



# 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					
Bruisend water					
Witte melk					
Calciumverrijkte sojadrink natuur					
(Verse) groentesoep					
Gearomatiseerde waters (zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen)					
Koffie					
Thee					



	<b>Extra info en voorbeelden</b>	<b>Beschikbaar?</b>	<b>Wanneer beschikbaar?</b>	<b>Aanbodkanaal?</b>	<b>Portie?</b>	<b>Prijs</b>
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					



	<b>Extra info en voorbeelden</b>	<b>Beschikbaar?</b>	<b>Wanneer beschikbaar?</b>	<b>Aanbodkanaal?</b>	<b>Portie?</b>	<b>Prijs</b>
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					

## 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](http://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 <b>basisaanbod</b> 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					
Witte melk					
Calciumverrijkte sojadrink natuur					
(Verse) groentesoep					



	<b>Beschikbaar?</b>	<b>Wanneer beschikbaar?</b>	<b>Aanbodkanaal?</b>	<b>Portie?</b>	<b>Prijs</b>
Gearomatiseerde waters (zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen)	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					
Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit, vanille of chocolade)					
Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers) - geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten					
Fruitsap					
groentesap					
Light frisdranken met kunstmatige zoetstoffen (< 5 kcal/100 ml)	Deze dranken zijn nooit beschikbaar op school	Nooit	Geen	Geen	Geen
Frisdranken (met toegevoegde suikers)					
Fruitydranken en nectars (met toegevoegde suikers)					



Isotone sportdrink (met cafeïne en/of taurine) Energiedranken, inclusief light of suikervrij Hypertone sportdrink (ongeveer 50 kcal/100 ml) Alcoholische dranken	Deze dranken zijn nooit beschikbaar op school	Nooit	Geen	Geen	Geen
---	---	-------	------	------	------

### 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](http://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.gezonde-school.be/kieskeurig](http://www.gezonde-school.be/kieskeurig) < Beleidsinstrumenten.

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