

CHECKLIST

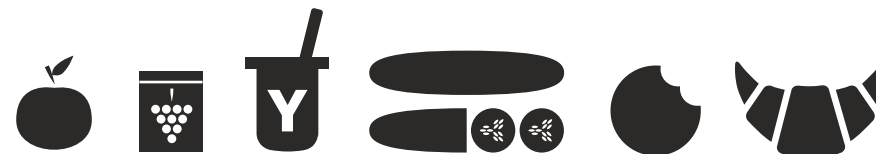
ANALYSE VAN HET TUSSENDOORTJESAANBOD IN DE BASIS- EN SECUNDAIRE SCHOOL




Met deze checklist kan je het aanbod aan tussendoortjes op jouw school in kaart brengen.

Duid aan welke tussendoortjes de school aanbiedt.









Vul voor de beschikbare tussendoortjes ook in via welk kanaal, wanneer, in welke portiegrootte en aan welke prijs ze worden aangeboden.

Tip: Doe de ronde op school of bevroeg de directeur of een schoolmedewerker die verantwoordelijk is voor de aankoop van tussendoortjes.










Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
	Ja of nee	Op elk moment van de dag, tijdens de pauzes, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Automaat, fontein, verdeling in de refter, schoolwinkeltje...	Vb. een stuk, een potje van 125 g, een pakje met 2 koekjes...	Gratis of prijs per portie
 <p>Vers fruit</p>		Geheel of versneden			
		Vers fruitsap hoort bij dranken			
 <p>Groenten</p>		Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, groentesoep			
 <p>Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)</p>					



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



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

BIJKOMENDE VRAGEN

Zijn er afspraken over het meebrengen van tussendoortjes van buiten de school?

- Neen, er zijn geen afspraken
- Ja, namelijk dat bepaalde tussendoortjes niet meegebracht mogen worden
- Ja, andere:

Moedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes aan?

- Nee
- Ja, namelijk






Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes?

- Nee
- Ja, namelijk

TOETSING AAN DE AANBEVELINGEN

	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <p>Vers fruit</p>		Deze tussendoortjes vormen het basisaanbod en zijn ruim beschikbaar.	Deze tussendoortjes worden via verschillende kanalen aangeboden.		Fruit is bij voorkeur het goedkoopst. Andere basistussendoortjes zijn goedkoper dan tussendoortjes uit onderstaande categorieën.
 <p>Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer</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, knäckebrød</p>					



	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Fruit op sap of siroop					Deze tussendoortjes zijn duurder dan de tussendoortjes uit het basisaanbod maar goedkoper dan eventuele tussendoortjes uit de categorie hieronder.
 Gedroogd fruit					
 Smoothies (100% fruit)					
 Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief obv soja met fruit (met calcium verrijkt)					
 Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt)					
 Granenkoek, droge koek*					

* 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.

 Koffiekoeken, croissants, donuts	Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur niet beschikbaar .	Deze tussendoortjes worden bij voorkeur niet aangeboden. Worden ze op dit moment nog aangeboden, dan ligt de frequentie lager dan bovenstaande tussendoortjes en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden, dan gebeurt dit via zo weinig mogelijk kanalen en wordt dit verder afgebouwd.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden dan is dit in (nog) kleinere porties.	Indien deze tussendoortjes worden aangeboden, dan zijn deze duurder dan de tussendoortjes hierboven.
 Worstenbroodje					
 Koeken met chocolade					
 Wafels, cake, taart					
 Snoep, chocolade, Snoeprepen					
 chips, zoute nootjes en andere zoute snacks					

Zijn er afspraken over het meebrengen van tussendoortjes van buiten de school?

Het is belangrijk dat je afspraken maakt met de leerlingen, de ouders, het schoolteam over welke tussendoortjes er van thuis mogen meegebracht worden en welke niet. Over tussendoortjes uit de categorie 'basis' stel je stimulerende afspraken op (bv. fruit mag je meebrengen), over tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' en 'bij voorkeur niet' stel je beperkende afspraken op (bv. granenkoeken mag je meebrengen, chips niet). Tussendoortjes die op school worden aangeboden, mogen ook van thuis meegebracht worden.

Moedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes aan?

Ongeacht het assortiment tussendoortjes dat je als school aanbiedt, is het van belang om het gebruik van de tussendoortjes uit het basisaanbod (vooral fruit) aan te moedigen. Hoe je dit kan aanpakken, lees je in de fiche [Naar een fruitaanbod op school](#).

Ontmoedigt de school het gebruik van bepaalde tussendoortjes?

Biedt je school tussendoortjes uit de categorie 'opties voor uitbreiding' en 'bij voorkeur niet' aan, ontmoedig dan het gebruik van deze tussendoortjes door het voeren van respectievelijk een gedoogbeleid en/of een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid. Hoe je dit kan aanpakken, lees je in de fiche [Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in de basis- en secundaire school](#).

Wens je extra ondersteuning bij de uitbouw van het tussendoortjesbeleid op school, neem dan contact op met jouw CLB. Raadpleeg ook de fiche [Naar een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in de basis- en secundaire school](#) voor meer info over de praktische aanpak en hoe je dit in een breder beleid kan plaatsnemen.