan welke dranken de school aanbiedt. Vul voor de beschikbare dranken ook in via welk kanaal, wanneer, in welke portiegrootte en aan welke prijs ze worden aangeboden. Tip: Doe de ronde op school of bevestig de directeur of een schoolmedewerker die verantwoordelijk is voor de aankoop van dranken.






	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?	
	Plat water						
	Bruisend water	Water in flessen (bronwater, mineraalwater) Leidingwater	Ja of nee	Op elk moment van de dag, tijdens de pauzes, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Automaat, fontein, verdeling in de refter, schoolwinkeltje...	Vrij te nemen, flesje van 0,5 liter, blikje van 330 ml...	Gratis of prijs per portie
	Gearomatiseerde waters	Met toevoeging van smaak, maar zonder suiker of zoetstoffen Vb. Spa Touch of mint, Perrier citron					
	Witte melk						
	Calciumverrijkte sojadrink natuur	Alpro soja natuur					
	(Verse) groentesoep						
	Koffie						
	Thee	Bij voorkeur zonder toevoeging van suiker					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit, vanille of chocolade)	Voorbeelden: Alpro soja chocolade, rode vruchten					
 Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers) - geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten	Voorbeelden: Alpro (amandel, hazelnoot, rijst, kokos), Rice dream (rijst, haver)					
 Fruitsap (Sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)	Voorbeelden: Minute Maid, Appelsientje, Looza					
 Groentesap	Voorbeeld Bio-time groentesap					
 Light frisdranken met kunstmatige zoetstoffen (< 5 kcal/100 ml)	Voorbeelden: Coca Cola light of zero, Pepsi Max,					
 Frisdranken (met toegevoegde suikers)	Voorbeelden: cola, limonade, ice tea, tonic					
 Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)	Voorbeelden: Capri Sun, Oasis, Ocean spray cranberry					
 Isotone sportdrink (ongeveer 30 kcal/100 ml)	Voorbeelden: Aquarius, Extran Hydro, AA drink Isotone, Isostar Fast Hydration					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Hypertone sportdrink (ongeveer 50 kcal/100 ml)	Voorbeelden: Extran Energy, AA drink High Energy					
 Energiedranken (met cafeïne en/of taurine), inclusief light of suikervrij	Voorbeelden: Red Bull en Red Bull Sugarfree, Golden Power, Nalu, Burn, Monster					
 Alcoholische dranken	Voorbeelden: (tafel) bier, wijn					

BIJKOMENDE VRAGEN

Zijn er afspraken rond het drinken van water in de klas?

- Neen, er zijn geen afspraken
- Ja, namelijk dat er in de klas geen water mag gedronken worden
- Ja, namelijk dat er in de klas op vaste momenten water mag gedronken worden (bv. tussen 2 lessen)
- Ja, namelijk dat er in de klas op elk moment water mag gedronken worden

Zijn er afspraken over het meebrengen van dranken van buiten de school?

- Neen, er zijn geen afspraken
- Ja, namelijk dat bepaalde dranken niet meegebracht mogen worden
- Ja, andere:

Moedigt de school het gebruik van bepaalde dranken aan?

- Nee
- Ja, namelijk _____

Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde dranken?







- Nee
- Ja, namelijk _____

TOETSING AAN DE AANBEVELINGEN

Raadpleeg ook de fiche om aan de slag te gaan en het aanbod aan te passen.
Bekijk [hier](#) de 'Aanbevelingen aanbod gezonde dranken in het secundair onderwijs'.

	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Plat water  Bruisend water Gearomatiseerd water  Witte melk Calciumverrijkte sojadrink natuur  (Verse) groentesoep  Koffie Thee	Deze dranken vormen het basisaanbod en zijn ruim beschikbaar	Deze dranken zijn dagelijks en bij voorkeur op meerdere momenten tijdens de schooldag beschikbaar	Deze dranken worden via verschillende kanalen aangeboden en zijn makkelijk toegankelijk	Water is bij voorkeur vrij te nemen (leiding-water) of beschikbaar in flessen van (minstens) 0,5 l. Andere basisdranken worden in gangbare porties aangeboden.	Water is bij voorkeur gratis. Andere basisdranken zijn goedkoper dan dranken uit onderstaande categorieën.
 Gesuikerde melkdranken (met smaak van chocolade, vanille, fruit of koffie) Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers) geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten  Fruitsap (Sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)  Light frisdranken met kunstmatige zoetstoffen (< 5 kcal/100 ml)  Groente- of tomatensap	Deze dranken vormen het basisaanbod en zijn ruim beschikbaar	Deze dranken worden niet dagelijks of op een beperkt aantal momenten tijdens de schooldag aangeboden	Deze dranken worden via een beperkt aantal kanalen aangeboden en zijn minder toegankelijk	Deze dranken worden in kleinere porties aangeboden (max 33 cl).	Deze dranken zijn duurder dan de dranken uit het basisaanbod maar goedkoper dan eventuele dranken uit de categorie hieronder.



	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Frisdranken (met toegevoegde suikers)	Deze dranken zijn bij voorkeur niet beschikbaar	Deze dranken worden bij voorkeur niet aangeboden. Worden ze op dit moment nog aangeboden, dan ligt de frequentie lager dan bovenstaande dranken en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze dranken worden aangeboden, dan gebeurt dit via zo weinig mogelijk kanalen en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze dranken worden aangeboden dan is dit in (nog) kleinere porties (max 25 cl).	Indien deze dranken worden aangeboden, dan zijn deze duurder dan de dranken hierboven.
 Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)					
 Isotone sportdrink (ongeveer 30 kcal/100 ml)					
 Energiedranken (met cafeïne en/of taurine), inclusief light of suikervrij	Deze dranken zijn nooit beschikbaar op school	Nooit	Geen	Geen	Geen
 Hypertone sportdrink (ongeveer 50 kcal/100 ml)					
 Alcoholische dranken					

Zijn er afspraken over het drinken van water in de klas?

Het is belangrijk dat je op school stimulerende afspraken maakt over het drinken van water. Bij voorkeur mogen de leerlingen gedurende de hele lesdag water drinken en kunnen ze tijdens de pauzes hun flesje of drinkbus bijvullen.

Zijn er afspraken over het meebrengen van dranken van buiten de school?

Het is belangrijk dat je afspraken maakt met de leerlingen, de ouders, het schoolteam over welke dranken er van thuis mogen meegebracht worden en welke niet. Over dranken uit de categorie 'basis' stel je stimulerende afspraken op (bv. water mag je meebrengen), over dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' en 'bij voorkeur niet' stel je beperkende afspraken op (bv. fruitsap mag je meebrengen, gesuikerde frisdranken niet). Let erop dat dranken die niet door de school worden aangeboden, ook niet mogen worden meegebracht van thuis. Dranken die op school worden aangeboden, mogen ook van thuis meegebracht worden.

Moedigt de school het gebruik van bepaalde dranken aan?

Ongeacht het assortiment dranken dat je als school aanbiedt, is het van belang om het gebruik van de dranken uit het basisaanbod (water op kop) aan te moedigen. Hoe je dit kan aanpakken, lees je in de fiche 'Naar een evenwichtig aanbod van dranken in de secundaire school'. Deze fiche vind je [hier](#) terug.

Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde dranken?

Biedt je school dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' en 'bij voorkeur niet' aan, ontmoedig dan het gebruik van deze dranken door het voeren van respectievelijk een gedoogbeleid en/of een uitdoofbeleid. Hoe je dit kan aanpakken, lees je eveneens in de fiche 'Naar een evenwichtig aanbod van dranken in de secundaire school'. Deze fiche vind je [hier](#) terug. Wens je extra ondersteuning bij de uitbouw van het drankenbeleid op school, neem dan contact op met jouw CLB.