

STAPPENPLAN

NAAR EEN EVENWICHTIG AANBOD VAN TUSSENDOORTJES IN DE BASIS- EN SECUNDAIRE SCHOOL

WAAROM?

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

Naast het aanbod 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

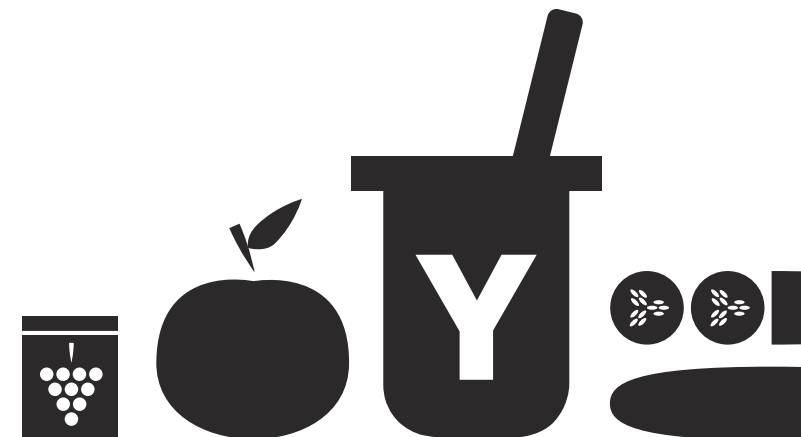
Wijzig het aanbod onmiddellijk volgens de aanbevelingen (tussentapen zijn dan niet nodig).

NEE

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

DOEL?

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



STAPPENPLAN

STAP 1 IN KAART BRENGEN TUSSENDOORTJESAANBOD

Heeft jouw school een evenwichtig aanbod van tussendoortjes?

Met de [checklist 'analyse van het tussendoortjesaanbod in de basis- en secundaire school'](#) kan je het huidige aanbod van tussendoortjes op jouw school in kaart brengen.




Duid op deze checklist aan:

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



STAP 2

AFTOETSEN AANBOD AAN DE AANBEVELINGEN VAN VOEDINGSBELEID OP SCHOOL

Tussendoortjes*	Aanbod op school	Beleid	Tips
 <p>Vers fruit</p> <p>Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep</p> <p>Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)</p> <p>Noten (ongezouten)</p> <p>Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd</p>	<p>Basis (ruim beschikbaar)</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een aanmoedigingsbeleid gevoerd.</p> <p>Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Combineer vers fruit eventueel met een boterham, rijstwafel. • Voeg aan je yoghurt vers fruit of een beetje confituur toe in plaats van suiker. • Kies voor ongezouten noten. • Besmeer je boterham, rijstwafel met een mespunt smeer vet en beleg (zie fiche '<u>Naar een evenwichtig aanbod van warme maaltijden en belegde broodjes</u>').
 <p>Fruit op sap of siroop</p> <p>Gedroogd fruit</p> <p>Smoothies</p> <p>Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief o.b.v. soja met fruit (met calcium verrijkt)</p> <p>Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)</p> <p>Granenkoek, droge koek</p>	<p>Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een gedoogbeleid gevoerd.</p> <p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit op sap/siroop, gedroogd fruit en smoothies kunnen vers fruit niet vervangen. • Fruityoghurts en melkdeserts bevatten vaak veel toegevoegde suiker. • Een 'gezonde koek' bestaat eigenlijk niet. Maar, koeken variëren wel sterk qua samenstelling. De Nutri-Score helpt je om ze onderling te vergelijken. Ga voor die met de beste Nutri-Score om een gezondere keuze te maken.
 <p>Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodje</p> <p>Koeken met chocolade of vulling</p> <p>Wafels, cake, taart</p> <p>Snoep, chocolade, snoeprepen</p> <p>Chips en andere zoute snacks</p>	<p>Bij voorkeur niet (in afbouw)</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid gevoerd.</p> <p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Occasioneel (bv. op 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.

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

STAP 3

AANGEPAST BELEID

Naargelang het huidige aanbod van tussendoortjes 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 elke verbodsmaatregel staat bij voorkeur een stimulerende maatregel.

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

Bv.: spreek af dat ook leraren geen tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' meebrengen of eten in de school.

- **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.
Bv.: als je yoghurt aanbiedt doe dit dan in potjes van 125 gram.

- **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".

- **Denk na over duurzaamheid**

Sta als school ook stil bij het duurzame aspect van een verpakking indien er voor verpakte producten wordt gekozen. Zie [MOS- Milieu Op School](#).

- **Hou rekening met voedselveiligheid**

Hou bv. rekening met de houdbaarheidsdatum van een tussendoortje. Meer info vind je op de [website van het Federaal Agenschap voor de veiligheid van de voedselketen](#).



UITDOOF-/ONTMOEDIGINGSBELEID VOOR TUSSENDOORTJES UIT DE CATEGORIE 'BIJ VOORKEUR NIET'

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

Combinatie van volgende soorten beleid voeren

Indien je als school tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aanbiedt, dan is het steeds belangrijk om een combinatie van volgende soorten beleid te voeren:

- **aanmoedigingsbeleid** voor tussendoortjes uit het basisaanbod (zie verder);
- **gedoogbeleid** voor tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' (zie verder);
- **uitdoofbeleid** voor tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet'.

Doel van het uitdoofscenario

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

Mogelijke stappen voor een uitdoofscenario

- **Beperk het aantal kanalen waar de tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aangeboden worden**

Bv.: het aantal automaten op school verminderen.

- **Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de tussendoortjes 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 koeken.

- **Bied de kleinst beschikbare portie aan**

- **Zorg voor een hogere prijszetting**

Bv.: chocoladekoeken zijn het duurst.

- **Maak beperkende afspraken**

Bv.: het eten van tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' (ook zelf meegebrachte) is enkel toegelaten in de namiddagpauze en niet meer tijdens de andere pauzes (dan eten de leerlingen fruit).

Bv.: maak afspraken dat tussendoortjes die niet op school worden aangeboden ook niet mogen worden meegebracht van thuis.

Neem deze afspraken ook op in het schoolreglement/leefregels van de school. Bij voorkeur worden zowel de wijzigingen in het aanbod en de afspraak (= verbod om tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' mee te brengen naar school) tegelijkertijd ingevoerd.

Indien hiervoor niet voldoende draagvlak bestaat, ga hierover dan in dialoog met de leerlingen, ouders en schoolteam.

Bespreek ook of er eventuele uitzonderingen op de gemaakte afspraken mogelijk zijn bv. bieden we nog tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet' aan op de opendeurdag?

Wat met traktaties voor verjaardagen op school?

GEDOOGBELEID

VOOR TUSSENDOORTJES UIT DE CATEGORIE 'OPTIES VOOR UITBREIDING'

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



Combinatie van volgende soorten beleid voeren

Indien je als school tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aanbiedt, dan is het steeds belangrijk om een combinatie van volgende soorten beleid te voeren:

- **aanmoedigingsbeleid**
voor tussendoortjes uit het basisaanbod (zie verder);
- **uitdoofbeleid**
voor tussendoortjes uit de categorie 'bij voorkeur niet'.
- **gedoogbeleid**
voor tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' (zie verder).

Hoe kan je dit aanpakken?

- Beperk het aantal kanalen waar de tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden.
Bv.: er zijn meer aanbodkanalen voor fruit dan voor andere tussendoortjes.
- Beperk het aantal momenten tijdens de schooldag waarop de tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' aangeboden worden.
Bv.: enkel tijdens de namiddagpauze.
- Maak beperkende afspraken: het eten van tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' (ook meegebrachte) is enkel toegestaan op afgesproken momenten die beperkt zijn in tijdsduur.
Bv.: enkel tijdens de namiddagpauze.
- Beperk de portiegrootte.
Bv.: vraag aan de leverancier om de kleinst mogelijke portie van een tussendoortje te leveren.

AANMOEDIGINGSBELEID

VOOR TUSSENDOORTJES UIT HET BASISAANBOD

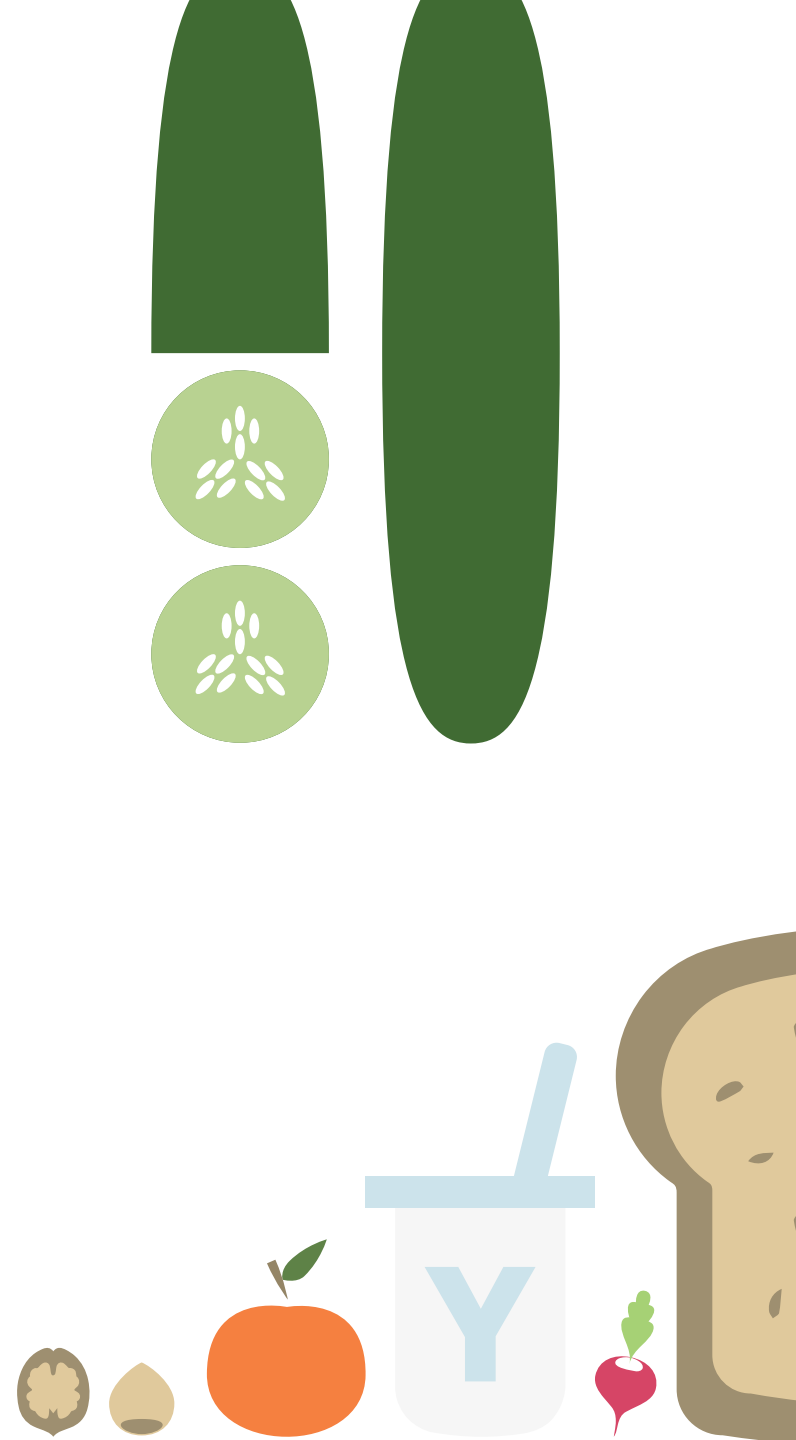
Naast het voorzien van tussendoortjes uit het basisaanbod, is het van belang om het gebruik van deze tussendoortjes aan te moedigen.

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 biedt de school bv. meer fruit aan?
- **Maak de tussendoortjes uit het basisaanbod goedkoper.**
 - Fruit krijgt de absolute voorkeur. Zorg dat fruit altijd het goedkoopste tussendoortje is.
- **Zet het gezonde aanbod in de kijker.**
 - Hang affiches van fruit en groenten op in de eetzaal.
 - Maak een fruitbrochette/fruitsla.
 - Als er bij de schoolmaaltijd meerdere desserts worden aangeboden, staat het fruit bij voorkeur vooraan tussen de andere desserts en niet afzonderlijk zodat de leerlingen de meest evenwichtige keuze kunnen maken.
 - Voorzie een fruitmand op vergaderingen, oudercontacten, opendeurdagen,...

- **Maak het aanbod aantrekkelijk.**
 - Zorg voor variatie binnen het basisaanbod
Bv.: verschillende soorten fruit aanbieden.
- **Maak stimulerende afspraken.**
 - Moedig leerlingen aan om gedurende de lesdag tussendoor fruit te eten.
Bv.: tijdens pauzes.
- **Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel en maak hierover afspraken met hun**
 - *Bv.: als leraar een stuk fruit eten tijdens de speeltijd.*
 - *Bv.: de school ondersteunt de voorbeeldfunctie door stimuli voor het personeel te voorzien (fruitmand in de leraarskamer,..).*

Tips over een fruitaanbod op school vind je in de fiche [‘Naar een fruitaanbod op school’](#).



STAP 4

GEEF HET TUSSENDOORTJESAANBOD EEN PLAATS IN HET VOEDINGSBELEID OP SCHOOL

Zoals in de inleiding reeds aangegeven, is een evenwichtig aanbod van tussendoortjes 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)**

In de klas kan de leraar werken aan gezonde eetgewoontes. 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 eetgewoontes zijn volgende testen beschikbaar: de [fruittest](#) en [groententest](#).*
- *Via [1 2 3 aan tafel](#) vind je enkele ideeën en hulpmiddelen om het thema gezonde voeding op een leuke manier aan de kleuters over te brengen.*
- *De [proefkampioen](#) is een educatief project naar kleuteronderwijs en 1ste graad lager onderwijs, voor- en naschoolse kinderopvang en speelpleinwerking om de smaakontwikkeling bij kleuters te bevorderen.*

• **in zorg en begeleiding**

Hou rekening met leerlingen met bijzondere behoeften. Een leerling met diabetes moet bv. bij een hypoglycemie (te laag suikergehalte in het bloed) een suikerrijke koek kunnen eten in de klas. Zorg voor een leerling met een fruitallergie voor een alternatief op de fruitdag. De school kan ook te maken krijgen met obese kinderen, jongeren met eetstoornissen of andere voedingsgerelateerde problemen. In alle gevallen is een goede communicatie met de leerling en de ouders belangrijk. Werk hiervoor ook samen met het Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB).

MEER INFO www.gezondleven.be