



1. 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 bevrraag 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
Vers fruit	Geheel of versneden Vers fruitsap hoort bij dranken					
Groenten	Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, groentesoep					
Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)						



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



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

2. 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 _____

3. Toetsing aan de aanbevelingen

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

	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
Vers fruit	Deze tussendoortjes vormen het basisaanbod en zijn ruim beschikbaar	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.
Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer					
Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)					
Noten (ongezouten)					
Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd					



	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
Fruit op sap of siroop Gedroogd fruit Smoothies (100% fruit) Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief obv soja met fruit (met calcium verrijkt) Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt) Granenkoek, droge koek (categorie eerste en tweede keuze op basis van criteria)*	Deze tussendoortjes zijn opties tot uitbreiding van het basisaanbod en zijn beperkt beschikbaar	Deze tussendoortjes worden niet dagelijks of op een beperkt aantal momenten tijdens de schooldag aangeboden	Deze tussendoortjes worden via een beperkt aantal kanalen aangeboden	Deze tussendoortjes worden in kleinere porties aangeboden.	Deze tussendoortjes zijn duurder dan de tussendoortjes uit het basisaanbod maar goedkoper dan eventuele tussendoortjes uit de categorie hieronder.
Koffiekoeken, croissants, donuts Worstenbroodje Koeken met chocolade Wafels, cake, taart Snoep, chocolade, Snoeprepen chips, zoute nootjes en andere zoute snacks	Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur niet beschikbaar	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.

*zie tabel met criteria voor de beoordeling van koeken.



4. '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 verpakkingwijze, 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 tussendoortjes 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 respectievelijk 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 > 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 > Beleidsinstrumente