

SNACK & CHILL

Wat als ... je jongeren vraagt wat hen motiveert om gezonder te snacken? Dan is de kans groot dat de meerderheid zegt: "NIETS! Gezond eten interesseert ons niet!"

Herkenbaar? Dat is normaal. Jongeren denken vooral aan beloningen op korte termijn ("ik heb zin in chips, dus ik eet die"), niet op lange termijn: een gezond lichaam en alle voordelen ervan. Dat zien we ook in de cijfers: jongeren eten véél te ongezond.

Dringend tijd voor verandering, dus. Het Vlaams Instituut Gezond Leven ging praten met 141 jongeren om te weten hoe we hen op school kunnen motiveren om water te drinken en groenten en fruit te eten als tussendoortje. Ze gaven ons dit advies:

Wat doe je beter **niet**?

- ▶ "We willen vooral niet het gevoel hebben dat iemand ons iets oplegt ("eet gezond!") of je krijgt sowieso een averechts effect."
- ▶ "Organiseer geen wedstrijd of spel rond gezonde dranken en tussendoortjes. Als er té veel nadruk ligt op het gezonde, voelt het aan als een verplichting, en daar knappen we op af."
- ▶ "Les krijgen over wat (on)gezond is, is nodig! Maar de kennis alleen is niet genoeg om ons te motiveren om gezond te eten ..."

Wat doe je dan beter **wél**?

Bestaat er dan echt geen manier om jongeren gezond(er) te doen snacken op school? Toch wel. Dit zijn volgens hen dé sleutels tot succes:

- ▶ Wat bied je aan?
 - ▶ Ga voor een **aantrekkelijk** (vb. hapklaar), **vers** en **gevarieerd** aanbod van fruit, groenten en water (met een smaakje) tegen een **lage prijs**.
- ▶ Hoe breng je het aan?
 - ▶ Leg de nadruk niet op gezond snacken, maar op het **sociale aspect** dat ermee gepaard gaat. Bied de gezonde snacks aan in een gezellige bar waar ze tijdens de pauze kunnen babbelen met elkaar en waar ze kunnen ontspannen en eventueel genieten van hun favoriete muziek.
- ▶ Hoe realiseer je dit?
 - ▶ Geef jongeren **inspraak** en laat hen **meehelpen**.

Getest ... én **goedgekeurd**!

Het project Snack & Chill werd voor het eerst getest in 19 secundaire scholen (schooljaar 2018-2019)... én goedgekeurd.

In mei 2023 werd Snack & Chill nog eens geëvalueerd. Maar liefst 38 secundaire scholen gaven hun mening en het merendeel vindt Snack & Chill een praktisch haalbaar project dat hen helpt om een aanbod van gezonde tussendoortjes uit te werken.

De resultaten en ervaringen van een aantal scholen vind je op www.gezondleven.be/snack&chill. Misschien doe je wat inspiratie op?



Hoe realiseer je dit?

Het pakket Snack & Chill loodst je vlotjes door het project. Alle bestanden zijn ook digitaal beschikbaar. De PowerPointpresentatie en het Excelbestand zijn énkél digitaal beschikbaar. Download ze via 'download het startpakket' op www.gezondleven.be/snack&chill.

Start met 'Het Stappenplan'. Wanneer je de stappen volgt, word je af en toe doorverwezen naar een van de andere documenten in het pakket:

- ▶ Handleiding voor Team Creatie (zie Stappenplan, blz. 4)
- ▶ Handleiding voor Team Organisatie (zie Stappenplan, blz. 5)
- ▶ PowerPointpresentatie 'Waarom meer fruit, groenten en water op school?' (zie Stappenplan, blz. 2)
- ▶ Excelbestand 1 - Snack & Chill (zie Stappenplan en Handleiding voor Team Organisatie)

- ▶ Fiche 1: 'Waarom meer fruit, groenten en water op school?' (zie Stappenplan, blz. 2)
- ▶ Fiche 2: 'Vragenlijst Wat wil jij op school?' (zie Stappenplan, blz. 3)
- ▶ Fiche 3: 'Voorbeeldberichten':
 - ▷ Aankondiging vragenlijst (zie Stappenplan, blz. 3)
 - ▷ Brief voor leden van het schoolteam (zie Stappenplan, blz. 4)
 - ▷ Brief voor (groot)ouders (zie Stappenplan, blz. 4)
 - ▷ Aankondiging opening bar (zie Stappenplan, blz. 6)
- ▶ Fiche 4: 'Seizoenskalender' (zie Handleiding voor Team Organisatie, blz. 4)
- ▶ Fiche 5: 'Fruit en groenten: waar halen en hoe betalen' (zie Handleiding voor Team Organisatie, blz. 8)

En geen stress ... Je staat er niet alleen voor! Gaandeweg worden ook leerlingen, directie, leden van het schoolteam, ouders enzovoort betrokken. Zo kan de hele school letterlijk het project mee dragen.

Heb je vragen? Stuur een mailtje naar info@gezondleven.be.

Succes!

Snack & Chill is een realisatie van:

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

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



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

