VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

HANDLEIDING

LESMODULE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES

Vlaanderen is onderwijs & vorming

Vlaanderen is zorg

Colofon

De lesmodule is een aanpassing van 'De winkeloefening: weet wat je eet!', die we naar aanleiding van de engagementsverklaring rond gezonde dranken en tussendoortjes op school uitvoerden. Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen en Vlaams minister van Onderwijs Hilde Crevits gingen samen het engagement aan met verschillende partners uit de voedingsindustrie, de koepel van automaatleveranciers, vertegenwoordigers voor (drink)water, cateraars, Vlaams Instituut Gezond Leven en onderwijspartners om tot een evenwichtiger en gezonder dranken- en tussendoortjesbeleid te komen in de Vlaamse scholen.

De lesmodule werd samengesteld in het Vlaams Instituut Gezond Leven door Jolien Plaete (stafmedewerker voeding en onderwijs) en Loes Neven (Senior stafmedewerker inhoudelijke coördinatie voeding).
De lesmodule werd ook afgetoetst bij de Vlaamse Scholieren Koepel (VSK).

Vlaams Instituut Gezond Leven
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
02/422 49 49

www.gezondleven.be/themas/voeding
jolien.plaete@gezondleven.be
loes.neven@gezondleven.be

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

Inhoud

INLEIDING **1**

DOELGROEP **2**

LEERDOELEN **2**

PRAKTISCH **3**

VOORBEREIDING DOOR DE LESGEVER 3

DEEL 1: WELKE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES WORDEN OP SCHOOL GEDRONKEN/GEGETEN? **7**

EETDAGBOEK TUSSENDOORTJES EN DRANKEN OP SCHOOL 8

DEEL 2: ETIKETTEN LEZEN **9**

INLEIDING - HET ETIKET **9**

UITLEG BIJ HET ETIKET **13**

OPDRACHTEN ETIKETLEZEN **17**

OPDRACHT 1: DRANKEN SORTEREN VAN LAAG NAAR HOOG ENERGIEGEHALTE (PER 100 ML). 18

OPDRACHT 2: TUSSENDOORTJES SORTEREN VAN LAAG NAAR HOOG ENERGIEGEHALTE PER PORTIE. 20

DEEL 3: WELKE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES WORDEN OP SCHOOL GEDRONKEN/GEGETEN? **22**

AANBEVELINGEN ROND DRANKEN IN DE SECUNAIRE SCHOOL **23**

AANBEVELINGEN ROND TUSSENDOORTJES IN DE SECUNAIRE SCHOOL **24**

OPDRACHTEN AANBEVELINGEN VOEDINGSBELEID OP SCHOOL **25**

OPDRACHT 1: WAAR SITUEERT HET AANBOD VAN JOUW SCHOOL ZICH IN DE AANBEVELINGEN? 25

OPDRACHT 2: ZELF DE JUISTE KEUZE MAKEN 26

ENGAGEMENTSVERKLARING **28**

BIJLAGEN: ACHTERGROND INFO VOOR DE LEERKRACHT 29

BIJLAGE 1: INFORMATIE OVER DRANKEN 29

BELANG VAN DRINKEN 29

OVERZICHT VAN DRANKEN EN HUN AANBRENG VAN ENERGIE EN SUIKER 29

AANDACHTSPUNTEN 31

BIJLAGE 2: INFORMATIE OVER TUSSENDOORTJES 33

BELANG VAN TUSSENDOORTJES IN DE VOEDING 33

AANDACHTSPUNTEN 33

OVERZICHT VAN TUSSENDOORTJES EN HUN AANBRENG VAN ENERGIE EN SUIKER 34

INLEIDING

DOEL VAN DE TOEGEPASTE WINKELOEFENING VOOR SCHOLEN

Weten wat je eet begint met weten wat je kiest en koopt, ook op school. De lesmodule is ontwikkeld om leerlingen te leren kiezen door om te gaan met informatie op het voedingsetiket. Zo kunnen leerlingen op een bewuste en kritische manier producten kiezen uit het beschikbare aanbod op school én erbuiten.

Als leerkracht kan je de lesmodule gebruiken om leerlingen bewust te maken dat niet alle dranken en tussendoortjes passen in een evenwichtig en gezond voedingspatroon. Ook al bieden ze die misschien toch (nog) aan op school.

Via de oefeningen in de lesmodule kan je leerlingen daarnaast uitleggen waarom de Vlaamse minister van Welzijn Jo Vandeurzen en de Vlaamse minister van Onderwijs Hilde Crevits samen met verschillende spelers uit de voedingsindustrie en de onderwijspartners bepaalde afspraken maakten rond het aanbod van dranken en tussendoortjes op scholen.

Met de lesmodule kan je samen met leerlingen ook nagaan of het huidige aanbod van dranken en tussendoortjes op hun school gezond is en voldoet aan de richtlijnen van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Daarnaast kan je leerlingen aanzetten tot actie door hen zelf gezonde keuzes te laten maken uit het bestaande aanbod van hun school.

DOELGROEP

Wanneer je als leerkracht les geeft in het secundair onderwijs kan je de lesmodule gebruiken om het thema gezonde dranken en tussendoortjes in je lessen te integreren.

Suggesties voor gebruik per onderwijsvorm

- **ASO**
  Natuurwetenschappen, biologie, gedragswetenschappen
- **TSO**
  Gezinstechnieken, huishoudkunde, toegepaste biologie, verzoging, voeding, integrale opdrachten
- **BSO**
  Praktische oefeningen voeding, huishoudkunde, zorg voor voeding, PAV (project algemene vakken)
- **BuSO**
  GASV (geïntegreerde algemene sociale vorming)
- **Algemeen**
  tijdens geïntegreerde werkperiodes (GWP) of vakoverstijgende projecten over voeding en gezondheid

Situering in de vakoverschrijdende eindtermen

- **gemeenschappelijke stam: kritisch denken.**
  12. De leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen een bewuste keuze te maken.
- **context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid.**
  5. De leerlingen maken gezonde keuzes in hun dagelijkse voeding

Situering in de leerlijn voeding van Vlaams Instituut Gezond Leven

- **thema 1 voeding en gezondheid en thema 4**
  consumentenaspecten

Naast deze lesmodule kunnen leerkrachten ook gebruik maken van de pedagogische dossiers van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Verschillende pedagogische dossiers zijn beschikbaar: “suiker, onverbloemd”, “Energie uit een blikje”, “Lekkere reclame, kritisch getest!”, “Een kijk op gezonde voeding”.

LEERDOELEN

- Jongeren kunnen de ingrediëntenlijst lezen
- Jongeren kunnen de voedingswaarde op een verpakking vinden
- Jongeren zijn zich bewust van de voedingswaarde (energiegehalte, gehalte aan vetten, suiker, vezels, zout) van dranken en tussendoortjes.
- Jongeren kennen de aanbevelingen rond dranken en tussendoortjes op school.
- Jongeren kunnen een kritische keuze maken uit verschillende dranken en tussendoortjes op basis van de richtlijnen en informatie op het etiket.
- Jongeren kunnen het aanbod van hun school categoriseren volgens de richtlijnen en op basis daarvan een aantal actiepunten voor hun school voorstellen.

PRAKTISCH

VOORBEREIDING DOOR DE LESGEVER

Het volstaat om de handleiding vooraf door te lezen. Wil je dieper ingaan op bepaalde zaken dan vind je in de bijlage bijkomende achtergrondinformatie over de gezondheidsaspecten van dranken en tussendoortjes. Je kan het thema ook uitbreiden (bv. naar suiker, gezonde voeding, ...) en/of specifiëren (bv. energydranken, reclame, ...) door bijvoorbeeld gebruik te maken van de pedagogische dossiers.
Het is ook mogelijk om een opleiding/nascholing voor leerkrachten te organiseren of een diëtiste uit te nodigen om een gastles te komen geven. Contacteer hiervoor het Logo in je buurt of kijk op www.gezondleven.be/opleidingen. Hou er wel rekening mee dat dit in de meeste gevallen een betalende dienstverlening is.

Locatie

Op school (klas, refter, keuken, aan de automaat van de school).

Tijdsbesteding

Drie lesuren van 50 minuten. Bijvoorbeeld:

- 50 minuten eetdagboek + klasdiscussie
- 50 minuten etiketten lezen
- 50 minuten aanbevelingen + eigen actieplan

Wie dieper wil ingaan op het theoretische aspect (het voedingsetiket), kan de oefeningen ook verdelen over meerdere lesuren. Tijdens het eerste uur komen bijvoorbeeld de dranken aan bod en tijdens het tweede uur de tussendoortjes. Deze module kan je ook gebruiken in een reeks van meerdere lessen over gezonde voeding.

Materiaal

- **Powerpointpresentatie**
- **Werk- en invulbladen**
- De fiches en checklists voedingsbeleid op school
- **(Lege) verpakkingen van dranken en tussendoortjes die worden aangeWboden op school:** het aanbod in de automaat, de refter, het schoolwinkeltje, en noem maar op. Je kan de les geven op de plaats waar de producten worden aangeboden of een portie van elk product uit het aanbod in de klas voorzien. Je kan de leerlingen ook vragen om (verpakkingen van) dranken en tussendoortjes die ze vaak gebruiken mee te brengen.

Gebruik per oefening 6 tot 8 verpakkingen. Meer zou de oefening te ingewikkeld maken. Hier volgt alvast een lijstje met interessante verpakkingen of producten.

o Interessante verpakkingen of producten

DRANKEN

Water (plat of bruisend)

Witte melk
Calciumverrijkte sojadrank natuur

Gearomatiseerde waters (zonder toevoeging van suiker)
bv. Spa Touch Of Mint, Chaudfontaine Fusion, Perrier Citron

Verse groentesoep

Thee of koffie

Minuutsoep
bv. Royco Minute Soup

Fruitsap
(Sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)
bv. Minute Maid, Appelsientje, Looza

Groentesap
bv. Bio-time groentesap

Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit, vanille of chocolade)
bv. chocolademelk of gesuikerde melkdrank met fruitsmaak zoals Fristi, Cécémel

Light frisdrank
bv. cola light of zero

Dranken op basis van granen, noten en zaden (zonder en met toegevoegde suikers)
bv. Alpro amandel, hazelnoot, rijst, kokos), Rice dream (rijst, haver)

Frisdrank
bv. cola, limonade, ice tea

Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)
bv. Caprisun, Oasis

Sportdrank
bv. Aquarius, AA drink

Energiedrank
bv. Red Bull, Burn

Alcoholische dranken
bv. Bacardi Breezer, bier

TUSSENDOORTJES

Stuk vers fruit

Groenten
bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer

Yoghurt natuur
(zonder toegevoegde suikers), of alternatief op basis van soja (calcium verrijkt en zonder toegevoegde suikers)

Verse kaas natuur
(zonder toegevoegde suikers)

Handvol (ongezouten) noten
bv. walnoten, cashewnoten, hazelnoten, notenmengeling

Rijstwafel

Fruit op sap of siroop
(bv. perzik of ananas in blik)

Gedroogd fruit
bv. rozijnen, abrikozen, vijgen, dadels

Smoothies
bv. Chiquita fruit in a bottle, Innocent

Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief op basis van 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

Droge koek
bv. Vitabis, letterkoekjes, soldatenkoek

Granenkoek
bv. Grany, Sultana, Special K, mueslireep

(Chocolade)wafel

Snoepreep met chocolade
bv. Snickers, Twix (eventueel mini en groot formaat)

Zakje chips (30 à 45 g)

Frisco of ijshoorntje
bv. Magnum, Cornetto

Croissant, chocoladebroodje, donut

Verder heb je nodig

- Een grote tafel om de producten uit te stallen
- Plakbriefjes (type post-it) en stift
- Suikerklontjes
- De tabel voedingsbeleid op school rond de aanbevelingen van dranken op een secundaire school (zie pagina 23)
- De tabel voedingsbeleid op school rond de aanbevelingen van tussendoortjes op een secundaire school (zie pagina 24)
- De checklist voedingsbeleid op school rond de aanbevelingen van dranken op een secundaire school
- De checklist voedingsbeleid op school rond de aanbevelingen van tussendoortjes op een secundaire school
- De powerpointpresentatie (zie bijlage 3) kan als ondersteunend materiaal gebruikt worden. Hieronder vind je bijkomende uitleg bij de PPT.

DEEL 1: WELKE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES WORDEN OP SCHOOL GEDRONKEN/GEGETEN?

Om de lesmodule te starten kan je leerlingen in kaart laten brengen welke dranken en tussendoortjes ze eten en drinken op school. Dit kan je doen aan de hand van een dagboekje waarin leerlingen aangeven op welke momenten ze precies wat eten en/of drinken. Laat leerlingen daarbij ook aangeven of ze het drankje of tussendoortje meebrachten of op school kochten. Vraag verder waarom ze voor dit drankje/tussendoortje kozen (bv. honger, lekker, gezond, samen met vrienden, ...) en of ze denken dat dit al dan niet een gezonde keuze is en waarom. Voor die oefening kan je gebruik maken van onderstaand eetdagboekje dat je voor de verschillende dagen op school kan laten invullen. Je kan reeds een week voor aanvang van de les rond dranken en tussendoortjes aan leerlingen vragen dit dagelijks actief bij te houden.

Dagelijks invullen is makkelijker voor leerlingen dan achteraf in vullen op basis van hun geheugen.
De ingevulde dagboekjes kan je aan de hand van een klasdiscussie bespreken. Tijdens de discussie kunnen leerlingen aangeven wat ze vaak eten en wat niet., Op die manier kunnen ze onderling gelijkenissen in hun consumptiepatroon waarnemen, en nadenken of dit al dan niet gezond is, ...
Aan de hand van die discussie kan je samen met de leerlingen een top drie opmaken van de meest gedronken/gegeten dranken en tussendoortjes en kan je vragen aan leerlingen om die te rangschikken van gezond naar ongezond. Je kan verschillende consumptiescenario's tegen elkaar afzetten en de leerlingen laten bepalen wat het gezondste of minst gezonde is.

EETDAGBOEK TUSSENDOORTJES EN DRANKEN OP SCHOOL

DAG VAN DE WEEK _____

WANNEER	WAT	VAN WAAR	WAAROM	GEZOND	WAAROM DENK JE DAT?
Ochtend op school		O School O Thuis O Winkeltje O	O Lekker O Honger/dorst O Gezond O Met vrienden O	O Zeer gezond O Gezond O Ongezond O Zeer ongezond O Ik weet het niet	
Tijdens de les		O School O Thuis O Winkeltje O	O Lekker O Honger/dorst O Gezond O Met vrienden O	O Zeer gezond O Gezond O Ongezond O Zeer ongezond O Ik weet het niet	
Pauze in de voormiddag		O School O Thuis O Winkeltje O	O Lekker O Honger/dorst O Gezond O Met vrienden O	O Zeer gezond O Gezond O Ongezond O Zeer ongezond O Ik weet het niet	
Tijdens de les		O School O Thuis O Winkeltje O	O Lekker O Honger/dorst O Gezond O Met vrienden O	O Zeer gezond O Gezond O Ongezond O Zeer ongezond O Ik weet het niet	
Pauze in de namiddag		O School O Thuis O Winkeltje O	O Lekker O Honger/dorst O Gezond O Met vrienden O	O Zeer gezond O Gezond O Ongezond O Zeer ongezond O Ik weet het niet	
Tijdens de les		O School O Thuis O Winkeltje O	O Lekker O Honger/dorst O Gezond O Met vrienden O	O Zeer gezond O Gezond O Ongezond O Zeer ongezond O Ik weet het niet	
Naschoolse opvang		O School O Thuis O Winkeltje O	O Lekker O Honger/dorst O Gezond O Met vrienden O	O Zeer gezond O Gezond O Ongezond O Zeer ongezond O Ik weet het niet	

DEEL 2: ETIKETTEN LEZEN

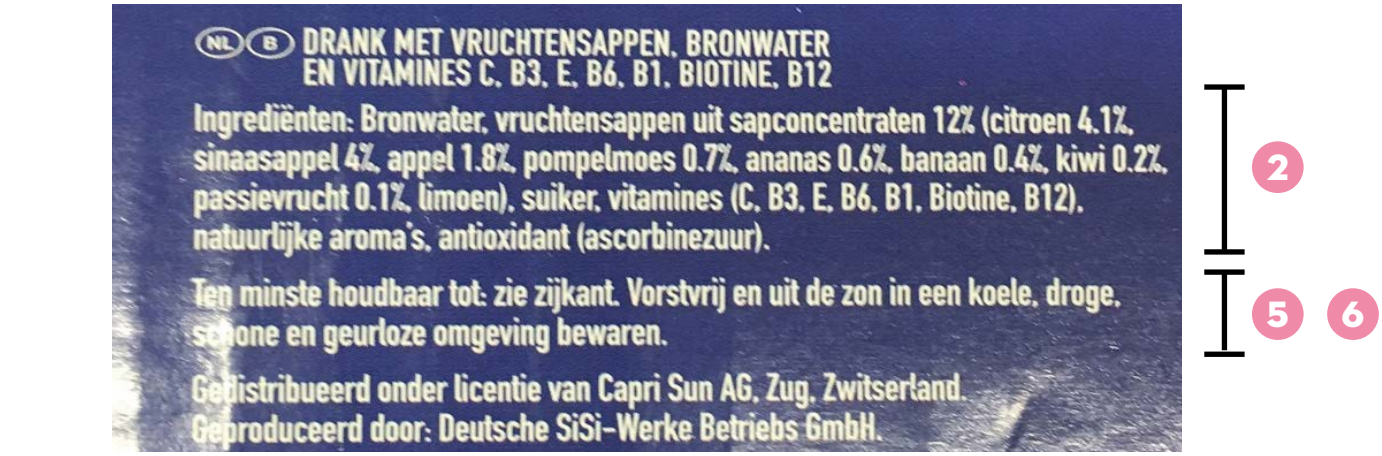
INLEIDING - HET ETIKET

Nadat leerlingen hun eigen consumptie in kaart brachten en bespraken, kan je ingaan op de theorie door het voedingsetiket te bespreken. Welke informatie is er bijvoorbeeld op terug te vinden en hoe kan die info ons helpen om een gezonde, bewuste keuze te maken, Ga na of die informatie de "instinctieve" keuzes van leerlingen om aan te geven of iets al dan niet gezond is bevestigt of niet.

De leerkracht kan starten met de vraag: 'Wie leest er al eens een etiket? Welke informatie is hier zoal op terug te vinden?'

Noteer de verschillende antwoorden op het bord en geef de nodige bijkomende uitleg. Hieronder vind je een voorbeeld met uitleg terug. Dat voorbeeld en enkele andere vind je ook in de presentatie terug. Je kan de leerlingen ook een echte verpakking als voorbeeld geven (bv. van een drankje of tussendoortje dat vaak naar voor kwam in het eetdagboek).

Voorbeeld: caprisun



1

Bronwater, vruchtensappen uit sapconcentraten 12% (citroen 4.1%, sinaasappel 4%, appel 1.8%, pompelmoes 0.7%, ananas 0.6%, bananen 0.4%, kiwi 0.2%, passievruchten 0.1%, limoen), suiker, vitamines (C, B3, E, B6, B1, Biotine, B12), natuurlijke aroma's, antioxidant (ascorbinezuur).

2

Voedingswaarde

VOEDINGSWAARDE PER 100ml

Energie	Eiwitten	Koolhydraten (waarvan suikers)	Vetten (waarvan verzadigde vetzuren)	Voedingsvezels	Zout
167kJ 39kcal	0g	9.5g (9.5g)	0g (0g)	0g	Sporen

3

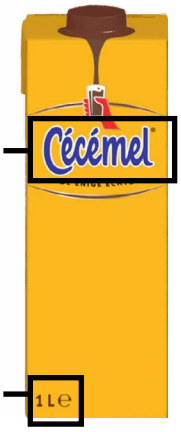
7

200ml per stuk Pouch bevat het volgende: % Referentie-inname van een gemiddeldevolwassene (8400 kJ/2000 kcal)

Calorieën 78kcal	Suiker 19g	Vetten Sporen	Saturates Sporen	Zout Sporen
4%	21%	0%	0%	0%

4

Voorbeeld: cécemel



1

7

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER 100 ML	
Energie:	364 kJ/ 87 kcal
Vetten:	2,7 g
Waarvan verzadigd vet:	1,8 g
Koolhydraten:	12,0 g
Waarvan suikers:	11,8 g
Eiwitten:	3,2 g
Zout:	0,13 g
Calcium:	100 mg / 12%*

3

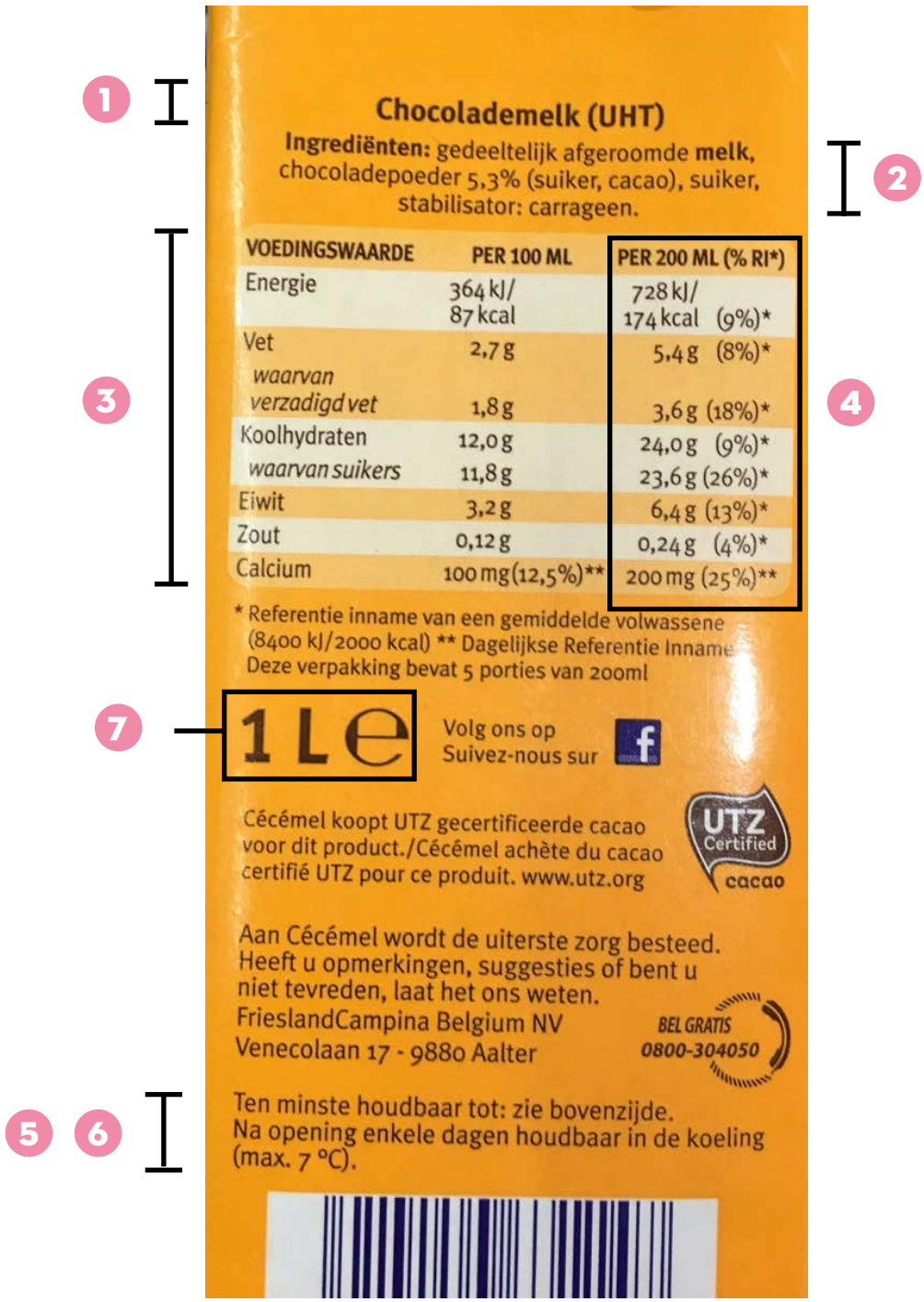
4

4

* Dagelijkse Referentie Inname per 100ml.
1 glas (200ml) bevat 24% van de DRI aan calcium.
Gevarieerd eten en een gezonde levensstijl zijn belangrijk.

2

Ingrediënten:
gedeeltelijk afgeroomde **melk**, chocoladepoeder 5,3% (suiker, cacao), suiker, stabilisator: carrageen.



Chocolademelk (UHT)

Ingrediënten: gedeeltelijk afgeroomde **melk**, chocoladepoeder 5,3% (suiker, cacao), suiker, stabilisator: carrageen.

VOEDINGSWAARDE	PER 100 ML	PER 200 ML (% RI*)
Energie	364 kJ/ 87 kcal	728 kJ/ 174 kcal (9%)*
Vet	2,7 g	5,4 g (8%)*
waarvan verzadigd vet	1,8 g	3,6 g (18%)*
Koolhydraten	12,0 g	24,0 g (9%)*
waarvan suikers	11,8 g	23,6 g (26%)*
Eiwit	3,2 g	6,4 g (13%)*
Zout	0,12 g	0,24 g (4%)*
Calcium	100 mg (12,5%)**	200 mg (25%)**

* Referentie inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) ** Dagelijkse Referentie Inname
Deze verpakking bevat 5 porties van 200ml

1 L e

Volg ons op
Suivez-nous sur

Cécémel koopt UTZ gecertificeerde cacao voor dit product./Cécémel achète du cacao certifié UTZ pour ce produit. www.utz.org

UTZ Certified cacao

Aan Cécémel wordt de uiterste zorg besteed. Heeft u opmerkingen, suggesties of bent u niet tevreden, laat het ons weten.
FrieslandCampina Belgium NV
Venecolaan 17 - 9880 Aalter

BEL GRATIS 0800-304050

Ten minste houdbaar tot: zie bovenzijde.
Na opening enkele dagen houdbaar in de koeling (max. 7 °C).

UITLEG BIJ HET ETIKET

Op de verpakking van een voedingsmiddel zijn een aantal, al dan niet verplichte, gegevens te vinden die kunnen helpen bij:
• het maken van een verantwoorde keuze
• het vergelijken van verschillende producten

Het probleem is meestal geen tekort, maar een overaanbod aan informatie. Een gedeelte van de vermelde informatie is bij wet verplicht en mag dus niet ontbreken. Daarnaast kan de fabrikant extra info voorzien maar die is vooral bedoeld om het product aan te prijzen.

We bespreken hier enkele gegevens die kunnen helpen bij het maken van een gezonde keuze (voorbeeld op de fiche aanwijzen en uitleggen):

1 De verkoopbenaming (en het merk)

Geeft aan over welk product het gaat en is steeds verplicht. Een fabricagemerk, handelsmerk of fantasienaam kan de verkoopbenaming niet vervangen.

2 De ingrediëntenlijst

Opsomming van alle ingrediënten aanwezig in het product.

Verplicht?
Dit is verplicht voor alle voorverpakte voedingsmiddelen.

Weetje
De ingrediënten staan in dalende volgorde: wat het meeste voorkomt in het product staat het eerst. Het aandeel (in %) staat er soms bij, maar dat is niet verplicht.

Aandacht!
Let op voor andere benamingen voor bijvoorbeeld suiker (sacharose, sucrose, glucosestroop, ...).

Tip
Hoe minder ingrediënten op het lijstje, hoe zuiverder (minder bewerkingen en toevoegingen) het product, hoe beter.

3 De voedingswaarde of nutritionele waarde

Geeft weer hoeveel energie en voedingstoffen het product bevat per 100 g (voor vaste stoffen) of 100 ml (voor vloeistoffen).

Extra woordje uitleg

- **Energie** wordt uitgedrukt in **kilocalorieën** (afgekort kcal) of kilojoule (afgekort kJ) Kilocalorieën wordt in ons land het vaakst gebruikt. We spreken meestal verkort van 'calorieën' terwijl eigenlijk kilocalorieën (afgekort kcal) bedoeld wordt.

- **Koolhydraten** kan je onderverdelen in enkelvoudige koolhydraten (suikers) en meervoudige koolhydraten **(zetmeel)**. Op het etiket van voedingswaren vind je de hoeveelheid suikers terug, aangeduid als 'koolhydraten waarvan suikers'. Het kan dan zowel gaan om toegevoegde suikers als van nature aanwezige suikers (of een combinatie van beide). Deze informatie geeft echter geen oordeel over het effect dat deze suikers hebben op onze gezondheid. Daarom is het verstandig om als consument ook zelf te gaan kijken naar het voedingsmiddel waarin die suikers zich bevinden. De indeling in suikers van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) houdt hier rekening mee:
    - **De vrije suikers**
      die suikers beperken we best in onze voeding.
    - **De intrinsieke suikers**
      suikers van nature aanwezig in intacte groenten en fruit.
    - **Melksuikers**
      van nature in melk aanwezige suikers (lactose en galactose).

    Lees meer hierover hier
    of in het pedagogisch dossier rond suiker

- **Zoetstoffen** worden aan sommige dranken of tussendoortjes toegevoegd ter vervanging van suikers (bv. cola light, yoghurt). Voorbeelden van zoetstoffen zijn aspartaam, sacharine of stevia. Ze leveren weinig of geen calorieën.
  Lees meer

- **Vetten** kan je onderverdelen in verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn nadelig voor ons hart en bloedvaten, onverzadigde vetten zijn goed voor ons hart en bloedvaten.
  Onthoud het zo: VERzadigd = VERkeerd, Onverzadigd = Oké.
  Lees meer.

Verplicht?
Het weergeven van de voedingswaarde is sinds december 2016 verplicht.

Aandacht!
Soms wordt in een extra kolom ook de voedingswaarde per portie weergegeven.

4 De RI (Reference Intake) of Referentie-inname (vroegere GDA)

Je vindt dit icoon op de voorzijde van de meeste producten in de winkel. Op elk icoon staat de hoeveelheid van een voedingsstof (kilocalorieën, totaal vet, verzadigd vet, suiker en zout) dat een portie van het product bevat. Dit zijn de nutriënten die het vaakst met de vinger worden gewezen als het gaat om gezondheid. Dit wordt aangevuld met het percentage dat de verhouding voorstelt tot de Referentie-inname. Hieruit kun je opmaken hoeveel een portie van dit product bijdraagt in verhouding tot de referentie-inname. Hoeveel energie en voedingsstoffen je op een dag nodig hebt is sterk afhankelijk van een aantal factoren zoals leeftijd, geslacht en activiteitsgraad

Zo heeft een volwassen man gemiddeld 2500 calorieën nodig per dag, een vrouw ongeveer 2000 calorieën.

De RI op de fiche geeft bijvoorbeeld volgende informatie: een portie van 125 g fruityoghurt verschaft je 16,5 gram suiker. Dit is 18% van de RI en dus bijna een vijfde van de hoeveelheid suiker die je op een dag mag innemen.

Verplicht?
Die informatie is niet verplicht: het is een initiatief van de voedingsindustrie. Fabrikanten kiezen zelf om die informatie weer te geven.

5 De minimale houdbaarheidsdatum

De fabrikant geeft de minimale houdbaarheidsdatum aan met de vermelding 'ten minste houdbaar tot ... (THT). Tot die datum kan hij verzekeren dat bij correcte bewaring door de consument het product zijn specifieke eigenschappen behoudt. - Hierna verliest het product bepaalde eigenschappen zoals smaak, kleur en geur (bv. droge koekjes).
Het product is daarom echter niet schadelijk voor de gezondheid.

Verplicht?
De vermelding is verplicht voor verpakte producten, met uitzondering van onder andere wijn, kauwgom en keukenzout.

Weetje?
Bij erg bederfelijke waren zoals vers vlees wordt de uiterste consumptiedatum weergegeven door de vermelding 'Te gebruiken tot .... Na die datum kan het product mogelijk schadelijk zijn en consumeert men het best niet meer. Die producten moet men steeds gekoeld beweren en zijn meestal minder dan 5 dagen houdbaar.

Aandacht!
Na het openen van de verpakking is de houdbaarheidsdatum niet meer geldig. Soms wordt er ook weergegeven hoe lang het product nog kan gebruikt worden na opening van de verpakking: bv. 'na opening nog 3 dagen houdbaar in de koelkast'.

6 De bijzondere bewaarvoorschriften en gebruiksvoorwaarden

Geeft aan hoe je het product moet bewaren en gebruiken bv. koel en droog bewaren, schudden voor gebruik, verwarmen in de oven gedurende 20 minuten op 180° C.

Verplicht?
Ja, indien dit invloed heeft op de houdbaarheid bv. koel bewaren op yoghurt.

7 Het nettogewicht

Het nettogewicht is het gewicht van het product zonder verpakking. Het nettogewicht is vermeld in gram of milligram. Soms wordt aanvullend ook het gewicht per portie vermeld.

Verplicht?
De weergave ervan is verplicht.

Andere mogelijke vermeldingen (niet in dit voorbeeld opgenomen)

Andere vermeldingen die op het etiket moeten of kunnen staan
(niet in dit voorbeeld opgenomen) zijn:

- **Claims**
  worden aan sommige dranken of tussendoortjes toegevoegd ter vervanging van suikers (bv. cola light, yoghurt). Voorbeelden van zoetstoffen zijn aspartaam, sacharine of stevia. Ze leveren weinig of geen calorieën.

- **Gegevens van herkomst (producent of invoerder)**
  bv. geproduceerd door..., made in Belgium

- **Streepjescode of barcode**
  wordt aan de kassa gebruikt voor het automatisch inscannen van gegevens.

- **Lotnummer**
  kan gebruikt worden om te achterhalen waar of wanneer een product gemaakt werd. Dit kan belangrijk zijn wanneer zich een probleem voordoet en bepaalde producten uit de handel moeten genomen worden.

- **Labels**
  bv. bio, fairtrade

- **Info over allergenen**
  belangrijk voor mensen die allergisch zijn aan bepaalde voedingsstoffen of toevoegingen.

**Zie ook werkbladen 1.1 en 1.2 (onderdelen van het etiket)
en 2.1 en 2.2 (analyse van een verpakking)**

OPDRACHTEN ETIKETLEZEN

DIDACTISCHE WERKVORMEN

Afhankelijk van het aantal leerlingen kan je de klas verdelen in kleinere groepjes van maximum acht leerlingen. De helft van de groepen begint met opdracht één (dranken), de andere helft met opdracht twee (tussendoortjes).

Opmerking: Indien je werkt met groepjes is het nodig dat je meerdere verpakkingen van hetzelfde product voorziet, zodat elke groep aan de slag kan.

Klassikale bespreking: De leerlingen blijven allemaal op hun plaats en slechts één of meerdere leerlingen van een groep komen naar voor. Zij brengen hun 'rij' voedingsmiddelen mee en stellen die zichtbaar voor iedereen op.

Een andere leerling schrijft het aantal kcal op een post-it en kleeft het bij het voedingsmiddel.

OPDRACHT 1: DRANKEN SORTEREN VAN LAAG NAAR HOOG ENERGIEGEHALTE (PER 100 ML).

Uitvoering

Vraag de leerlingen om rond de tafel met de verschillende drankverpakkingen te komen staan. Gebruik maximum 8 drankverpakkingen per keer of per groep.

- Laat de leerlingen de drankverpakkingen eerst op het gevoel (zonder het etiket echt te lezen) van **laag naar hoog energiegehalte** plaatsen. Stel dat je van elke drank een portie van 100 ml neemt, waarin zitten het minst calorieën en waarin het meest?

- Geef hen even de tijd om te discussiëren en te rangschikken. Daarna gaan we controleren of de verpakkingen in de juiste volgorde staan.

- Leg uit hoe je het energiegehalte (de hoeveelheid calorieën) kan aflezen op een verpakking. Laat de leerlingen zelf het energiegehalte per 100 ml product aflezen (of lees het voor en wijs waar ze deze informatie kunnen vinden). Verplaats de producten indien nodig naar de juiste volgorde. Schrijf de hoeveelheid calorieën per 100 ml op een plakbriefje en kleef dit op of bij de verpakking.

Bespreking

Ga hierbij in op onderstaande aandachtspunten.

- Wijs op het verschil tussen het energiegehalte **per 100 ml** (staat er verplicht op) en **per verpakkingseenheid of portie** (optionele informatie). Wijs ook op het verschil tussen de weergave in kcal of in kJ. Daar is vaak verwarring over omdat deze vlak bij elkaar staan in de tabel.

  We drinken niet steeds 100 ml van een product maar meestal een portie bv. een glas of een brikje van 200 ml, een blikje van 33 cl. Bekijk of bereken dus ook hoeveel energie de volledige inhoud van de verpakking bevat .

- Niet alleen de hoeveelheid calorieën is belangrijk. Bij het vergelijken op energiegehalte wordt duidelijk dat frisdrank, halfvolle melk en fruitsap ongeveer evenveel energie leveren (+/- 45 kcal/100ml), en dat chocolademelk zelfs nog meer calorieën bevat. Wat is dan de beste keuze?

  Om te beoordelen of een product een gezonde keuze is, kijken we niet enkel naar het energiegehalte van een drank maar naar de totale voedingswaarde: welke nuttige voedingsstoffen (vitaminen, calcium, vezels...) brengt het product aan? Zit er suiker in?

Laat de leerlingen de verschillende dranken aanduiden die vrije suikers (toegevoegde suiker én natuurlijke suiker in fruitsap) bevatten en laat ze gokken hoeveel suikerklontjes een portie van het product bevat. Schrijf dit op een stuk papier of plakbriefje en leg dit bij het product. Je kan natuurlijk ook echte suikerklontjes gebruiken om het nog meer visueel te maken. Bij producten zoals thee of koffie vraag je hoeveel suiker er gemiddeld per kopje wordt toegevoegd.

Hoe kan je berekenen hoeveel suikerklontjes er in een portie of verpakking zitten?

1 **Kijk eerst in de ingrediëntenlijst.**
Staat suiker bij de ingrediënten? Dan werd deze toegevoegd bij de productie. Let ook op andere benamingen voor suiker.

Let op!
Bij Gezond Leven tellen we net zoals bij de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) met de vrije suikers! Concreet wil dat zeggen dat we de melksuikers van nature aanwezig in melk (lactose en galactose) en de intrinsieke suikers van nature aanwezig in intacte groenten en fruit niet meetellen en dus niet omzetten in suikerklontjes. Fruitsap is hierop een uitzondering: De suikers in fruitsap (welke geen intact fruit meer bevat) tellen we wel als vrije suikers en dus suikerklontjes.

2 **Kijk in de tabel met de voedingswaarde naar 'Koolhydraten – waarvan suikers'.**
Hier vind je de totale hoeveelheid suikers per 100 ml. Reken dit om naar de volledige portie en reken het dan om naar aantal suikerklontjes met volgende formule:

5 G SUIKER KOMT OVEREEN MET EEN GEMIDDELD KLONTJE

Toegepast op het voorbeeld Caprisun
9,5 g suiker per 100 ml. Dit komt overeen met 19 g suiker per verpakking van 200 ml. Dit zijn bijna 4 klontjes suiker. 11.7 g suiker per 100 ml. Dit komt overeen met 29.3 g suiker of ongeveer 6 klontjes per 250 ml.

Toegepast op het voorbeeld chocomelk
11,8 g suiker per 100 ml. Halfvolle melk bevat 4,8 g natuurlijk melksuiker per 100 ml. Dit betekend dat we in chocomelk 7 g toegevoegd suiker per 100 ml terugvinden. Dit staat gelijk aan 14 g toegevoegd suiker per glas van 200 ml. Dit komt overeen met bijna 3 klontjes suiker.

Je kan het aantal vrije suikers in een voedingsmiddel door de leerlingen zelf laten uitrekenen of vooraf al bepalen voor de dranken die je gaat gebruiken. Zie hiervoor ook de lijst in bijlage. Schrijf het werkelijke cijfer op een stukje papier en leg het bij de verpakking. Vergelijk met de waarde die de leerlingen hadden ingeschat. Was dit lager of hoger dan verwacht?

Bespreek ook de dranken waaraan **kunstmatige zoetstoffen** zijn toegevoegd en waarom deze niet geschikt zijn om water volledig te vervangen (zie achtergrondinfo).

Zie ook werkbladen 3.1, 3.2, 3.3 en 3.4 (dranken vergelijken)

OPDRACHT 2: TUSSENDOORTJES SORTEREN VAN LAAG NAAR HOOG ENERGIEGEHALTE PER PORTIE.

Uitvoering

Plaats alle tussendoortjes bij elkaar op tafel. Omdat je van een tussendoortje steeds een portie eet (een potje yoghurt, een stuk fruit, een wafel, een ijsje), gaan we deze per portie met elkaar vergelijken. Voor deze oefening is het dan ook makkelijk om verpakkingen te gebruiken die ook werkelijk één portie weergeven. Bv.: een stuk fruit, een reep Snickers van bv. 50g, 1 potje yoghurt van 125ml.

- Maak een lange rij van alle (verpakkingen van) tussendoortjes en laat de leerlingen ze in volgorde plaatsen van laag naar hoog **energiegehalte per portie of verpakking** van het voedingsmiddel. Ze doen dit zonder de verpakking te lezen, dus op het gevoel.

- Geef hen even de tijd. Vervolgens gaan we controleren of de volgorde juist is.

- Laat om de beurt een leerling het energiegehalte per portie aflezen of berekenen. Schrijf de **hoeveelheid energie (uitgedrukt in kcal) per portie** op een papiertje en leg het bij het voedingsmiddel. Voor tussendoortjes zonder verpakking bv. een stuk fruit zoekt de lesgever (of een leerling) de energiewaarde op in de voedingsmiddelentabel of in de bijlage.

- Zet de tussendoortjes indien nodig in de goede volgorde. Maak een scheidingslijn (met een lat of stuk papier) tussen de tussendoortjes van minder en die van meer dan **150 kcal per portie**.

  Een snack of tussendoortje kan de voeding aanvullen en je wat extra energie geven tussen 2 hoofdmaaltijden. Dit mag ook weer niet veel zijn: een tussendoortje levert bij voorkeur niet meer dan 100 à 150 kcal. Enkele voorbeelden: een appel, een banaan, een melkproduct, een belegde boterham, enz.

Bespreking

Ga hierbij in op onderstaande aandachtspunten.

- Bij het vergelijken op energiegehalte wordt duidelijk dat noten erg energierijk zijn, en een handvol ervan al meer dan 150 kcal bevat. Een mini-snoepreep (Mars, Snickers) bevat daarentegen 'maar' 100 kcal, ongeveer evenveel als een banaan of een potje yoghurt. Wat is dan de beste keuze?

  Naar de hoeveelheid energie kijken voor een tussendoortje mag niet het enige selectiecriterium zijn. Een tussendoortje moet de voeding aanvullen, dit wil zeggen dat het ook voedingsvezels, vitaminen of mineralen moet aanbrengen. En daarbij liefst niet teveel verzadigde vetten en suikers. Een product dat rijk is aan voedingsvezels geeft langzame afgifte van energie en zo zal je minder snel honger krijgen.

Net als bij de dranken gaan we dus verder kijken dan alleen maar het energiegehalte: ook het gehalte aan suikers, verzadigde vetten en vezels is belangrijk. Afhankelijk van de tijd en de gewenste moeilijkheidsgraad kan je deze uitleg kort en bondig meegeven of aan de hand van onderstaande oefeningen verder uitwerken. Dit kan uiteraard ook in een nieuw lesuur opgenomen worden.

- **Bekijk de tussendoortjes van MINDER DAN 150 KCAL per portie en vergelijk ze volgens:**
  - **Gehalte aan suikers**

    dit staat niet altijd afzonderlijk weergegeven op het etiket. Zoek naar de volgende zin: 'koolhydraten – waarvan suiker(s)' in de voedingswaardetabel. Je kan ook kijken naar de ingrediëntenlijst: staat suiker helemaal vooraan of meer naar achteren in de lijst? Let ook op voor andere benamingen voor suiker: kandijsuiker, rietsuiker, glucosestroop, glucose-fructosestroop, saccharose, sucrose, dextrose. Bij tussendoortjes hanteren we opnieuw de definitie van vrije suikers om het voedingsmiddel te beoordelen. De intrinsieke suiker in een intact stuk fruit of groente worden dan niet meegerekend. De suikers in een smoothie (wat geen intact fruit meer bevat) worden wel als vrije suikers gerekend. In een melkproduct worden de natuurlijke melksuikers (lactose en galactose) ook niet meegerekend. Aan sommige melkproducten zijn echter extra suikers toegevoegd, deze toegevoegde suikers tellen we wel mee.
  - **Vetgehalte**

    kijk naar de verhouding verzadigde vetzuren (VVZ) en totaal vet:

    VVZ/totaal vet < 1/3 (0.33)
  - **Vezelgehalte**

    kijk naar de verhouding vezels t.o.v. totaal aantal koolhydraten:

    vezels/totaal koolhydraten > 1/10 (0.10)
  - **Zoutgehalte**

    bij voorkeur bevat een koek of ander tussendoortje minder dan of maar 1 gram zout per 100 gram.

Tussendoortjes die aan deze criteria voldoen zijn bv. een banaan, een belegde boterham, een granenkoek, een mueslireep, enz.

- **Bekijk de tussendoortjes van MEER DAN 150 KCAL per portie**
  Jongeren hebben over een ganse dag 2000 kcal (meisjes) à 2500 kcal (jongens) nodig. Hoeveel procent hiervan brengt zo'n tussendoortje aan? Ga na of deze producten daarnaast ook vitaminen en/of voedingsvezels aanleveren. Ongezouten noten zijn bijvoorbeeld wel calorie- en vetrijk maar bevatten heel wat nuttige voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels.

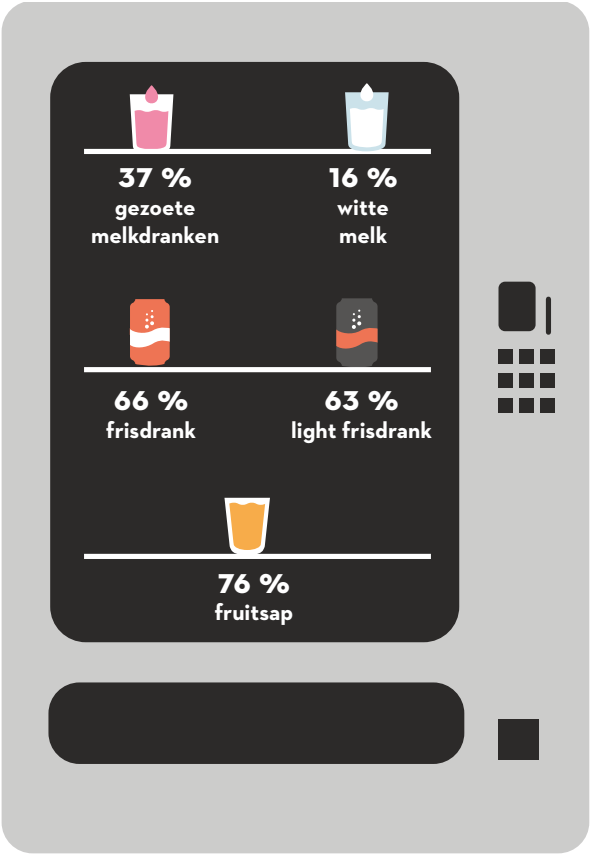
Zie ook werkbladen 4.1, 4.2 en 4.3 (tussendoortjes vergelijken)

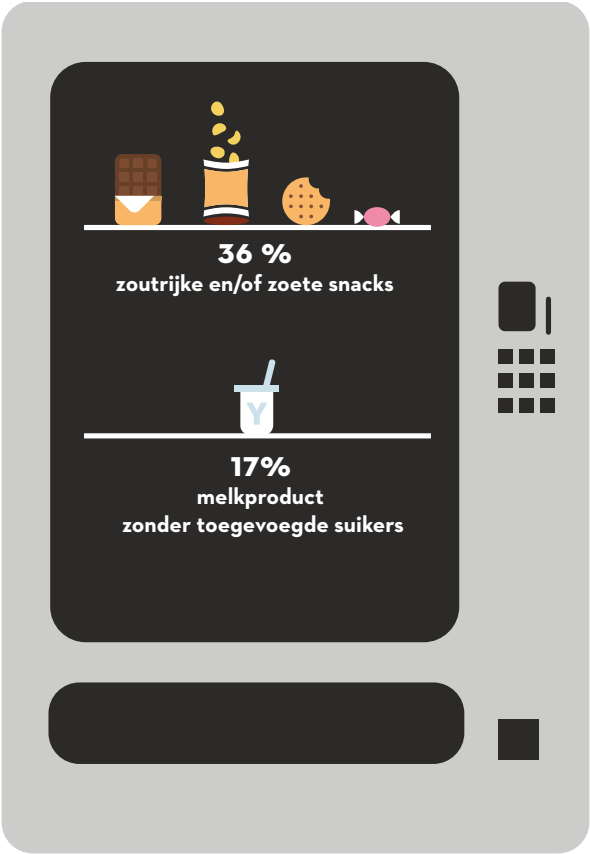
- **Koppel terug naar het eetdagboek en de klasdiscussie daarbij.**
  Bespreek of de "instinctieve" keuzes van leerlingen om aan te geven of iets al dan niet gezond is bevestigd wordt door etiketten te lezen.

DEEL 3: WELKE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES WORDEN OP SCHOOL GEDRONKEN/GEGETEN?

De opdracht rond etiketten kan jou en de leerlingen wellicht beter doen inzien waarom we secundaire scholen aanmoedigen om dranken zoals water, gearomatiseerd water en witte melk te promoten en dranken zoals fruitsappen en gezoete melkdranken eerder enkel op beperkte momenten tijdens de schooldag beschikbaar te stellen. Het helpt misschien ook om te begrijpen waarom jullie school beter geen frisdranken, fruitdranken en sportdranken meer zou aanbieden?

HOEVEEL % VAN DE SCHOLEN BIEDT ONDERSTAANDE DRANKEN/TUSSENDOORTJES AAN?





Toch zien we dat in 2015 nog 64% van de scholen een drankenautomaat heeft met een niet zo evenwichtig aanbod. Zo biedt maar 16% van de secundaire scholen witte melk aan ten opzichte van 37% die gezoete melkdranken en calcium verrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) aanbieden. Ook wordt in 76% en 63% van de secundaire scholen, respectievelijk nog dagelijks fruitsap en light frisdranken aangeboden. In 66% van de secundaire scholen biedt men nog dagelijks frisdrank aan.
Meer lezen

Ook op vlak van de tussendoortjes is het nog niet zo goed gesteld in de secundaire scholen. Zo biedt nog 36% van de scholen zoutrijke en/of zoete snacks aan zoals chocolade, chips en suikersnoep. Terwijl maar 17% van de scholen een melkproduct zonder toegevoegde suiker aanbiedt als tussendoortje. Dat maakt het leerlingen toch net moeilijker om de juiste keuze te maken?
Meer lezen

Om scholen te helpen om een gezond aanbod van dranken en tussendoortjes aan hun leerlingen aan te bieden, stelden het Vlaams Instituut Gezond Leven een aantal richtlijnen op om tot een evenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes in de secundaire school te komen. Dit door een aantal drankjes en tussendoortjes te analyseren (net zoals gedaan werd in de opdrachten in de les) en ze op basis daarvan te categoriseren onder verschillende vormen van beleid. In onderstaande tabellen vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes op een secundaire school. Aan elke categorie dranken koppelden we een beleid dat jullie school kan voeren.

AANBEVELINGEN ROND DRANKEN IN DE SECUNDAIRE SCHOOL

DRANKEN	AANBOD	BELEID
Water (plat en bruisend) **Gearomatiseerde waters** **(zonder toegevoegde suikers en zoetstoffen)** **Witte melk** **Calcium verrijkte sojadrank natuur** **Verse groentesoep** **Thee, koffie (zonder toevoeging van suiker)**	**Basis (ruim beschikbaar)**	Voor deze dranken wordt een **aanmoedigingsbeleid** gevoerd. Deze dranken zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.
Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) **Fruitsap en groentesap (Sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten)** **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 geleidelijk aan afgebouwd.
Alcoholische dranken (bv. tafelbier) **Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)** **Hypertone sportdranken**	**Nooit**	Voor deze dranken wordt een **verbodsbeleid** gevoerd. Deze dranken horen niet thuis op school.

AANBEVELINGEN ROND TUSSENDOORTJES IN DE SECUNDAIRE SCHOOL

TUSSENDOORTJES	AANBOD	BELEID
Vers fruit **Groenten (bv. kerstomaatjes, wortel, verse groentesoep)** **Yoghurt/verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers)** **alternatief op basis van soja natuur (met calcium verrijkt)** **Noten (ongezouten)** **Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd**	**Basis (ruim beschikbaar)**	Voor deze tussendoortjes wordt een **aanmoedigingsbeleid** gevoerd. Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.
Fruit op sap of siroop **Gedroogd fruit** **Smoothies** **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**	**Opties voor uitbreiding (beperkt beschikbaar)**	Voor deze tussendoortjes wordt een **gedoogbeleid** gevoerd. 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).
Koeken met chocolade **Wafels, cake, taart** **Snoep, chocolade, snoeprepen** **Koffiekoeken, croissants, donuts** **Worstenbroodjes** **Chips en andere zoute snacks**	**Bij voorkeur niet (in afbouw)**	Voor deze tussendoortjes wordt een **uitdoof-/ontmoedigingsbeleid** gevoerd. Deze tussendoortjes biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod geleidelijk aan afgebouwd.

OPDRACHTEN AANBEVELINGEN VOEDINGSBELEID OP SCHOOL

OPDRACHT 1: WAAR SITUEERT HET AANBOD VAN JOUW SCHOOL ZICH IN DE AANBEVELINGEN?

Een eerste opdracht is om het aanbod van tussendoortjes en drankjes op jullie school in kaart te brengen en in te delen volgens de aanbevelingen. Laat leerlingen daarom de checklist voor tussendoortjes en/of de checklist voor dranken invullen met het beschikbare aanbod op jullie school. Bekijk en bespreek daarna de ingevulde checklist samen met de leerlingen door de volgende vragen te beantwoorden:

- **Biedt jullie school nog drankjes aan uit de rode verbodscategorie 'nooit'?**
- **Biedt jullie school nog drankjes/tussendoortjes aan uit de oranje uitdoofcategorie 'bij voorkeur niet'?**
- **Welke drankjes/tussendoortjes biedt jullie school aan uit de uitbreidingscategorie 'beperkt beschikbaar'?**
    - Hoe vaak/op welke momenten worden deze drankjes/tussendoortjes aangeboden? (bv. enkel tijdens de middagpauze of tijdens elke pauze?)
    - Via welke aanbodkanalen worden deze tussendoortjes aangeboden? (bv. enkele in de automaat in de refter of in elke automaat?)
- **Welke drankjes/tussendoortjes biedt jullie school aan uit de basiscategorie 'ruim beschikbaar'?**
    - Promoot jullie school de keuze voor deze drankjes en tussendoortjes actief?
    - Zoja, hoe?
    - Zo nee, hoe zou ze dit kunnen doen?
    - Welke dranken/tussendoortjes uit deze categorie zouden nog kunnen worden aangeboden?

OPDRACHT 2: ZELF DE JUISTE KEUZE MAKEN

Afhankelijk van het aanbod drankjes en tussendoortjes dat jullie school ter beschikking stelt kunnen leerlingen zelf een aantal keuzes maken.

Ideaal is dat leerlingen zo veel mogelijk kiezen voor drankjes/tussendoortjes die gecategoriseerd worden als het basisaanbod in de aanbevelingen voedingsbeleid op school (groene categorie). Daarnaast kunnen leerlingen ter afwisseling ook wel eens kiezen voor een drankje/tussendoortje uit de categorie opties voor uitbreiding (gele categorie), maar proberen ze de keuzes uit deze categorie meer te beperken. Ideaal zou zijn moesten leerlingen proberen om op school geen drankjes/tussendoortjes te kiezen uit de oranje of rode categorieën.

Het opstellen van een SMART actieplan kan de leerlingen helpen om de juiste keuzes te maken en die ook daadwerkelijk uit te voeren!

Wat is een SMART plan?
In een persoonlijk SMART actieplan geeft de leerling zelf heel specifiek aan wat hij/zij wil gaan drinken/eten als tussendoortje, hoeveel en wanneer hij/zij van die dranken/tussendoortjes wil eten.

Aan de slag!
Laat leerlingen een eigen plan om meer gezonde dranken en tussendoortjes te drinken/eten opstellen door de volgende vraagjes te beantwoorden: (dit kan aan de hand van bijlage 4 voor dranken en bijlage 5 voor tussendoortjes)

Voorbeeld van een SMART Actieplan voor gezonde dranken op school

Wat?

Welke drankjes wil je drinken op school?

OPTIES BASISCATEGORIE
bv water + witte melk

OPTIES CATEGORIE UITBREIDING
bv fruitsap + cola light

Hoeveel en wanneer?

Laat leerlingen voor elk gekozen drankje aangeven hoeveel ze van dat drankje willen drinken en wanneer.

OPTIES BASISCATEGORIE
zoveel mogelijk overheen de dag

Stimuleer leerlingen om deze dranken op meerdere momenten doorheen de dag te drinken.

bv. 's morgens 1 tas witte melk, in de speeltijd in de voormiddag een halve drinkbus water en bij het middageten 2 glazen water

OPTIES CATEGORIE UITBREIDING
op beperkte momenten

Geef aan leerlingen aan dat ze keuzes maken die voor hen zelf haalbaar lijken.

bv. 1 brikje fruitsap enkel na de les lichamelijke opvoeding, 1 blikje cola light enkel op woensdag tijdens de pauze in de voormiddag, ...

Hindernissen en oplossingen

Naast het opstellen van een plan is het ook goed dat leerlingen nadenken over wat hen kan verhinderen om hun plan om gezondere dranken en tussendoortjes te drinken/eten en om hiervoor een aantal oplossingen te zoeken.

Laat de leerlingen een antwoord formuleren op onderstaande vragen.

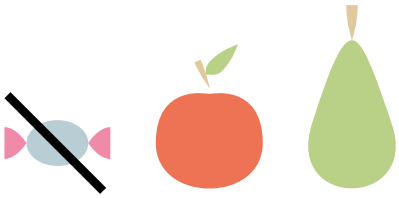
"Welke hindernissen kan jij bijvoorbeeld ondervinden om meer water te drinken?"

Bv. Je hebt nog geen drinkbus om water te tappen van de fonteintjes. Een oplossing kan zijn dat je opzoek gaat naar een hippe drinkbus.

Bv. Je lust water niet zo graag omdat het geen smaakje heeft. Een oplossing kan zijn om ook eens gearomatiseerd water met een smaakje te drinken of thee.

"Welke hindernissen kan jij bijvoorbeeld ondervinden om fruit als tussendoortje te eten?"

Bv. Je kan niet dagelijks fruit als tussendoortje eten omdat dit niet dagelijks wordt aangeboden op school. Breng fruit mee van thuis, of koop een stuk fruit in de buurtwinkel ipv. Snoep.



ENGAGEMENTSVERKLARING

Om scholen te ondersteunen om de aanbevelingen op te volgen, zijn Vlaams minister van Onderwijs Hilde Crevits en Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen samen met verschillende partners uit de voedingsindustrie, de koepel van automaatleveranciers, vertegenwoordigers voor (drink)water, cateraars, Gezond Leven en onderwijspartners het engagement aangegaan om tot een evenwichtiger en gezonder dranken- en tussendoortjesbeleid te komen in de Vlaamse scholen.

Hierbij streven ze naar een evenwichtig en gevarieerd aanbod dranken en tussendoortjes in de scholen tegen het schooljaar 2020-2021. Zo willen ze het voor jongeren eenvoudiger maken om te kiezen voor producten die passen binnen een gezonde en evenwichtige levensstijl. De engagementsverklaring werd ondertekend in het Jan-van-Ruusbroeckcollege in Laken op 28 november 2016.

Door de ondertekening van de engagementsverklaring hebben alle partners er zich toe verbonden om inspanningen te leveren om stapsgewijs een evenwichtig gezondheidsbeleid voor dranken en tussendoortjes te ondersteunen. De ondertekenaars van de engagementsverklaring streven ernaar om hun gezamenlijke inspanningen weerspiegeld te zien in de volgende indicatoren. Wat de dranken betreft, hopen ze tegen schooljaar 2017-2018 alle producten uit het uitdoofbeleid in 60% van de secundaire scholen uit het aanbod te zien verdwijnen. Tegen het schooljaar 2020-2021 100%. Voor de tussendoortjes hopen ze tegen het schooljaar 2017-2018 alle producten uit het uitdoofbeleid in 75% van de scholen uit het aanbod te zien verdwijnen. Tegen het schooljaar 2020-2021 de volle 100%.

Volgende partners hebben de engagementsverklaring ondertekend:

- Vlaams minister van Onderwijs Hilde Crevits
- Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeurzen
- Gezond Leven
- GO!
- Katholiek Onderwijs Vlaanderen
- POV
- OVSG
- de koepel van de vrije CLB's
- de ouderkoepels
- Fevia Vlaanderen
- Belgische Groepering voor Distributie van Automaten
- Sodexo
- Agape
- Scolarest
- Compass Group
- Aquaflanders
- Culligan International

Hoe moet het nu verder?

Om de doelstellingen uit de engagementsverklaring te halen, is het belangrijk dat men actief aan de slag gaat, en dit door alle betrokkenen zoals de voedingsindustrie, de schooldirectie, de leerkrachten, maar ook de leerlingen zelf. Want wie is er hier nu nog meer betrokken bij als de leerlingen zelf? Het zijn tot slot de leerlingen die drankjes en tussendoortjes kiezen en consumeren op school.

BIJLAGEN: ACHTERGROND INFO VOOR DE LEERKRACHT

BIJLAGE 1: INFORMATIE OVER DRANKEN

BELANG VAN DRINKEN

Regelmatig drinken, de hele dag door, zorgt voor een goede vochtbalans in het lichaam. Daardoor kan je je goed concentreren, en voel je je fitter. Van de aanbevolen dagelijkse 1,5 liter drinken we best minimum 1 liter water.

Lees de aandachtspunten bij de verschillende dranken

OVERZICHT VAN DRANKEN EN HUN AANBRENG VAN ENERGIE EN SUIKER

1 suikerklontje = 6 gram suiker = 24 kcal

DRANK	ENERGIE (KCAL) PER 100 ML	AANTAL G VRIJE SUIKERS PER 100G	AANTAL KLONTJES PER 100 ML	AANTAL KLONTJES PER PORTIE
Water alle vormen van mineraal en spuitwater	0	0	0	0
Gearomatiseerd water Bv. Spa Touch Of, Perrier Limoen, Chaudfontaine Fusion	0	0	0	0
Koffie/thee zonder toevoegingen	0	0	0	0
Melk en calciumverrijkte sojaproducten	Melkproducten bevatten van nature ongeveer 5 gram suiker per 100 ml. Deze suiker is van nature in de melk aanwezig onder de vorm van lactose of melksuiker en worden niet als vrije suikers gecategoriseerd. Aan chocomelk en fruitmelkdranken wordt ook suiker toegevoegd, deze toegevoegde suikers worden wel als vrije suikers aanzien. Sojadranken bevatten geen lactose, de hierin aanwezige suiker is toegevoegde suiker. Aan sojadrinks wordt dus suiker toegevoegd maar omdat deze hoeveelheid gelijk is aan het natuurlijke lactosegehalte van melk, wordt dit bij de 'natuur' variant niet als vrije suiker meegerekend. Ook het calcium in sojadranken is eraan toegevoegd.			
Magere melk zonder toegevoegde suikers	33	0	0	0 GLAS OF KOP VAN 150 ML
Halfvolle melk zonder toegevoegde suikers	46	0	0	0 GLAS OF KOP VAN 150 ML
Volle melk zonder toegevoegde suikers	65	0	0	0 GLAS OF KOP VAN 150 ML
Sojadrank natuur zonder toegevoegde suikers	43	0	0	0 GLAS OF KOP VAN 150 ML

Light frisdrank met kunstmatige zoetstoffen Bv. Coca Cola light of zero, Pepsi max, Ice Tea light, Schweppes Agrum light, ...	**0**	**0**	**0**	**0** GLAS OF BRIKJE VAN 200 ML
Fruitsap (sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten) Bv. appel, sinaas	**+/- 40–45**	**10**	**1,7**	**3,3** GLAS OF BRIKJE VAN 200 ML
Chocolademelk of fruitmelkdrank op basis van halfvolle melk	**+/- 73**	**5**	**0,8**	**1,7** GLAS OF BRIKJE VAN 200 ML
Sojadrank met fruit, vanille of chocolade	**+/- 66-76**	**5**	**0,8**	**1,7** GLAS OF BRIKJE VAN 200 ML
Frisdrank met kunstmatige zoetstoffen en suiker Bv. Schweppes Agrum, Coca cola Life	**+/- 20**	**5**	**1,7**	**1,3** GLAS VAN 150 ML **1,7** GLAS VAN 200 ML **+/- 2,7** BLIKJE VAN 330 ML
Frisdrank gezoet met suiker Bv. cola, limonade, ice tea...	**+/- 45**	**10**	**1,7**	**5,5** BLIKJE VAN 330 ML **8,3** FLESJE VAN 0,5 L
Isotone sportdrank (dorstlesser) Bv.Aquarius	**+/- 20-35**	**+/- 6**	**1**	**3,3** BLIKJE VAN 330 ML **5** FLESJE VAN 0,5 L
Hypertone sportdrank Bv. AA drink	**+/- 50-65**	**+/- 15**	**2,5**	**7,5** FLESJE VAN 300 ML
Energiedrank gezoet met suiker Bv. . red bull, rodeo	**+/- 45**	**11**	**1,8**	**4,6** BLIKJE VAN 250 ML
Light energiedranken gezoet met kunstmatige zoetstoffen Bv. Red Bull sugarfree	**+/- 5**	**0**	**0**	**0** BLIKJE VAN 250 ML
Alcoholische drank Bv. bier, wijn, sterke drank, cocktails	**VARIABEL***	**VARIABEL***	**VARIABEL***	**VARIABEL***

***raadpleeg een voedingsmiddelentabel**

Water

Drink vooral water. Plat of bruisend, uit de kraan of uit de fles, van het waterfonteintje of getapt: water mag je altijd en de hele dag door drinken. Bij warm weer of sporten moet je het extra vochtverlies aanvullen door meer water te drinken.

Koffie en thee

Deze dranken bevatten zelf geen energie of suiker. Wat je eraan toevoegt uiteraard wel: 20 kcal per klontje suiker en +/- 5 kcal voor een wolkje melk. Je mag dagelijks ongeveer 0.5 liter of 4 kopjes drinken.

Light frisdranken

Bevatten weinig of geen energie. Betekent dit dan ook dat je van deze producten zoveel mag drinken als je wil? Toch niet. In plaats van suiker bevatten ze kunstmatige zoetstoffen. Het bekendste voorbeeld is aspartaam. Zoetstoffen zijn veilig als je je aan de maximale dagelijkse dosis houdt. Deze hangt af van je lichaamsgewicht. De aanbevelingen zijn:

- **voor kinderen** maximaal 1 glas light frisdrank per dag
- **voor jongeren** maximaal 330 ml (blikje) per dag
- **voor volwassenen** maximaal 500 ml per dag

Maar kinderen en jongeren hebben in principe geen light dranken nodig.

Opgelet

Light frisdranken bevatten net als frisdranken fosforzuur en zijn bijgevolg niet goed voor de tanden. Poets trouwens nooit je tanden binnen het half uur na het drinken van (light)frisdranken.

Frisdrank, fruitsap en fruitdranken

Frisdrank bevat naast water voornamelijk suiker en kan je dus vergelijken met een snoepje. Matig het gebruik ervan en drink het niet elke dag.

Is fruitsap dan een betere keuze?

Fruitsap en frisdranken bevatten ongeveer evenveel energie en vrije suikers. Fruitsap bevat echter ook nog wat vitaminen (afhankelijk van het productieproces en de verpakking) en eventueel wat vezels (zeker als het vers geperst is). Fruitsap bevat geen fosforzuur zoals frisdrank, maar wel voedingszuren die de tanden aantasten. Aan fruitdranken (zoals Caprisun) zijn naast de natuurlijk aanwezige suikers van fruit ook nog eens extra suikers toegevoegd.

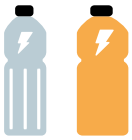
Besluit

fruitsap bevat evenveel energie en vrije suikers als frisdrank, dus drink het ook met mate (max. 1 glas per dag). Omwille van de aanwezigheid van andere voedingsstoffen heeft het toch nog de voorkeur boven frisdrank. Fruitdranken worden beter vermeden.

Opgelet
Omdat fruitsap net zoals frisdrank voedingszuren bevat en dit invloed heeft op de tanden, wacht je het best ten minste 30 minuten om je tanden te poetsen na het drinken van fruitsap of frisdranken.

Chocolademelk e.a. gesuikerde melkdranken

Gesuikerde melkdranken bevatten vaak nog meer energie dan fruitsap of frisdranken. Gewone melk, zonder toegevoegde suiker, heeft de absolute voorkeur binnen de groep melkdranken. Melk is o.a. nodig voor de aanbreng van calcium. De gesuikerde melkdranken drinken we best met mate omdat ze zoveel extra energie en suiker aanbrengen. Hetzelfde geldt voor de calciumverrijkte sojadranken met toegevoegde suikers.



Sportdranken

Soorten
isotone en hypertone sportdranken

Verschil tussen hypertone en isotone sportdranken
Hypertone dranken bevatten meer suiker dan frisdranken, isotone (ook dorstlessers genoemd) bevatten iets minder suiker. Beide dranken bevatten zouten en suikers om het vocht beter in je lichaam te laten opnemen. Sportdranken hebben we in gewone omstandigheden niet nodig. Deze zijn enkel nuttig bij zeer intensieve en langdurige sportbeoefening.

Energiedranken

De meeste van de energiedranken bevatten een mix van cafeïne en taurine, twee oppeppende stoffen. In een blikje van 250ml zit ongeveer 80mg cafeïne. Een normale kop gefilterde koffie bevat ongeveer 50mg cafeïne. De maximumdosis cafeïne ligt voor een volwassene op 200 tot 400 mg/dag en voor tieners van 10 tot 12 jaar op 85mg/dag. Op grond van de hoeveelheid cafeïne kunnen deze drankjes beter niet in grote hoeveelheden worden gedronken. Bovendien bevatten ze vaak veel suikers (met uitzondering van de light producten).

Deze energiedranken worden vaak in combinatie met alcoholische dranken geserveerd, dit kan risico's met zich meebrengen. Het mixen van energiedrank met alcohol kan iemand het gevoel geven minder gedronken te hebben dan het geval is, aangezien cafeïne een oppeppende werking en alcohol een dempende werking op het zenuwstelsel heeft. De werking van beide stoffen vermindert echter niet door ze te combineren. Dit zou ertoe kunnen leiden dat iemand meer gaat drinken dan de bedoeling is. Beide stoffen drijven ook vocht af met een mogelijk verhoogd katergevoel tot gevolg.

Meer informatie
pedagogische dossier rond energiedranken

BIJLAGE 2: INFORMATIE OVER TUSSENDOORTJES

BELANG VAN TUSSENDOORTJES IN DE VOEDING

Tussendoortjes leveren een belangrijke bijdrage aan de voedingsstoffeninname. Ze zijn een aanvulling op de voeding en zorgen voor een spreiding van de energie-inname over de dag. Tussendoortjes die we aanraden zijn o.a. niet gesuikerde melkproducten, calciumverrijkte sojaproducten, vers fruit, een belegde boterham.

Peuters, kleuters, lagere schoolkinderen en adolescenten hebben zeker nood aan tussendoortjes. Maar ook volwassenen en zeker ouderen kunnen er baat bij hebben.

Wie niet of onvoldoende ontbijt, krijgt rond 10 à 11 uur een zwaktegevoel door een laag bloedsuikergehalte, ook wel een appelflauwte genoemd. Dit verstoort de concentratie. Na de nachtrust heb je 's ochtends nieuwe energie nodig. Mensen die niet of slecht ontbijten, en soms meer dan 12 uur niet gegeten hebben, geven de voorkeur aan voedingsmiddelen die direct energie geven zoals zoete dranken en zoete snacks. Deze leveren veel energie maar geen of weinig voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitaminen of calcium.

Op deze manier kunnen tussendoortjes de oorzaak zijn van een onevenwichtige voeding en overconsumptie. Als we daarentegen gezonde tussendoortjes kiezen rijk aan voedingsvezels, vitaminen en/of calcium, maakt dat juist onze voeding evenwichtiger. Onze keuze gaat naar tussendoortjes die de voeding aanvullen: fruit, melkproducten, brood e.a.

AANDACHTSPUNTEN

Noten

Noten zijn calorierijk doordat ze veel vetten bevatten. Dit zijn wel gezonde, onverzadigde vetten. Regelmatig noten eten is dus gezond, bijvoorbeeld dagelijks een handvol.

Chips en light chips

Light chips bevatten een beetje minder vet dan gewone chips, maar het verschil in energie aanbreng is niet zo groot. Bovendien vind je in de winkel vaak enkel grotere zakken light chips zodat de kans bestaat dat je meer van dit product zal eten.

OVERZICHT VAN TUSSENDOORTJES EN HUN ENERGIE, VET- EN SUIKERGEHALTE PER PORTIE

1 suikerklontje = 6 gram suiker = 24 kcal

PRODUCT (PORTIE IN G)	ENERGIE (KCAL) PER PORTIE	VETTEN (G) PER PORTIE	VEZELS (G) PER PORTIE	VRIJE SUIKERS (G) PER 100 G	VRIJE SUIKERS (G) PER PORTIE	AANTAL KLONTJES PER PORTIE
Stuk vers fruit bv. appel, peer, banaan	**+/- 79**	**0,0**	**3,0**	**2.9**	**0,0**	**0,0**
Potje magere yoghurt natuur (125 g)	**61**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Noten, handvol (+/- 25 g)	**163**	**15,0**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Potje magere yog-hurt met fruit en suiker (125 g)	**100**	**1,0**	**0,3**	**8,4**	**10,5**	**1,8**
Droge koek type kinderkoek (1 stuk, 10 g)	**45**	**1,4**	**0,2**	**24,8**	**2,5**	**0,4**
Vanillepudding (125 g)	**150**	**4,5**	**0,1**	**10,9**	**13,6**	**2,3**
Cake, wafel (50 g)	**133**	**7,1**	**0,3**	**29,0**	**8,7**	**1,5**
Chips light (1 zakje van 30 g)	**145**	**6,5**	**1,4**	**1, 0**	**0,3**	**0,1**
Chips (1 zakje van 30 g)	**160**	**9,9**	**1,2**	**2,6**	**0,8**	**0,1**
Snoepjes (gemiddeld zakje van 50 g)	**199**	**6,1**	**-**	**62,9**	**31,5**	**5,2**
Snoepreep, (1 stuk van 45 g) bv. Snickers	**217**	**10,3**	**0,5**	**51,5**	**23,2**	**3,9**
Koffiekoek, (1 stuk van 50 g)	**287**	**16,8**	**2,7**	**6,6**	**4,6**	**0,8**
Chocolade (1 reep, 25g)	**133**	**7,8**	**0,6**	**55,0**	**13,8**	**2,3**

Vlaanderen
is onderwijs & vorming

Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN