

HANDLEIDING **TEAM** **ORGANISATIE**

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LE▼**EN**

HEY!

Welkom bij Team Organisatie!

Zin om Snack & Chill mee vorm te geven? In dit stappenplan vind je wat je moet doen om het project te organiseren.

STAP 1: WAT WILLEN WE OP SCHOOL?

Kijk naar de resultaten van de vragenlijst¹ en duid aan:

- We willen een leuke plek waar leerlingen kunnen chillen tijdens de pauze (zie vraag 1).
- We willen de mogelijkheid om er één keer per week gezonde snacks te kopen, zo wordt de ruimte een gezellige bar (zie vraag 8)!

STAP 2: WANNEER MOGEN LEERLINGEN TIJD DOORBRENGEN IN DE RUIMTE?

Werd er beslist om een aparte ruimte te voorzien voor de leerlingen? Bepaal wanneer ze er tijd mogen doorbrengen:

- alle dagen;
- tijdens elke pauze;
- tijdens een lesvrij uur;
- ...?



STAP 3: AMUSEMENT IN DE BAR?

Kijk in de vragenlijst of de leerlingen willen dat er muziek wordt gespeeld (zie vraag 6):

Werd er beslist om een aparte ruimte te voorzien voor de leerlingen? Kijk in de vragenlijst of de leerlingen nog iets van amusement willen in de ruimte (bv. gezelschapsspellen) (zie vraag 5).

- **Ja:** bekijk welke zaken haalbaar zijn, en ga ernaar op zoek!
- **Nee:** ga naar de volgende stap.

- **Ja:**
 - Bekijk of je in orde bent met Sabam².
 - Voorzie een radio, of boxen om een smartphone op aan te sluiten.
 - Bepaal wanneer er muziek mag afgespeeld worden.
 - Kijk in de vragenlijst welke leerlingen mee de muziek willen kiezen (zie vraag 7) of eens dj willen zijn (zie vraag 17, optie 3) en stel een schema op.
- Vergeet niet om de dj's in te lichten wanneer ze verwacht worden.

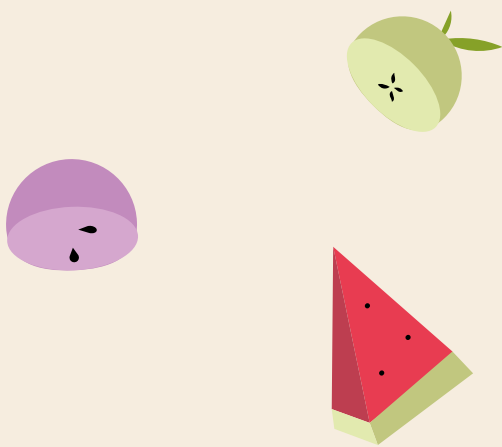
¹ Vraag de resultaten van de vragenlijst aan de persoon die jou deze handleiding gegeven heeft.

² Als je muziek afspeelt op regelmatige basis, dan moet hiervoor Sabam betaald worden. Zie www.sabam.be.

STAP 4: WANNEER WORDEN PRODUCTEN VERKOCHT IN DE BAR?

- Hoeveel weken en welke weken?
 - Hou hierbij rekening met de schoolkalender (o.a. vakanties, examenperiodes). Vergeet ook niet om voldoende tijd in te calculeren voor de voorbereiding (o.a. opbouw van de bar, bestellen van het fruit).
- Op welke dag in de week? (zie vraag 13)
- Tijdens welke pauze? (zie vraag 14)

Om een overzicht te hebben, kan je **Excelbestand 1 - Snack & Chill** aanvullen: in tabblad 'Schema' vul je de kolommen in met titel 'Wanneer is de bar geopend?'.



STAP 5: WAT WORDT ER AANGEBODEN, EN WANNEER?

Kijk in de vragenlijst welk aanbod de leerlingen willen (zie vraag 9) en duid aan:

Bepaal wat in welke week aangeboden zal worden (bv. in week 1: hapklaar fruit/ hapklare groenten, plat water en water met een smaakje), en vul **Excelbestand 1** (tabblad 'Schema') verder aan (kolom met titel: 'Wat wordt er aangeboden?').

- hapklaar fruit
- snackgroenten
- volledige stukken fruit
- ongezoete yoghurt⁵
- soep⁵
- plat water
- bruiswater
- water met een smaakje
- andere³

Extra tips nodig voor meer kans op succes?

- Neem zeker (meer dan) eens hapklaar fruit op in de planning. Want dat wordt veel meer gesmaakt dan stukken fruit.
- Willen leerlingen fruitsla en ongezoete yoghurt? Bied dit eventueel samen aan, zo hebben leerlingen de mogelijkheid om het fruitsla te mengen met yoghurt.
- Staan er snackgroenten op de planning? Voorzie eventueel ook een dipsausje op basis van ongezoete yoghurt. Succes gegarandeerd!

³ Werd de optie 'Andere' vaak ingevuld? Bekijk tot welk beleid de gewenste producten behoren: zie aanbevelingen voor dranken en tussendoortjes in het secundair onderwijs. Dranken en tussendoortjes uit het aanmoedigingsbeleid kunnen zeker ook actief gepromoot en verkocht worden in de bar ter aanvulling van groenten, fruit en water met een smaakje. Dranken en tussendoortjes uit het gedoogbeleid kunnen eventueel ter afwisseling aangeboden worden, maar worden beter niet actief gepromoot (bv. door ze slechts op beperkte momenten en via beperkte kanalen ter beschikking te stellen, door ze aan te bieden tegen een hogere prijs). Alle informatie vind je op www.gezondeschool.be.

Fruit en groenten

Bepaal welke fruit- en groentesoorten aangeboden worden per week. Vul de kolom 'Welk fruit of snackgroenten' in tabblad 'Schema' van **Excelbestand 1** verder aan, en doe dit op basis van:

- de antwoorden van de jongeren in de vragenlijst (zie vraag 10 en 11)
- **fiche 4: 'Seizoenskalender'**
- de fruit- of groentesoorten die jullie eventueel al aanbieden tijdens de pauze. Ga na of je dit kan opnemen in het schema.
- onze tips voor het samenstellen van de fruit- en groentekalender:
 - ▷ Bied bij voorkeur drie fruit- of groentesoorten per keer aan, zo hebben jongeren de keuze.
 - ▷ Fruit is populairder dan groenten. Kies de eerste weken voor fruit, zo vergroot je de kans op succes.
 - ▷ Kies minstens één inlandse fruitsoort per fruitweek.
 - ▷ Probeer zoveel mogelijk te variëren.

Geen inspiratie om zelf een fruit- en groentekalender samen te stellen? Geen probleem! Bekijk onze voorbeeldkalender (zie **Excelbestand 1 - Snack & Chill**, tabblad 'Fruit- en Groentekalender')!

Water met een smaakje

Bieden jullie ook water met een smaakje aan? Bepaal dan welke soort per week, en vul de kolom 'Welk water met een smaakje' aan. Doe dit op basis van:

- de antwoorden van de jongeren in de vragenlijst (zie vraag 12)
- **fiche 4: 'Seizoenskalender'**
- smaakjeswater dat jullie eventueel al aanbieden tijdens de pauze. Ga na of je dit kan opnemen in het schema.
- onze tips voor het samenstellen van het smaakjeswater-schema:
 - ▷ Ter afwisseling⁴ van vers fruit en groenten kan je kiezen voor diepvriesfruit (bv. aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bosvruchten, tropische fruitmix, mango, ananas). Dat kan je in **alle seizoenen** aanbieden. Je hoeft het op voorhand niet te ontdooien en het houdt je water fris! En nog een bonus: het is al gesneden.
 - ▷ Kruiden (bv. munt, tijm) kunnen ook een leuke afwisseling zijn.
 - ▷ Als je hapklaar fruit aanbiedt, kan je een kleine hoeveelheid daarvan gebruiken als aroma voor het water met een smaakje.
 - ▷ Wil je graag meerdere aroma's? Hier enkele lekkere combinaties (maar hou altijd rekening met de seizoenskalender):

- Munt en limoen
- Komkommer en munt
- Appel en munt
- Blauwe bessen en lavendel
- Framboos en limoen
- Ananas en munt
- Sinaasappel en nectarine
- Sinaasappel en bosbessen
- Komkommer, munt en citroen
- Basilicum, aardbeien en citroen
- Aardbeien, munt, komkommer en limoen



⁴ Waarom ter afwisseling en niet altijd gebruiken? Diepvriesproducten vergen veel energie voor bewaring, en zijn daarom minder milieuvriendelijk dan vers fruit en verse groenten.

⁵ Als de school een stuk fruit (bv. voor een schoolfruitactie) of een koek, gratis of betalend, verdeelt aan de leerlingen als tussendoortje wordt dit beschouwd als een activiteit binnen de klasomgeving. De kinderen eten het fruit bijvoorbeeld in groep op in de klas of tijdens de speeltijd. De school moet in zulke gevallen niet over een registratie of toelating beschikken voor deze activiteit. Dat geldt ook wanneer een leerkracht of andere medewerker van de school de kinderen moet helpen met het fruit door het bijvoorbeeld te schillen of in partjes te snijden. Toch moet worden benadrukt dat de school de nodige voorzorgen moet nemen wat de hygiëne en correcte bewaring van de producten betreft. Ook moeten producten afkomstig zijn van een leverancier die bij het FAVV geregistreerd is. Deze uitzondering op de registratieplicht is niet van toepassing voor de scholen die andere producten verdelen, zoals kaas, boterhammen, soep, yoghurt ...

STAP 6: HAPKLAAR FRUIT/GROENTEN OP HET MENU?

JA:

→ Bekijk **wie** het fruit of de groenten kan snijden:

- ▶ Buiten de school?
 - ▶ Kan de leverancier hiervoor zorgen?
 - ▶ Is er een beschutte werkplaats in de buurt? Vraag na of zij het fruit en groenten willen/kunnen snijden en tegen welke voorwaarden.
 - ▶ Zijn er vrijwilligers die dit kunnen opnemen? Zet een zoekertje op www.vrijwilligerswerk.be.
 - ▶ Is er een sociaal restaurant, OCMW of woonzorgcentrum in de buurt dat hier een rol in kan spelen?

▶ Binnen de school?

- ▶ Is er een afdeling of richting die dat op zich kan nemen?
- ▶ Zijn er leden van het schoolteam of leerlingen die af en toe fruit en groenten zouden willen snijden? (zie vraag 17, optie 1 in de vragenlijst, en de brief voor leden van het schoolteam).

TIP: Doe dit samen in de pauze in de voormiddag of over de middag. Iedereen die fruit en groenten wil snijden verzamelt in het lokaal waar de bar staat. Er staat wat muziek op, leerlingen babbelen, en ondertussen wordt er gezellig gesneden!

- ▶ Kunnen er in de studie of tijdens een lesvrij uur fruit/groenten gesneden worden?
- ▶ Kan de schoolkok of het keukenpersoneel (indien aanwezig op school) hiervoor zorgen?
- ▶ Zijn er (groot)ouders die zin hebben om hierin hun steentje bij te dragen? Kijk na in de brief voor (groot)ouders.
- ▶ **Eenvoudigste oplossing:** Laat de verkopers het fruit/de groenten snijden tijdens de openingsuren van de bar. Zie verder voor tips & tricks om vlot tot hapklare gezonde snacks te komen.

→ In welke vorm wordt het fruit of de groenten aangeboden? Kijk zeker eerst naar wat de leerlingen graag willen (zie vraag 9). Inspiratie:

- ▶ **fruitsla**
- ▶ **fruitsaté** (gesneden fruit op een satéstokje)
- ▶ **eenvoudig gesneden fruit**
Hebben jullie niet veel tijd? Geen probleem! Met de volgende tips & tricks komen jullie snel en efficiënt tot hapklaar fruit:
 - ▶ Snij een appel in 8 partjes met een appelsnijder.
 - ▶ Snij een banaan in schijfjes met een bananensnijder.
 - ▶ Kijk in deze video hoe je vliegenvlug een mango snijdt en hapklaar aanbiedt: <https://www.youtube.com/watch?v=DxUggScsVHo>.
 - ▶ Snij de kiwi in 2 helften, en bied aan met een lepeltje.
 - ▶ Snij een peer in 4 partjes.
 - ▶ Snij een sinaasappel in 4 kwarten.
- ▶ **gesneden groenten**
 - ▶ Snij komkommer en wortel in staafjes.
 - ▶ Snij de bloemkool in roosjes.
 - ▶ Snoeptomaatjes en radijzen hoeft je niet te versnijden.

NEE: ga naar de volgende stap!

Ter informatie: het snijden en verkopen van fruit en groenten als tussendoortje door leerlingen, leerkrachten of vrijwilligers is toegelaten volgens het FAVV (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen)⁵. Bewaar de gesneden groenten en fruit wel in de koelkast als ze niet onmiddellijk opgegeten worden.

→ Vul **Excelbestand 1** verder aan:

- ▶ In tabblad 'Wie wil meewerken' kan je naam en e-mailadres invullen van iedereen die graag eens fruit/groenten wil snijden (kolom 'Wie wil fruit/groenten snijden?').
- ▶ Bepaal wie wanneer fruit/groenten snijdt en vul het tabblad 'Schema' verder aan met deze informatie (kolom 'Wie snijdt het fruit/groenten?').

→ Breng de vrijwilligers hiervan op de hoogte!

STAP 7: HOE BEREKEN IK DE HOEVEELHEID FRUIT EN GROENTEN?

Fruit & groenten

Een schatting van hoeveel fruit en groenten je nodig hebt, kan je berekenen op volgende manier:

- Bepaal eerst voor hoeveel leerlingen je een portie fruit/groenten zal kopen. Op basis van de testfase van het project raden we aan om de eerste maal voor 15% van de leerlingen fruit/groenten te kopen.
 - ▶ Bv. 250 leerlingen hebben toegang tot de bar. De eerste maal koop je 38 porties (= 15% van het aantal leerlingen).
 - ▶ In tabblad 'Fruit- en Groentekalender' van **Excelbestand 1** zie je in kolom E voor hoeveel % van de leerlingen we wekelijks aanraden om fruit/groenten te kopen.
- Bepaal wat een portie fruit/groenten inhoudt:
 - ▶ Bied je een fruitsla met 3 fruitsoorten aan? Dan bestaat een portie uit 3 fruitsoorten. Om te zien hoeveel gram je best rekt per persoon (en per fruitsoort) kijk je dus in tabblad 'Portiegroottes' in de kolom 'één derde van een portie per persoon'. Om te berekenen hoeveel je in totaal koopt, vermenigvuldig je dit gewicht vervolgens voor elke fruitsoort met het aantal porties:
 - ▶ **Peren:** 0,057 kg peer per persoon
x 38 (aantal porties) = 2,2 kg peren.
 - ▶ **Mango:** 0,050 kg mango per persoon
x 38 (aantal porties) = 1,9 kg mango's.
 - ▶ **Kiwi:** 0,030 kg kiwi per persoon
x 38 (aantal porties) = 1,1 kg kiwi's.
 - ▶ Maak je geen fruitsla, maar wil je wel dat leerlingen keuze hebben uit een aantal fruitsoorten? Bepaal hoeveel porties je van elke fruitsoort koopt, en kijk in de kolom 'Portiegrootte per persoon'.
 - ▶ Bv. je koopt in totaal 38 porties, en verdeelt dit onder 3 fruitsoorten: 15 porties appel, 15 porties aardbei en 8 porties sinaasappel. Volgens de kolom 'Portiegrootte per persoon' in tabblad 'Portiegroottes' komt dit neer op:
 - ▶ Voor appel is 15 porties gelijk aan 15 stuks of 2,33 kg.
 - ▶ Voor aardbei is 15 porties gelijk aan 135 stuks of 1,95 kg.
 - ▶ Voor sinaasappel is 8 porties gelijk aan 8 stuks of 1,64 kg.



- Kijk naar je fruit/groente-schema en maak voor elke week de berekening **per fruit/groente**. Vul **Excelbestand 1** (tabblad 'Schema', kolommen 'Hoeveelheden') verder aan.

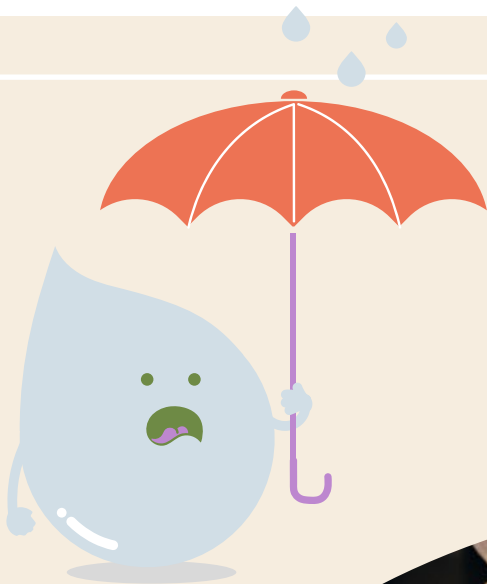
TIP: wil je een kant-en-klaar schema, inclusief berekeningen van groenten en fruit? Ga naar **Excelbestand 1 - Snack & Chill**, tabblad 'Fruit- en Groentekalender'. Vul in de blauwe cel het aantal leerlingen in dat toegang heeft tot de bar (bv. enkel leerlingen van de 1ste graad? Of de volledige school?). Er wordt automatisch berekend voor hoeveel leerlingen je een portie bestelt (kolom F), en op hoeveel fruit of groenten (in kilo en stuks) dit wekelijks neerkomt (kolom H en I).

Water met een smaakje

Een schatting van hoeveel aroma je nodig hebt voor het water met een smaakje, kan je berekenen op volgende manier:

- Reken per 50 leerlingen 0,6 kg aroma (enkel voor groenten en fruit, niet voor kruiden).
- Je voorziet de eerste maal bv. voor 60 leerlingen water met een smaakje.
- Voor de eerste week is het aroma bv. citroen: $(0,6 : 50) \times 60 = 0,72$.
- Dat wil zeggen dat je voor de eerste week ongeveer 0,72 kilo citroen nodig hebt.

TIP: bied de eerste keer een relatief kleine hoeveelheid water met een smaakje aan (bv. voor 10% van het aantal leerlingen). Bepaal op basis van de eerste keer of je de volgende keer meer moet voorzien.



STAP 8: FRUIT EN GROENTEN: WAAR HALEN EN HOE BETALEN?

- ▶ Zie fiche 5: 'Fruit en groenten: waar halen en hoe betalen?'
-

STAP 9: HOE BIED IK DE PRODUCTEN AAN?

- ▶ Ga op zoek naar *materialen* die je nodig hebt om (hapklaar) fruit, groenten en water (met een smaakje) aan te bieden.
 - ▶ Gebruik als hulpmiddel de checklist en pas de lijst aan op maat van jullie school. Extra informatie en tips over de benodigheden vind je in de rechterkolom.
-



Check	Benodigheden	Extra informatie of tips
<input type="radio"/>	Kommetjes	Kies bij voorkeur voor herbruikbaar materiaal of voor duurzaam wegwerpservies (bv. biologisch afbreekbaar, composteerbaar).
<input type="radio"/>	Vorken	
<input type="radio"/>	Satéstokjes	
<input type="radio"/>	Bekers, glazen of drinkflessen	<p>Om fruitsatés te maken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kies bij voorkeur voor herbruikbaar materiaal of voor duurzaam wegwerpservies (bv. biologisch afbreekbaar, composteerbaar). ▶ Een drinkfles heeft als extra voordeel dat leerlingen op elk moment van de dag kunnen drinken. De school zou het gebruik van een drinkbus kunnen stimuleren door er één te voorzien voor de leerlingen, deels betaald door de school, en deels betaald door de leerling/ouders. Kies voor kwaliteitsvolle drinkbussen, zodat ze niet lekken in de boekentas. Als je voor een groepsaankoop gaat bij een leverancier, kan je de drinkbussen vaak aan een voordeligere prijs kopen. Je kan op deze drinkbus ook het logo van de school zetten, zo staat je school meer in de kijker! ▶ TIP: via het project DrinkKraantjeswater kunnen scholen aan een heel voordelige prijs drinkflessen en karaffen verkrijgen. Lees er alles over op www.drinkkraantjeswater.be. Opgelet, alleen scholen in regio's die de Watergroep van drinkwater voorziet kunnen hiervan gebruik maken.
<input type="radio"/>	Drie grote fruitkommen	Bedoeld voor de 3 fruit- of groentesoorten.
<input type="radio"/>	Opscheplepels	Om fruit of groenten op te scheppen.
<input type="radio"/>	Kan(nen) of (meerdere) watertap(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Een watertap is een bokaal waar een kraantje aan verbonden is. De bokaal wordt gevuld met water en aroma, zodat je water met een smaakje krijgt. ▶ Kies eerder voor een watertap dan voor een kan. Dat is populairder bij jongeren. ▶ Een watertap kan je ofwel in de winkel kopen, ofwel online via de zoekterm drankdispenser. De kostprijs is ongeveer 20 à 25 euro, afhankelijk van de grootte. ▶ Reken per 50 leerlingen 1 watertap van 5 liter.
<input type="radio"/>	Snijplank	Om fruit en groenten te snijden.
<input type="radio"/>	Messen	



STAP 10: WIE BAAT DE BAR UIT?

Zijn er mensen die wel eens achter de toog willen staan (zie vraag 17, optie 2)?

Ja:

- ▶ In **Excelbestand 1**, tabblad 'Wie wil meewerken' in de kolommen 'Wie wil wel eens achter de bar staan' lijst je de namen en e-mailadressen op van de leerlingen.
- ▶ Maak een werkschema op (zie tabblad 'Schema', kolommen 'Wie bemant de bar'): bepaal wie op welke dag verantwoordelijk is voor fruit en/of groenten (bij voorkeur 2 personen) en voor water met een smaakje (1 of 2 personen). Hun taken staan hieronder opgelijst.
- ▶ Stuur dit werkschema (samen met de taken) door naar de betrokken leerlingen.
- ▶ Print dit werkschema af en hang het op een zichtbare plaats.

Neen: Enkele tips

- ▶ Bedenk een beloning die leerlingen kan motiveren (bv. een privilege op school, een aantal gratis porties, het meekrijgen van de overschot van het fruit of de groenten ...).
- ▶ Vraag aan de leerlingen van Team Organisatie of Team Creatie of zij de eerste keren de bar willen bemannen. Ter plaatse zouden ze leerlingen kunnen overtuigen om dit ook eens te doen.
- ▶ Als er nog steeds geen leden van het schoolteam of leerlingen bereid zijn om de bar te bemannen, kan dit misschien ook eens door het keukenpersoneel of andere vrijwilligers gebeuren?

TO DO voor leerlingen/leden van het schoolteam die van dienst zijn voor fruit en groenten:

- 5 minuten voor het begin van de pauze: ophalen van (gesneden) fruit of groenten in de frigo.
- Tijdens de pauze: verkoop van fruit of groenten.
- Einde van de pauze:
 - ▶ vuile kommen en bestek naar de afgesproken plaats brengen;
 - ▶ de rest van het fruit of de snackgroenten naar de frigo brengen⁶.
- Wat met de overschot?
 - ▶ Als er overschotten zijn kan je ze verkopen in de namiddag, of zelfs de volgende dag als ze nog goed zijn⁷.
 - ▶ Overschotten kan je ook meegeven naar huis, bv. aan leerlingen of leden van het schoolteam die geholpen hebben. Of, als er een basisschool verbonden is aan de school, kan je ze meegeven aan kinderen van de basisschool⁸.
 - ▶ Maak ter afwisseling een smoothie, en meng de overschotten met frisse witte melk. Succes gegarandeerd!

TO DO voor leerlingen/leden van het schoolteam die van dienst zijn voor water (met een smaakje):

- Een aantal uren voor de verkoop:
 - ▶ watertap vullen met leidingwater;
 - ▶ indien nodig: het aroma in stukjes snijden;
 - ▶ het aroma toevoegen aan het water.
- Tijdens de pauze:
 - ▶ verkoop van water met een smaakje;
 - ▶ indien nodig: watertap bijvullen;
 - ▶ indien nodig: bijsnijden van aroma.
- Einde van de pauze: opruimen.

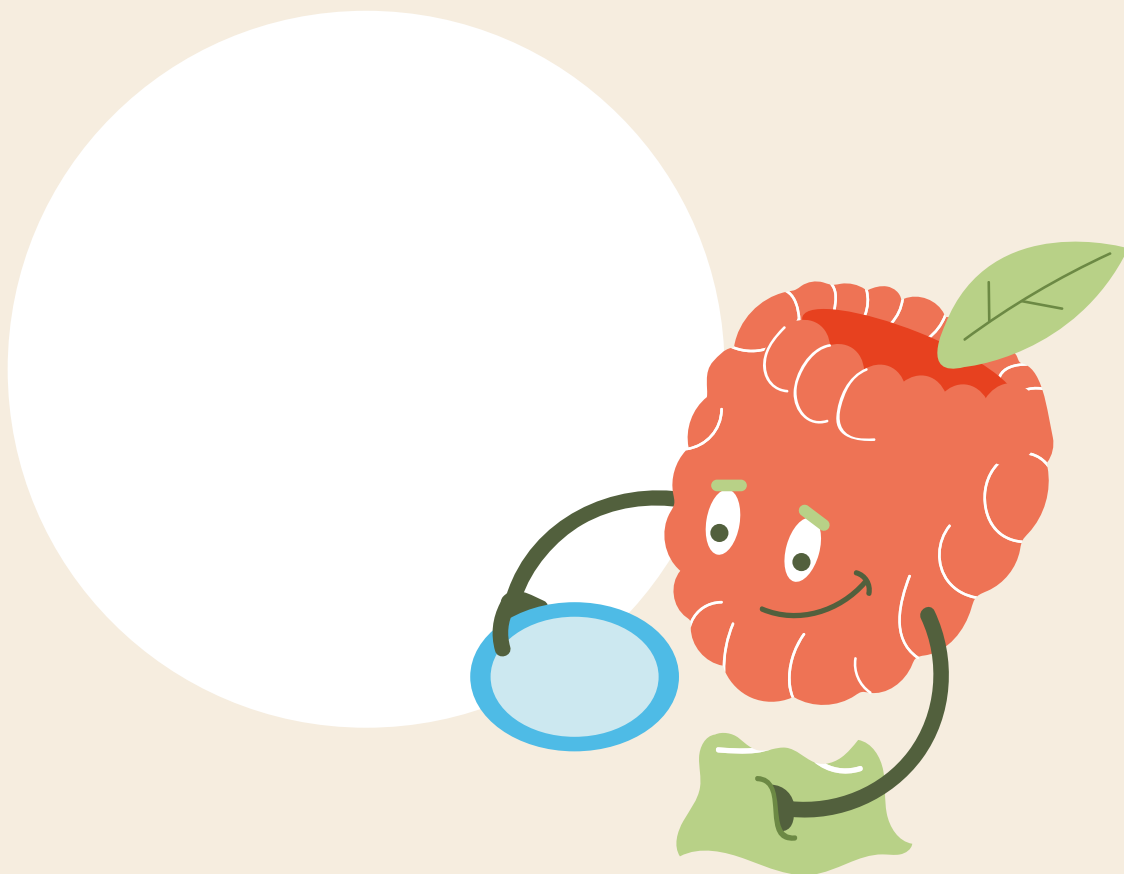
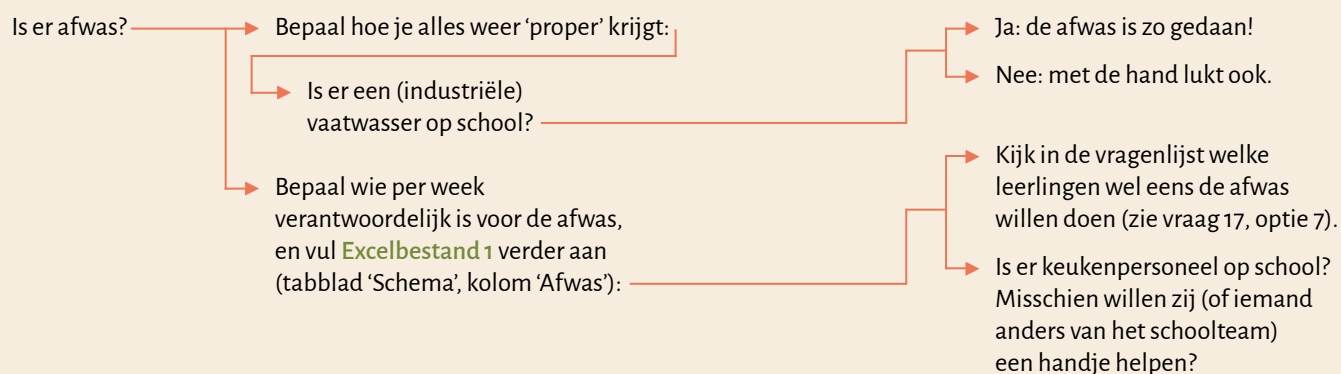


⁶ Volgens de richtlijnen van FAVV moeten gesneden groenten en fruit in de koelkast bewaard worden wanneer ze niet onmiddellijk geconsumeerd worden. Fruit of groenten die niet gesneden zijn, moeten niet in de koelkast bewaard worden.

⁷ Volgens FAVV mogen overschotten gebruikt worden als ze nog goed zijn.

⁸ Volgens FAVV mogen overschotten meegegeven worden naar huis, maar diegene die het meeneemt moet weten dat gesneden fruit in de frigo bewaard moet worden.

STAP 11: WIE IS VERANTWOORDELIJK VOOR DE AFWAS?



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

