










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?
		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
	Plat water	Water in flessen (bronwater, mineraalwater)				
	Bruisend water	Leidingwater				
	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	Met beperkte toevoeging van zout				
	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

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

Raadpleeg ook de fiche om aan de slag te gaan en het aanbod aan te passen.

Zie www.gezondeschool.be/kieskeurig < Beleidsinstrumenten < 'Naar een evenwichtig aanbod van dranken in het secundair onderwijs'.

Meer info over de verschillende dranken en hun plaats in een gezonde voeding vind je via deze link.

	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <p>Plat water</p> <p>Bruisend water</p> <p>Gearomatiseerd water</p>  <p>Witte melk</p> <p>Calciumverrijkte sojadrink natuur</p>  <p>(Verse) groentesoep</p>  <p>Koffie</p> <p>Thee</p>	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 aan-geboden 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 aange-boden.	Water is bij voorkeur gratis. Andere basisdranken zijn goedkoper dan dranken uit onderstaande categorieën.
 <p>Gesuikerde melkdranken (met smaak van chocolade, vanille, fruit of koffie)</p>  <p>Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers) geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten</p>  <p>Fruitsap (Sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)</p>  <p>Light frisdranken met kunstmatige zoetstoffen (< 5 kcal/100 ml)</p>  <p>Groente- of tomatensap</p>	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 het basisonderwijs'.

Zie www.gezondeschool.be/kieskeurig < Beleidsinstrumenten.

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 het secundair onderwijs'.

Zie www.gezondeschool.be/kieskeurig < Beleidsinstrumenten.

Wens je extra ondersteuning bij de uitbouw van het drankenbeleid op school, neem dan contact op met jouw CLB.