

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 bevestig 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)					
 Bruisend water	Leidingwater					
 (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						
 Thee	Bij voorkeur zonder toevoeging van suiker					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
 <p>Calciumverrijkte sojadrink (met smaak van chocolade, vanille, fruit of koffie)</p>	Voorbeelden: Alpro soja chocolade, rode vruchten					
 <p>Alternatieven voor melk op basis van noten, rijst, haver</p>	Voorbeelden: Alpro (amandel, hazelnoot, rijst, kokos), Rice dream (rijst, haver)					
 <p>Ongezoet fruitsap (100% sap)</p>	Voorbeelden: Minute Maid, Appelsientje, Looza					
 <p>Smoothies (100% fruit)</p>	Voorbeelden: Chiquita fruit in a bottle, Innocent					
 <p>Light frisdranken met kunstmatige zoetstoffen (< 5 kcal/100 ml)</p>	Voorbeelden: Coca Cola light of zero, Pepsi Max,					
 <p>Frisdranken gezoet met suiker</p>	Voorbeelden: cola, limonade, ice tea, tonic					
 <p>Vruchtenlimonade en fruitsap met toegevoegde suiker</p>	Voorbeelden: Capri Sun, Oasis, Ocean spray cranberry					
 <p>Isotone sportdrink (ongeveer 30 kcal/100 ml)</p>	Voorbeelden: Aquarius, Extran Hydro, AA drink Isotone, Isostar Fast Hydration					



	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
 <p>Hypertone sportdrink (ongeveer 50 kcal/100 ml)</p>	Voorbeelden: Extran Energy, AA drink High Energy					
 <p>Energiedranken, inclusief light of suikervrij</p>	Voorbeelden: Red Bull en Red Bull Sugarfree, Golden Power, Nalu, Burn, Monster					
 <p>Alcoholische dranken</p>	Voorbeelden: (tafel) bier, wijn					

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 lessen)
- 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 _____






TOETSING AAN DE AANBEVELINGEN

Raadpleeg ook de fiche om aan de slag te gaan en het aanbod aan te passen.

Bekijk [hier](#) de 'Aanbevelingen aanbod gezonde dranken in het basisonderwijs'.

		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 sojadrink natuur					
	(Verse) groentesoep					
	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)					



	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
	Deze dranken zijn nooit beschikbaar op school	Nooit	Geen	Geen	Geen
Frisdranken gezoet met suiker					
					
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'. Deze fiche vind je [hier](#) terug.

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'. Download deze fiche [hier](#). Wens je extra ondersteuning bij de uitbouw van het drankenbeleid op school, neem dan contact op met jouw CLB.