

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
	Vers fruit Geheel of versneden Vers fruitsap hoort bij dranken					
	Groenten Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, groentesoep					
	Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)					



	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 opties tot uitbreiding van het basisaanbod en zijn beperkt beschikbaar .	Deze tussendoortjes worden niet dagelijks of op een beperkt aantal momenten tijdens de schooldag aangeboden.	Deze tussendoortjes worden via een beperkt aantal kanalen aangeboden.	Deze tussendoortjes worden in kleinere porties aangeboden.
 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 (categorie eerste en tweede keuze op basis van criteria)*					
 Koffiekoeken, croissants, donuts					
 Worstenbroodje					
 Koeken met chocolade					
 Wafels, cake, taart					
 Snoep, chocolade, Snoep - repen					
 chips, zoute nootjes en andere zoute snacks					

*zie tabel met criteria voor de beoordeling van koeken.

'SOORTEN' KOEKEN: OVERZICHT VAN CRITERIA

Eerste keuze	Tweede keuze	Derde keuze
Max. 150 kcal per portie* en Max. 15 g vet per 100 g en Min. 2 g vezels per 100g en Max. 400 mg Na per 100 g	Max. 200 kcal per portie* en Max. 20 g vet per 100 g en Min. 1 g vezels per 100g en Max. 600 mg Na per 100 g	Meer dan 200 kcal per portie* of Meer dan 20 g vet per 100 g of Minder dan 1 g vezels per 100g of Meer dan 600 mg Na per 100 g
Bv. peperkoek, rijstwafels, sommige granenkoeken, sommige droge koeken	Bv. speculaas, bepaalde granenkoeken, bepaalde mueslirepen, sommige droge koeken, boudoirs	Bv. chocoladekoeken, koffiekoeken, gevulde koekjes, cake, wafel

* portie volgens de verpakkingswijze, bijvoorbeeld: één pakje met twee koeken of de aanbevolen verstrekkingsseenheid voor het product.

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 tussen-doortjes 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 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 het secundair onderwijs"](#) voor meer info over de praktische aanpak en hoe je dit in een breder beleid kan plaatsen.