



1. Checklist: analyse van het drankenaanbod in het basisonderwijs

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 bevrage 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, brikje van 200 ml...	Gratis of prijs per portie
Plat water	Water in flessen (bronwater, mineraalwater) Leidingwater					
Bruisend water						
(halfvolle) witte melk						
Calciumverrijkte sojadrink natuur	Alpro soja natuur					
(Verse) groentesoep	Met beperkte toevoeging van zout					
Gearomatiseerde waters	Met toevoeging van smaak, maar zonder suiker of zoetstoffen Vb. Spa Touch of mint, Perrier citron					
Koffie	Bij voorkeur zonder toevoeging van suiker					
Thee						



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
Calciumverrijkte sojadrink (met smaak van chocolade, vanille, fruit of koffie)	Voorbeelden: Alpro soja chocolade, rode vruchten					
Alternatieven voor melk op basis van noten, rijst, haver	Voorbeelden: Alpro (amandel, hazelnoot, rijst, kokos), Rice dream (rijst, haver)					
Ongezoet fruitsap (100% sap)	Voorbeelden: Minute Maid, Appelsientje, Looza					
Smoothies (100% fruit)	Voorbeelden: Chiquita fruit in a bottle, Innocent					
Light frisdranken met kunstmatige zoetstoffen (< 5 kcal/100 ml)	Voorbeelden: Coca Cola light of zero, Pepsi Max,					
Frisdranken gezoet met suiker	Voorbeelden: cola, limonade, ice tea, tonic					
Vruchtenlimonade en fruitsap met toegevoegde suiker	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, inclusief light of suikervrij	Voorbeelden: Red Bull en Red Bull Sugarfree, Golden Power, Nalu, Burn, Monster					
Alcoholische dranken	Voorbeelden: (tafel) bier, wijn					

2. 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 uren)
- 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 _____

3. 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 basisonderwijs'.

Meer info over de verschillende dranken en hun plaats in een gezonde voeding vind je via deze [link](#).

	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
Plat water	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 aangeboden en zijn makkelijk toegankelijk	Water is bij voorkeur vrij te nemen (leidingwater) of beschikbaar in flessen van (minstens) 0,5 l. Andere basisdranken worden in gangbare porties aangeboden.	Water is bij voorkeur gratis. Andere basisdranken zijn goedkoper dan dranken uit onderstaande categorieën.
Bruisend water					
(halfvolle) witte melk					
Calciumverrijkte sojadrnk natuur					
(Verse) groentesoep					



	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
Gearomatiseerd water	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 kleinere porties (max 25 cl).	Indien deze dranken worden aangeboden, dan zijn deze duurder dan de dranken hierboven.
Koffie					
Thee					
Calciumverrijkte sojadrink (met smaak van chocolade, vanille, fruit of koffie)					
Alternatieven voor melk op basis van noten, rijst, haver					
Ongezoet fruitsap (100% sap)					
Smoothies (100% fruit)					
Light frisdranken met kunstmatige zoetstoffen (< 5 kcal/100 ml)					
Frisdranken gezoet met suiker	Deze dranken zijn nooit beschikbaar op school	Nooit	Geen	Geen	Geen
Vruchtenlimonade en fruitsap met toegevoegde suiker					
Isotone sportdrink (ongeveer 30 kcal/100 ml)					
Energiedranken, inclusief light of suikervrij					
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 'bij voorkeur niet' en 'nooit' stel je beperkende afspraken op (bv. frisdrank mag je niet meebrengen). 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 basisonderwijs'. 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.