

Wat is de rol van de omgeving in het maken van gezonde keuzes?

Symposium Gezond Leven
24/10/2017

Inleiding

Inleiding

- ▶ Het kan beter met de voedingsgewoonten van de Vlaamse kinderen en jongeren.
 - Kinderen en jongeren eten te weinig groenten en te veel vetrijke en suikerrijke snacks, en drinken te veel gezoete dranken.
- ▶ Eén van de oplossingen is **een schoolomgeving** waarin kinderen en jongeren gestimuleerd worden om gezonde keuzes te maken.

Gezonde school

De gezondheidsmatrix

- ▶ Uitbouwen van een gezond en evenwichtig voedingsbeleid.
- ▶ Uitgangspunt: werken via **verschillende strategieën** en zorgen voor een mix van die verschillende strategieën op **verschillende niveaus** van de school.
- ▶ Één van de pijlers = **omgevingsinterventies** (vb. aanbod schoolmaaltijden, aanbod dranken en tussendoortjes).

 GEZONDE SCHOOL VLAANDERSE INSTITUUT GEZOND LEVEN	Leerling (+ prioritaire of risicogroepen)	Klas	School (alle leerlingen en hun leefomgeving binnen de school)	Omgeving buiten de school (bv. ouders, vrienden, gemeentebestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)
	Educatie			
	Omgevingsinterventies			
	Beleid, afspraken en regelgeving			
	Zorg en begeleiding			

Huidig aanbod op school

Dranken en tussendoortjes – basisonderwijs



Gratis water 98%



Melk of calciumverrijkte sojadranken natuur 44%



Fruitsap 47%



Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) 43%



(light) frisdranken 1%



Melkproducten zonder toevoeging van suiker: 10%



Vers fruit: 10%



Droge koek: 13%



Gesuikerde melkproducten: 4%



Snacks uit de restgroep (chocolade, chips, suikersnoep, ...): 1%



Huidig aanbod op school

Dranken en tussendoortjes – secundair onderwijs



Gratis/betalend water 81%



Melk of calciumverrijkte sojadranken natuur 16%



Fruitsap 76%



Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) 37%



Light frisdranken 63%



Gesuikerde frisdranken 66%



Melkproducten zonder toevoeging van suiker: 17%



Vers fruit: 24%



Droge koek: 41%



Gesuikerde melkproducten: 16%



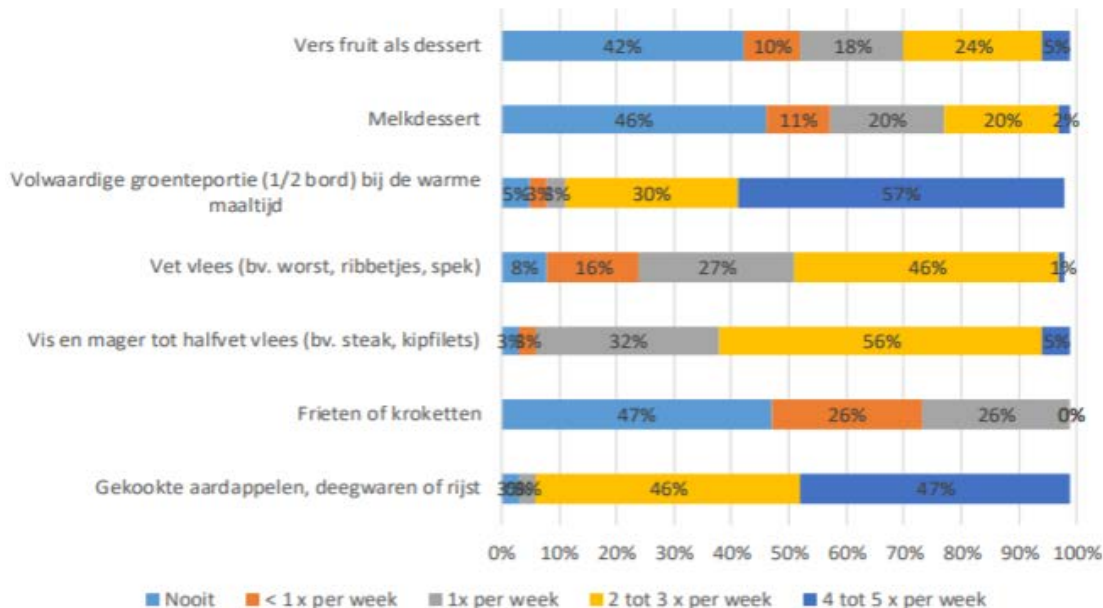
Snacks uit de restgroep (chocolade, chips, suikersnoep, ...): 36%



Huidig aanbod op school

De warme schoolmaaltijd– basisonderwijs

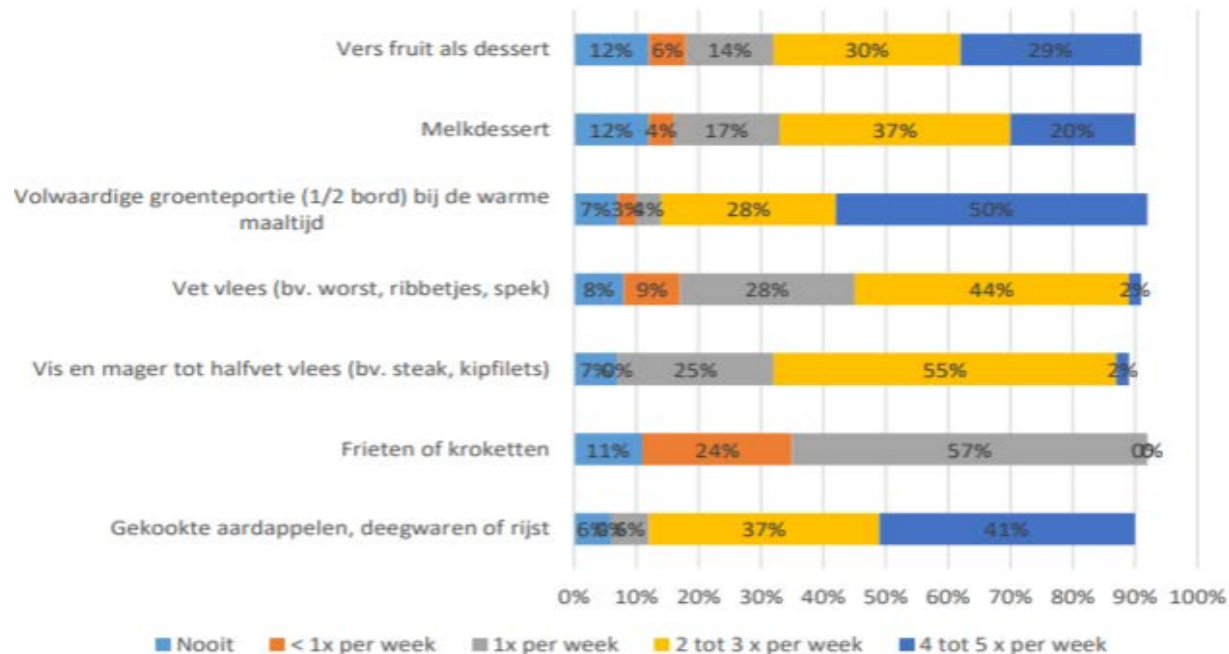
Hoe vaak worden volgende voedingsmiddelen aangeboden bij warme maaltijden? (N=199)



Huidig aanbod op school

De warme schoolmaaltijd– secundair onderwijs

Hoe vaak worden volgende voedingsmiddelen aangeboden bij warme maaltijden? (N=109)



Richtlijnen Gezond Leven

**GEZONDE
SCHOOL**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Gids – Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden



Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden

Onderbouwing

- ▶ De voedingsdriehoek
- ▶ De huidige consumptiecijfers bij kinderen en jongeren
- ▶ Het huidige aanbod op school
- ▶ De kadermethodiek gezonde school



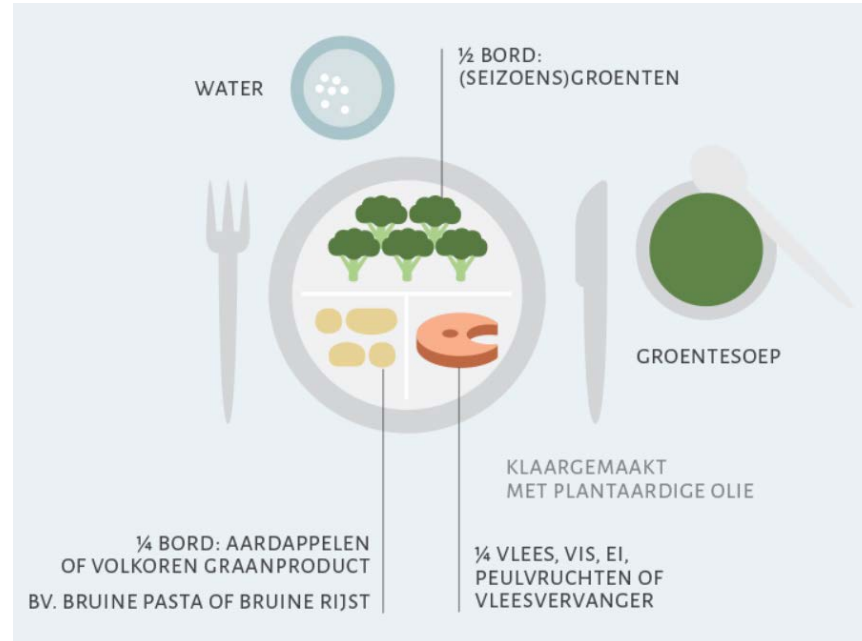
Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden

Opbouw van de gids

- ▶ DEEL 1 – aanbodwijze
- ▶ DEEL 2 – richtlijnen voor een gezonde schoolmaaltijd
- ▶ DEEL 3 – Succes in de praktijk

Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden

Richtlijnen voor een gezonde schoolmaaltijd – het ideale bord



	Aanbevolen frequenties voor 20 dagen waarop een maaltijd wordt aangeboden
Groenten en fruit	<u>14 x</u> groenten (gekookt/gestoomd/gestoofd) <u>4 x</u> rauwkost <u>2 x</u> fruit of fruitmoes (maximum)
Vlees, vis, mycoproteïne, seitan, soja	<u>5 x</u> wit vlees (bijvoorbeeld kipfilet, kalkoenfilet, kippenbil, kalkoenbout, hybride vleesproduct, ...) (maximum) <u>5 x</u> rood vlees (bijvoorbeeld mager ronds-, kalfs- of varkensvlees, matig vet kalfsvlees, varkenskotelet, gemengd gehakt varken/rund, hybride vleesproduct) (maximum) <u>4 x</u> vis (bijvoorbeeld 2x magere vis, 2x vette vis) (maximum) <u>5 x</u> peulvruchten, mycoproteïne, seitan of soja (bijvoorbeeld 3x met peulvruchten zoals linzen, bonen, kikkererwten/1x met mycoproteïne, seitan of sojastukjes, sojabrokjes, tempé of tofu) <u>1x</u> kaas of ei

Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden

Betrokkenheid van leerlingen, ouders en personeel

- ▶ Neem een **enquête** af bij de leerlingen. Bijvoorbeeld over de tevredenheid van de schoolmaaltijden, om te peilen wat ze vinden van een richtprijs, ...
- ▶ Maak **deskundigheidsbevordering** van het personeel mogelijk. Bijvoorbeeld door deelname aan een opleiding, ...
- ▶ Organiseer een **proefmoment** en laat ouders/leerlingen/keukenpersoneel/directie samen een aantal dingen proeven die worden geserveerd als schoolmaaltijd.



Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden

Aandacht voor een positieve belevenis

- ▶ Zorg voor een leuke, gezellig ingerichte refter (bijvoorbeeld planten, tafel- en muurdecoratie).
- ▶ Schenk aandacht aan de **presentatie**, de kleur en de geur van het eten.
- ▶ Geef leerlingen **voldoende tijd** om te eten.
- ▶ Zet de **gezonde keuze** in het zicht en vooraan bij de zelfbediening.
- ▶ Geef de gezonde optie een **leuke naam** bijvoorbeeld broccoli-bomen, spetterende spruitjes, ...



Schoolfiches – Naar een
evenwichtig aanbod van
dranken en tussendoortjes op
school



Richtlijnen dranken en tussendoortjes op school

Opbouw fiches

- ▶ **Stap 1:** Breng het huidige aanbod van dranken in kaart
- ▶ **Stap 2:** Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen van Kieskeurig
- ▶ **Stap 3:** Stap voor stap naar een evenwichtig aanbod van dranken door het voeren van een aangepast beleid
- ▶ **Stap 4:** Geef het drankenaanbod een plaats in het voedingsbeleid van de school

Richtlijnen dranken en tussendoortjes op school

Aanbevelingen dranken in de secundaire school

2) IDEALE SITUATIE

Welke drankjes moedigt een secundaire school aan?

Water (plat en bruisend)



Melk of calciumverrijkte
sojadranken natuur



Verse groentesoep



Welke drankjes biedt een secundaire school bij voorkeur niet aan?

Scholen worden aangemoedigd om een uitdoofbeleid te voeren voor de gesuikerde dranken

Frisdranken
(met toegevoegde suikers)



Fruitdranken en nectars
(met toegevoegde suikers)



Sportdranken



Richtlijnen dranken en tussendoortjes op school

Stap voor stap naar een evenwichtig aanbod van dranken

Tips uitdoof- of gedoogbeleid	Tips aanmoedigingsbeleid
✓ Aantal kanalen beperken (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor vers fruit dan voor andere tussendoortjes) ✓ Aantal momenten beperken (bv. enkel tijdens de middagpauze) ✓ Het maken van beperkende afspraken (bv. enkel toelaten tijdens de namiddagpauze) ✓ Beperk de portiegrootte (bv. onderhandel met de leverancier om de kleinst mogelijke portie van deze tussendoortjes te leveren)	✓ Maak de tussendoortjes uit het basisaanbod goedkoper ✓ Zet het gezonde aanbod in de kijker en maak het aantrekkelijk (bv. hang foto's van fruit en groenten op in de eetzaal) ✓ Maak eens een fruitbrochette of een fruitsla. ✓ Als er bij de schoolmaaltijd meerdere desserts worden aangeboden, staat het fruit bij voorkeur vooraan tussen de andere desserts en niet apart ✓ Zorg voor variatie binnen het basisaanbod. Bied bv. verschillende soorten fruit aan. ✓ Maak stimulerende afspraken. Moedig bv. leerlingen aan om gedurende de lesdag tussendoor fruit te eten ✓ Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel

Geef het aanbod een plaats in het voedingsbeleid op school

Gezonde school!

- ▶ Het gebruik van het gezonde aanbod stimuleren:
 - Aan bod laten komen in de les
 - leerlijn voeding + materialen (vb. de proefkampioen, pedagogische dossiers, ...)
 - Heldere afspraken en regels
 - Zorg en begeleiding
- = de rol de school

Nog vragen?

www.gezondeschool.be

Jolien.Plaete@Gezondleven.be