



Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in de basisschool

In deze fiche vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in een basisschool. Een evenwichtig aanbod van tussendoortjes installeren is een belangrijk onderdeel van het voedingsbeleid op school. Naast het aanbod is het uiteraard ook belangrijk om te werken aan educatie, afspraken en zorg/begeleiding. Zo kan je er voor zorgen dat het gezonde aanbod ook effectief gekozen en gebruikt wordt. Doorheen de fiche krijg je hierover ook enkele tips. Meer uitgebreide info hierover kan je lezen op de website van [Kieskeurig](http://Kieskeurig.be).

Van vandaag op morgen het aanbod tussendoortjes op jouw school wijzigen, zal hoogstwaarschijnlijk heel wat weerstand oproepen bij leerlingen, schoolteam en ouders. Om die reden kan je er als school voor kiezen om in stappen te werken en tegelijkertijd draagvlak te creëren bij leerlingen, schoolteam en ouders. Stel een stappenplan op en bepaal op welke termijn jullie het aanbod tussendoortjes willen wijzigen. Het uiteindelijke doel is dat de school enkel nog tussendoortjes uit het Kieskeurig basisaanbod aanbiedt.

Is er in jouw school voldoende draagvlak bij alle betrokken partijen om onmiddellijk het aanbod te wijzigen volgens onderstaande aanbevelingen, dan zijn tussenstappen uiteraard niet noodzakelijk.

Stap 1: Breng het huidige aanbod van tussendoortjes in kaart

Wil je weten of jouw school een evenwichtig aanbod van tussendoortjes heeft?

Met de checklist (www.gezondeschool.be/kieskeurig > beleidsinstrumenten) kan je het huidige aanbod van tussendoortjes op jouw school in kaart brengen. Je duidt aan welke tussendoortjes jouw school aanbiedt, wanneer je ze aanbiedt, via welke kanalen, in welke portiegrootte en tegen welke prijs.

Stap 2: Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen van Kieskeurig

De checklist bevat naast een invultabel ook een reeds ingevulde tabel waar je de aanbevelingen van Kieskeurig in kan terugvinden. Zo krijg je onmiddellijk tips over hoe je het aanbod van tussendoortjes op jouw school kan bijsturen.

In onderstaande tabel vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in een basisschool. Aan elke categorie tussendoortjes wordt een beleid gekoppeld. Verder in deze fiche vind je tips over hoe je elk soort beleid vorm kan geven.



Tussendoortjes*	Aanbod	Beleid	Tips		
Vers fruit	Basis (ruim beschikbaar)	Voor deze tussendoortjes wordt een aanmoedigingsbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar.	Combineer eventueel met een boterham, rijstwafel		
Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep			Voeg vers fruit of een beetje confituur toe in plaats van suiker		
Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)			Kies voor ongezouten noten		
Noten (ongezouten)			Combineer met een mespunt smeervet en beleg (zie fiche Naar een evenwichtig aanbod van warme maaltijden en belegde broodjes)		
Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd	Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)	Voor deze tussendoortjes wordt een gedoogbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes zijn via minder kanalen en/of op minder momenten tijdens de schooldag beschikbaar. (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor fruit dan voor droge koeken).	Deze kunnen vers fruit niet vervangen		
Fruit op sap of siroop			Deze producten bevatten vaak een aanzienlijke hoeveelheid toegevoegde suiker		
Gedroogd fruit				Koeken kunnen sterk variëren qua samenstelling. Toets de info op het etiket aan de criteria voor koeken . Koeken die behoren tot de categorie opties voor uitbreiding worden volgens deze criteria aangeduid als eerste keus of tweede keus.	
Smoothies					
Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief obv soja met fruit (met calcium verrijkt)			Granenkoek, droge koek	Voor deze tussendoortjes wordt een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan kan dit aanbod geleidelijk aan afgebouwd worden. (bv. wafels zijn duurder dan fruit en worden enkel tijdens de middagpauze aangeboden).	Occasioneel (bv. tijdens schoolfeesten, opendeurdagen, ...) kan een (kleine) portie van deze producten aangeboden worden. Voorbeeld: kies voor de kleine of minivorm van een snoepreep in plaats van de standaardportie
Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)					
Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodje	Bij voorkeur niet (in afbouw)				
Koeken met chocolade					
Wafels, cake, taart					
Snoep, chocolade, Snoeprepen					
Chips en andere zoute snacks					

** Meer informatie over deze tussendoortjes en hun plaats in een gezonde voeding vind je via deze [link](#).



Stap 3: Stap voor stap naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes door het voeren van een aangepast beleid

Op basis van de tabel hierboven wordt duidelijk dat het soort beleid dat je op school zal voeren, afhankelijk is van het huidige aanbod van tussendoortjes op jouw school. Indien jouw school meer tussendoortjes aanbiedt, dan enkel diegene uit het basisaanbod, dan wordt een combinatie van soorten beleid (uitdoofbeleid, gedoogbeleid en aanmoedigingsbeleid) aanbevolen.

Bij het voeren van elk van de soorten beleid (uitdoofbeleid, gedoogbeleid en aanmoedigingsbeleid) is het belangrijk om:

- » Draagvlak te creëren, o.a. door in dialoog te gaan met leerlingen, ouders en schoolteam en hen te informeren over het aanbod en de afspraken op school.
- » Voor zoveel mogelijk stimulerende afspraken te zorgen. Tegenover elke verbodsmaatregel staat bij voorkeur een stimulerende maatregel.
- » Afspraken te maken met het schoolteam over bv. de voorbeeldfunctie. Spreek bijvoorbeeld af dat leraren geen tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' meebrengen of eten in de school.
- » Afspraken te maken met de leverancier. Neem bovenstaande aanbevelingen mee naar onderhandelingen met de leverancier om te komen tot afspraken over prijzen, portiegrootte, assortiment enz. in het voordeel van het basisaanbod. Bv. als je yoghurt aanbiedt, doe dit dan in potjes van 125 gram.
- » Stil te staan bij de aanbodkanalen op school: zijn dit de meest geschikte?
- » Hiervoor kan je gebruik maken van de schoolfiche Aanbodkanalen voor dranken en tussendoortjes en stel je de vragen uit de tabel Het overwegen waard.

Hieronder vind je tips over hoe je elk soort beleid vorm kan geven.

- » Sta als school ook stil bij het duurzame aspect van een verpakking indien er voor verpakte producten wordt gekozen. (Zie MOS - Milieu Op School: <https://www.lne.be/mos-duurzame-scholen-straaffe-scholen>).
- » Hou als school ook rekening met aspecten van voedselveiligheid. Hou bv. rekening met de houdbaarheidsdatum van een tussendoortje. (Zie Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen: <http://www.favv-afscab.be/>)

3.1 Uitdoof-/ontmoedigingsbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet'

Indien je als school tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aanbiedt, dan is het steeds belangrijk om een combinatie van volgende soorten beleid te voeren:

- » een aanmoedigingsbeleid voor tussendoortjes uit het basisaanbod (zie verder)
- » een gedoogbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' (zie verder).
- » een uitdoofbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet'.

Indien je als school geen tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aanbiedt, dan kan je onmiddellijk overgaan naar de tips voor het voeren van een gedoogbeleid.

Het uiteindelijke doel van het uitdoofscenario is dat de tussendoortjes uit deze categorie uit de school verdwijnen: ze worden niet meer aangeboden en mogen niet meer meegebracht worden tijdens schooldagen.

Mogelijke stappen voor een uitdoofscenario:

- » Beperk het aantal kanalen waar de tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden (bv. het aantal automaten op school wordt verminderd).
- » Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden (bv. enkel nog tijdens de namiddagpauze)
- » Beperk de variatie in het assortiment (bv. verlaag het aantal soorten koeken).
- » Bied de kleinst beschikbare portie aan.
- » Zorg voor een hogere prijszetting (bv. chocoladekoeken zijn het duurst)
- » Maak beperkende afspraken. Bijvoorbeeld:



- » Het eten van tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' (ook zelf meegebrachte) is enkel toegelaten in de namiddagpauze en niet meer tijdens de andere pauzes (dan eten de leerlingen fruit).
- » Maak afspraken dat tussendoortjes die niet op school worden aangeboden ook niet mogen worden meegebracht van thuis.

Neem deze afspraken ook op in het schoolreglement/leefregels van de school. Bij voorkeur worden zowel de wijzigingen in het aanbod en de afspraak (= verbod om tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' mee te brengen naar school) tegelijkertijd ingevoerd.

Indien hiervoor niet voldoende draagvlak bestaat, ga hierover dan in dialoog met de leerlingen, ouders en schoolteam. Bespreek ook of er eventuele uitzonderingen op de gemaakte afspraken mogelijk zijn bv. bieden we nog tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aan op de opendeurdag? [Wat met traktaties voor verjaardagen op school?](#)

3.2 Gedoogbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding'

Indien je als school tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aanbiedt, dan is het steeds belangrijk om een combinatie van volgende soorten beleid te voeren:

- » een aanmoedigingsbeleid voor tussendoortjes uit het basisaanbod (zie verder)
- » een uitdoofbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' (als je deze nog aanbiedt)
- » een gedoogbeleid voor tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding'

Indien je als school geen tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aanbiedt, dan kan je onmiddellijk overgaan naar de tips voor het voeren van een aanmoedigingsbeleid.

Bij het voeren van het gedoogbeleid, is het belangrijk om het gebruik van tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' te beperken. Dit kan door bv.:

- » het aantal kanalen waar de tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden te beperken (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor fruit dan voor andere tussendoortjes).
- » het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden te beperken (bv. enkel tijdens de namiddagpauze).
- » Het maken van beperkende afspraken: Het eten van tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' enkel toe te laten op afgesproken momenten die beperkt zijn in tijdsduur (bv. enkel tijdens de namiddagpauze).
- » Beperk de portiegrootte bv. vraag aan de leverancier om de kleinst mogelijke portie van deze tussendoortjes te leveren.

3.3 Aanmoedigingsbeleid voor tussendoortjes uit het basisaanbod

Naast het voorzien van tussendoortjes uit het basisaanbod, is het van belang om het gebruik van deze aan te moedigen. Hoe kan je dit aanpakken?

- » Informeer de leerlingen, de ouders en het schoolteam over de keuzes van de school en de eventuele aanpassingen in het aanbod. Waarom biedt de school bv. meer fruit aan?
- » Maak de tussendoortjes uit het basisaanbod goedkoper. Fruit krijgt de absolute voorkeur. Zorg dat fruit altijd het goedkoopste tussendoortje is.
- » Voorzie een fruitmand op bv. vergaderingen, oudercontacten en opendeurdagen.
- » Zet het gezonde aanbod in de kijker:
 - » Hang foto's van fruit en groenten op in de eetzaal.
 - » Maak eens een fruitbrochette, een fruitsla.
 - » Als er bij de schoolmaaltijd meerdere desserts worden aangeboden, staat het fruit bij voorkeur vooraan tussen de andere desserts en niet afzonderlijk zodat de leerlingen de meest evenwichtige keuze kunnen maken als ze dat wensen.
- » Maak het aanbod aantrekkelijk:
 - » 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 (bv. tijdens



pauzes).

- » Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel (bv. als leraar een stuk fruit eten tijdens de speeltijd). Zorg dus dat de leraren het voorbeeld kunnen geven. De school kan de voorbeeldfunctie ondersteunen door stimuli voor het personeel te voorzien (bv. een fruitmand in de leraarskamer).

Tips over een fruitaanbod op school vind je in de fiche '[Naar een fruitaanbod op school](#)'

Stap 4: Geef het aanbod een plaats in het voedingsbeleid van de school

Zoals in de inleiding reeds aangegeven is een evenwichtig aanbod van tussendoortjes installeren op school een belangrijk onderdeel van het voedingsbeleid op school.

Denk er ook aan om het aanbod van tussendoortjes en de gemaakte keuzes van de school aan bod te laten komen:

- » in educatie (in de klas)

In de klas kan de leraar werken aan gezonde eetgewoontes.

Materialen kan je vinden op de website www.gezondeschool.be, klik door naar "gezondheidsthema's".

Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden van materialen om in de klas te gebruiken.

- » Om leerlingen vanaf 8 jaar bewust te maken van hun eetgewoontes zijn volgende testen beschikbaar: de fruittest en de zuivelttest.
www.gezondheidstest.be
 - » Via 123 aan tafel hieronder vind je enkele ideeën en hulpmiddelen om het thema gezonde voeding op een leuke manier aan de kleuters over te brengen. www.123aantafel.be
 - » De proefkampioen is een educatief project naar kleuteronderwijs en 1ste graad lager onderwijs, voor- en naschoolse kinderopvang, speelpleinwerking om de smaakontwikkeling bij kleuters te bevorderen.
www.deproefkampioen.be
 - » Het educatief pakket Tutti Frutti biedt leraren kleuter- en lager onderwijs activiteiten aan die vertrekken vanuit het belang van fruit en groenten als onderdeel van een evenwichtige voeding en gezonde leefstijl. De leraar maakt een keuze in de activiteiten en komt tot een programma op maat van de klas en het leerbeuren.
www.fruit-op-school.be/home/educatief_pakket
 - » In zorg en begeleiding
- Hou rekening met leerlingen met bijzondere behoeften. Een leerling met diabetes moet bv. bij een hypoglycemie (te laag suikergehalte in het bloed) een suikerrijke koek kunnen eten in de klas. Zorg voor een leerling met een fruitallergie voor een alternatief op de fruitdag. De school kan ook te maken krijgen met obese kinderen, jongeren met eetstoornissen of andere voedingsgerelateerde problemen. In alle gevallen zijn een goede communicatie met de leerling en de ouders belangrijk. Werk hiervoor ook samen met het Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB).