

# HET STAPPEN- PLAN



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

# STAP 1: CREËER DRAAGVLAK

## BIJ DIRECTIE EN LEDEN VAN HET SCHOOLTEAM

Overtuig het directie- en schoolteam van het belang van gezonde dranken en tussendoortjes op school, en dus van het project Snack & Chill. Deze eerste stap is van cruciaal belang. Want alleen als er draagvlak is, bij zowel de directie als het schoolteam, heeft je project écht kans op slagen.

Geen zorgen: je staat er niet alleen voor. We hebben tal van materialen om je daarbij te helpen. Weet je niet goed hoe je

van start kan gaan? Of ervaar je bepaalde moeilijkheden of drempels? Volg deze flowchart en ontdek hoe je hiermee om kan gaan, én welke materialen van pas kunnen komen.

PS: Gebruik de handige interactieve versie van de flowchart op [www.gezondleven.be/snackenchill/startpakket](http://www.gezondleven.be/snackenchill/startpakket). Dan kan je makkelijk doorklikken naar de materialen die jij graag wil gebruiken.

## MOGELIJKE DREMPELS

- ... ik weet niet hoe ik de **directieleden** kan overtuigen om toestemming te geven om het project te starten.
- ... ik weet niet hoe ik het **schoolteam** (nl. leerkrachten, opvoeders, secretariatsmedewerkers) kan overtuigen om mee te werken aan het project.
- ... gezonde voeding is geen prioriteit op onze school.
- ... ik weet niet hoe ik de **leerlingen** kan warm maken voor het project.
- ... ik weet niet hoe dit in mijn onderwijstaak past.
- ... ik heb geen idee hoe ik hieraan moet beginnen.
- ... ik heb nog zoveel to do's. Hoe krijg ik dit gedaan in een beperkte tijd?
- ... ik weet niet of dit financieel haalbaar is voor onze school.

## MOGELIJKE OPLOSSINGEN

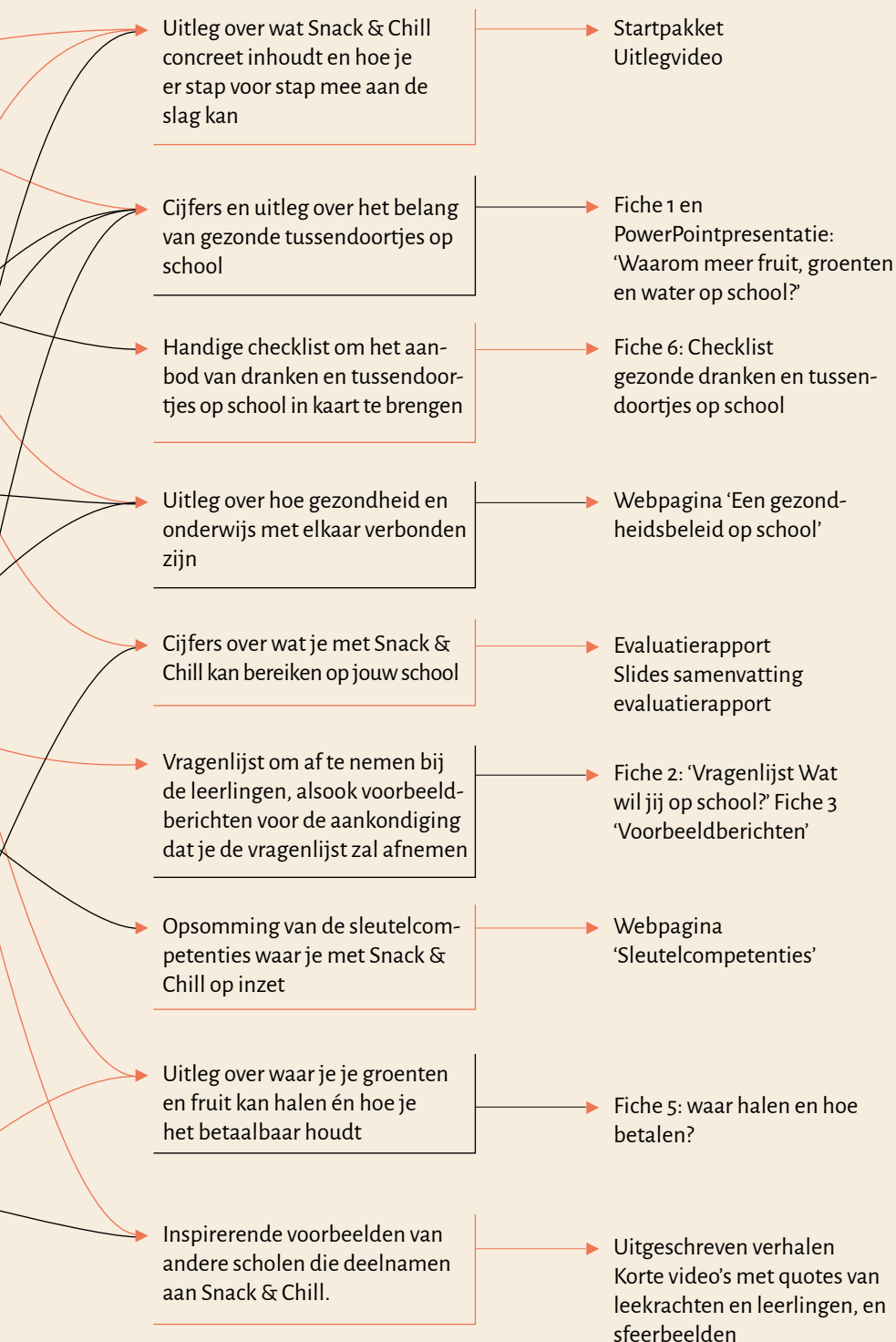
- Met onze materialen en succesverhalen, trek je iedereen over de streep. Vrezen ze het financiële plaatje? Stel hen gerust: je school kiest zelf hoeveel tijd en middelen er beschikbaar zijn.
- Welke dranken en tussendoortjes bieden jullie aan? Maak een overzicht (zie stap 2 in het startpakket) en overtuig je team van gezondere keuzes.
- Verras je collega's met hapklaar fruit in de leraarskamer! Het wordt hét gesprek van de dag en opent de deur voor Snack & Chill promotie.
- Meten is weten! Toon cijfers over gezonde tussendoortjes en de link tussen gezondheid en onderwijs om je team te overtuigen.
- Geef leerlingen inspraak. In plaats van hen iets op te leggen, kiezen ze er zelf voor. Gebruik onze vragenlijst om de input van de leerlingen te verzamelen.
- Lees meer over het belang van gezonde snacks op school en de link tussen gezondheid en onderwijs.
- Chillax! Met een beetje hulp lukt het zeker. Onze materialen vertellen wat dit project precies inhoudt en hoe je er stap voor stap mee aan de slag kan gaan.
- Verwerk Snack & Chill - indien mogelijk - in je vak.
- Jouw agenda primeert. Belangrijk is dat de school groenten en fruit aanbiedt. Hoe en hoeveel tijd je erin steekt, bepaal je zelf.
- Lach eens lief naar een collega die wat meer tijd heeft... Geen succes? Overtuig dan met onze materialen en succesverhalen.
- Mogelijkheden genoeg om de kosten te drukken! Lees onze tips over hoe je het aanbieden van gezonde tussendoortjes betaalbaar houdt..





**Vragenlijst 'Wat wil jij op school?'** Krijg je leerlingen mee in het project door hen inspraak te geven. Ga vooraf na bij alle leerlingen wat ze graag willen op school (o.a.: Welke gezonde tussendoortjes en drankjes willen zij? Willen ze ook meehelpen aan het project?). Dat kan je eenvoudig doen met de digitale vragenlijst 'Wat wil jij op school?'. Meer informatie over het afnemen en verspreiden van de vragenlijst vind je op [www.gezondleven.be/snackenchill](http://www.gezondleven.be/snackenchill). De vragen staan in **fiche 2**.

## CONCRETE **HULPMIDDELEN/** ONDERSTEUNEND **MATERIAAL**



## VIA WELKE **KANALEN?**

Ga na welk kanaal het meest geschikt is om het materiaal in te zetten en jullie deelname aan Snack & Chill te bespreken/agenderen:

- ▶ gesprek
- ▶ mail
- ▶ intranet
- ▶ Smartschool
- ▶ leraarskamer (bv. poster ophangen of fruit klaarzetten)
- ▶ personeelsvergadering
- ▶ stafvergadering
- ▶ vakgroepvergadering
- ▶ campusoverleg
- ▶ directieoverleg
- ▶ leerlingenraad
- ▶ ouderraad
- ▶ ...

## STAP 2: BRENG HUIDIGE ACTIES ROND HET AANBOD VAN FRUIT, GROENTEN EN WATER OP SCHOOL IN KAART

Lijst op of er al fruit, groenten en water aangeboden worden op school, en hoe vaak dat gebeurt.

Nog geen of onvoldoende fruit, groenten en/of water als tussendoortje op school? Of is er wel al een aanbod maar slaat dit niet aan bij de leerlingen? Geen nood! Dit project biedt mogelijk een oplossing voor jouw school.

- ▶ Ga naar **fiche 6: 'Checklist gezonde dranken en tussendoortjes op school'** om jullie aanbod in kaart te brengen.

## STAP 3: DE DOELSTELLING VAN DIT PROJECT

De essentie van dit project is om gezonde tussendoortjes aan te bieden aan de leerlingen. Maar de doelstelling van het project wordt uiteraard meebepaald door wat de leerlingen willen op school. Kijk hiervoor naar de resultaten van de vragenlijst (zie stap 2):

- ▶ Willen ze een leuke plek waar ze tijd kunnen doorbrengen tijdens de pauze? (zie vraag 1)
- ▶ Willen ze de mogelijkheid om er één keer per week gezonde snacks te kopen, zodat de ruimte een gezellige bar<sup>2</sup> kan worden? (zie vraag 8)

Meebepaald? Inderdaad! Als school kies je natuurlijk zelf wat haalbaar is, en hoeveel tijd jullie er in kunnen investeren:

- ▶ Een nieuw project starten op school vraagt soms heel wat werk. Je kan ervoor kiezen om het eerste jaar vooral te focussen op de gezonde tussendoortjes en dranken. Eens dat goed loopt, kan je de plek verder inrichten. Pak het gerust stap voor stap aan, op eigen tempo.
- ▶ Staar je niet blind op die 'leuke plek'. Als er geen aparte ruimte is op school, moet je die ook niet tevoorschijn toveren. Je kan er ook voor kiezen om een hoekje (mini-maal) in te richten met wat versiering.

## STAP 4: HET ACTIEPLAN

### WIE WIL MEEWERKEN?

Uit de evaluatie van het project bleek dat Snack & Chill best getrokken wordt door meerdere personen. Zo sta je er nooit alleen voor, en kan het project verdergezet worden wanneer iemand uitvalt (bv. door ziekte). Daarom:

- ▶ Zorg dat ten minste **3 leden van het schoolteam** het project trekken.
- ▶ Richt eventueel een **werkgroep** op die dit project trekt.
- ▶ Is er al een **werkgroep gezondheid of MOS** (Milieu Op School)? Dan kan het project ook door deze werkgroep getrokken worden.

Vraag hulp:

- ▶ Via de vragenlijst ging je na welke **leerlingen** willen meehelpen, en op welke manier zij willen meehelpen.
- ▶ Wil de **leerlingenraad** helpen?
- ▶ Zijn er **leden van het schoolteam** die willen meehelpen?
  - ▶ Spreek hen aan, of bezorg hen de brief voor leden van het schoolteam<sup>3</sup> waarin gevraagd wordt of en hoe ze willen bijdragen aan het project.
- ▶ Zijn er ook **(groot)ouders** die willen meehelpen?
  - ▶ Schakel bijvoorbeeld de **ouderraad** in om dit bij ouders te bevragen.
  - ▶ Maak gebruik van de brief voor (groot)ouders<sup>3</sup> waarin gevraagd wordt of en hoe ze willen bijdragen aan het project.

Voorbeeldbrieven vind je terug in **fiche 3: 'Voorbeeldberichten'**. Je kan deze ook downloaden via 'download het startpakket' op [www.gezondleven.be/snack&chill](http://www.gezondleven.be/snack&chill).

<sup>1</sup> Dit kan ook door of samen met de leerlingen gebeuren in het kader van een lesopdracht.

<sup>2</sup> In het stappenplan wordt altijd gesproken over "de bar". Dat is de door jullie gekozen plek waar gezonde snacks verkocht worden.

<sup>3</sup> Pas de brief aan afhankelijk van wat jullie precies zullen maken of nodig hebben.

Stel 'Team Creatie' en 'Team Organisatie' samen, en neem contact op met de teamleden:

### Team Creatie

- ▶ Wie betrek je?
  - ▶ De leerlingen die (in de vragenlijst) aangaven te willen meewerken aan de opbouw van de bar (nl. de inrichting van de ruimte en het maken van de toog; zie vraag 3 en vraag 17, optie 4 en 5). Laat je niet afschrikken door 'het maken van de toog'. De toog hoeft niet noodzakelijk in elkaar getimmerd te worden, het kan net zo goed een leuk 'versierde' of aangeklede tafel zijn (zie verder).
  - ▶ De leden van het schoolteam en ouders die via de brief aangaven te willen meewerken aan de opbouw van de bar.
  - ▶ Leerkrachten en leerlingen uit richtingen/afdelingen die mee kunnen instaan voor de opbouw van de bar (bv. houtbewerking, mode voor de inrichting van de bar, staalbewerking, bouw ...)? Eventueel zelfs in het kader van een lesopdracht?
  - ▶ Andere scholen van de scholengroep? Een school met praktische talenten in huis maakt de bar voor de andere scholen van de scholengroep?
  - ▶ ...
- ▶ Hoe kan je ze betrekken?
  - ▶ Stel een trekker of verantwoordelijke aan (lid van het schoolteam of leerling).
  - ▶ Geef de teamleden de **handleiding voor Team Creatie**. Met deze handleiding kunnen leerlingen samen met de verantwoordelijke aan de slag om de bar op te richten.

**"HELP!** De leerlingen en leden van het schoolteam die eerst aangaven te willen meewerken, zijn toch niet zo enthousiast." Geef de moed niet op als dit ook op jouw school zo is. Hier alvast enkele suggesties die hen misschien over de streek trekken:

De *helpende leerlingen* krijgen ...:

- ▶ een privilege op school
- ▶ een aantal gratis porties fruit of groenten
- ▶ de restjes fruit of groenten
- ▶ ...

De sleutel om medewerking te krijgen van de *leden van het schoolteam* is hen overtuigen van het belang van het project. Lees hiervoor de tips bij 'Stap 1: Creëer draagvlak'..

### Team Organisatie

- ▶ Wie betrek je?
  - ▶ De leerlingen die (in de vragenlijst) aangaven te willen meewerken aan de organisatie van het project (zie vraag 17, optie 6).
  - ▶ De leden van het schoolteam die via de brief aangaven te willen meewerken aan de organisatie van het project.
  - ▶ De leerlingenraad?
  - ▶ De leerkracht uit bv. wiskundige of economische richtingen/afdelingen die samen met de leerlingen de berekeningen doet (nl. aantal kilo fruit)?
  - ▶ ...
- ▶ Hoe kan je ze betrekken?
  - ▶ Stel een trekker of verantwoordelijke aan (bij voorkeur een lid van het schoolteam).
  - ▶ Geef de teamleden de **handleiding voor Team Organisatie**. Met deze handleiding kunnen leerlingen samen met de verantwoordelijke aan de slag om de werking van de bar te organiseren.

Om een overzicht te bewaren van wie in welk team zit, kan je het bijgeleverde **Excelbestand 1 - Snack & Chill** aanvullen. In tabblad 'wie wil meewerken' kan je naam en e-mailadres invullen van de teamleden van Team Creatie en Team Organisatie. Het Excelbestand kan je (samen met alle andere documenten) downloaden via 'download het startpakket' op [www.gezondleven.be/snack&chill](http://www.gezondleven.be/snack&chill).

### TEAM CREATIE EN TEAM ORGANISATIE AAN DE SLAG!

Team Creatie en Team Organisatie voeren de stappen uit die beschreven worden in de handleidingen voor beide teams. Laat de leerlingen zoveel mogelijk zelf bepalen en uitvoeren. Stuur bij waar nodig en volg op. Beide teams kunnen gelijktijdig aan de slag gaan.

## STAP 5: 3, 2, 1 ... START!

Gebruik je vertrouwde communicatiekanalen om de school te laten weten wat er zal gebeuren. Hiervoor kan je de 'Aankondiging opening bar' (ook digitaal) gebruiken (zie [fiche 3: 'Voorbeeldberichten'](#)). Pas aan waar nodig!

- ▶ Willen de leerlingen graag op voorhand weten welke fruit- of groentesoorten verkocht zullen worden? (zie vraag 16 in de vragenlijst). Voeg die dan zeker toe aan de mail/brief.
- ▶ Stuur deze mail/brief bij voorkeur 3 à 4 dagen voor de eerste opening van de bar naar de leerlingen. Zo hebben ze genoeg tijd om het te lezen en zit het fris in hun geheugen.
- ▶ Voor de daaropvolgende weken kan je telkens de dag voor de bar opent een berichtje sturen (bv. via smart-school) met wat er te koop zal zijn. Zo is iedereen weer helemaal mee!

Hang ook de affiches op die meegestuurd werden in het startpakket. Zo wordt iedereen aan de bar herinnerd.

Het actieplan en [Excelbestand 1 - Snack & Chill](#) is jullie wegbeschrijving: grijp er regelmatig naar terug om te kijken of alles volgens plan verloopt. Succes!



## STAP 6: EVALUEER EN STUUR BIJ

Door je acties te evalueren, ontdek je wat werkt en wat niet. Zo kun je het nóg beter aanpakken.

Gebruik deze checklist telkens nadat de bar is geopend, en stuur bij waar nodig:

- ▶ Groenten en fruit
  - ▷ Veel overschot of een tekort?
    - ▶ Pas het volume van je aankoop aan.
  - ▷ Was het niet lekker? Vraag na waarom.
    - ▶ Misschien werden fruit en groenten te lang op voorhand gesneden. Kijk of die timing aangepast kan worden.
    - ▶ Misschien was het fruit (bv. bananen) bruin? Een aantal druppeltjes citroen toevoegen doet wonderen.
  - ▶ Andere zaken?
- ▶ Watertap
  - ▷ Te snel leeg?
    - ▶ Zet op voorhand extra kannen met water klaar om de watertap tijdig bij te vullen.
    - ▶ Misschien is er budget voor een extra watertap?
- ▶ Helpers fruit/groenten en watertap
  - ▷ Waren ze met te weinig? Probeer extra helpers te vinden.
  - ▷ Waren ze met te veel? Verlicht het werkschema.
  - ▷ Waren ze gemotiveerd? Indien neen, pols naar het probleem en kijk hoe je dit kan oplossen.

► Klanten

- Moesten ze lang wachten? Indien ja:
  - Probeer het efficiënter aan te pakken door bv. op voorhand wat porties klaar te zetten of herbekijk de taakverdeling (één helper houdt zich bezig met fruit/groenten; de andere helper ontvangt het geld).
  - Zet meer helpers in als dat kan.
- Hadden ze genoeg tijd om hun portie op te eten? Indien nee:
  - Bekijk of op een ander moment kan, bv. tijdens de middagpauze als die langer duurt.
  - Probeer het efficiënter aan te pakken bij de verkoop, bv. op voorhand wat porties klaarzetten of herbekijk de taakverdeling (één helper houdt zich bezig met fruit/groenten; andere helper ontvangt het geld).

Deze checklist is er voor elke school. Maar elke school is anders! Luister daarom naar de noden, misschien ontdek je nog werkpuntjes waar een mouw aan te passen is.

## STAP 7: VERANKER IN HET SCHOOLBELEID

Een gezonde snackbar is één manier om gezondheid op school een boost te geven. Een *samenhangend voedingsbeleid* op school bereik je door ook in te zetten op andere strategieën zoals educatie (bv. les geven over wat gezonde voeding is) en afspraken (bv. tijdens de les mag er water gedronken worden). Meer informatie vind je op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be).

Het voedingsbeleid op school is geen eiland, maar moet echt deel uitmaken van het schoolbeleid. Leg daarom zo veel mogelijk **linken tussen verschillende thema's**.

- Als je acties organiseert rond voeding kan je ook aandacht besteden aan *beweging en lang stilzitten*. Enkele concrete tips:
  - Plaats voornamelijk statafels bij de bar, zodat leerlingen hun gezonde snack rechtstaand kunnen eten.
  - Is er veel plaats in de ruimte waar de bar staat? Ga na of het mogelijk is om er een pingpongtafel, voetbaltafel of snookertafel te zetten. Ambiance en beweging verzekerd!
  - Zet de favoriete muziek op van de leerlingen! Muziek zet aan tot beweging en dansen.
- Leg ook het verband met *mentale gezondheid*:
  - Gezonde voeding en beweging hebben een positieve invloed op de geestelijke gezondheid van leerlingen.
  - Bovendien is het doel van het project niet alleen een gezond aanbod voorzien. Met dit project ijveren we voor een gezond aanbod in een gezellige ruimte, of beter een ontspanningshoek, waar leerlingen samen zijn en plezier hebben. Een boost voor het welbevinden en schoolklimaat!
- *Milieuzorg op School (MOS)*
  - Jongeren zijn bezig met het klimaat! Om in te zetten op duurzaamheid kan je herbruikbare kommetjes gebruiken voor het fruit en de groenten, en glazen/bekers/drinkbussen voor het water. Of je kan jongeren vragen om zelf hun kommetje mee te brengen van thuis.
- *Gelijke onderwijskansen (GOK)*
  - Het gezonde aanbod tegen een uiterst lage prijs aanbieden maakt het voor iedereen toegankelijk. Smakelijk in elk geval!

**Snack & Chill is een realisatie van:**

het **Vlaams Instituut Gezond Leven** en **Departement Zorg**



Met dank aan VLAM, Rikolto, Comeos, Good Planet en Oog voor Lekkers

