

# CHECKLIST

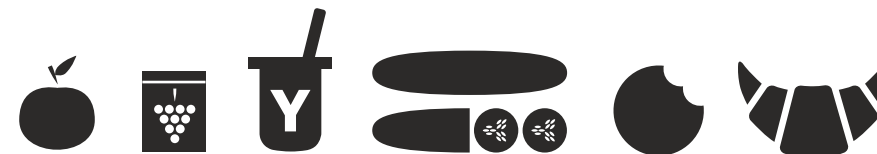
## ANALYSE VAN HET TUSSENDOORTJESAANBOD IN DE BASIS- EN SECUNDAIRE SCHOOL




Met deze checklist kan je het aanbod aan tussendoortjes op jouw school in kaart brengen.

Duid aan welke tussendoortjes de school aanbiedt.









Vul voor de beschikbare tussendoortjes ook in via welk kanaal, wanneer, in welke portiegrootte en aan welke prijs ze worden aangeboden.

Tip: Doe de ronde op school of bevroeg de directeur of een schoolmedewerker die verantwoordelijk is voor de aankoop van tussendoortjes.










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...	Vb. een stuk, een potje van 125 g, een pakje met 2 koekjes...	Gratis of prijs per portie
 <b>Vers fruit</b> <b>Geheel of versneden</b> <b>Vers fruitsap hoort bij dranken</b>					
 <b>Groenten</b> <b>Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, groentesoep</b>					
 <b>Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)</b>					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <b>Noten (ongezouten)</b>	Bv. walnoten, cashewnoten, hazelnoten, notenmengeling					
 <b>Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd</b>						
 <b>Fruit op sap of siroop</b>	Bv. perzik of ananas in blik					
 <b>Gedroogd fruit</b>	Bv. rozijnen, abrikozen, vijgen, dadels					
 <b>Smoothies (100% fruit)</b>	Bv. Chiquita fruit in a bottle, Innocent					
 <b>Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief obv soja met fruit (met calcium verrijkt)</b>	Bv. Chiquita fruit in a bottle, Innocent					
 <b>Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)</b>	Bv. La Laitière rijstpap, Danette, Alpro dessert choco					
 <b>Granenkoek, droge koek</b>	Bv. peperkoek, sommige granenkoeken, sommige droge koeken					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <b>Koffiekoeken, croissants, donuts</b>						
 <b>Worstenbroodje, pizza baguette en ander hartig gebak</b>						
 <b>Koeken met chocolade of vulling</b>	Bv. Prince, Dinosaurus chocolade, Leo					
 <b>Wafels, cake, taart en ander gebak</b>	Bv. frangipane, madeleine					
 <b>Snoep</b>	Bv. lolly, zuurtjes, malse gommen					
 <b>Chocolade, snoeprepen</b>	Bv. Cha cha, Mars, Mignonette					
 <b>chips, zoute nootjes en andere zoute snacks</b>						

## BIJKOMENDE VRAGEN

Zijn er afspraken over het meebrengen van tussendoortjes van buiten de school?

- Neen, er zijn geen afspraken
- Ja, namelijk dat bepaalde tussendoortjes niet meegebracht mogen worden
- Ja, andere: .....

Moedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes aan?






- Nee
- Ja, namelijk .....

Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes?

- Nee
- Ja, namelijk .....

## TOETSING AAN DE AANBEVELINGEN

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

	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <p><b>Vers fruit</b></p>		Deze tussendoortjes zijn dagelijks en op meerdere momenten tijdens de schooldag beschikbaar.	Deze tussendoortjes worden via verschillende kanalen aangeboden.		Fruit is bij voorkeur het goedkoopst. Andere basistussendoortjes zijn goedkoper dan tussendoortjes uit onderstaande categorieën.
 <p><b>Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer</b></p>					
 <p><b>Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)</b></p>					
 <p><b>Noten (ongezouten)</b></p>					
 <p><b>Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebrød</b></p>					



	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
<b>Fruit op sap of siroop</b>					
<b>Gedroogd fruit</b>					
<b>Smoothies (100% fruit)</b>					
<b>Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief obv soja met fruit (met calcium verrijkt)</b>					
<b>Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)</b>					
<b>Granenkoek, droge koek (categorie eerste en tweede keuze op basis van criteria)*</b>					
<b>Koffiekoeken, croissants, donuts</b>	Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur <b>niet beschikbaar</b> .	Deze tussendoortjes worden bij voorkeur niet aangeboden. Worden ze op dit moment nog aangeboden, dan ligt de frequentie lager dan bovenstaande tussendoortjes en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden, dan gebeurt dit via zo weinig mogelijk kanalen en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden dan is dit in (nog) kleinere porties.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden, dan zijn deze duurder dan de tussendoortjes hierboven.
<b>Worstenbroodje</b>					
<b>Koeken met chocolade</b>					
<b>Wafels, cake, taart</b>					
<b>Snoep, chocolade, Snoep - repen</b>					
<b>chips, zoute nootjes en andere zoute snacks</b>					

\*zie tabel met criteria voor de beoordeling van koeken.

# 'SOORTEN' KOEKEN: OVERZICHT VAN CRITERIA

Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Max. 150 kcal per portie* en Max. 15 g vet per 100 g en Min. 2 g vezels per 100g en Max. 400 mg Na per 100 g	Max. 200 kcal per portie* en Max. 20 g vet per 100 g en Min. 1 g vezels per 100g en Max. 600 mg Na per 100 g	Meer dan 200 kcal per portie* of Meer dan 20 g vet per 100 g of Minder dan 1 g vezels per 100g of Meer dan 600 mg Na per 100 g
Bv. peperkoek, rijstwafels, sommige granenkoeken, sommige droge koeken	Bv. speculaas, bepaalde granenkoeken, bepaalde mueslirepen, sommige droge koeken, boudoirs	Bv. chocoladekoeken, koffiekoeken, gevulde koekjes, cake, wafel

\* portie volgens de verpakkingswijze, bijvoorbeeld: één pakje met twee koeken of de aanbevolen verstrekkingsseenheid voor het product.

## Zijn er afspraken over het meebrengen van tussendoortjes van buiten de school?

Het is belangrijk dat je afspraken maakt met de leerlingen, de ouders, het schoolteam over welke tussendoortjes er van thuis mogen meegebracht worden en welke niet. Over tussen-doortjes uit de categorie 'basis' stel je stimulerende afspraken op (bv. fruit mag je meebrengen), over tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' en 'bij voorkeur niet' stel je beperkende afspraken op (bv. granenkoeken mag je meebrengen, chips niet). Tussendoortjes die op school worden aangeboden, mogen ook van thuis meegebracht worden.

## Moedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes aan?

Ongeacht het assortiment tussendoortjes dat je als school aanbiedt, is het van belang om het gebruik van de tussendoortjes uit het basisaanbod (vooral fruit) aan te moedigen. Hoe je dit kan aanpakken, lees je in de fiche Naar een fruitaanbod op school.

## Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes?

Biedt je school tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' en 'bij voorkeur niet' aan, ontmoedig dan het gebruik van deze tussendoortjes door het voeren van respect-tievelijk een gedoogbeleid en/of een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid. Hoe je dit kan aanpakken, lees je in de fiche Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in de secundaire school ([www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig) > beleidsinstrumenten).

Wens je extra ondersteuning bij de uitbouw van het tussendoortjesbeleid op school, neem dan contact op met jouw CLB. Raadpleeg ook de fiche "Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in het secundair onderwijs" voor meer info over de praktische aanpak en hoe je dit in een breder beleid kan plaatsen. Zie [www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig) > Beleidsinstrumente