

STAPPENPLAN NAAR EEN EVENWICHTIG AANBOD VAN DRANKEN IN DE SECUNDAIRE SCHOOL

WAAROM?

Een evenwichtig aanbod van dranken opstellen is een belangrijk onderdeel van het voedingsbeleid op school.

Naast het drankaanbod is het ook belangrijk om te werken aan:

- educatie (aandacht voor gezonde voeding in de lessen)
- afspraken
- zorg en begeleiding (aandacht voor leerlingen met specifieke behoeften)

HOE?

Leerlingen, schoolteam en ouders informeren (als deze niet mee zijn in het verhaal kan dit weerstand oproepen).

Is er voldoende draagvlak bij alle betrokken partijen?

JA

Wijzig het aanbod onmiddellijk volgens de aanbevelingen (tussenschappen zijn dan niet nodig)

NEE

- creëer draagvlak
- bepaal binnen welke termijn het aanbod wordt gewijzigd
- gebruik het stappenplan

DOEL?

Het uiteindelijke doel is dat de school enkel nog dranken uit de categorie basisaanbod aanbiedt en het gebruik daarvan aanmoedigt.



STAPPENPLAN

STAP 1 IN KAART BRENGEN DRANKAANBOD

Heeft jouw school een evenwichtig aanbod van dranken?

Met de [checklist 'analyse van het drankaanbod in het secundair onderwijs'](#) kan je het huidige drankaanbod op jouw school in kaart brengen.


















Duid op deze checklist aan:

- welke dranken jouw school aanbiedt
- wanneer je ze aanbiedt
- via welke kanalen
- portiegrootte
- prijs



STAP 2

AFTOETSEN AANBOD AAN DE AANBEVELINGEN VAN VOEDINGSBELEID OP SCHOOL

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

* Meer info over deze dranken en hun plaats in een gezonde voeding vind je op de [website van Gezond Leven](#)

STAP 3

AANGEPAST BELEID

Naargelang het huidige aanbod van dranken op jouw school zal je dus een aanmoedigingsbeleid, uitdoofbeleid, verbodsbeleid of een combinatie hiervan moeten voeren.

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

Randvoorwaarden geldig voor elk beleid:

- **Creëer draagvlak**

Doe dit o.a. door in dialoog te gaan met leerlingen, ouders en schoolteam en hen te informeren over het aanbod en de afspraken op school.

- **Zorg voor zoveel mogelijk stimulerende afspraken**

Tegenover elk verbodsmaatregel staat bij voorkeur een stimulerende maatregel.

Bv: de school schaft het aanbod aan gesuikerde melkdranken af en kinderen mogen dit ook niet meer meebrengen, maar vanaf nu wordt er gratis water aangeboden en mogen de kinderen ook in de klas water drinken.

- **Maak afspraken met het schoolteam over hun voorbeeldfunctie**

Bv: spreek af dat ook leraren geen frisdranken meebrengen of drinken in aanwezigheid van de leerlingen. Nodig eventueel een externe uit om hierover toelichting te geven.

- **Maak afspraken met de leverancier**

Neem bovenstaande aanbevelingen mee naar onderhandelingen met de leverancier om te komen tot afspraken over prijzen, portiegrootte, assortiment enz. in het voordeel van het basisaanbod.

- **Sta stil bij de aanbodkanalen op school**

Zijn dit de meest geschikte? Hiervoor kan je gebruik maken van de schoolfiche "[Aanbodkanalen voor dranken en tussendoortjes](#)" en stel je de vragen uit de tabel "het overwegen waard".

Meer informatie over de aanbodkanalen voor gratis water vind je in de schoolfiche "[Naar een \(gratis\) wateraanbod op school](#)".



VERBODSBELEID

VOOR DRANKEN UIT DE CATEGORIE 'NOOIT'

Indien je als school geen dranken uit de categorie 'nooit' aanbiedt, dan kan je onmiddellijk overgaan naar de tips voor het voeren van een uitdoofbeleid.

Vanzelfsprekend verbod op alcohol

Voor bepaalde dranken is een verbod vanzelfsprekend. Alcoholische dranken zijn bij wet verboden voor kinderen en jongeren onder de 16 jaar. Ook energiedranken en (light) frisdranken horen niet thuis in het aanbod van een basisschool en worden ook niet meegebracht. We gaan ervan uit dat Vlaamse basisscholen deze dranken niet (meer) aanbieden aan de leerlingen en ook over het meebrengen ervan duidelijke afspraken hebben. Als dat nog niet gebeurd is, neem deze afspraken dan op in het school- en arbeidsreglement.

Drank op opendeurdagen, recepties ...

Besprek ook wat jullie doen met het aanbieden en consumeren van dranken uit de categorie 'nooit' op bv. opendeurdagen, schoolfeesten, recepties, ... Gelden dan dezelfde afspraken of wordt er dan een uitzondering gemaakt, en voor wie? Wat je ook beslist, zorg dat er op zijn minst ook een gezond aanbod beschikbaar is op die momenten. Houd bij het maken van de afspraken ook rekening met de voorbeeldfunctie van de school/het schoolteam.



UITDOOF-/ONTMOEDIGINGSBELEID

VOOR DRANKEN UIT DE CATEGORIE 'BIJ VOORKEUR NIET'

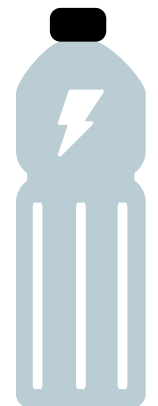
Indien je als school geen dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' aanbiedt, dan kan je overgaan naar de tips voor het voeren van een aanmoedigingsbeleid.

Doel van het uitdoofscenario

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

Draagvlak bij de betrokken partijen

Indien er in jouw school voldoende draagvlak is bij alle betrokken partijen dan kan je ervoor kiezen om de dranken uit de categorie 'bij voorkeur niet' onmiddellijk uit het aanbod te halen en het meebrengen ervan te verbieden. Verwacht je weerstand, dan kan het nuttig zijn om met tussenstappen te werken en het aanbod geleidelijk aan te laten uitdoven. Bepaal dan op welke termijn je dit wil bereiken.



Mogelijke stappen voor een uitdoofscenario

- **Beperk het aantal kanalen waar de dranken uit de categorie ‘bij voorkeur niet’ aangeboden worden**
Bv.: het aantal automaten op school verminderen.
- **Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de dranken uit de categorie ‘bij voorkeur niet’ aangeboden worden**
Bv.: enkel nog tijdens de middagpauze.
- **Beperk de variatie in het assortiment**
Bv.: verlaag het aantal soorten frisdrank.
- **Bied de kleinst beschikbare portie aan**
Bv.: geen flessen van 50 cl.
- **Zorg voor een hogere prijszetting**
Bv.: frisdranken zijn het duurst.
- **Maak beperkende afspraken**
Bv.: Het drinken van frisdranken (ook zelf meegebrachte) is enkel nog toegelaten tijdens de middag en niet meer tijdens de andere pauzes.
Bv.: spreek af dat dranken die niet op school worden aangeboden ook niet mogen worden meegebracht van thuis.
Opgelet: het omgekeerde mag niet. De school mag niet verbieden om dranken mee te brengen die ze zelf aanbiedt.

Neem deze afspraken op in het school- en arbeidsreglement/leefregels van de school. Bij voorkeur worden de wijzigingen in het aanbod en de afspraak (= verbod om dranken uit de categorie ‘bij voorkeur niet’ mee te brengen naar school) tegelijkertijd ingevoerd. Indien er nog onvoldoende draagvlak bestaat, ga hierover dan in dialoog met de leerlingen, ouders en schoolteam. Je kan de betrokkenen bewust maken van het belang van gezond drinken en van hun voorbeeldfunctie, bijvoorbeeld door een externe uit te nodigen om hierover toelichting te geven (vb. diëtiste, CLB) of door met de leerlingen een affiche te maken die het suikergehalte van verschillende dranken weergeeft.

Bespreek ook of er eventuele uitzonderingen op de gemaakte afspraken mogelijk zijn, bv. bieden we nog dranken uit de categorie ‘bij voorkeur niet’ aan op de opendeurdag of op feestjes (bv. kerstfeestje, carnavalsfeestje, ...)?

GEDOOGBELEID

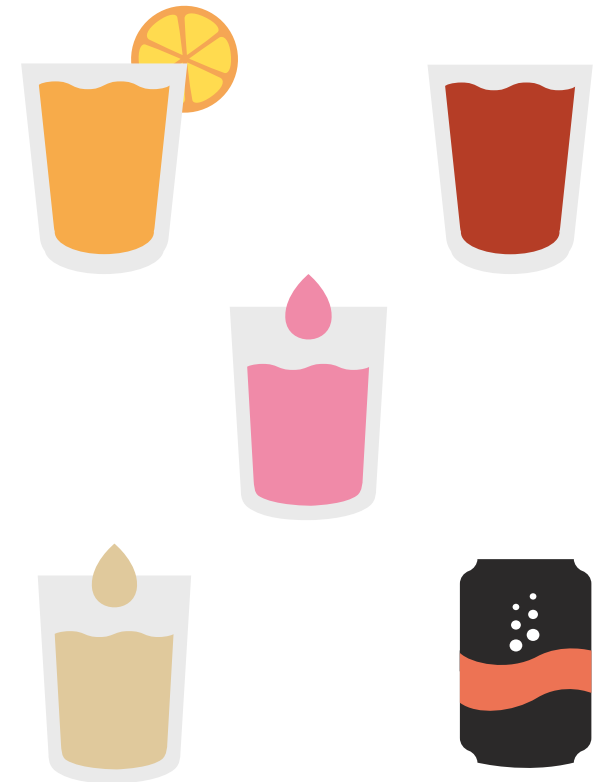
VOOR DRANKEN UIT DE CATEGORIE 'OPTIES VOOR UITBREIDING'

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

De dranken in deze categorie zijn minder gezond dan de dranken uit het basisaanbod, maar worden nog wel gedoogd. Bij het voeren van het gedoogbeleid, is het belangrijk om het gebruik van dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' te beperken.

Hoe kan je dit aanpakken?

- Beperk het aantal kanalen waar de dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden.
Bv.: er zijn meer aanbodkanalen voor water dan voor light frisdranken.
- Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden.
Bv.: enkel tijdens de middagpauze.
- Maak beperkende afspraken: het drinken van dranken uit de categorie 'opties voor uitbreiding' (ook meegebrachte) is enkel toegestaan op afgesproken momenten die beperkt zijn in tijdsduur.
Bv.: enkel tijdens de middagpauze.
- Beperk de portiegrootte.
Bv.: onderhandel met de leverancier om de kleinst mogelijke portie van deze dranken te leveren.



AANMOEDIGINGSBELEID

VOOR DRANKEN UIT HET BASISAANBOD

Naast het voorzien van dranken uit het basisaanbod, is het van belang om het gebruik van deze dranken aan te moedigen.

Hoe kan je dit aanpakken?

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

Waarom zit er bijvoorbeeld voortaan meer water in de automaat en worden er geen frisdranken meer aangeboden?

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

- Voorzie gratis water voor zowel leerlingen als schoolteam – zie fiche [“Naar een \(gratis\) wateraanbod op school”](#). Indien jouw school nog over loden leidingen beschikt, dan raden we een gratis aanbod van leidingwater uiteraard af.
- Voorzie gratis water na bv. de les lichamelijke opvoeding, middagsportactiviteiten en bij warm weer. Een gratis wateraanbod kan ook tijdens bv. vergaderingen, oudercontacten en open-deurdagen.
- Maak gezonde dranken goedkoper.
Bv.: in de automaat is water het goedkoopst.



- **Zet het basisaanbod in de kijker**

- Hang affiches op die de gezonde keuze aanprijzen.
- Plaats in overleg met de leverancier een afbeelding van water op de fronten van de automaat.
- Stel drinkflessen of glazen/bekers ter beschikking.

- **Bied water aan in flesjes van (minstens) 0.5 liter om vrij te nemen.**

- **Maak het aanbod aantrekkelijk**

- Zorg voor variatie binnen het basisaanbod bv. plat en spuitwater, gearomatiseerd water.
- Bied de mogelijkheid om een kom verse groentesoep te drinken tijdens de pauze(s).
- Zorg in de warmere maanden voor gekoelde dranken of ijsblokjes.
- Zorg voor een aantrekkelijke locatie en goede hygiëne van de watertappunten (niet in of vlak aan de toiletten bijvoorbeeld).

- **Maak stimulerende afspraken**

- Sta toe dat leerlingen in de klas water drinken.
- Las tijdens de lesdag verschillende momenten in om water te drinken.
Bv.: voor en na elke pauze.
- Laat de leerlingen hun fles of drinkbus tijdens de pauzes (bij)vullen.
- Moedig leerlingen aan om gedurende de lesdag te drinken door ze er regelmatig aan te herinneren.
Bv.: zeker na de les lichamelijke opvoeding en bij warm weer.

- **Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel en maak hierover afspraken met hen**

Bv.: als leraar water drinken tijdens de lesdag, soep eten bij een broodmaaltijd, dezelfde regels naleven die voor de leerlingen gelden, ...).

STAP 4

GEEF HET DRANKAANBOD EEN PLAATS IN HET VOEDINGSBELEID OP SCHOOL

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

Om het gebruik van dit gezonde aanbod te stimuleren, is het belangrijk om het drankenaanbod en de gemaakte keuzes van de school eveneens aan bod te laten komen in de klas en zorg/begeleiding.

• **educatie (in de klas)**

Het secundair onderwijs wil de bekwaamheid om een gezonde keuze te maken stimuleren en leerlingen aanmoedigen tot een evenwichtig drinkgedrag. Het voorzien van een gezond aanbod op school is daartoe essentieel. Daarnaast is het ook belangrijk om jongeren via educatie keuzevaardig te maken en kritisch te leren zijn t.a.v. het aanbod buiten de school en de gevoerde reclame voor dranken.

Materialen kan je vinden op [de website van Gezond Leven](#).

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

- *Om leerlingen vanaf 8 jaar bewust te maken van hun drinkgewoontes kan je gebruik maken van de [watertest](#). Leerlingen kunnen er ook een persoonlijk actieplan maken om meer water te drinken.*
- *De [lesmodule dranken en tussendoortjes](#) (vanaf 12 jaar) leert leerlingen kritisch omgaan met de informatie op het voedingsetiket. De aandacht gaat hierbij vooral naar dranken en tussendoortjes. Met een handleiding voor de leraar, een PowerPointpresentatie voor in de klas en werkbladen voor de leerlingen.*
- *[Pedagogische dossiers](#) over energiedranken en reclameopvoeding. De dossiers bevatten achtergrondinformatie over de betreffende thema's. Als leerkracht kan je de informatie gebruiken om zelf een les samen te stellen op maat van jouw leerlingen. De PowerPointpresentaties bieden illustratiemateriaal en/of opdrachten om de lessen vorm te geven.*

- *Lesmateriaal over gezonde voeding in het algemeen ([de voedingsdriehoek](#)).*

• **in zorg en begeleiding**

Houd rekening met de leerlingen met bijzondere behoeften. Een leerling met diabetes moet bijvoorbeeld bij een hypoglycemie (te laag suikergehalte in het bloed) een suikerrijke drank kunnen drinken. De school kan ook te maken krijgen met kinderen met overgewicht, jongeren met eetstoornissen of andere voedingsgerelateerde problemen. In alle gevallen is een goede communicatie met de leerling en de ouders belangrijk. Werk hiervoor samen met het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB).

MEER INFO www.gezondleven.be