

# (on)gezonde voedselverleidingen op school

-  
Informatiedossier voor leerkrachten secundair  
onderwijs over de invloed van de omgeving  
op wat je eet.



# INHOUDSTAFEL

|          |                                                                         |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>INLEIDING</b>                                                        | <b>3</b>  |
| 1.1      | Wist u dat onze omgeving mee ons eetgedrag bepaalt?                     | 3         |
| 1.2      | Wat mag u verwachten in dit dossier?                                    | 4         |
| 1.3      | Doelgroep                                                               | 4         |
| 1.4      | Tijdsbesteding in de klas                                               | 5         |
| 1.5      | Aandachtspunten                                                         | 6         |
| <b>2</b> | <b>ALGEMENE INFORMATIE EN LESSUGGESTIES</b>                             | <b>7</b>  |
| 2.1      | Over een obesogene omgeving                                             | 7         |
| 2.2      | Overal gezond eten                                                      | 22        |
| 2.3      | Gezonde voedselverleidingen op school                                   | 32        |
| <b>3</b> | <b>INSPIRATIE</b>                                                       | <b>51</b> |
| 3.1      | Overzicht lessuggesties en bijbehorend beeldmateriaal                   | 51        |
| 3.2      | Ondersteunend materiaal en literatuur                                   | 53        |
| <b>4</b> | <b>VAKOVERSCHRIJVENDE TERMEN EN ONTWIKKELINGSDOELEN</b>                 | <b>54</b> |
| 4.1      | Mogelijk vakoverschrijvende eindtermen secundair onderwijs              | 54        |
| 4.2      | Mogelijk vakoverschrijvende eindtermen buitengewoon secundair onderwijs | 57        |
| <b>5</b> | <b>BIJLAGEN</b>                                                         | <b>61</b> |
|          | Bijlage 1: De voedingsdriehoek                                          | 62        |
|          | Bijlage 2: Socio-ecologisch model                                       | 63        |
|          | Bijlage 3: Voorbeeld ingevuld socio-ecologisch model                    | 64        |
|          | Bijlage 4: infographic: gezond eetschema                                | 64        |
|          | Bijlage 5: PowerPointpresentatie                                        |           |

Ons eetgedrag verloopt voor 70 % automatisch en intuïtief.

# 1 INLEIDING

## 1.1 Wist u dat onze omgeving mee ons eetgedrag bepaalt?

Hoe de keuken eruit ziet, welke snacks aangeboden worden op school, water in de drankenautomaat zit, met wie we eten, waar we lunchen, in welke volgorde het eten in de refter aangeboden wordt, zelfs de grootte van ons bord ... Het heeft allemaal een invloed op wat we in onze mond stoppen.

Vaak zet zowel de fysieke als de sociale omgeving ons aan om ongezond te eten en minder te bewegen. Een omgeving waarin mensen meer energie opnemen dan ze verbruiken, noemen we **obesogeen**. Het is dan ook moeilijk om aan al die ongezonde voedselverleidingen te weerstaan. Er is meer ongezond voedsel beschikbaar en bijna automatisch stoppen we heel wat dingen die eigenlijk weinig voedingswaarde hebben in onze mond. We zijn ons bovendien nauwelijks bewust van die beïnvloeding. Ons eetgedrag verloopt voor 70 % automatisch en intuïtief. Logisch dat uit onderzoek blijkt dat onze adolescenten te veel ongezonde snacks eten en te veel ongezonde dranken drinken. Groenten, fruit en water worden dan weer te weinig geconsumeerd <sup>1</sup>

Nochtans is gezond eten echt belangrijk. Een ongezond voedingspatroon speelt een rol bij het ontstaan van tal van chronische ziekten als obesitas en diabetes type 2, die op hun beurt risicofactoren vormen voor onder andere hart- en vaatziekten, en kanker <sup>2</sup>. En toch is de gemiddelde Vlaming 'te zwaar'. 48 % van de Vlamingen heeft overgewicht, 13 % van de Vlamingen heeft obesitas <sup>3</sup>.

Tijd dus om met onze jongeren aan de slag te gaan rond bewust en gezond eten! Hoe kunnen we adolescenten motiveren om meer te kiezen voor gezonde tussendoortjes en dranken? Hoe kunnen we een **schoolomgeving** maken die **gezonde voeding promoot** en die **gezonde keuzes gemakkelijker maakt**? Hoe kunnen we met andere woorden bouwen aan een **gezonde schoolomgeving**, zowel fysiek als sociaal? Daarover gaat dit dossier.



- 1 Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetpatroon van de Vlaamse jongeren (<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/cijfers/wat-eet-de-gemiddelde-vlaming/jongeren>).
- 2 Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, Onderbouwing inhoudelijke visie voeding en gezondheid, p. 4 (<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument-Voeding-en-gezondheid.pdf>).
- 3 Mensen met overgewicht wegen meer dan wat normaal is in verhouding tot hun lengte. Obesitas is een chronische ziekte waarbij het gewicht levensbedreigend wordt.

Met behulp van een aantal ingrepen in de schoolomgeving kan u een gezonde school creëren.

De informatie is geschikt voor alle leerlingen in het secundair onderwijs.

## 1.2 Wat mag u verwachten in dit dossier?

In dit dossier vindt u achtergrondinformatie, concrete tips en werkvormen om **met behulp van een aantal ingrepen in de schoolomgeving een gezonde school te creëren**. Met de schoolomgeving bedoelen we zowel de fysieke omgeving (o.a. de schoolinfrastructuur, het voedings- en drankenaanbod tijdens de pauzes, het aanbod in de omgeving rond de school) als de sociale omgeving (o.a. het sociale school- en klasklimaat, invloed van peers, ouders, leerkrachten, directie ...).

De informatie in dit dossier dient u op maat van uw school en uw leerlingen aan te passen. U kunt dit dossier aangrijpen om **samen met uw leerlingen** op zoek te gaan naar wat hen kan helpen om bewust gezonde voedingskeuzes te maken. Geef de leerlingen de kans om mee na te denken over het voedingsbeleid en -aanbod op school, om tot een gedragen visie te komen.

In de kadertjes vindt u lessuggesties om het thema in de klas te behandelen. Op p. 37 vindt u een overzicht van alle suggesties.

Bij dit dossier hoort een **PowerPointpresentatie** met een samenvatting van de leerstof en enkele werkvormen. U kunt de presentatie zelf aanpassen en/of aanvullen.

Dit dossier bevat dus ondersteunend materiaal, maar geen volledig uitgewerkte lessen.

Hebt u zelf nog een lesidee of een uitgewerkte activiteit? Mail het naar [info@gezondleven.be](mailto:info@gezondleven.be). Zo kunt u ook andere leerkrachten inspireren.

Het thema 'de invloed van de omgeving op eetgedrag' kan kaderen in een lessenreeks over gezondheidsthema's, bv. in combinatie met de andere pedagogische dossiers 'Voedingsdriehoek' over de vernieuwde voedingsdriehoek, 'Energie uit een blikje?' over energiedranken, 'Suiker, onverbloemd' over suiker, 'Lekkere reclame' over reclame voor voeding, 'I <3 to move it!' over de noodzaak van voldoende beweging en de nadelen van te lang stilzitten. Het dossier 'Beweegvriendelijke school' gaat ook in op de schoolomgeving, maar dan op hoe die ingericht kan worden om de leerlingen minder te doen stilzitten en meer aan het bewegen te krijgen. Dat dossier kan samen met dit dossier gebruikt worden om tot een gedragen gezondheidsbeleid op school te komen, zowel op het vlak van voeding als van beweging.

## 1.3 Doelgroep

De informatie in dit dossier is geschikt voor alle leerlingen in het **secundair onderwijs**, in alle netten, alle graden en alle richtingen. Het dossier biedt achtergrondinformatie en werkvormen over hoe de omgeving de keuze voor gezonde voeding beïnvloedt. U bekijkt het best zelf welke inhoud, werkvormen en lessuggesties het best bij uw leerlingen en/of in het kader van uw vak passen.

**Het is essentieel om jongeren gezonder te laten eten**, en dat niet alleen omwille van de fysieke en mentale gezondheidsvoordelen op korte termijn. Het eetgedrag van jongeren is gemakkelijker te beïnvloeden, te controleren en te ontwikkelen dan dat van volwassenen. Eetgewoontes ontwikkeld in de jeugd blijven bovendien vaak bestaan op latere leeftijd. Op jonge leeftijd gezond eten resulteert in gezondheidsvoordelen op lange termijn.

De **doorlopende leerlijn voeding en eetgedrag**, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, kan een hulpmiddel zijn voor het volledige schoolteam, om lesinhouden en lesmateriaal te selecteren en te controleren, om onderling af te stemmen welke leerinhouden rond voeding wanneer en in welke vakken aan bod kunnen komen, enzovoort.



Het thema 'de invloed van de omgeving op je eetgedrag' past perfect in verschillende lessen.

## 1.4 Tijdsbesteding in de klas

U kunt zelf kiezen hoeveel tijd u besteedt aan dit thema, maar het is aangewezen om er **meerdere lessen** aan te wijden. In de opbouw van uw lessen kunt u inhoudelijk de opbouw van dit dossier volgen. Het dossier start met een inleiding over gezonde voeding in het algemeen en over de factoren die een invloed uitoefenen op ons eetgedrag. Het tweede hoofdstuk gaat verder in op de verschillende contexten of omgevingen waarin we eten. Het derde hoofdstuk legt de focus specifiek op de schoolomgeving.

Het thema 'de invloed van de omgeving op je eetgedrag' past perfect in verschillende lessen, zoals cultuurwetenschappen, gedragswetenschappen, project algemene vakken (PAV), maatschappelijke vorming (mavo), geïntegreerde algemene en sociale vorming (GASV), natuurwetenschappen, biologie, ICT, plastische opvoeding, Nederlands, mens en samenleving, economie, sociale wetenschappen, psychologie ...

Het kan verrijkend zijn om **vakoverschrijdend** te werken, zodat u en uw collega's het thema elk vanuit een andere hoek kunnen benaderen. Meer nog: de schoolomgeving is van alle leerlingen en een gezond voedingsaanbod, ingrepen in de infrastructuur, nieuwe afspraken rond voedingsbeleid of andere interventies in de schoolomgeving zijn van belang voor alle leerlingen. Dit thema leent zich met anderen woorden uitstekend om **schooloverkoepelend** te werken: met meerdere leerkrachten, over verschillende klassen, studiejaren en richtingen. Het kan bovendien een echte meerwaarde zijn om vanuit de behoeften van de leerlingen te vertrekken en op hun maat een omgeving te creëren die de jongeren echt aanzet tot gezonder eten. Voor zo'n ambitieus project werkt u het best met de hele school samen. Een **projectweek** rond gezonde voeding, met extra aandacht voor de inrichting van de schoolomgeving, is natuurlijk ook mogelijk.



## 1.5 Aandachtspunten

**! Het doel van dit dossier is niet het gewicht van de leerlingen te doen dalen,** maar wel om de leerlingen bewust te leren omgaan met hun eetgedrag. De voordelen van gezond eten gaan veel verder dan gewichtsverlies. Tegelijk is een 'normaal' gewicht geen garantie voor een fit en gezond lichaam.

**! Het is niet de bedoeling om van de ene op de andere dag het volledige eetpatroon of het hele voedingsbeleid op school om te gooien.**

Het is vooral belangrijk te beseffen dat elke kleine verbetering een stap vooruit is.

**! U hebt als leerkracht een belangrijke voorbeeldfunctie.**

ook op het vlak van gezonde voeding. Door bv. zelf een flesje water op de lessenaar te zetten of door een gezonde lunch of gezonde tussendoortjes mee te brengen, motiveert u de leerlingen (zie p. 15: modeling).

**! Een draagvlak creëren is belangrijk als je het voedingsbeleid op school wilt aanpakken.**

Zowel het schoolteam als de leerlingen én de ouders moeten mee zijn in het verhaal. Het is fijn om samen met de leerlingen aan de slag te gaan. Het is tenslotte hun schoolomgeving en als de maatregelen vanuit hun eigen behoeften komen, zullen de veranderingen effectiever zijn.

**! Het is belangrijk om de leerlingen, de ouders en het schoolteam goed te informeren over het voedingsaanbod en over de faciliteiten op school die kunnen bijdragen tot een gezonder eetgedrag.** Voldoende informatie of sensibilisering over het aanbod, bv. via de schoolwebsite, het elektronisch leerplatform, de nieuwsbrief, de schoolkrant ... kan zorgen voor een grotere betrokkenheid van de leerlingen.

**! Het doel van dit dossier is niet zozeer 'les te geven' over gezonde voeding, maar wel om leerlingen bewust te maken van de manier waarop de sociale en de fysieke omgeving hun eetgedrag beïnvloeden.**

Door jongeren inzicht te geven in de mechanismen, zullen ze die automatismen beter kunnen doorprikken en bewuster omgaan met hun eetkeuzes. Misschien krijgen ze wel zin om zélf aan de slag te gaan om de schoolomgeving gezonder in te richten?



**Gezond eten maakt  
- naast voldoende  
bewegen en niet te veel  
stilzitten - een belangrijk  
deel uit van een gezonde  
levensstijl.**

## 2 ALGEMENE INFORMATIE EN LESSUGGESTIES

### 2.1. Over een obesogene omgeving

#### De voedingsdriehoek wijst de weg

Gezond eten maakt – naast voldoende bewegen en niet te veel stilzitten – een belangrijk deel uit van een gezonde levensstijl. Een ongezond voedingspatroon speelt een rol bij het ontstaan van tal van chronische ziekten als obesitas en diabetes type 2, die op hun beurt risicofactoren vormen voor onder andere hart- en vaatziekten, en kanker. Het is dus essentieel op lange termijn om te werken aan een gezonde levensstijl.

In de zoektocht naar wat gezond eten precies is, wijst de voedingsdriehoek de weg. Het hedendaagse en realistische model met oog voor duurzaamheid biedt richtlijnen rond eten die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn en die ervoor zorgen dat er ook voor de generaties die na ons komen genoeg gezond voedsel zal zijn.

FIGUUR 1: VOEDINGSDRIEHOEK



#### Introductieles: de voedingsdriehoek

Toon de leerlingen de voedingsdriehoek (zie ook bijlage 1). Ze hebben de figuur zeker al een keer gezien. Laat hen – voor u de uitgangspunten uitlegt – kijken en geef hun de kans om te benoemen wat de principes van de voedingsdriehoek zijn. Hoe zit het met hun kennis over gezonde voeding? Kunnen ze de figuur ‘lezen’?

**De voedingsdriehoek raadt aan om minder vlees te eten. Dat betekent niet dat iedereen vegetariër of veganist moet worden, maar wel dat we het best bewust omspringen met onze vleesconsumptie.**

Voor een voeding die de beste keuze is voor ons lichaam én het milieu werkt de voedingsdriehoek volgens deze **drie uitgangspunten**:

### **1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.**

Plantaardige voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en noten, bieden de beste garanties op een goede gezondheid én een beter milieu. De voedingsdriehoek raadt aan om minder vlees te eten, vooral minder rood vlees en de bewerkte varianten als charcuterie, spek en worst. Dat betekent niet dat iedereen vegetariër of veganist moet worden, maar wel dat we het best bewust omspringen met onze vleesconsumptie. Alternatieve eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu kunnen geregeld een perfecte vervanger zijn voor vlees.

### **2. Vermijd sterk bewerkte producten zo veel mogelijk.**

Tegenwoordig eten, drinken en bewegen we helemaal anders dan enkele decennia geleden. Pure, weinig of niet-bewerkte voedingsproducten en verse maaltijden worden alsmaar vaker vervangen door sterk bewerkte, kant-en-klare maaltijden of snacks. Die zijn wel snel klaar of gemakkelijk voorhanden, maar ze zitten vaak vol suiker, zout en verzadigde vetten. De voedingswaarde van sterk bewerkte etenswaren is in veel gevallen niet in balans. Ze bevatten veel calorieën, maar weinig vitamines, mineralen en vezels.

Sterk bewerkte voedingsmiddelen zijn meer ingeburgerd dan we zouden denken. Het gaat o.a. om fastfood, frisdrank, zoete snacks zoals koeken, snoep, chocolade en roomijs, verpakte zoute en vette snacks (bv. chips), gesuikerde ontbijtgranen ...

Sterk bewerkte voedingsmiddelen zijn dus niet voedzaam en eigenlijk overbodig. Het beste is om ze zo weinig mogelijk te eten. Koken – met verse, onbewerkte of minimaal bewerkte voedingsmiddelen en met beperkt gebruik van vet, zout en suiker – kan helpen om minder naar sterk bewerkte voedingsmiddelen te grijpen. Niet alle bewerkingen zijn negatief. Zelf de groenten wassen en snijden kan perfect, maar bijvoorbeeld ook een voorgesneden wokmix of diepvriesboontjes zijn prima. Die laatste zijn minimaal bewerkt, maar aan de structuur van het basisproduct is niets veranderd of toegevoegd.

### **3. Vermijd overconsumptie en voedselverspilling.**

In heel wat landen kunnen we altijd en overal eten: op elke straathoek is wel een supermarkt, een frituur, een automaat, een grote fastfoodketen of een andere eetgelegenheid te vinden. Daardoor hebben we de neiging om vaak meer dan nodig te kopen en te eten. Dat vormt niet alleen een bedreiging voor onze gezondheid, maar ook voor het milieu. Elke dag worden gigantische hoeveelheden niet-geconsumeerd voedsel en de bijbehorende verpakkingen weggegooid. De voedingsdriehoek adviseert daarom om aandacht te hebben voor de portiegrootte én om bewust te eten en naar het eigen honger- of verzadigingsgevoel te leren luisteren.







Deze drie uitgangspunten vormen de wetenschappelijke basis voor **tien concrete aanbevelingen**:

#### **Wat eten we?**

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
2. Beperk je inname van dierlijke producten.
3. Drink vooral water.
4. Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.

#### **Hoe eten we?**

5. Varieer en zoek alternatieven.
6. Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.
7. Eet bewust en met mate.
8. Pas je omgeving aan.
9. Werk stapsgewijs.
10. Geniet van wat je eet!

Wilt u meer weten over de voedingsdriehoek? Op [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be) vindt u heel veel informatie. In het **pedagogisch dossier 'Voedingsdriehoek'** vindt u bovendien concrete tips, werkvormen en strategieën om uw leerlingen te informeren over gezonde voeding en de voedingsdriehoek.



### **Wat bepaalt of iemand gezond eet?**

Om onze jongeren gezonde keuzes te laten maken, moeten we meer inzicht krijgen in **waarom mensen bepaalde gedragingen stellen**. Wat bepaalt hoe vaak jongeren ongezond snacken? Wat bepaalt of ze al dan niet ontbijten? Wat bepaalt hoeveel fruit en groenten ze eten en hoeveel water ze drinken? Om gedragspatronen op het vlak van voedselkeuzes te begrijpen en te veranderen, moeten we met andere woorden inzicht krijgen in de **invloedrijke factoren of 'determinanten' van dat gedrag**.

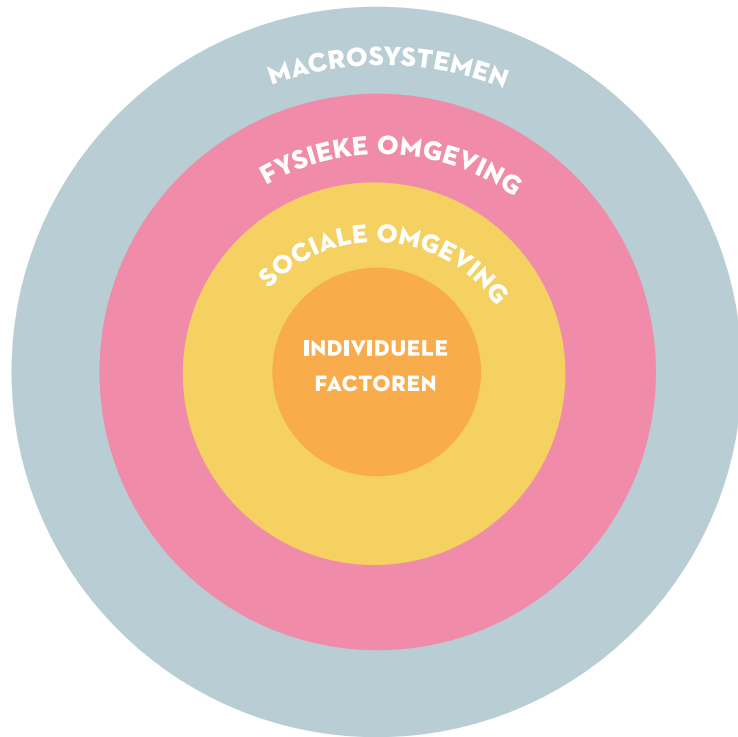
Waar vroeger vooral gekeken werd naar individuele factoren als gedragsbepalend, gaat tegenwoordig ook aandacht naar de **omgeving** waarin het individu zich beweegt <sup>4</sup>. Volgens socio-ecologische modellen wordt menselijk gedrag beïnvloed door een combinatie van maatschappelijke elementen op verschillende niveaus. Die recentere modellen, vaak gebruikt bij gezondheidsbevordering, beperken zich niet langer tot demografische of psychosociale factoren, maar nemen ook **omgevingsvariabelen** op waarvan ze verwachten dat die een invloed hebben op het gedrag. Om het gedrag te veranderen, moet men zich dus richten op zowel individuele als omgevingsfactoren. De juiste veranderingen in de omgeving zullen mee bijdragen tot de gewenste gedragsveranderingen, maar de steun van het individu blijft wel vereist om gedragsverandering te verwezenlijken <sup>5</sup>.

---

4 Bron: Goubert, I. & Gysel, T. 2009, Psychosociale en omgevingsdeterminanten van fysieke activiteit bij overgang van secundair naar hoger onderwijs, p. 8.

5 Bron: Van Bellegem, G. Invloed van de omgeving van 13-jarige jongeren op het rookgedrag 3 jaar later, p. 5.

FIGUUR 2:  
SOCIO-ECONOMISCH MODEL: INVLOEDEN OP EETGEDRAG<sup>6</sup>



**Er bestaan veel verschillende socio-ecologische modellen met elk een eigen focus, maar algemeen genomen zien ze gedrag beïnvloed worden door:**

- **INDIVIDUELE FACTOREN**

(bv. leeftijd, geslacht, inkomen of opleidingsgraad, smaakvoorkeuren, attitude, gepercipieerde hindernissen, kennis ...);

- **DE SOCIALE OMGEVING**

(bv. hoe staan ouders, vrienden en leerkrachten tegenover gezond eten ...);

- **DE FYSIEKE OMGEVING**

(bv. welke dranken en voedingswaren worden aangeboden op school, aan welke prijs, in welke portiegrootte ...);

- **MACROSYSTEMEN**

(bv. regels rond gezonde voeding op school, wetgeving rond voedingslabels, reclame over voeding ...).



### **BRAINSTORM: WAT BEÏNVLOED MIJN EETGEDRAG**

Verdeel uw leerlingen in vier groepen en laat hen brainstormen over welke dingen hun eetgedrag beïnvloeden. Stel de vraag: 'wat heeft volgens jou een invloed op wat je eet?' Laat hen elke determinant noteren op een post-it. Breng een groot socio-ecologisch model aan het bord en benoem de cirkels van beïnvloeding (zoals figuur 2). In bijlage 2 vindt u een groot, leeg socio-ecologisch model dat u kunt gebruiken om in te vullen. Na de brainstorm laat u de leerlingen de determinanten in de juiste cirkel van beïnvloeding op het bord plaatsen. Laat de leerlingen de determinanten concreet verwoorden, bv. 'geslacht is een individuele determinant, want meisjes eten gemiddeld meer fruit dan jongens'. Of 'de houding tegenover gezonde voeding is een individuele determinant, want wie gezond eten belangrijk vindt, eet vaak ook gezonder'.

Dit is een moeilijke oefening, maar het zet de leerlingen aan om zelf het abstracte socio-ecologische model te concretiseren. Ze denken na over hun eigen eetgedrag en over de factoren die dat gedrag beïnvloeden en ze leren de determinanten indelen in categorieën. Door er samen met hun medeleerlingen over na te denken, zien ze ook in dat de determinanten voor iedereen verschillend kunnen zijn.

Een voorbeeld van een ingevuld socio-ecologisch model vindt u in bijlage 3.

### **TIPS**

- *U kunt de groepjes ook elk binnen een eigen cirkel van beïnvloeding laten brainstormen. Bv. groep 1 denkt na over individuele factoren, groep 2 over sociale omgevingsfactoren, enzovoort.*
- *U kunt de leerlingen ook vragen om de determinanten te rangschikken in volgorde van hoe belangrijk ze volgens hen zijn.*

**Demografisch gezien beïnvloeden o.a. de leeftijd, het geslacht en de sociaal-economische situatie het eetgedrag.**

**Na de brainstorm met uw leerlingen kunt u de belangrijkste determinanten die eetgedrag beïnvloeden met de leerlingen overlopen.**

#### **1. Individuele factoren**

**Demografisch** gezien beïnvloeden o.a. de leeftijd, het geslacht en de sociaal-economische situatie het eetgedrag. Wat betreft leeftijd, lijken oudere adolescenten minder gezond te eten dan jongere adolescenten. Waar 12 % van de jongeren tussen 10 en 13 jaar het ontbijt altijd overslaat, ontbijt maar liefst 19 % van de 17-18-jarigen nooit. Ook het gebruik van gesuikerde dranken stijgt met de leeftijd. 10-13-jarigen drinken gemiddeld 200 ml gesuikerde dranken per dag, terwijl dat voor 14-17-jarigen al op 241 ml ligt. Oudere adolescenten eten ook minder fruit. 29 % van de 14-17-jarigen eet dagelijks fruit, tegenover 44 % van de 10-13-jarigen.

Daarnaast zijn er ook duidelijk **geslachtsverschillen** in eetgedrag. Meisjes eten gemiddeld meer fruit en groenten dan jongens, die dan weer meer energierijke snacks eten. Meisjes eten over het algemeen gezonder en minder, maar zij hebben wel vaker de neiging om het ontbijt over te slaan. Dat kan het snackgedrag later op de dag beïnvloeden.

Verder speelt ook de sociaal-economische status (SES) een rol. SES staat voor de positie op de maatschappelijke ladder vanuit sociaal en economisch standpunt. Die positie wordt o.a. bepaald op basis van het opleidingsniveau, het beroep of het inkomen van de ouders. Jongeren die uit een gezin met een lagere SES afkomstig zijn, snacken gemiddeld ongezonder dan jongeren uit een gezin met een hogere SES.

Ook **persoonlijkheidskenmerken** spelen een rol bij het eetgedrag. Smaakvoorkeuren zijn erg bepalend in de keuze voor gezond of ongezond voedsel. Groenten worden bijvoorbeeld vaak als bitter, zuur en te sterk doorsmakend ervaren. Sommige mensen hebben bovendien een genetische aanleg om vet- en suikerrijke etenswaren als smakelijk te ervaren. Smaakvoorkeuren zijn een sterke voorspeller van snackgedrag én ze zijn heel moeilijk te veranderen.

Ook beloningsgevoeligheid is een persoonlijkheidskenmerk dat voedselkeuzes beïnvloedt, vooral bij jongeren. Iemand die beloningsgevoelig is, beleeft veel plezier als hij of zij in contact komt met belonende stimuli, bv. voedsel. Hij of zij wil dan meer moeite doen om die beloning te verkrijgen. Uit onderzoek blijkt dat hoog beloningsgevoelige jongeren een sterke voorkeur hebben voor energierijk, smakelijk eten. Hoe hoger de mate van beloningsgevoeligheid, hoe hoger het snackgedrag van jongeren.

#### **LESSUGGESTIE: HET KLOKHUIS: WAAROM IS VET ETEN VAAK ZO LEKKER?**

Dit filmpje legt beloningsgevoeligheid en onze voorkeur voor vet eten uit: <https://www.youtube.com/watch?v=fdUWQrQPacI>.

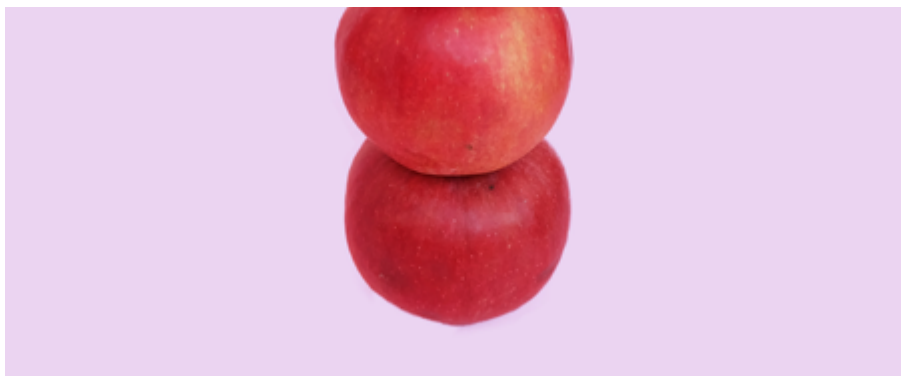
7 Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, Projectfiche, gebaseerd op methodiek projectmanagement voor projecten gezondheidsbevordering, p. 9.

8 Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetpatroon van de Vlaamse jongeren (<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/cijfers/wat-eet-de-gemiddelde-vlaming/jongeren>).

9 Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, Projectfiche, gebaseerd op methodiek projectmanagement voor projecten gezondheidsbevordering, p. 10.



**Sommige jongeren vinden het vervelend om gezond eten mee te nemen naar school. Het maakt de rugzak zwaarder, soms ziet fruit er niet meer zo fris uit als het uit de boekentas komt,...**



Op **psychosociaal vlak** is eigen-effectiviteit of de mate waarin een jongere zichzelf in staat acht een bepaald gedrag te stellen de belangrijkste voorspeller van snackgedrag bij jongeren. Een adolescent die zich in staat voelt om gezonder te eten, heeft ook meer kans om daadwerkelijk gezonder te eten.

Daarnaast speelt de attitude of de houding tegenover (on)gezond eten een belangrijke rol. De attitude wordt ontwikkeld door een afweging te maken van de waargenomen voor- en nadelen verbonden aan gezonde of ongezonde voeding. Hoe meer de jongere gezond eten als voordelig inschat, hoe groter de kans dat hij gezonder zal eten. Voor jongeren is gezonde voeding echter vaak geen prioriteit. Dat het voedsel goed smaakt, is voor hen het belangrijkste. Als er toch voordelen genoemd worden, zijn het voornamelijk kortetermijnvoordelen, zoals veel energie krijgen en goed kunnen sporten, of voordelen voor het lichaam en het gewicht.

Hoe meer hindernissen of barrières voor gezond eten de jongere inschat, hoe lager de kans dat hij gezond eet. Gebrek aan tijd is een barrière die vaak door jongeren ingeroepen wordt. Sommige jongeren vinden het ook vervelend om gezond eten mee te nemen naar school. Het maakt de rugzak zwaarder, soms ziet fruit er niet meer zo fris uit als het uit de boekentas komt, ze vinden het niet fijn om een sinaasappel nog te moeten pellen, enzovoort.

#### **LESSUGGESTIE: BALANS VOOR EN NADELEN**

Vraag de leerlingen om de voor hen belangrijke voor- en nadelen van gezond eten op te sommen. De voordelen worden aan de ene kant van een balans opgeschreven.

De nadelen staan aan de andere kant. Welke zijde weegt door?

Kunnen ze ook barrières opnoemen die de voordelen minder zwaar doen doorwegen?

#### **TIP**

*Als deze oefening te moeilijk is, kunt u ook zelf enkele voor- en nadelen opsommen of opschrijven, zonder te benoemen of ze positief of negatief zijn (bv. voordelen: een gezond lichaam, zich goed voelen ... / nadelen: gezond eten maken vraagt veel tijd, ik vind groenten niet lekker ...). De leerlingen kunnen de begrippen dan zelf aan de juiste zijde van de balans plaatsen.*

## 2. Sociale omgeving

### LESSUGGESTIE:

#### KLASGESPREK: DE SOCIALE OMGEVING BEÏNVLOEDT HET INDIVIDU

De sociale omgeving kan een individu beïnvloeden, misschien wel meer dan uw leerlingen denken. Bekijk met hen dit filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBHU>.

Ga het gesprek aan met de leerlingen. Welk mechanisme zien ze hier?

Wat vinden ze ervan? Hoe zouden ze zelf reageren op de situatie?

Kunnen ze ook de vertaling maken naar eetgedrag? Kunnen ze bepaalde sociale invloeden bedenken die daarbij op hen inwerken?

De sociale omgeving omvat de sociale verbanden waarin iemand leeft (bv. het gezin, de familie, de burens, vrienden, klasgenoten ...) en de sociale invloeden op dat individu (bv. zich gesteund voelen, fout voorbeeldgedrag ...). Denk maar aan een verjaardagsfeest waar taart uitgedeeld wordt. Wie alle genodigden een stukje taart ziet eten, zal zelf ook sneller geneigd zijn een stuk te nemen, zelfs al had hij of zij zichzelf voorgenomen om minder te snoepen.

In de sociale omgeving van jongeren speelt de invloed van de ouders, maar zeker ook van de leeftijdsgenoten. Sociale druk en kopieergedrag stellen zich bij jongeren ook rond eetgedrag. Eten als gevolg van sociale invloed gaat niet om 'homeostatisch eten' (eten om het hongergevoel weg te nemen), maar wel om 'hedonisch eten' (eten voor het plezier). De drie belangrijkste vormen van sociale beïnvloeding rond eetgedrag zijn het sociale facilitatie-effect, modeling en impression management <sup>10</sup>. Het is belangrijk om jongeren handvatten te geven om zich bewust te worden van de invloed van de sociale omgeving en erop in te spelen.

- **Het sociale facilitatie-effect** zorgt ervoor dat we in de aanwezigheid van anderen méér eten dan wanneer we alleen eten. Dat gebeurt bijvoorbeeld op een feestje of een barbecue. Gemiddeld eten we maar liefst 44 % meer als we in aanwezigheid van anderen eten. Dat effect kan enerzijds verklaard worden doordat we langer aan eten blootgesteld worden. Op een feest zitten we immers langer aan tafel dan tijdens een gewoon avondmaal. Anderzijds kan het ook dat we meer afgeleid zijn dan wanneer we alleen eten. Zo houden we minder in de gaten hoeveel we al gegeten hebben en hebben we minder oog voor ons verzadigingsgevoel.

**Het sociale facilitatie-effect zorgt ervoor dat we in de aanwezigheid van anderen maar eten dan wanneer we alleen eten.**

### LESSUGGESTIE: VOORBEELDEN VAN SOCIALE FACILITATIE

Vraag aan de leerlingen om zelf een voorbeeld te geven van het sociale facilitatie-effect. Wanneer hebben ze daar al mee te maken gehad? Waren ze zich bewust van dat mechanisme?

#### TIP

*U kunt de leerlingen in kleine groepen verdelen om dit te bespreken. Zo krijgt iedereen de kans om inbreng te leveren.*

<sup>10</sup> Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, Eten jouw tafelgenoten gezond? (<https://www.gezondleven.be/nieuws/eten-jouw-tafelgenoten-gezond-dan-is-de-kans-groot-dat-jij-dat-ook-doet>).

**Modeling verwijst naar het één-op-één aanpassen van het eetgedrag aan een tafelgenoot.**



- **Modeling** verwijst naar het één-op-één aanpassen van het eetgedrag aan een tafelgenoot. Eet de tafelgenoot minder dan wat iemand normaal eet? Dan zal de ander geneigd zijn om ook minder te eten. Dat werkt ook omgekeerd! Daarnaast kan modeling ook beïnvloeden wat iemand eet. Als de tafelgenoot ongezonde keuzes maakt, zal de ander dat ook eerder doen. Het modeling-effect wordt versterkt door verschillende factoren. Mensen die ongeveer evenveel wegen of die van hetzelfde geslacht zijn, zullen elkaar meer beïnvloeden. Ook deel uitmaken van dezelfde sociale groep, bv. de jeugdbeweging, een sportclub of een woonbuurt, heeft een versterkende werking.

#### **LESSUGGESTIE: VOORBEELDEN VAN MODELING**

Vraag aan de leerlingen om zelf een voorbeeld te geven van modeling. Wanneer hebben ze daar al mee te maken gehad? Waren ze zich bewust van dat mechanisme?

Modeling is een belangrijk leermechanisme. We zijn er allemaal gevoelig voor en het is niet noodzakelijk iets slechts. Wie durft in te gaan tegen de heersende sociale norm als die minder gezond is, kan het goede voorbeeld stellen en zo het positieve effect van modeling doen ontstaan (zie p. 45).

#### **Tip:**

- *U kunt de leerlingen in kleine groepen verdelen om dit te bespreken. Zo krijgt iedereen de kans om inbreng te leveren.*
- *U kunt de leerlingen ook concrete situaties voorleggen en vragen om te voorspellen wat de persoon in die situatie volgens hen zal doen.*

Een leerkracht die ondanks zijn voorbeeldfunctie altijd zittend lesgeeft kan door leerlingen als een niet-intentionele leerboodschap ervaren worden.



**LESSUGGESTIE:**

**ONDERZOEK: NIET-INTENTIONELE LEERBOODSCHAPPEN**

Modeling kan zich ook voordoen in negatieve zin. Dat kan leiden tot niet-intentionele leerboodschappen over gezondheid, of leerboodschappen die impliciet overgebracht worden op de leerlingen en die soms haaks staan op gezondheidsaanbevelingen. Een leerkracht die ondanks zijn voorbeeldfunctie altijd zittend lesgeeft, zelf nooit de fiets naar school neemt, of steevast frisdrank drinkt in de plaats van water en nooit eens fruit als tussendoortje eet, kan door leerlingen als een niet-intentionele leerboodschap ervaren worden.

Leg de leerlingen uit wat niet-intentionele leerboodschappen over gezondheid zijn en geef enkele concrete voorbeelden. Laat de leerlingen dan bv. gedurende een week letten op dat soort leerboodschappen in de school. Zien ze op het vlak van gezonde voeding zaken op school die niet consequent zijn met wat ze in dit dossier leren?

**Impression management  
gaat over het aanpassen  
van het eetgedrag om  
een goede indruk te  
willen maken.**

- Ten slotte gaat **impression management** over het aanpassen van het eetgedrag om een goede indruk te willen maken. Eetgedrag kan een indicatie geven van de persoonlijkheid. Afhankelijk van het gezelschap zijn mensen daarom geneigd om hun eetgedrag aan te passen, vooral bij iemand die ze niet goed kennen, zoals een potentiële partner, een toekomstige werkgever, de ouders van vrienden ...  
Vrouwen eten bijvoorbeeld minder wanneer ze een goede indruk willen maken op een tafelgenoot die ze niet goed kennen. Eten wordt namelijk vaak gezien als een gebrek aan zelfcontrole. Anderzijds kan 'te weinig' eten ervoor zorgen dat iemand als minder aardig aangezien wordt. Dat zorgt ervoor dat mensen soms ongezonde voedingskeuzes maken, of zich overeten, om bij een groep te horen.

**KLASGESPREK: INDRUK MAKEN MET ETEN?**

Ga met de leerlingen het gesprek aan. Geeft eetgedrag echt een indicatie van je persoonlijkheid? Hebben ze zelf al eens hun eetgedrag aangepast om een goede indruk te maken op iemand? Hebben ze dan meer gegeten, of net minder? Andere dingen gekozen? Vinden ze dat problematisch? Zouden ze het liever niet doen?

**TIP**

U kunt ook enkele rollen en situaties verdelen over de leerlingen.  
Bijvoorbeeld:

- *Een jongen en een meisje die elkaar net kennen gaan samen voor het eerst naar de film. De jongen bestelt een grote bak popcorn. Hoe ziet het eetgedrag van de jongen en het meisje eruit? Waarom?*
- *Een meisje gaat voor het eerst op bezoek bij de ouders van haar beste vriend. Ze tafelen met het hele gezin. Hoe ziet het eetgedrag van het meisje eruit? Waar gaat ze wel of niet op letten? Waarom?*
- *Een jongen die niet graag vlees eet, gaat met zijn vrienden op stap. Ze stappen een kebabzaak binnen, waar alle jongens een grote kebab met veel saus bestellen. Wat bestelt de jongen?*

**LESSUGGESTIE: GRAPPIGE RECLAME: INDRUK MAKEN**

Dit grappige reclamefilmpje kunt u tonen als inleiding op het idee dat je met je eetgedrag indruk kunt maken op een potentiële partner: <https://www.youtube.com/watch?v=mPgrc4njpMo>.

In fysieke omgeving speelt priming een rol. Schijnbare irrelevante, simpele prikkels kunnen mensen aanzetten tot een bepaald gedrag.

### 3. Fysieke omgeving

De fysieke omgeving staat voor de woonomgeving, de schoolomgeving, de aanwezigheid van voedsel, hoe het aangeboden wordt ...

Voedingsgedrag wordt sterk beïnvloed door de groeiende beschikbaarheid en **toegankelijkheid van (ongezond) voedsel**. In onze omgeving is bijna altijd en overal smaakvol en goedkoop voedsel te verkrijgen. Zo worden we continu verleid tot eten en drinken. Thuis, onderweg in het trein-, bus- of tankstation, op school, in de winkelstraat, aan de kassa van de supermarkt, bij de jeugdbeweging ... Vaak zijn de verleidingen ongezond, goedkoop en snel klaar. Zo is het heel gemakkelijk om ongezonde keuzes te maken.

Naargelang de buurt waar iemand woont, verschilt ook de toegang tot gezonde voeding. In achtergestelde buurten zijn vaker fastfoodrestaurants en buurtwinkels met beperkte keuze te vinden. Dat weerspiegelt zich in het eetgedrag.

Daarnaast raken we ook gewend aan **grotere porties**. Er zit steeds meer in één verpakking. Als we kunnen kiezen tussen small, medium en large, zijn we meestal geneigd om de 'normale' mediumoptie te kiezen. Maar wat er in die medium zit, wordt steeds groter. Mini-verpakkingen houden ons eigenlijk ook voor de gek. Als we bijvoorbeeld mini-snoeprepen kopen omdat we er een kleinere portie van willen eten, moeten we die wel in een grote zak kopen. Omdat de snoepreepjes zich dan toch in je huis bevinden, blijken we er uiteindelijk meer van te eten. En dan zwijgen we nog over het extra afval dat de mini-verpakkingen veroorzaken ...

Verder speelt ook de **kostprijs** van eten en drinken een rol. De prijs is de tweede belangrijkste factor die mee bepaalt wat mensen kopen. Een winkel die fruit en groenten aan een betere prijs verkoopt, zal er meer van verkopen.

In de fysieke omgeving speelt bovendien **priming**. Schijnbaar irrelevante, simpele prikkels kunnen mensen automatisch aanzetten tot een bepaald gedrag. De geur van vers brood geeft mensen bijvoorbeeld een hongergevoel. Nudging speelt in op dat proces. Het merendeel van onze acties wordt gestuurd door automatismen. Veel mensen kiezen namelijk graag de optie van de minste weerstand, dus die het minste inspanning vraagt. Bij nudging krijgen mensen een zacht duwtje in de goede richting door in te spelen op automatische en onbewuste denkprocessen <sup>11</sup>. Door bijvoorbeeld water opvallend zichtbaar te maken in de drankenautomaat, kunnen mensen aangezet worden om water boven frisdrank te verkiezen.



11 Vlaams Instituut Gezond Leven, Gezondheid en omgeving, p. 3-4.



**Nudging wordt vaak gebruikt in supermarkten om het gedrag van mensen te sturen. Maar dit kan ook op een positieve manier.**



**Nudging** wordt vaak gebruikt in supermarkten e.d. om onze consumptiepatronen te beïnvloeden. Bepaalde voorkeursproducten worden bv. op ooghoogte gelegd. Het product dat op ooghoogte ligt, nemen mensen gemakkelijker dan het product op het laagste schap. Door een zacht duwtje – dat de meeste mensen niet eens opmerken – wordt het gedrag wel gestuurd. Maar nudging kan uiteraard ook ingezet worden om gezond gedrag te promoten! Van de gezondste keuze wordt dan de gemakkelijkste gemaakt. De ongezonde keuze wordt niet weggenomen of geblokkeerd, maar wordt wel minder voor de hand liggend gemaakt. Nudging is een heel interessant mechanisme, ook op school. Kleine details in de keuzearchitectuur kunnen grote gevolgen hebben.

#### **LESSUGGESTIE: OVER NUDGING EN GEZONDE VOEDING**

Dit filmpje kunt u zelf bekijken als achtergrondinformatie over nudging en waarom het werkt bij het promoten van gezond gedrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=TBkF7vh12Eo>. Voor leerlingen is het filmpje wellicht wat lang en academisch.

Er zijn al heel wat experimenten opgezet over hoe nudging ingezet kan worden om mensen gezonder te laten eten. Dit filmpje geeft een eenvoudige weergave van één onderzoeksresultaat:

<https://www.youtube.com/watch?v=LF4ETgw29BA>.

Het filmpje is geschikt voor leerlingen als ze een basiskennis Engels hebben, of als u ter ondersteuning beschrijft wat er gebeurt. Indien er vakoverschrijdend rond het thema gewerkt wordt, kan dit filmpje in de les Engels behandeld worden.

**De regels die gelden in een bepaalde gemeenschap hebben ook een invloed op het eetgedrag.**

#### 4. Beleid

De regels, afspraken, wetten ... die gelden in een bepaalde gemeenschap hebben ook een invloed op het eetgedrag. Vaak gaat het beleid uit van de overheid (bv. investeringen en beleid op het vlak van gezondheidszorg, suikertaks, regels rond etikettering op voedsel, regels rond reclame voor voeding ...). Op het niveau van een school worden het beleid en de regels rond gezonde voeding bepaald door de directie, de scholengemeenschap, de oudervereniging ...

Meer informatie over de bestaande wetten en regels die een grote invloed hebben op het maken van de gezonde keuze vindt u via <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/>.

##### LESSUGGESTIE: RECLAME VOOR VOEDING

In het dossier 'Lekkere reclame' vindt u tal van werkvormen, lessuggesties en goede voorbeelden van de mechanismen en wetgeving rond reclame voor voeding.

##### REFLECTIE: WAT BEÏNVLOEDT MIJN EETGEDRAG? (2)

Kijk nadat de leerstof van hoofdstuk 2.1. aan bod gekomen nog eens naar het socio-ecologisch model met de post-its. Zijn de leerlingen erin geslaagd om veel determinanten te vinden? Welke ontbreken? Waar hadden de leerlingen niet meteen aan gedacht?

De hierboven beschreven determinanten zijn uiteraard niet de enige die het eetgedrag beïnvloeden. Tal van factoren spelen in op het eetgedrag, afhankelijk van het individu, de plaats, de sociale context ...

Om jongeren bewust gezondere voedingskeuzes te laten maken – en dus een gedragsverandering uit te lokken – kan worden ingespeeld op elk van de determinanten die het gedrag beïnvloeden. Dat er zoveel verschillende niveaus en determinanten zijn, maakt het een erg **complex geheel**, maar schept tegelijk ook **tal van mogelijkheden om het eetgedrag te beïnvloeden**. Natuurlijk bent u als leerkracht niet in staat om op alle determinanten (bv. geslacht, leeftijd ...) in te spelen.

Dit dossier focust op de tweede en de derde cirkel van het socio-ecologisch model: **de sociale en de fysieke omgeving** (zie hoofdstuk 2.2 vanaf p. 22). Op sociaal vlak is het belangrijk om nieuwe gewoontes te kweken. In de fysieke omgeving is het een kwestie van de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze te maken. Door de leerlingen deze handvatten aan te bieden, kunnen ze gezond eten zélf in handen nemen!

Waar we ook zijn, het is mogelijk om gezond te eten!



## 2.2 Overal gezond eten

We hollen onszelf vaak voorbij. 's Morgens is er te weinig tijd om te ontbijten, we sprinten van school naar de muziekles of de voetbaltraining, nog snel naar een vriend ... Het is soms een wonder dat we de tijd vinden om iets te eten. Laat staan dat we dan ook nog stilstaan bij wat we in onze mond steken. Het loont nochtans de moeite om daar aandacht aan te besteden. Met een beetje planning en in een bewust aangepaste omgeving bouwen we stapsgewijs en vlot een gezond eetschema op: thuis, onderweg, op school, in de vrije tijd ... Waar we ook zijn, het is mogelijk om gezond te eten!

### LESSUGGESTIE:

#### HET KLOKHUIS: EET WAT JE MAAR WIL, WANNEER JE MAAR WIL!

Dit filmpje is leuk om dit hoofdstuk in te leiden:

<https://www.youtube.com/watch?v=WDpf47qDuF4>.

**Gezonder eten kan elke dag, op elk moment.**

**Algemeen worden er vijf contexten onderscheiden in het dagelijkse leven:**

- thuis;
- onderweg;
- in de vrije tijd;
- op school of op het werk;
- in de supermarkt<sup>12</sup>.

In elk van die contexten kunnen mensen de keuze maken om gezonder te eten. In bijlage 3 vindt u de infographic: gezond eetschema.

12 Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, Gezond eetschema: plan gezond eten in (<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema>).

FIGUUR 3: INFOGRAPHIC: GEZOND EETSCHEMA



#### LESSUGGESTIE: PIJNPUNTEN IN DE VIJF CONTEXTEN

Laat de leerlingen nadenken over de pijnpunten in de vijf verschillende contexten. Wat maakt het in elke context moeilijk om gezonde keuzes te maken? Denk aan tijdsgebrek, te veel ongezonde verleidingen, geen gezond keuzeaanbod, vervelend om gezonde alternatieven mee te nemen ... Hoe kunnen die pijnpunten vermeden worden?

#### TIP

Verdeel de leerlingen eventueel in groepjes en laat elk groepje over één context nadenken. Zo komen ze wellicht tot diepgaandere resultaten.



Wie de potten op het aanrecht laat staan en daar opschept, eet 19 % minder dan wie de potten op tafel zet.

## THUIS

### 1. Richt de keuken anders in

- Maak van de keuken geen woonkamer. Zet er geen televisie en comfortabele hangstoelen. De keuken is om te koken!
- Ongezonde voeding leggen we het best uit het zicht. Wat in het gezichtsveld komt, wordt het eerst opgegeten. Bewaar voedingsmiddelen in afgesloten kasten en denk na over de kastindeling. Een schaal met vers fruit en een fles water mogen natuurlijk wel op tafel.

### 2. Pas tafelgewoontes aan

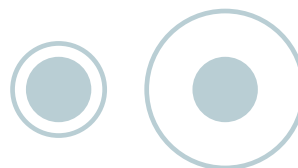
#### LESSUGGESTIE: HET KLOKHUIS KINDERMENU

Dit is een leuk filmpje om de leerstof over tafelgewoontes in te leiden: <https://www.youtube.com/watch?v=txEOGPMWMhw>.

- Eten doen we het best niet tussen de kookpotten in de keuken. Schuif aan in de eet- of de woonkamer. Wie de potten op het aanrecht laat staan en daar opschept, eet 19 % minder dan wie de potten op tafel zet.
- Denk na over welk servies en bestek gebruikt worden! Op een groot bord lijkt een normale portie klein. We zijn dan sneller geneigd om nog een keer op te scheppen. Hetzelfde geldt voor grote kommen, scheplepels en glazen.

#### LESSUGGESTIE: PORTIEGROOTTE

Zet uw leerlingen deze afbeelding voor. Wat concluderen ze over de grootte van de zwarte cirkel? Welke cirkel lijkt het grootst?



#### LESSUGGESTIE: OVER ETEN EN PORTIEGROOTTE

In deze filmpjes wordt bewezen dat de grootte van je bord een invloed heeft op hoeveel je opschept: <https://www.een.be/over-eten/hoe-kan-je-je-porties-beperken>.

#### TIP

*U kunt vragen aan de leerlingen om gedurende een week de tips uit het filmpje in de praktijk te brengen, bv. een kleiner of een gekleurd bord nemen om te eten. Merken ze een verschil?*

**Drinkt iemand 5 blikjes cola per dag en wil hij minderen? Als hij elke dag maximum 1 blikje in de koelkast legt, maakt het het minder aantrekkelijk voor zichzelf om die ongezonde keuze van 5 blikjes (lauwe) cola te maken.**

### **3. Pak storende gewoontes aan (snack proofing)**

Eindigen met een boterham met choco, een stukje chocolade na het eten, chips voor de televisie ... Vaak zijn het onbewuste, bijna automatische gewoontes. Die pakken we aan door ons ervan bewust te worden! Wie een paar dagen opschrijft wat hij of zij eet, kan op zoek naar patronen. Door 'snack proofing' kunnen die minder vanzelfsprekend gemaakt worden. Drinkt iemand bijvoorbeeld vijf blikjes cola per dag en wil hij minderen? Als hij elke dag maximum één blikje in de koelkast legt, maakt hij het minder aantrekkelijk voor zichzelf om die ongezonde keuze van vijf blikjes (lauwe) cola te maken.

#### **LESSUGGESTIE: ONGEZONDE SNACKGEWOONTES**

Laat de leerlingen even nadenken over hun eigen gewoontes. Dat kan door ze enkele dagen te laten opschrijven wat ze eten. U kunt ze alles laten opschrijven, of alleen de tussendoortjes en dranken. Zitten er bepaalde ongezonde automatisen in hun eetgedrag? Eten ze bijvoorbeeld altijd een snoepreep na de voetbaltraining? Grijpen ze elke avond voor de tv naar een vette snack? Hoe zouden ze die ongezonde gewoontes kunnen aanpakken? Hebben ze ook gezonde voedingsgewoontes? Drinken ze bijvoorbeeld water tijdens elke pauze? Kunnen die gezonde gewoontes uitgebreid worden?

#### **TIP**

*U kunt de leerlingen laten opschrijven wat ze eten aan de hand van een klok. Geef elke leerling een grote tekening van een klok. Bij elk uur schrijven de leerlingen op wat ze aten en dronken. Dat geeft op een gemakkelijke manier een beeld van wat we de klok rond eten.*

#### **LESSUGGESTIE: ZO RICHT JE JE HUIS GEZOND IN**

Dit filmpje toont verleidingen en tips voor thuis:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=8&v=OfbMS-wKnf4](https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=OfbMS-wKnf4)

#### **TIP**

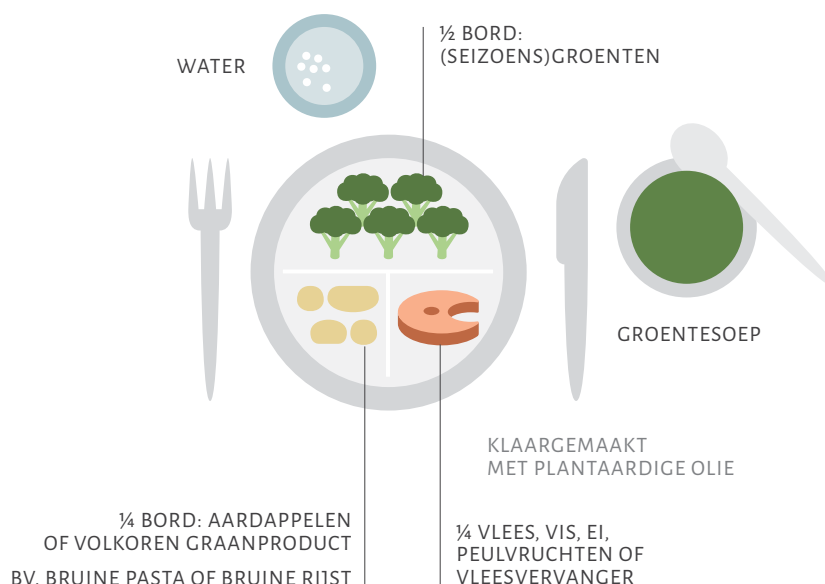
*U kunt dit filmpje het best tonen aan de leerlingen nadat ze zelf gebrainstormd hebben over de verleidingen in huis. Anders geeft het filmpje al heel wat informatie weg.*

Meer tips in huis? Kijk op <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezond-eten-thuis>.



**Frieten met mayonaise hebben een veel hogere energiedichtheid dan bijvoorbeeld groenten, een stuk vis en gekookte aardappelen.**

FIGUUR 4:  
INFOGRAPHIC: VERHOUDINGEN VAN HET BORD



- Probeer ook rekening te houden met de energiedichtheid van het eten. Frieten met mayonaise hebben een veel hogere energiedichtheid dan bijvoorbeeld groenten, een stuk vis en gekookte aardappelen. Hoe hoger de energiedichtheid, hoe kleiner de porties best zijn. Een handige vuistregel: vul het bord voor de helft met groenten, voor een kwart met aardappelen of (volkoren) graanproducten en voor een kwart met vlees, vis of een vervangproduct. Houd die verhoudingen ook aan bij een tweede portie!
- Maak geen te grote porties klaar. Restjes weggooien is jammer, maar het lichaam als vuilnisbak gebruiken is nog erger. Probeer overschotjes dus te beperken of bewaar ze voor de volgende dag.

**LESSUGGESTIE: HET KLOKHUIS: BENT U NOU VOOR VOEDSELVERSPLLING?**

Dit is een leuk filmpje over etensrestjes:

<https://www.youtube.com/watch?v=xx4eGPYzsD8>.



**Drinkt iemand 5 blikjes cola per dag en wil hij minderen? Als hij elke dag maximum 1 blikje in de koelkast legt, maakt het het minder aantrekkelijk voor zichzelf om die ongezonde keuze van 5 blikjes (lauwe) cola te maken.**

## ONDERWEG

Een hongertje onderweg? Dan is het verleidelijk om bij de snoepautomaat te stoppen ... Nochtans kunnen we met wat voorbereiding ook gezonde tussendoortjes eten!

- Geen tijd om thuis te ontbijten? Smeer de boterhammen 's avonds, of zet overnight oats – havervlokken die een nachtje weken in melk – klaar. Die moeten 's morgens alleen uit de koelkast genomen worden!
- Voor tussendoor is fruit de redder in nood! Snij het in stukjes indien gewenst en steek het in een doosje om blutsen te voorkomen. Groenten als snoeptomaatjes, een stuk komkommer, een rauwe wortel of reepjes paprika zijn ook lekker en gezond. Of neem een handje ongezoeten noten mee.
- Neem voor onderweg altijd water mee. Een drinkbus kan gemakkelijk gevuld worden in het station of op school.
- Breng de lunch mee van thuis. Smeer boterhammen 's ochtends en neem ook wat groenten mee in de brooddoos. Of stel een lekkere salade samen en neem die mee in een salad jar. Zo blijven de groenten lekker fris.
- Toch onvoorbereid op pad? Kijk voorbij de zoetheid in (tank)stations en zoek naar een gezonder alternatief. Vaak vinden we er ook (yoghurt met) vers fruit, een belegde volkorenboterham, verse fruitsalade ... Kijk steeds naar de ingrediëntenlijst (zie uitbreiding: etiketten lezen, p. 30)!

### LESSUGGESTIE: GEZOND ONDERWEG

Dit filmpje toont verleidingen en tips voor onderweg:

<https://www.youtube.com/watch?v=n82Y6YOvjxs>

### LESSUGGESTIE: HINDERNISSEN ONDERWEG

Onderweg naar ongezonde snacks grijpen, is vaak een kwestie van hindernissen. Het neemt te veel tijd of het is te veel werk om vooraf een gezonde snack klaar te maken, er moet al zoveel meegenomen worden, enzovoort. Laat de leerlingen een lijst maken van wat hen verhindert om onderweg voor gezonde alternatieven te kiezen. Welke barrières kunnen gemakkelijk weerlegd worden?

Meer tips in huis? Kijk op <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezonde-snacks-voor-onderweg>.



**Kies ook in je vrije tijd voor gezonde hapjes en tussendoortjes, zoals fruit, groenten en ongezouten noten.**

## IN DE VRIJE TIJD

In de vrije tijd van jongeren zijn ook vaak eetmomenten te vinden. De jeugdbeweging voorziet bij elke activiteit een hapje en een drankje, na de sportwedstrijd worden broodjes en snacks voorzien, de turnclub geeft elk jaar een uitgebreid eetfestijn, enzovoort. Vaak zijn de gewoontes die in de vrije tijd aangeleerd worden niet gezond. Eigenlijk zijn de tips in de vrije tijd hetzelfde als op school en onderweg. Kies voor gezonde hapjes en tussendoortjes, zoals fruit, groenten en ongezouten noten. Water is altijd de beste keuze!

### LESSUGGESTIE: GEZOND ETEN IN DE VRIJE TIJD

Vraag aan de leerlingen of ze vinden dat ze gezond eten in hun vrije tijd. Wat eten en drinken ze bij de Chiro? Wat consumeren ze na de basketbaltraining? Welk tussendoortje nemen ze mee naar de tekenles? Hoe zouden ze in hun vrije tijd gezondere keuzes kunnen maken?





**Mensen eten wat ze kopen. De supermarkt en het winkeltje om de hoek spelen dan ook een belangrijke rol.**

## IN DE SUPERMARKT

Mensen eten wat ze kopen. De supermarkt en het winkeltje om de hoek spelen dan ook een belangrijke rol in onze eetgewoonten. Wie doordacht winkelt, eet gezonder!

- Een boodschappenlijstje helpt om aan verleidingen in de winkel te weerstaan. Wie naar de supermarkt gaat, checkt dus het best eerst wat hij nog in huis heeft en wat hij nodig heeft. Noteer alles op een briefje of in de smartphone.
- Schrijf op wat je elke dag wilt klaarmaken. Denk ook aan ontbijt, lunch en tussendoortjes! Op basis van het weekmenu wordt een boodschappenlijst gemaakt
- Zet vooral gezonde, plantaardige en onbewerkte producten op het lijstje. Kijk naar de voedingsdriehoek voor een houvast.
- Lees etiketten en vergelijk ze onderling. Dat geeft snel een idee van welke yoghurt de meeste suiker bevat enzovoort (zie uitbreiding: etiketten lezen, p. 30).
- Ga niet met honger winkelen! Honger doet meer én ongezondere dingen kopen.
- Snoepgoed aan de kassa wordt daar speciaal geplaatst omdat mensen er moeilijk af kunnen blijven. We zijn ons daar het best bewust van en we maken het onszelf dus liefst niet moeilijk. Kies gewoon een kassa zonder ongezonde verleidingen!
- Deze tips gelden voor de supermarkt, maar net zo goed voor het winkeltje om de hoek van de straat én voor het schoolwinkeltje!

### LESSUGGESTIE: ONGEZONDE VERLEIDINGEN IN DE WINKEL

Toon de leerlingen dit filmpje, over verleidingen en 'trucs' in de supermarkt. <https://www.youtube.com/watch?v=-LMGeKfitdc>

Ga dan met de leerlingen naar het winkeltje in de buurt van de school of naar de supermarkt. Laat ze de ongezonde verleidingen die jullie zien benoemen. Staat er snoepgoed aan de kassa? Liggen de ongezonde producten voor het grijpen op ooghoogte? Schreeuwen de reclamepanelen jullie toe? Zijn er ongezonde promoacties? Wat staat er op het einde van de rayons? Let ook op nudging-praktijken (zie p. 20)! Doordat de leerlingen zich bewust worden van de voedselverleidingen, zal het ook gemakkelijker zijn om er niet op in te gaan.

### LESSUGGESTIE: ETIKETTEN LEZEN

Meer info over voedingslabels? In de lesmodule 'Dranken en tussendoortjes' vindt u een volledig hoofdstuk met opdrachten over etiketten lezen. [https://www.gezondleven.be/files/voeding/handleiding\\_lesmodule\\_dranken\\_tussendoortjes.pdf](https://www.gezondleven.be/files/voeding/handleiding_lesmodule_dranken_tussendoortjes.pdf)

### **UITBREIDING: ETIKETTEN LEZEN**

Etiketten van voedingsmiddelen lezen is een vak apart. Er staat héél wat informatie op een etiket en het is niet altijd gemakkelijk om de juiste informatie te gebruiken om gezond te kiezen.

#### **Stap 1: bekijk de voedingswaardetabel**

Op elk etiket van een voedingsmiddel staat een voedingswaardetabel.

Daaruit leren we:

- de energiewaarde (uitgedrukt in kilocalorieën);
- de voedingswaarde: het gehalte aan voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten (waarvan suikers), vetten (waarvan verzadigd), voedingsvezels, zout). De voedingswaarde wordt altijd per 100 gram of 100 ml vermeld, zodat wij het voedingsgehalte van twee producten kunnen vergelijken.

**Tips bij de voedingswaardetabel:**

- Beperk producten met veel calorieën.
- Koop geen voedingsmiddelen met veel verzadigde vetten.
- Laat suikerrijke producten links liggen ('koolhydraten waarvan suikers').
- Let op voor producten met veel zout.
- Een product dat rijk is aan onverzadigde vetzuren (omega 3), vitaminen, mineralen en voedingsvezels? Neem het gerust mee voor een gezond weekmenu!

#### **Stap 2: check de ingrediëntenlijst**

Check de ingrediëntenlijst! Kies eerder een product dat ...

- weinig ingrediënten bevat;
- vooral onbewerkte producten bevat;
- suiker en zout achteraan of niet in de ingrediëntenlijst heeft staan.

#### **Stap 3: kijk naar de portiegrootte**

Producten kunnen worden vergeleken door naar de voedingswaarde te kijken, maar denk eraan om ook de portiegrootte te bekijken. Elke fabrikant beslist zelf hoe groot een portie van zijn product is. De ene portie is dus de andere niet!

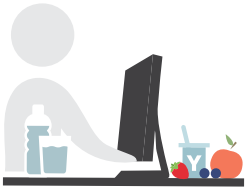
**Bijvoorbeeld:**

Kies je koeken van 448 kcal/100 g of die van 476 kcal/100 g?

Bekijk eerst hoe groot één koek is!

- Een koek van 448 kcal/100 g weegt 35 g per stuk. Dat is 157 kcal per koek.
- Een koek van 476 kcal/100 g weegt 25 g per stuk. Dat is 119 kcal per koek.

Welke koek kies je nu?



**De schoolomgeving-zowel fysiek als sociaal- heeft dus een grote invloed op het eetgedrag van de leerlingen.**

## OP SCHOOL

Adolescenten bevinden zich vele uren op school. De schoolomgeving – zowel fysiek als sociaal – heeft dus een grote invloed op het eetgedrag van de leerlingen. In hoofdstuk 2.3 gaan we dieper in op hoe een schoolomgeving ingericht kan worden om gedachteloos ongezond eten af te remmen en bewuste gezonde keuzes te bemoedigen.

### LESSUGGESTIE: KRUISTABEL DETERMINANTEN/CONTEXTEN

Teken een grote tabel met vijf rijen en zes kolommen op het bord, zoals hieronder. Horizontaal schrijft u de vijf contexten: thuis, onderweg, in de vrije tijd, in de supermarkt en op school. Verticaal schrijft u de cirkels van beïnvloeding: individueel, sociale omgeving, fysieke omgeving, macrosystemen. Vraag aan de leerlingen om de post-its van de vorige opdracht nu in de juiste cel van de tabel te plaatsen. Welke gedragsdeterminanten spelen vooral in welke contexten?

*Met deze opdracht verduidelijkt u de focus van dit dossier. Eetgedrag is op veel verschillende vlakken te beïnvloeden, maar dit dossier wil zich voornamelijk richten op de invloed van sociale en fysieke omgevingsfactoren op school.*

|                      | THUIS | ONDERWEG | VRIJE TIJD | OP SCHOOL |
|----------------------|-------|----------|------------|-----------|
| Individuele factoren |       |          |            |           |
| sociale omgeving     |       |          |            | focus     |
| fysieke omgeving     |       |          |            | focus     |
| macro-systemen       |       |          |            |           |

De school kan de gezonde keuze stimuleren door enerzijds het aanbod op school te herbekijken en anderzijds door een bewuste (her)inrichting van de fysieke omgeving.



## 2.3 Gezonde voedselverleidingen op school

Het is duidelijk dat we kunnen inspelen op allerlei factoren om leerlingen bewust gezonde keuzes te laten maken. Maar hoe kunt u dat doen in en rond de school? In dit hoofdstuk vindt u voornamelijk suggesties om de inrichting van de school, de schoolomgeving en het sociale schoolklimaat aan te passen om jongeren te stimuleren om gezondere voedingskeuzes te maken.

Gezondere voedingskeuzes aanmoedigen door in te spelen op de omgeving kan op twee manieren. We kunnen jongeren handvatten geven om zich bewust te worden van de invloed van de **sociale omgeving** én erop in te spelen. Die individuele gedragsveranderingen zijn enkel effectief als de nieuwe gedragingen ook gewoontes worden. Daarnaast kunnen veranderingen in de **fysieke omgeving** helpen om het nieuwe gedrag te behouden. Daarbij wordt van de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze gemaakt. Zo wordt gezond gedrag gestimuleerd<sup>13</sup>. In wat volgt, vindt u **concrete tips** om de **schoolomgeving**, zowel fysiek als sociaal, **gezonder te maken**.

### Fysieke schoolomgeving

De fysieke context van de school heeft een grote invloed op het eetgedrag van de leerlingen. De school kan de gezonde keuze stimuleren door enerzijds het aanbod op school te herbekijken en anderzijds door een bewuste (her)inrichting van de fysieke omgeving. Idealiter gaat het om structurele maatregelen die een langetermijneffect beogen.

#### LESSUGGESTIE: TUSSENDOORTJES, DRANKEN EN MAALTIJDEN OP SCHOOL?

Vraag de leerlingen bij wijze van inleiding om in groepjes acties rond voeding op school neer te schrijven. Wat zijn de regels en afspraken rond tussendoortjes? Welke dranken zijn verboden, welke niet? Wat wordt op school aangeboden? Hoe zien de schoolmaaltijden eruit? Werden ze betrokken bij de keuze van dranken, tussendoortjes en maaltijden op school? Wat zouden ze anders willen?

<sup>13</sup> Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, Hoe gezonde voeding stimuleren in de fysieke en sociale omgeving, p. 1.



## Het aanbod op school

Beschikbaarheid van voedsel heeft een sterke invloed op het eetgedrag (zie p. 21). Welke tussendoortjes, dranken en maaltijden op school aangeboden worden, bepaalt natuurlijk voor een groot deel wat de leerlingen eten en drinken. Aandacht voor een gezond voedings- en drankenaanbod op school is daarom essentieel om de jongeren tot gezondere keuzes te bewegen.

### 1. Gezonde dranken en tussendoortjes

Het aanbod van dranken en tussendoortjes wordt in de aanbevelingen onderverdeeld in vier categorieën:

- het basisaanbod;
- opties voor uitbreiding;
- het aanbod dat bij voorkeur niet aangeboden wordt;
- het aanbod dat nooit aangeboden wordt.

De volledige aanbevelingen rond gezonde dranken en tussendoortjes op school vindt u hier:

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Naar-een-evenwichtig-aanbod-van-dranken-in-de-secundaire-school.pdf>

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Naar-een-evenwichtig-aanbod-van-tussendoortjes-BASIS-en-SECUNDAIR.pdf>

| Tussendoortjes*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Aanbod op school                                        | Beleid                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Tips                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Vers fruit</b></p> <p><b>Groenten</b> bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep</p> <p><b>Yoghurt natuur</b> (zonder toegevoegde suikers), <b>verse kaas natuur</b> (zonder toegevoegde suikers), <b>alternatief op basis van soja natuur</b> (met calcium verrijkt)</p> <p><b>Noten</b> (ongezouten)</p> <p><b>Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd</b></p> | <b>Basis</b><br>(ruim beschikbaar)                      | Voor deze tussendoortjes wordt een <b>aanmoedigingsbeleid</b> gevoerd.<br><br>Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combineer vers fruit eventueel met een boterham, rijstwafel</li> <li>• Voeg aan je yoghurt vers fruit of een beetje confituur toe in plaats van suiker</li> <li>• Kies voor ongezoeten noten</li> <li>• Besmeer je boterham, rijstwafel met een mespunt smeervert en beleg (zie fiche '<b>Naar een evenwichtig aanbod van warme maaltijden en belegde broodjes</b>')</li> </ul>                                                           |
|  <p><b>Fruit op sap of siroop</b></p> <p><b>Gedroogd fruit</b></p> <p><b>Smoothies</b></p> <p><b>Yoghurt met fruit</b> (met toegevoegde suikers of zoetstof) <b>of alternatief obv soja met fruit</b> (met calcium verrijkt)</p> <p><b>Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja</b> (met calcium verrijkt)</p> <p><b>Granenkoek, droge koek</b></p>               | <b>Opties voor uitbreiding</b><br>(beperkt beschikbaar) | Voor deze tussendoortjes wordt een <b>gedoogbeleid</b> gevoerd.<br><br>Deze tussendoortjes zijn via minder kanalen en/of op beperkte momenten tijdens de schooldag beschikbaar (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor fruit dan voor droge koeken).                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit op sap/siroop, gedroogd fruit en smoothies kunnen vers fruit niet vervangen.</li> <li>• Fruityoghurts en melkdeserts bevatten vaak veel toegevoegde suiker.</li> <li>• Koeken kunnen sterk variëren qua samenstelling. Toets de info op het etiket aan de <b>criteria voor koeken</b>. Koeken die behoren tot de categorie opties voor uitbreiding worden volgens deze criteria aangeduid als eerste keus of tweede keus</li> </ul> |
|  <p><b>Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodje</b></p> <p><b>Koeken met chocolade of vulling</b></p> <p><b>Wafels, cake, taart</b></p> <p><b>Snoep, chocolade, snoeprepen</b></p> <p><b>Chips en andere zoute snacks</b></p>                                                                                                                                                           | <b>Bij voorkeur niet</b><br>(in afbouw)                 | Voor deze tussendoortjes wordt een <b>uitdoof-/ontmoedigingsbeleid</b> gevoerd.<br><br>Deze tussendoortjes bij voorkeur niet aanbieden. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod afgebouwd. (bv. wafels zijn duurder dan fruit en worden enkel tijdens de middagpauze aangeboden). | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Occasioneel (bv. tijdens schoolfeesten, opendeurdagen,...) kan een (kleine) portie van deze producten aangeboden worden. Bv: kies voor de kleine of minivorm van een snoepreep in plaats van de standaardportie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |

| Dranken*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Aanbod op school                                        | Beleid                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Water</b> (plat en bruisend)<br> <b>Witte melk</b><br> <b>Calciumverrijkte sojadrink natuur</b><br> <b>Verse groentesoep</b><br> <b>Thee, koffie</b> (zonder toevoeging van suikers)<br> <b>Gearomatiseerde waters</b> (zonder toegevoegde suikers en zoetstoffen)                                                                           | <b>Basis</b><br>(ruim beschikbaar)                      | Voor deze dranken wordt een <b>aanmoedigingsbeleid</b> gevoerd.<br>Deze dranken zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.                                                                      |
|  <b>Fruitsap</b> (sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)<br> <b>Groentesap</b><br> <b>Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken</b> (met fruit, vanille of chocolade)<br> <b>Light frisdranken</b><br> <b>Dranken op basis van granen, noten en zaden</b> (zonder en met toegevoegde suikers) – geen volwaardig alternatief voor melk en calciumverrijkte sojaproducten | <b>Opties voor uitbreiding</b><br>(beperkt beschikbaar) | Voor deze dranken wordt een <b>gedoogbeleid</b> gevoerd.<br>Deze dranken zijn via minder kanalen en/of op beperkte momenten tijdens de schooldag beschikbaar (bv. er zijn meer aanbodkanalen voor water dan voor light frisdranken). |
|  <b>Frisdranken</b> (met toegevoegde suikers)<br> <b>Fruitdranken en nectars</b> (met toegevoegde suikers)<br> <b>Isotone sportdranken</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Bij voorkeur niet</b><br>(in afbouw)                 | Voor deze dranken wordt een <b>uitdoof-/ontmoedigingsbeleid</b> gevoerd.<br>Deze dranken biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod afgebouwd.                              |
|  <b>Energiedranken</b> (met cafeïne en/of taurine)<br> <b>Alcoholische dranken</b> (bv. tafelbier)<br> <b>Hypertone sportdranken</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Nooit</b>                                            | Voor deze dranken wordt een <b>verbodsbeleid</b> gevoerd.<br>Deze dranken horen niet thuis op school.                                                                                                                                |

### Aanmoedigingsbeleid

Voor het basisaanbod voert de school het best een aanmoedigingsbeleid. De dranken en tussendoortjes zijn bij voorkeur elke dag en via verschillende kanalen beschikbaar op school. Ze worden het best op ooghoogte geplaatst in de automaat en in de refter vooraan of aan de kassa. Maak bovendien stimulerende afspraken. Sta toe dat de leerlingen water drinken in de klas, geef ze de mogelijkheid om hun drinkbus bij te vullen, moedig leerlingen actief aan om tijdens de pauzes een gezond tussendoortje te eten en water te drinken, enzovoort.

### Gedoogbeleid

De opties voor uitbreiding zijn minder gezond dan het basisaanbod, maar ze worden wel nog toegelaten. Er wordt een gedoogbeleid gevoerd. De dranken en tussendoortjes worden het best beperkt aangeboden. Light frisdranken worden bijvoorbeeld via minder kanalen verdeeld dan water, of op beperkte momenten tijdens de schooldag. Er kunnen ook afspraken gemaakt worden rond de opties voor uitbreiding. Fruitsap, smoothies of droge koeken mogen dan bv. enkel in de middagpauze gedronken of gegeten worden, terwijl water, fruit en groenten de hele dag toegestaan zijn. Met de leveranciers kan men onderhandelen om van die opties de kleinst mogelijk portie te leveren.

### Uitdoof- of ontmoedigingsbeleid

Voor de dranken en tussendoortjes die bij voorkeur niet genomen worden, voert de school het best een uitdoof- of ontmoedigingsbeleid. Als de school de tussendoortjes en dranken momenteel nog aanbiedt, wordt dat aanbod het best afgebouwd. Is er voldoende draagvlak op school? Dan kan ervoor gekozen worden om de tussendoortjes en dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' onmiddellijk uit het aanbod te halen. Wordt er weerstand verwacht, dan is het beter om het aanbod geleidelijk aan te laten uitdoven binnen een redelijke termijn. Binnen het uitdoofbeleid kunt u het aantal kanalen waar dranken en tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden, beperken. Verminder bijvoorbeeld het aantal automaten. Beperk ook de variatie in het assortiment en bied bijvoorbeeld minder soorten frisdranken of koeken aan. Een hogere prijs voor de ongezonere tussendoortjes en dranken kan ervoor zorgen dat de leerlingen gezondere keuzes maken.

### Verbodsbeleid

Energiedranken, alcoholische dranken en hypertone sportdranken horen uiteraard niet thuis op een school. Daarvoor wordt een verbodsbeleid gevoerd.

#### **LESSUGGESTIE: TUSSENDOORTJES EN DRANKEN OP SCHOOL IN KAART**

Laat de leerlingen het tussendoortjes- en drankenaanbod op hun school in kaart brengen. Wat wordt aangeboden? Wanneer? Via welke kanalen? In welke portiegroottes en tegen welke prijs?

U kunt de checklists gebruiken die u vindt via [https://www.gezondleven.be/files/20180628\\_checklist-analyse-drankaanbod-secundair.pdf](https://www.gezondleven.be/files/20180628_checklist-analyse-drankaanbod-secundair.pdf) en [https://www.gezondleven.be/files/onderwijs/Checklist\\_tussendoortjes\\_SO\\_4.pdf](https://www.gezondleven.be/files/onderwijs/Checklist_tussendoortjes_SO_4.pdf).

Leg de checklists naast de aanbevelingen. Waar zien de leerlingen problemen? Waar zit het wel al goed? Zou het aantal automaten volgens hen het best dalen? Moet de inhoud van de drankautomaten veranderen? Worden beter kleinere porties aangeboden? Wat met de prijzen?

Wat zouden volgens hen de beste regels zijn om tot een gezond voedingsbeleid te komen dat gedragen wordt door de leerlingen? Laat de leerlingen ook nadenken over hun eigen rol in een gezond schoolbeleid.

#### **LESSUGGESTIE: DRAAGVLAK CREËREN**

Een draagvlak is van essentieel belang om een voedingsbeleid succesvol te maken. Betrek de leerlingen, het schoolteam en de ouders bij de beslissingen, en maak duidelijk waarom die besluiten genomen worden. Merkt u dat er nog onvoldoende draagvlak bestaat bij de betrokkenen om een gezond aanbod te voorzien op school? Probeer dan de dialoog aan te gaan. Nodig bijvoorbeeld een diëtist of een deskundige van het CLB uit om de betrokkenen bewust te maken van het belang van gezond eten en drinken.

In ruim 1 op de 4 scholen is er een eigenschoolkeuken die maaltijden aanbiedt, al dan niet in samenwerking met een externe cateraar.

## 2. Gezonde schoolmaaltijd

In ruim 4 op de 10 scholen is er een eigen schoolkeuken die maaltijden aanbiedt, al dan niet in samenwerking met een externe cateraar. Veel jongeren eten met andere woorden een warme maaltijd op school. Het lunchaanbod kan dus maar best gezond zijn.

### KLASGESPREK: GEZONDE SCHOOLMAALTIJDEN

Start dit onderdeel met een bevraging aan de leerlingen. Hoe schatten zij de (warme) schoolmaaltijden in? Zijn die volgens hen gezond of niet? Wat zou er beter kunnen, denken ze?

### LESSUGGESTIE: CHECKLIST SCHOOLMAALTIJDEN

Laat de leerlingen het aanbod van warme schoolmaaltijden in kaart brengen en aftoetsen aan de aanbevelingen. U kunt daarvoor deze checklist gebruiken:

<https://www.gezondleven.be/files/voeding/checklist-warme-schoolmaaltijden.pdf>

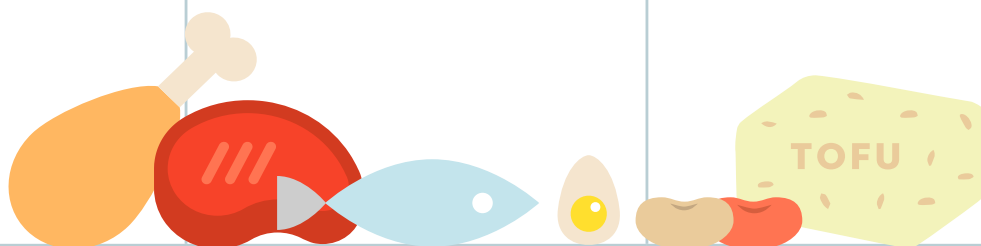
De aanbevelingen om te evolueren naar gezonde schoolmaaltijden vindt u in de gids met richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden via [https://www.gezondleven.be/files/voeding/schoolmaaltijdengids\\_2018.pdf](https://www.gezondleven.be/files/voeding/schoolmaaltijdengids_2018.pdf).

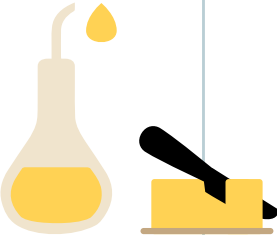


## Waaruit bestaat een gezonde schoolmaaltijd en waarom?

| OMSCHRIJVING                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | AANDACHTSPUNTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Groenten en fruit</b>                                                            | <p>Alle soorten <b>verse groenten</b>, <b>diepvriesgroenten</b> of groenten uit <b>blik of glas zonder toevoegingen</b>.</p> <p>Alle soorten <b>vers of diepvries fruit</b> (Bijvoorbeeld peer, appel, krieken) of <b>fruitmoes</b> (Bijvoorbeeld appelmoes of perenmoes).</p> <p><b>Bron van vitaminen, mineralen, voedingsvezels, water en koolhydraten. De warme maaltijd is de belangrijkste 'bijdrager' aan de dagelijkse groente-inname.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor <b>seizoensgebonden</b> groenten. Om groenten uit het juiste seizoen te kiezen, zijn er groentekalenders.</li> <li>• Groenten zijn <b>meer dan een blaadje sla</b>, wat waterkers of een radijsje! Bedenk ook dat peterselie, citroen champignons of tomaten in sauzen geen volwaardige groenteportie zijn.</li> <li>• Groenten kunnen ook onder de vorm van <b>soep</b> worden aangeboden als 10-uurtje of bij de warme maaltijd. Dit kan een extra bijdrage leveren voor de dagelijkse groente-inname. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een richtlijn voor soep is het gebruik van 300 à 400 g groentWven per liter water. Hiervoor kan je ook gebruikmaken van alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten. Soep kan je binden met aardappelen of groenten als knolselder, pompoen, pastinaak of courgette.</li> <li>• Bied bruin-, meergranen- of volkorenbrood als aanvulling bij de soep aan.</li> <li>• De toevoeging van vet (bijvoorbeeld room) aan groenten en soep beperk je best. Als zoutcriterium voor soep geldt maximaal 500 mg gejodeerd zout (NaCl) per 100 ml. Dit komt overeen met het zoutgehalte van één bouillonblokje per liter water. Om de soep smaakvoller te maken kunnen de soepgroenten gegaard worden in een beetje water. Dit gaat sneller waardoor er minder smaak verloren gaat, bij het mixen kan je warm water toevoegen.</li> </ul> </li> </ul> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| OMSCHRIJVING                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | AANDACHTSPUNTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Aardappelen, rijst, deegwaren of alternatieven</b>                               | <p>Gekookte aardappelen, aardappelpuree.</p> <p>Rijst, pasta, couscous, quinoa, bulgur. Bij voorkeur de volkoren vorm (bijvoorbeeld bruine rijst, volkoren spaghetti).</p> <p><b>Bron van zetmeel en voedingsvezels naast vitaminen en mineralen.</b></p>                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij de bereiding (van bijvoorbeeld puree) hoeft geen extra vet (boter) of ei toegevoegd te worden.</li> <li>• <b>Gefrituurde</b> aardappelbereidingen dienen <b>niet standaard</b> in het schoolmenu aangeboden te worden omwille van het hoge vetgehalte.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| OMSCHRIJVING                                                                | AANDACHTSPUNTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Vlees, vis, eieren, peulvruchten, mycoproteïne, seitan, soja.</b></p> | <p><b>Wit vlees:</b><br/>gevogelte zoals kip, kalkoen.</p> <p><b>Rood vlees:</b><br/>vlees afkomstig van rund, kalf, varken, lam, schaap, paard en geit.</p> <p><b>Hybride vleesproducten</b></p> <p><b>Vis</b></p> <p><b>Ei</b></p> <p><b>Peulvruchten</b><br/>zoals witte, bruine of rode bonen, linzen, kikkererwten en producten op basis hiervan.</p> <p><b>Tofu, tempé, mycoproteïne, seitan, sojastukjes en sojabroken.</b></p> <p><b>Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten. Dierlijke producten zijn ook een bron van vitaminen zoals vitamine B12 en mineralen zoals ijzer en zink.</b></p> |



| OMSCHRIJVING                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 | AANDACHTSPUNTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bereidingsvet</b><br><br> | <p><b>Olie</b> bijvoorbeeld olijfolie, koolzaadolie, maïsolie of een mengeling.</p> <p><b>Margarines rijk aan onverzadigde vetzuren.</b></p> <p><b>Bron van essentiële vetzuren en vet oplosbare vitaminen (A, D en E).</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vetten zijn essentieel</b>, dus goede bereidingsvetten gebruiken is belangrijk.</li> <li>• <b>Olie en margarine rijk aan onverzadigde vetzuren</b> (<math>\frac{2}{3}^{\text{de}}</math> onverzadigd vet) en arm aan verzadigde vetzuren (maximum <math>\frac{1}{3}^{\text{de}}</math> verzadigde vetzuren van de totale hoeveelheid vet) genieten de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten kunnen helpen voorkomen.</li> <li>• <b>Boter</b> en halfvolle boter – hard op kamertemperatuur – zijn dierlijke vetstoffen afkomstig van melkvet. Ze zijn <b>rijk aan verzadigde vetzuren die de slechte cholesterol (LDL) verhogen</b>. Boter is wel een bron van vitamine A en D. Met mate boter gebruiken, is dus de boodschap.</li> <li>• Er zijn ook <b>plantaardige vetten zoals kokosvet en palmolie, die overwegend uit verzadigde vetzuren bestaan</b>. Ook te <b>beperken</b> dus.</li> <li>• <b>Meer informatie</b> over bereidingsvet is <a href="#">hier</a> te vinden.</li> </ul> |
| OMSCHRIJVING                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 | AANDACHTSPUNTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Smaakmakers</b><br><br>  | <p>Extra's voor een smaakvolle, lekkere maaltijd.</p>                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een smaakvolle, lekkere maaltijd aanbieden hoeft <b>niet altijd met de toevoeging van zout of vet</b>.</li> <li>• De schoolmaaltijd kan je ook op smaak brengen met kruiden en specerijen: selderij, peterselie, laurier, bieslook, peper, tijm, basilicum, salie, dragon, komijn, gember, ui, chili, citroensap, lavas, marjolein, geroosterd paprikapoeder, kruidnagel ...</li> <li>• <b>Verse kruiden</b> geven het meeste aroma.</li> <li>• <b>Gistvlokken</b> zijn ook een pittige smaakmaker (niet te verwarren met gistextract wat wel veel zout bevat).</li> <li>• Ook <b>groenten</b> kunnen veel smaak geven, bijvoorbeeld door ze te roosteren of door gebruik te maken van groente sauzen.</li> <li>• <b>Zoutrijke smaakmakers</b> zoals ketjap, soeparoma, sambal, bouillonpoeder, kruidenmengelingen met zout, sojasaus, worcestersaus, tabasco, mosterd, ketchup... gebruik je best <b>zo weinig mogelijk</b>.</li> </ul>                                                        |



**Groenten hebben ook een plaats in de brooddoos! Denk aan snoeptomaatjes, komkommer, rauwe wortel, paprikareepjes ...**

### 3. Gezonde brooddoos

Wie geen warme maaltijden eet op school, neemt vaak een brooddoos mee. Hoe zorgen we daarin voor een gezond, gevarieerd aanbod?

- In een gezonde brooddoos zit minstens één graanproduct. Stop ervoor volkorengranen in, zoals volkorenbrood of -beschuit. Een volkorenwrap of pitabroodje kunnen natuurlijk ook!
- Beleg brood zoveel mogelijk met plantaardige producten. De opties zijn eindeloos! Gebruik fruit (banaan, aardbei, perzik ...), groentjes (rauw, gegrild of als spread), confituur, notenpasta ... Of wat dacht je van ei, cottagecheese of mozzarella? Ook plattekaas, vis en (gebakken) kip of kalkoenfilet doen het goed op de boterham.
- Houd het bij één soort beleg per boterham, tenzij hij rijkelijk met groentjes belegd wordt. Kies voor zachte margarine of minarine (maximaal 1/3 verzadigde vetzuren van het totale vetgehalte) als vetstof.
- Groenten hebben ook een plaats in de brooddoos! Denk aan snoeptomaatjes, komkommer, rauwe wortel, paprikareepjes ...
- Vind je boterhammen maar saai? Probeer er dan eens een feest van te maken en maak een leuke bento<sup>14</sup>. Snijd de boterhammen in driehoekjes, sterren of hartjes, of rijg stukjes boterham met stukken fruit op een satéstokje!
- Bij de lunch hoeft een dessert niet! Wil je toch een toetje? Neem dan een stuk fruit, fruitsla, een potje natuuryoghurt of een handje ongezoeten noten mee.

#### LESSUGESTIE: GEZONDE BROODDOOS FOTO

Vraag de leerlingen om een week lang werk te maken van een gezonde brooddoos. Laat ze elke dag een foto nemen van hun brooddoos en de drank die ze tijdens de middagpauze drinken. Wat merken ze na een week? Wordt het leuker om op school te eten? Eten ze gezonder als ze creatiever en bewuster omgaan met de inhoud van hun brooddoos?

#### LESSUGESTIE: BRIEF AAN DE DIRECTIE

De leerlingen hebben nu het volledige voedings- en drankenaanbod op school (tussendoortjes, dranken, schoolmaaltijden) in kaart gebracht en afgetoetst aan de aanbevelingen daaromtrent. Vraag de leerlingen om op basis van hun analyse suggesties te formuleren aan het schoolteam. Laat ze een overtuigende brief schrijven aan de directie waarin ze aan de hand van concrete suggesties vragen om het voedingsaanbod op school gezonder te maken.

<sup>14</sup> Een bento is een gezonde maaltijd, mooi opgemaakt op een bord of in een bentobox. Een bentobox kenmerkt zich door de verschillende vakjes om voeding van elkaar te scheiden. Bento is van origine een eeuwenoud en populair Japans gebruik.

**Enkel het aanbod op school herbekijken, is niet voldoende. Ook de manier waarop het aanbod gepresenteerd wordt, is van belang.**



#### **Hoe het aanbod gepresenteerd wordt**

Enkel het aanbod op school herbekijken, is niet voldoende. Ook de manier waarop het aanbod gepresenteerd wordt, is van belang. Dat er allerlei mechanismen bestaan die (on)gezonde keuzes beïnvloeden, zagen we al eerder in dit dossier. Dit zijn enkele ideeën om de gezonde keuze op school – zowel voor dranken en tussendoortjes als voor schoolmaaltijden – te stimuleren.

- **Zet het basisaanbod in de kijker.**

Hang bijvoorbeeld affiches van groenten, fruit en water op, regel met de drankenleverancier dat de voorzijde van de automaat water afbeeldt, denk na over welke drank waar geplaatst wordt in de automaat, maak fruitbrochettes, bied fruitsla of snoeptomaatjes in bekertjes aan, zet een fruitmand op opendeurdagen, oudercontacten ... Een fruitautomaat is ook een succes!

- **Maak het basisaanbod aantrekkelijk.**

Zorg voor veel variatie in het fruit dat aangeboden wordt, zorg dat de leerlingen kunnen kiezen tussen plat water, bruiswater en gearomatiseerd water met bessen, komkommer of citroen, bied lekkere, verse groentesoep aan, zorg dat de watertappunten proper zijn en op een aantrekkelijke plek staan, enzovoort. Zet waterkannen (gearomatiseerd met muntblaadjes of fruit) op de tafels. Maak de refter gezellig en zorg voor voldoende rust en tijd. Zo vertoeven de leerlingen er graag en kunnen ze op hun gemak hun lunch opeten.

- **Betrek de leerlingen bij het voedingsaanbod.**

Laat de leerlingen mee het schoolmenu bepalen, of vraag hun om zelf ideeën voor gezonde maaltijden aan te brengen. U kunt ook een 'broodje van de week' of iets dergelijks door de leerlingen laten samenstellen. Dat broodje is uiteraard gezond en wordt die week aangeboden aan de meest voordelige prijs.

- **Bied de dranken uit het basisaanbod gratis of zo goedkoop mogelijk aan.**

Water zou gratis beschikbaar moeten zijn voor alle leerlingen, zeker na sportactiviteiten en bij warm weer. Gezonde dranken zijn goedkoper dan ongezondere dranken. Fruit is altijd het goedkoopste tussendoortje en de gezondste maaltijden worden het goedkoopst aangeboden. Zorg voor aantrekkelijke kortingen of aanbiedingen voor de gezonde maaltijden. In goed samengestelde combinatieacties kunt u een populair product (bv. een bepaald broodje) samen aanbieden met een stuk fruit.

- **Zorg dat de leerlingen geholpen worden bij het kiezen, in de richting van de gezonde opties.**

Plaats gezonde verleidingen aan de kassa, vermeld een stuk fruit bij het afrekenen, vermeld 'veel gekozen' boven een bepaalde gezonde maaltijd, enzovoort.

- **Denk na over de plaatsing van gezonde producten.**

Wat vooraan, op ooghoogte en eerst in de wandelrij ligt, wordt vaak het meest genomen. Water kan bijvoorbeeld op ooghoogte in de automaat geplaatst worden. Hoe meer er van iets ligt, hoe meer leerlingen bovendien geneigd zijn om dat product te kiezen (zie meerderheidsinformatie, p. 42)

- **Denk na over de porties van de maaltijden die aangeboden worden.**

Grotere porties geven betekent dat de leerlingen meer zullen eten. Grotere porties groenten aanbieden zal dus ook zorgen dat de leerlingen meer groenten zullen eten.

- **Informeer de leerlingen, de ouders en het schoolteam over de keuzes van de school en eventuele aanpassingen in het aanbod.**

Presenteer het schoolmenu en organiseer eventueel een proefmoment.

#### **LESSUGESTIE: GEZONDE SCHOOL**

Laat de leerlingen zelf nadenken over welke concrete aanpassingen ze op school zouden kunnen doen om hen gezonder te doen eten. Leg de 'nudging'-theorie nog een keer uit, zodat ze ook in de richting van de zachte duwtjes denken. Weinig inspiratie? Toon hun dit filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=YfLnpGCuxv8>. Dat bevat leuke, haalbare ideeën om gezonde keuzes gemakkelijker te maken.

Denk aan de refter, maar ook aan dranken en tussendoortjes!

#### **LESSUGESTIE: KANTINESCAN**

Laat de leerlingen een 'kantinescan' doen! Kijk naar dit filmpje voor meer informatie: <https://www.youtube.com/watch?v=X4WeVNzHqG8>.



#### **LESSUGESTIE: EIGEN NUDGING-ONDERZOEK**

Laat de leerlingen zelf eens experimenteren met 'nudging' rond gezonde voeding (zie p. 20). Laat ze in de praktijk onderzoeken welk effect kleine, op het eerste gezicht onbenullige aanpassingen hebben op de consumptie van wat aangeboden wordt. Wordt er meer fruit gegeten als je de fruitsoorten eerst zet en dan pas de ongezondere snacks? Wat als het fruit als fruitsla in bekertjes aangeboden wordt? Wordt er meer water gedronken als er bessen of andere fruitsoorten in het water gedaan worden? Wat als de kannen op de tafels geplaatst worden? Enzovoort.

#### **LESSUGESTIE: GEZELLIGE EETOMGEVING**

Veel jongeren blijven niet graag op school eten. Bekijk samen met de leerlingen wat het fijner zou maken om te blijven eten. Kan de refter gezelliger gemaakt worden? Zou het rustiger zijn als de leerlingen in groepen konden eten? ...



## Sociale schoolomgeving

Naast de fysieke omgeving speelt ook de sociale omgeving een rol. De verklaring voor de invloed van de sociale omgeving op ons eetgedrag ligt bij de **drang om te conformeren**. Mensen (en zeker jongeren) willen tot een sociale groep behoren en zijn daarom geneigd om hun gedrag aan te passen aan de sociale norm. We geven toe aan druk om ons verbonden te voelen met anderen.

Het lijkt nu misschien alsof we het best alleen eten? Dat is niet zo. Voor de ontwikkeling van een gezond eetpatroon en goede eetgewoonten zijn maaltijden samen met bijvoorbeeld het gezin heel belangrijk. Door als ouder samen te eten met de kinderen, kunnen de kinderen aangespoord worden om bv. iets nieuws te proberen. Ook op school eten jongeren vaak samen. De invloed van peers, maar ook van het schoolpersoneel, kan heel belangrijk zijn voor de keuzes die jongeren maken.

Hoe kunnen jongeren de kracht vinden om met die sociale invloed op hun eetgedrag om te gaan? **Die kracht ligt bij zichzelf!** Deze vaardigheden zouden we moeten ontwikkelen om ons eetgedrag te reguleren:

**Mensen zijn heel gevoelig voor meerderheidsinformatie. We baseren ons vaak op de keuze van de meerderheid en gaan ervan uit dat die keuze de beste is.**

## 1. Sociale norm positief herkaderen

Om individuele, gezonde keuzes te kunnen maken, moeten jongeren zich bewust worden van de sociale norm die heerst binnen hun groep. Eens ze zich daarvan bewust zijn, worden ze het best aangemoedigd om keuzes te maken die soms ook kunnen afwijken van de keuzes van de groep. Ze moeten met andere woorden gesterkt worden om zich niet te laten leiden (of hinderen) door sociale druk.

Wie durft in te gaan tegen de heersende sociale norm, kan het goede voorbeeld stellen en zo het positieve effect van modeling doen ontstaan. Daarin ligt trouwens ook een rol voor de leerkracht weggelegd. U bent zich als leerkracht het best bewust van het feit dat uw gedrag bestudeerd en soms gekopieerd wordt door de leerlingen. Zelf water drinken en een gezonde lunch meebrengen, heeft een positief effect op het eetgedrag van uw leerlingen.

Wat ook werkt, is de omgeving op de hoogte brengen van de voornemens om gezonder te eten of van nieuwe eetgewoontes. Door mensen te informeren, krijgen we meer begrip en inspireren we mensen om mee te doen. Dat heet sociale steun.

Mensen zijn bovendien heel gevoelig voor meerderheidsinformatie. We baseren ons vaak op de keuze van de meerderheid en we gaan ervan uit dat die keuze de beste is. Stel dat gecommuniceerd wordt: 'jongeren tussen 12 en 18 jaar eten veel groenten', dan willen de meeste jongeren aan die sociale norm voldoen en gaan ze zelf ook meer groenten eten. In de refter kan dat bijvoorbeeld toegepast worden door 'veel gekozen' boven een gezond product te hangen. Leerlingen zijn dan sneller geneigd om dat product ook te kiezen.

### LESSUGESTIE: TEGEN DE HEERSENDE SOCIALE NORM

Kunnen de leerlingen voorbeelden geven van wanneer ze bewust zijn ingegaan tegen de heersende sociale norm? Op het vlak van voeding, of op een ander vlak? Laat de leerlingen vertellen welk gevoel het gaf om zich niet te laten leiden door sociale druk.

#### TIP

*Komen de leerlingen moeilijk tot een gesprek? Dan kunt u hun ook specifieke situaties voorleggen om te analyseren en te bespreken. Bv. Op woensdag na school gaan Jan en zijn vrienden samen iets eten. Ze belanden dan bijna altijd in een frituur, waar de een na de ander een groot pak frieten met saus en vlees bestelt. Jan heeft meer zin in iets fris, zoals een salade. Hij moet straks nog gaan voetballen en frieten vallen zwaar. Hij durft niet te bestellen waar hij zin in heeft. De anderen gaan met hem lachen, denkt hij.*

### LESSUGESTIE: MEERDERHEIDSINFORMATIE

Laat de leerlingen zelf meerderheidsinformatie bedenken rond gezonde voeding, die volgens hen echt zou werken. Test de boodschappen uit in de refter.

**Zelfregulatie is wat we zelf kunnen doen om onze gedachten, gevoelens en gedrag te sturen naar onze persoonlijke doelen.**

## **2. Zelfregulatie**

Zelfregulatie is wat we zelf kunnen doen om onze gedachten, gevoelens en gedrag te sturen naar onze persoonlijke doelen. Stel dat iemands doel 'gezonder eten' is, dan kan hij door zelfregulatie meer proberen te weerstaan aan voedselverleidingen in de fysieke en de sociale omgeving. Hij plant om bijvoorbeeld niet door het gangpad met het snoepgoed te gaan in de supermarkt, de chipszak blijft in de kast, hij slaat het aanbod om samen een ijsje te eten na school af ...

Zelfregulatie vraagt echter wel een stevige mentale inspanning. Die kunnen we niet altijd leveren, bijvoorbeeld als we moe of gestresseerd zijn. De zelfregulatie kan dan uitgeput geraken. Stel dat iemand zichzelf voorgenomen heeft om gezond te snacken. Als hij uit een drukke lessenreeks komt, of hij heeft honger, slecht geslapen en al zijn vrienden nemen een zakje chips in het schoolwinkeltje, dan is het heel moeilijk om niet overstag te gaan en óók geen ongezonde snack te kiezen.

Daarom is het belangrijk om gezonde gewoontes te kweken. Nieuwe gewoontes ontstaan door automatische associaties te maken en door het nieuwe gedrag herhaaldelijk te stellen. Bijvoorbeeld: 'als ik van de trein stap, neem ik geen flesje cola uit de automaat, maar drink ik wat water uit mijn drinkbus'. Of: 'als ik van school kom en ik heb zin in iets lekkers, neem ik geen chocolade, maar een stuk fruit'.

**Nieuwe, gezonde gewoontes kunnen worden aangeleerd met een 'als-dan-plan'.  
Dat ziet er zo uit:**

- **Stel jezelf een doel dat voor jezelf belangrijk en wenselijk is.**

Bijvoorbeeld: 'als ik zin heb in cola, drink ik water in de plaats'. Of: 'tijdens de pauze in de voormiddag eet ik elke dag een stuk fruit'.

Let op met vermijdingsdoelen die de aandacht richten op wat niet mag! Zeg bijvoorbeeld niet: 'ik ga geen chocolade meer eten'. Een vervangingsdoel werkt beter, bijvoorbeeld: 'als ik zin heb in chocolade, neem ik een handvol noten of een appel'.

- **Breng de risicosituaties rond dat doel in kaart.**
- **Stel regels op die aangeven wat je moet doen om dat doel concreet te maken.**

### **BIJVOORBEELD**

#### **Risicosituatie:**

Na de turnles neem ik een blikje frisdrank uit de automaat omdat al mijn klasgenoten hetzelfde doen, terwijl ik eigenlijk echt dorst heb en geen zin heb in gesuikerde drank.

#### **Doel:**

Geen frisdrank meer drinken na het sporten, maar water.

#### **Als-dan-plan:**

Als mijn klasgenoten na het sporten naar de frisdrankautomaat gaan, vul ik mijn drinkbus bij en drink ik water tegen de dorst.



Onszelf af en toe  
toestaan om te zondigen,  
helpt ons beter aan  
zelfregulatie te doen.



Een terugval is mogelijk en zelfs eigen aan gedragsverandering! Een terugval wordt het best gezien als een leerervaring. Af en toe zondigen is ook geen probleem. Maat en evenwicht houden is het belangrijkste. Onszelf af en toe toestaan om te zondigen, helpt om beter aan zelfregulatie te doen.

#### **LESSUGGESTIE: ALS-DAN-PLAN OPSTELLEN**

Laat de leerlingen zelf een als-dan-plan opstellen voor een situatie die voor hen van toepassing is. Laat ze een doel, een risicosituatie en een als-dan-plan neerschrijven.

Pols na een week hoe het gegaan is. Heeft er zich een terugval voorgedaan? Laat de leerlingen dan nadenken over de situatie, de gedachten en gevoelens die zich voordeden, hun gedrag en de gevolgen van dat gedrag. Wat waren de triggers voor de terugval? Hoe zouden ze die in het vervolg kunnen vermijden?

#### **TIPS**

- *Een actieplan rond meer groenten en fruit eten of rond meer water drinken kunnen de leerlingen maken op [www.mijngezondleven.be](http://www.mijngezondleven.be). Op die website gaan de leerlingen eerst na hoeveel fruit en groenten ze eten of hoeveel water ze drinken. Daarna maken ze online een actieplan, waarin ze doelen formuleren, hindernissen en oplossingen benoemen en een als-dan-plan opstellen.*
- *Er kunnen verschillende als-dan-plannen opgemaakt worden voor de verschillende contexten die voor de leerling belangrijk zijn.*

**Mindful eten is bewust aandacht besteden aan de eetervaring, zonder daarover te oordelen. Het is geëndieet.**

### 3. Mindful eten

Samen met anderen eten zorgt voor afleiding. Daardoor zijn we minder alert voor het verzadigingsgevoel en eten we meer dan nodig: het sociale facilitatie-effect (zie p. 15). Om gezonder te eten moeten we het 'gedachteloos eten' zoveel mogelijk ombuigen naar 'bewust of mindful eten'.

Mindful eten is bewust aandacht besteden aan de eetervaring, zonder daarover te oordelen. Het is geen dieet. Er moet niets weglaten worden, maar aandacht toegevoegd worden. Zo krijgen we inzicht in ons eetgedrag, wat we eten en waarom. Vanuit een ontspannen relatie met eten ontdekken we waar er ruimte is om andere, gezondere keuzes te maken.

#### Met deze vijf richtlijnen ontwikkelen we aandachtige eetgewoontes:

- **Vermijd afleiding tijdens het eten.**  
Tv-kijken, op de smartphone of de tablet bezig zijn, lezen, telefoneren, fietsen, drukke gesprekken voeren ... Het leidt allemaal af van de eetervaring. Daardoor eten we meer dan eigenlijk nodig is om de honger te stillen.
- **Neem kleine porties en kleine happen.**  
Door kleine happen te nemen, ervaren we meer smaakprikkelers. Daardoor eten we minder. We bepalen het best vooraf de portie die we willen eten of drinken. De rest van de verpakking bergen we terug op. Voorzie maximaal drie tussendoortjes per dag naast de hoofdmaaltijden. Eet dus niet voortdurend, bijvoorbeeld omdat er een koekjestrommel staat, of omdat er hapjes aangeboden worden.
- **Eet langzaam en kauw uitvoerig.**  
Door langzaam te eten, zijn we alerter voor ons verzadigingsgevoel. Veel kauwen helpt om langzamer te eten.
- **Gebruik je zintuigen.**  
Let op de geur, de kleur, de textuur en de smaak van het eten. Door aandacht te hebben voor alle zintuigen, eten we bewuster.
- **Pauzeer regelmatig tijdens je maaltijd.**  
Door af en toe te pauzeren en het bestek neer te leggen, eten we langzamer en geven we onszelf telkens de kans om bewust te beslissen of we meer willen eten of niet.



#### **LESSUGESTIE: MINDFUL ETEN: 5 RICHTLIJNEN CONCREET**

Laat de leerlingen elk van de bovenstaande richtlijnen concretiseren. Wat betekenen de richtlijnen in hun eigen leven? Waarop moeten ze echt letten? Hoe kunnen ze er persoonlijke regels van maken?

##### **Bijvoorbeeld:**

- Als ik 's avonds wat nootjes wil eten, neem ik een kommetje en doe ik daar wat nootjes in. De rest van de zak leg ik terug in de kast.
- Tijdens het avondmaal leg ik mijn smartphone weg.

#### **LESSUGESTIE: MINDFUL ETEN OP SCHOOL**

Vraag de leerlingen hoe zij de eetmomenten op school ervaren. Vinden zij het er mogelijk om 'mindful' te eten? Indien niet, waarom? Wat zijn de pijnpunten? Wat kan er verbeterd worden om op een bewuste manier te eten?

##### **Bijvoorbeeld:**

- Onze lunchtijd is veel te kort om rustig te eten en tussendoor even te pauzeren. Als ik niet dooreet, krijg ik in die korte tijd mijn honger niet gestild.  
Verbeteren: lunchtijd verlengen.

In alles wat u onderneemt om van uw school een gezondere school te maken, is het heel belangrijk om de nadruk te blijven leggen op plezier en betrokkenheid.

#### LESSUGESTIE: PHOTOVOICE: GEZONDE VOEDING OP SCHOOL

PhotoVoice is een interessante methodiek om behoeften in de sociale en fysieke schoolomgeving aan de oppervlakte te brengen. In een PhotoVoice-traject worden de deelnemers gevraagd om foto's te nemen van bepaalde aspecten in hun omgeving. Zo brengen ze hun individuele realiteit en hun beleving daarvan in beeld<sup>15</sup>. Nadien lichten de deelnemers hun foto's mondeling toe in een gesprek, een interview of aan de hand van een vragenlijst. In het kader van de invloed van de omgeving is PhotoVoice een boeiende methode om informatie te vergaren over hoe jongeren hun (school)omgeving ervaren en welke invloeden van de fysieke en de sociale omgeving ze zien op hun eetgedrag. U kunt bijvoorbeeld vragen om foto's te nemen van de drank- en tussendoortjesautomaten, van de refter ... Op basis van die foto's en de verhalen erbij kunt u zicht krijgen op wat de leerlingen als belangrijk ervaren en waar ze nood aan hebben. Zo kunt u samen met de leerlingen op zoek gaan naar veranderingen die volgens de leerlingen echt werken. Doordat de leerlingen zelf aan de slag gaan, voelen ze zich meer betrokken<sup>16</sup> en vertrekken de veranderingen vanuit de leerlingen zelf. Tenslotte kennen zij de schoolomgeving het best.

Een volledig uitgewerkt stappenplan om met PhotoVoice aan de slag te gaan, vindt u in het pedagogisch dossier 'Beweegvriendelijke school'. Het stappenplan is daar uitgewerkt rond de invloed van de omgeving op zit- en beweeggedrag, maar u kunt het gemakkelijk toepassen op eetgedrag.

In alles wat u onderneemt om van uw school een gezondere school te maken, is het heel belangrijk om de nadruk te blijven leggen op **plezier en betrokkenheid**. Jongeren worden gemotiveerd als ze inspraak krijgen in de keuze van het voedingsaanbod en in interventies in de schoolinfrastructuur. Dit thema is met andere woorden een uitgelezen kans om **samen met uw leerlingen aan de slag te gaan** rond gezonde voeding op school.

15 Pareit, L., Druk, druk, druk? Exploratief onderzoek naar de vrijetijdsinvulling en -beleving van 10- tot 12-jarigen, p. 46.

16 Bron: Mortensen, C., & Klinker, C., What do the children say? Good and bad places for physical activity.

# 3 INSPIRATIE

## 3.1 Overzicht lessuggesties en bijbehorend beeldmateriaal

Hier vindt u het overzicht van alle lessuggesties die in het dossier aan bod komen (in de kaders).

|                |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCTIELES | DE VOEDINGSDRIEHOEK                                                                                                                                                                                                                               | 7  |
| BRAINSTORM     | WAT BEÏNVLOEDT MIJN EETGEDRAG?                                                                                                                                                                                                                    | 12 |
| LESSUGGESTIE   | HET KLOKHUIS:<br>WAAROM IS VET ETEN VAAK ZO LEKKER?<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fdUWQrQPacI">https://www.youtube.com/watch?v=fdUWQrQPacI</a>                                                                                      | 13 |
| LESSUGGESTIE   | BALANS VOOR EN NADELEN                                                                                                                                                                                                                            | 14 |
| LESSUGGESTIE   | KLASGESPREK:<br>SOCIALE OMGEVING BEÏNVLOEDT HET INDIVIDU<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBHU">https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBHU</a>                                                                                 | 15 |
| LESSUGGESTIE   | VOORBEELDEN VAN SOCIALE FACILITATIE                                                                                                                                                                                                               | 15 |
| LESSUGGESTIE   | VOORBEELDEN VAN MODELING                                                                                                                                                                                                                          | 16 |
| LESSUGGESTIE   | ONDERZOEK: NIET INTENTIONELE<br>LEERBOODSCHAPPEN                                                                                                                                                                                                  | 17 |
| KLASGESPREK    | INDRUK MAKEN MET ETEN                                                                                                                                                                                                                             | 18 |
| LESSUGGESTIE   | GRAPPIGE RECLAME: INDRUK MAKEN<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mPgrc4njpMo">https://www.youtube.com/watch?v=mPgrc4njpMo</a>                                                                                                           | 18 |
| LESSUGGESTIE   | OVER NUDGING EN GEZONDE VOEDING<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TBkF7vh12Eo">https://www.youtube.com/watch?v=TBkF7vh12Eo</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LF4ETgw29BA">https://www.youtube.com/watch?v=LF4ETgw29BA</a> | 20 |
| LESSUGGESTIE   | RECLAME VOOR VOEDING                                                                                                                                                                                                                              | 21 |
| REFLECTIE      | WAT BEÏNVLOEDT MIJN EETGEDRAG? (2)                                                                                                                                                                                                                | 21 |
| LESSUGGESTIE   | HET KLOKHUIS:<br>EET WAT JE MAAR WIL, WANNEER JE MAAR WIL!<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WDpf47qDuF4">https://www.youtube.com/watch?v=WDpf47qDuF4</a>                                                                               | 22 |
| LESSUGGESTIE   | PIJNPUNTEN IN DE 5 CONTEXTEN                                                                                                                                                                                                                      | 23 |
| LESSUGGESTIE   | HET KLOKHUIS: KINDERMENU<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=txEoGPMWMhw">https://www.youtube.com/watch?v=txEoGPMWMhw</a>                                                                                                                 | 24 |
| LESSUGGESTIE   | PORTIEGROOTTE                                                                                                                                                                                                                                     | 24 |

|              |                                                                                                                                                                                     |           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| LESSUGGESTIE | <b>OVERETEN: PORTIEGROOTTE</b><br><a href="https://www.een.be/over-eten/hoe-kan-je-je-porties-beperken">https://www.een.be/over-eten/hoe-kan-je-je-porties-beperken</a>             | <b>24</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>HET KLOKHUIS:<br/>BENT U NOU VOOR VOEDSELVERSILLING?</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xx4eGPzDsD8">https://www.youtube.com/watch?v=xx4eGPzDsD8</a>                | <b>26</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>ONGEZONDE SNACKGEWOONTES?</b>                                                                                                                                                    |           |
| LESSUGGESTIE | <b>VOORBEELDEN VAN MODELING</b>                                                                                                                                                     | <b>16</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>THUIS TESTEN!</b>                                                                                                                                                                |           |
| LESSUGGESTIE | <b>ZO RICHT JE JE HUIS GEZOND IN</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?timecontinue=8&amp;v=OfbMS-wKnf4">https://www.youtube.com/watch?timecontinue=8&amp;v=OfbMS-wKnf4</a> | <b>25</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>GEZOND ONDERWEG</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=n82Y6YOvjxs">https://www.youtube.com/watch?v=n82Y6YOvjxs</a>                                                     | <b>27</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>HINDERNISSSEN ONDERWEG</b>                                                                                                                                                       | <b>27</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>GEZOND ETEN IN DE VRIJE TIJD</b>                                                                                                                                                 | <b>28</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>ONGEZONDE VERLEIDINGEN IN DE WINKEL</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-LMGeKfitdc">https://www.youtube.com/watch?v=-LMGeKfitdc</a>                                 | <b>29</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>ETIKETTEN LEZEN</b>                                                                                                                                                              | <b>29</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>KRUISTABEL DETERMINANTEN/CONTEXTEN</b>                                                                                                                                           | <b>31</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>TUSSENDOORTJES, DRANKEN EN MAALTIJDEN OP SCHOOL?</b>                                                                                                                             | <b>32</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>TUSSENDOORTJES EN DRANKEN OP SCHOOL IN KAART</b>                                                                                                                                 | <b>35</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>DRAAGVLAK CREËREN</b>                                                                                                                                                            | <b>35</b> |
| KLASGESPREK  | <b>GEZONDE SCHOOLMAALTIJDEN</b>                                                                                                                                                     | <b>36</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>CHECKLIST SCHOOLMAALTIJDEN</b>                                                                                                                                                   | <b>36</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>GEZONDE BROODDOOS: FOTO</b>                                                                                                                                                      | <b>40</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>BRIEF AAN DE DIRECTIE</b>                                                                                                                                                        | <b>40</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>GEZONDE SCHOOL</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YfLnpGCuxv8">https://www.youtube.com/watch?v=YfLnpGCuxv8</a>                                                      | <b>42</b> |
| LESSUGGESTIE | <b>KANTINESCAN</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X4WeVNzHqG8">https://www.youtube.com/watch?v=X4WeVNzHqG8</a>                                                         | <b>42</b> |

|                     |                                                  |           |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>LESSUGGESTIE</b> | <b>EIGEN NUDGING ONDERZOEK</b>                   | <b>43</b> |
| <b>KLASGESPREK</b>  | <b>GEZELLIGE EETOMGEVING</b>                     | <b>43</b> |
| <b>LESSUGGESTIE</b> | <b>TEGEN DE HEERSENDE SOCIALE NORM</b>           | <b>45</b> |
| <b>LESSUGGESTIE</b> | <b>MEERDERHEIDSINFORMATIE</b>                    | <b>45</b> |
| <b>LESSUGGESTIE</b> | <b>ALS-DAN-PLAN OPSTELLEN</b>                    | <b>47</b> |
| <b>LESSUGGESTIE</b> | <b>MINDFUL ETEN: 5 RICHTLIJNEN CONCREET</b>      | <b>49</b> |
| <b>KLASGESPREK</b>  | <b>MINDFUL ETEN OP SCHOOL</b>                    | <b>49</b> |
| <b>LESSUGGESTIE</b> | <b>PHOTOVOICE: EEN GEZONDE VOEDING OP SCHOOL</b> | <b>50</b> |

### 3.2 Ondersteunend materiaal en literatuur

<https://www.gezondleven.be/>

<https://www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving/hoe-gezond-eten-invloed-van-je-fysieke-omgeving>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving/hoe-gezond-eten-invloed-van-je-sociale-omgeving>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving/hoe-gezond-eten-speel-slim-in-op-je-fysieke-omgeving>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving/hoe-gezond-eten-als-mijn-sociale-omgeving-niet-meedoet>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/hedonisch-eten>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezonde-snacks-voor-onderweg>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezond-eten-op-het-werk>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezond-eten-op-school>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezonde-inkopen-in-de-supermarkt>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezond-eten-thuis>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezond-eetschema/gezond-uit-eten>

<https://www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school/een-bewegingsbeleid-op-school>  
(zie informatiedossier beweegvriendelijke school)

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-omgeving-op-eetgedrag.aspx>

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-sociale-omgeving-op-eetgedrag.aspx>



# 4 VAKOVERSCHRIJVENDE TERMEN EN ONTWIKKELINGSDOELEN

Het realiseren van eindtermen en ontwikkelingsdoelen is in het onderwijs uiteraard een prioriteit. Hieronder vindt u een lijst met mogelijke eindtermen en ontwikkelingsdoelen die u in uw lessen kunt realiseren wanneer u met dit dossier aan de slag gaat. Welke eindtermen en doelen u precies realiseert, is uiteraard afhankelijk van het vak dat u geeft, de concrete lesinvulling en uw didactische aanpak. Deze lijst verwijst daarom enkel naar de VOET van het algemeen secundair onderwijs en het buitengewoon secundair onderwijs OV4 (4.1), en de ontwikkelingsdoelen van het buitengewoon secundair onderwijs OV1-2-3 (4.2). De lijst is dus zeker niet exhaustief; hanteer hem als leidraad.

Deze lijst van mogelijke eindtermen en ontwikkelingsdoelen sluit aan bij de doorlopende leerlijn voeding en eetgedrag, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven.

## 4.1 Mogelijke vakoverschrijdende eindtermen secundair onderwijs

### Leren leren

#### 1e graad

- (2) De leerlingen weten dat kennis en vaardigheden via verschillende leerstrategieën verworven kunnen worden.
- (6) De leerlingen raadplegen adequaat een documentatiecentrum, bibliotheek en multimedia.
- (8) Bij het leren van samenhangende informatie:
  - stellen de leerlingen vragen bij de leerstof en ze beantwoorden die;
  - vervolledigen ze een schema aan de hand van geboden informatie;
  - leggen ze verbanden tussen elementen van de leerstof.
- (9) De leerlingen kunnen samenhangende informatie begrijpen en analyseren door de betekenis van woorden, begrippen en zinnen, waar mogelijk, uit de context af te leiden of op te zoeken.
- (10) Bij het oplossen van een probleem:
  - herformuleren de leerlingen het probleem;
  - bedenken zij onder begeleiding een oplossingsweg en ze lichten die toe;
  - passen zij de gevonden oplossingsweg toe.

### **2e graad**

- (3) De leerlingen kunnen uit gegeven informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en deze raadplegen met het oog op te bereiken doelen.
- (5) De leerlingen kunnen gegeven informatie onder begeleiding kritisch analyseren en samenvatten.
- (6) De leerlingen herkennen strategieën om problemen op te lossen en evalueren ze.
- (9) De leerlingen trekken conclusies uit eigen leerervaringen en die van anderen.
- (10) De leerlingen beseffen dat er verschillende oorzaken zijn voor slagen en mislukken.
- (11) De leerlingen beseffen dat interesses en waarden het leerproces beïnvloeden.

### **3e graad**

- (3) De leerlingen kunnen diverse informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en raadplegen met het oog op te bereiken doelen.
- (4) De leerlingen kunnen verwerkte informatie vakoverstijgend en in verschillende situaties functioneel toepassen.
- (5) De leerlingen kunnen informatie samenvatten.
- (6) De leerlingen kunnen op basis van hypothesen en verwachtingen mogelijke oplossingswijzen realistisch inschatten en uitvoeren.
- (7) De leerlingen evalueren de gekozen oplossingswijze en de oplossing, en gaan eventueel op zoek naar een alternatief.
- (10) De leerlingen kunnen feedback geven en ontvangen over hun leerervaringen.
- (11) De leerlingen kunnen het eigen aandeel in slagen en mislukken inschatten.
- (12) De leerlingen erkennen de invloed van hun interesses en waarden op hun motivatie.

## **Gemeenschappelijke stam**

- (1) De leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk.
- (2) De leerlingen kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren.
- (3) De leerlingen ondernemen zelf stappen om vernieuwingen te realiseren.
- (4) De leerlingen blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven.
- (5) De leerlingen houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen.
- (8) De leerlingen benutten leerkansen in diverse situaties.
- (9) De leerlingen zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden.
- (10) De leerlingen engageren zich spontaan.
- (11) De leerlingen kunnen gegevens, handelwijzen en redeneringen ter discussie stellen aan de hand van relevante criteria.
- (12) De leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken.

(16) De leerlingen houden rekening met ontwikkelingen bij zichzelf en bij anderen, in samenleving en wereld.

(17) De leerlingen toetsen de eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen en trends aan verschillende standpunten.

(19) De leerlingen dragen actief bij tot het realiseren van gemeenschappelijke doelen.

(20) De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving.

(24) De leerlingen maken gebruik van de gepaste kanalen om hun vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken.

(27) De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de anderen.

## **Context 1: Lichamelijke gezondheid en veiligheid**

(2) De leerlingen leren het eigen lichaam kennen en reageren adequaat op lichaamssignalen.

(5) De leerlingen maken gezonde keuzes in hun dagelijkse voeding.

(6) De leerlingen hanteren richtlijnen voor het hygiënisch omgaan met voeding.

(10) De leerlingen participeren aan een gezondheids- en veiligheidsbeleid op school.

(15) De leerlingen beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid.

## **Context 2: Mentale gezondheid**

(6) De leerlingen stellen zich weerbaar op.

Context 4: Omgeving en duurzame ontwikkeling

(4) De leerlingen zoeken naar duurzame oplossingen om de lokale en globale leefomgeving te beïnvloeden en te verbeteren.

## **Context 5: Politiek-juridische samenleving**

(1) De leerlingen geven aan hoe zij kunnen deelnemen aan besluitvorming in en opbouw van de samenleving.

(2) De leerlingen passen inspraak, participatie en besluitvorming toe in reële schoolse situaties.

(4) De leerlingen zetten zich actief en opbouwend in voor de eigen rechten en die van anderen.

## **Context 6: Socio-economische samenleving**

(3) De leerlingen zetten zich in voor de verbetering van het welzijn en de welvaart in de wereld.

(4) De leerlingen hebben bij het kopen van goederen en het gebruiken van diensten zowel oog voor prijs-kwaliteit en duurzame ontwikkeling als voor de rechten van de consument.

(6) De leerlingen geven voorbeelden van factoren die de waardering van goederen en diensten beïnvloeden.

## Context 7: Socioculturele samenleving

(1) De leerlingen beschrijven de dynamiek in leef- en omgangsgewoonten, opinies, waarden en normen in eigen en andere sociale en culturele groepen.

### 4.2 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair onderwijs

## Opleidingsvorm 1 en 2

### Wonen

(2) De jongere neemt verschillende vormen van voeding op.

(3) De jongere neemt gezonde en evenwichtige voeding op.

### Mentale aspecten

(16) De jongere stelt zichzelf realistische doelen en stuurt ze indien nodig bij.

(17) De jongere staat open voor uitdagingen en heeft zin in initiatief.

### Sociale aspecten

(33) De jongere stelt bij eten of drinken sociaal aanvaardbaar gedrag.

Huishoudelijk dagelijks leven

(43) De jongere bereidt een maaltijd.

(46) De jongere doet boodschappen.

(51) De jongere richt zijn omgeving in.

### Maatschappelijk dagelijks leven

(57) De jongere participeert aan groepsactiviteiten.

(58) De jongere engageert zich in groepsactiviteiten.

(59) De jongere formuleert een mening over maatschappelijke vraagstukken met respect voor waarden en normen.

### Overkoepelende ontwikkelingsdoelen

(137) De jongere neemt initiatief.

(139) De jongere staat open voor nieuwe ervaringen.

(157) De jongere gebruikt het meest geschikte communicatiemiddel.

(158) De jongere gebruikt de meest geschikte communicatievorm.

## Opleidingsvorm 3

### **Burgerzin**

#### ***De eigen leefkring***

(5) De leerling maakt op een sociaal aanvaardbare wijze gebruik van de middelen die er bestaan om vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken.

### **Gezondheidseducatie**

#### ***Voeding***

- (1) De leerling stelt aan de hand van een model een evenwichtige maaltijd samen.
- (2) De leerling kan voedsel op een veilige manier bewaren en houdt rekening met de versheid van producten.
- (3) De leerling ziet in hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving.
- (4) De leerling weet dat goede voedingsgewoonten de gezondheid bevorderen.
- (13) De leerling neemt een kritische houding aan ten aanzien van zijn eigen voedingspatroon.

#### ***Leefstijl en levenskwaliteit***

- (3) De leerling participeert aan een gezondheidsbeleid en een veiligheidsplan op school.

### **ICT**

- (5) De leerlingen kunnen ICT gebruiken om eigen ideeën creatief vorm te geven.
- (6) De leerlingen kunnen met behulp van ICT digitale informatie opzoeken, verwerken en bewaren.
- (8) De leerlingen kunnen ICT gebruiken om op een veilige, verantwoorde en doelmatige manier te communiceren.

### **Leren leren**

#### ***Aandacht***

- (1) De leerling schenkt doelgericht aandacht.
- (2) De leerling houdt zijn aandacht gericht tot wanneer de taak afgewerkt is.

#### ***Informatieverwerving***

- (1) De leerling exploreert actief en doelgericht, en gebruikt hierbij verschillende zintuiglijke kanalen.
- (5) De leerling hanteert zoekstrategieën om informatie te verwerven in verband met te maken keuzes.

### ***Informatieverwerking en -uitvoering***

- (1) De leerling reflecteert vóór, tijdens en na het handelen en neemt hiervoor voldoende bedenktijd.
- (2) De leerling is voldoende flexibel en creatief in zijn leren en denken.
- (3) De leerling komt tot zelfontdekkend leren.

### ***Probleemoplossing***

- (1) De leerling identificeert het probleem.
- (2) De leerling exploreert en analyseert het probleem.
- (3) De leerling zoekt en bedenkt verschillende mogelijke oplossingswijzen voor het probleem.
- (4) De leerling weegt de mogelijke oplossingswijzen/keuzemogelijkheden af en selecteert de beste.
- (5) De leerling verwoordt de gekozen oplossingsweg.
- (6) De leerling volgt de gekozen oplossingsweg daadwerkelijk en controleert regelmatig of hij nog op het goede spoor zit.
- (7) De leerling zorgt ervoor dat zijn oplossing duidelijk en volledig is.
- (8) De leerling herwerkt bij een ongunstig resultaat enkel datgene wat fout is.
- (9) De leerling brengt verslag uit over zijn eigen werk.

### ***Sociaal-emotionele educatie***

#### ***Zelfwaardering***

- (4) De leerling ontwikkelt eigen voorkeuren en interesses, en laat zich niet steeds beïnvloeden door die van anderen.

#### ***Motivatie en attributie***

- (2) De leerling neemt verantwoordelijkheid op voor zijn gedrag.

#### ***Sociale probleemoplossing***

- (3) De leerling bedenkt een stappenplan, om een niet direct bereikbaar doel in het sociale domein te realiseren, rekening houdend met de volgorde van de stappen, met mogelijke hindernissen en met het belang van een goede timing.

### ***Relatievormen***

(6) De leerling draagt verantwoordelijkheid bij een groepstaak, werkt onder leiding en geeft zelf leiding.

### ***Communicatieve vlotheid en duidelijkheid verwerven***

(2) De leerling luistert actief naar de boodschap van een ander en geeft feedback.

(3) De leerling verduidelijkt waarom hij kiest voor een bepaald gedrag en geeft anderen de kans om te reageren.

(4) De leerling is assertief en komt op voor de rol die hij opneemt in een groepsopdracht.

(5) De leerling herkent de functie en het belang van goede communicatie, en oefent zich in elementen van het communicatieve proces die hij minder goed beheerst.

(6) De leerling is bereid om de inbreng van de gesprekspartner ernstig te nemen.

(7) De leerling toetst zijn interpretatie aan die van de ander en stemt ze zo nodig af op die van de ander.

### ***Constructief participeren aan werking van sociale groepen***

(4) De leerling kan in een groepsdiscussie zijn mening handhaven en bijsturen.

(13) De leerling engageert zich om verantwoordelijkheid op te nemen.



## **5 BIJLAGEN**

**Bijlage 1: De voedingsdriehoek**

**Bijlage 2: Socio-ecologisch model**

**Bijlage 3: Voorbeeld ingevuld socio-ecologisch model**

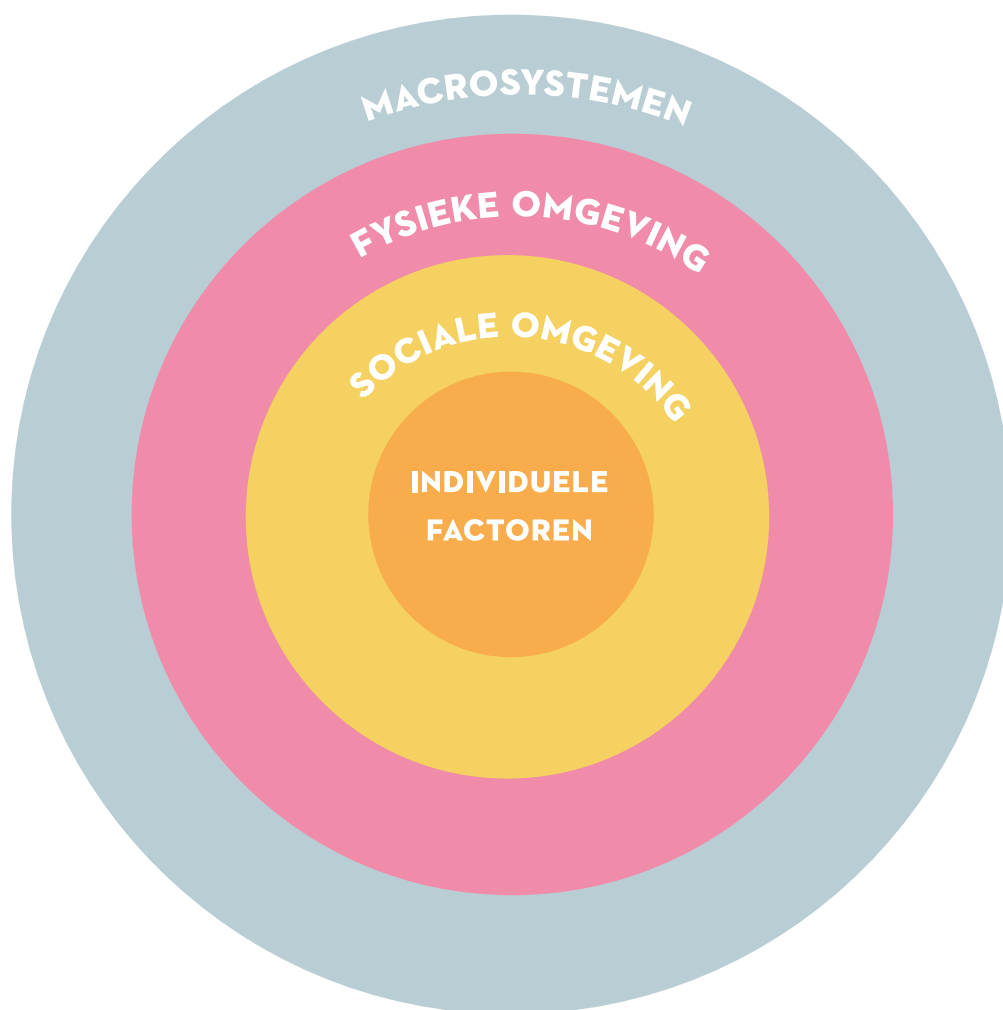
**Bijlage 4: Infographic: gezond eetschema**

**Bijlage 5: PowerPointpresentatie**

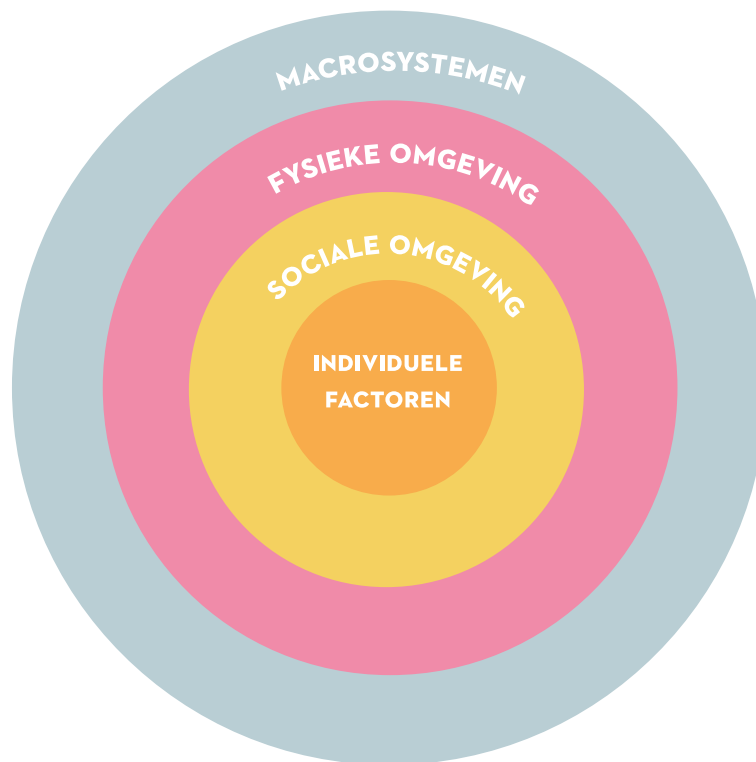
## Bijlage 1: de voedingsdriehoek



## Bijlage 2: Socio-ecologisch model



### Bijlage 3: Ingevuld voorbeeld van het socio-ecologisch model



#### • INDIVIDUELE FACTOREN

- leeftijd
- geslacht
- sociaal-economische status
- smaakvoorkeuren
- beloningsgevoeligheid
- attitude
- eigen-effectiviteit
- waargenomen hindernissen

#### • DE SOCIALE OMGEVING

- sociaal facilitatie-effect
- impression management
- modeling

#### • DE FYSIEKE OMGEVING

- beschikbaarheid
- buurt
- portiegrootte
- kostprijs

#### • MACROSYSTEMEN

- welke afspraken zijn er op school rond gezonde voeding
- overheidsbeleid op het vlak van gezondheidszorg (bv. suikertaks, wetgeving rond voedingsreclame ...)

## Bijlage 4: infographic: gezond eetschema



GEZELLIG SAMEN AAN TAFEL ETEN  
GEZONDE VOEDINGSMIDDELEN ZICHTBAAR  
ONGEZONDE VOEDINGSMIDDELEN NIET ZICHTBAAR

### THUIS



NEEM EEN LEKKER GEVULDE BROODDOOS MEE  
HOU WATER BIJ DE HAND  
VOORZIE EEN GEZONDE SNACK

### ONDERWEG



### IN DE SUPERMARKT

MAAK OP VOORHAND EEN BOODSCHAPPELIJSTJE  
GA EERST LANGS GROENTEN- EN FRUITRAYON  
VERDEEL JE KAR IN TWEE: ZO VEEL MOGELIJK  
GEZOND EN ZO WEINIG MOGELIJK ONGEZOND



### VRIJE TIJD

KIES VOOR GEZONDE HAPJES ZOALS  
ONGEZOUTEN NOTEN OF DIPGROENTEN  
WATER IS DE BESTE KEUZE  
KIES VOOR KLEINE PORTIES



### OP HET WERK/SCHOOL

HOU ONGEZONDE SNACKS BUITEN HANDBEREIK  
VOORZIE EEN GEZOND TUSSENDOORTJE  
PLAATS EEN FLES/GLAS WATER OP JE BUREAU

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

## **Informatiedossier: (On)gezonde voedselverleidingen op school**

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven  
i.s.m. Uitgeverij Averbode, met steun van de Vlaamse overheid.

### **AUTEURS**

Lore Van Brabandt (Uitgeverij Averbode)  
Jolien Plaete (Vlaams Instituut Gezond Leven)

### **EINDREDACTIE**

Lotte Peirelinck