

ENERGIE UIT EEN BLIKJE?

Inspiratiebundel voor leerkrachten
secundair onderwijs als houvast
voor lessen over energiedranken
en gezondheid



INHOUDSTAFEL

1	INLEIDING	3
1.1	Inhoud	3
1.2	Doelgroep	4
1.3	Tijdsbesteding	5
1.4	Aandachtspunten	6
2	ALGEMENE INFORMATIE	7
2.1	Icarus en z'n vleeuuugels	
	Over energiedranken en hun effecten	7
2.2	Een blikken boterham?	
	Over het gebruik van energiedranken door jongeren	12
2.3	Water is niet voor de vissen (allez jawel, ook)	
	Over waar je echt energie van krijgt!	16
3	INSPIRATIE	20
3.1	Energiedranken in de les	20
3.2	Ondersteunend materiaal & literatuur	25
3.3	Initiatieven & andere organisaties	25
4	(VAKOVERSCHRIJDENDE) EINDTERMEN EN ONTWIKKELINGSDOELEN	26
4.1	Mogelijke (vakoverschrijdende) eindtermen secundair onderwijs	26
4.2	Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair	30
5	BIJLAGEN	32

Een uitgave van Vlaams Instituut Gezond Leven

Gerealiseerd door Uitgeverij Averbode en Vlaams Instituut Gezond Leven

Tekst: Hanne Vandenbroeck en Loes Neven

Eindredactie: Bieke Van Gelder

Vormgeving: Circuze

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved. Niets uit deze uitgave mag vereenvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

**Doel van deze
bundel? Jongeren
informereren, kritisch
laten nadenken en
hun een alternatief
aanreiken.**



1 INLEIDING

1.1 Inhoud

Energiedranken: u heeft ze waarschijnlijk zien opkomen, u merkt dat ze populair zijn, u stelt er zich vragen bij en misschien heeft de school ze zelfs al verboden. Maar eigenlijk weet u er niet genoeg van om er echt een mening over te kunnen vormen. **Zijn ze ongezond?** Is het frisdrank? Of toch eerder sportdrank? Moeten we ze verbieden? **Zijn ze verslavend?** En vooral: **waarom zijn ze zo in trek bij jongeren?** Voor veel leerkrachten en ouders zijn energiedranken nog een groot vraagteken en vaak is het moeilijk om juiste informatie en betrouwbare bronnen te vinden. Daarbij komt nog dat volwassenen volgens de jongeren vooral niet moeten overdrijven, maar ergens voelt die doodgewone (hoewel ook niet bepaald gezonde, dat weten we ook wel) cola toch vertrouwder en veiliger aan ...

Daarom vindt Vlaams Instituut Gezond Leven het belangrijk om deze bundel aan te bieden en **betrouwbare informatie over energiedranken te bundelen**. U zal erin vinden wat energiedranken nu precies zijn, welke ingrediënten er typisch in zitten en waarom ze zo populair zijn bij jongeren. Daarnaast vindt u ook de adviezen over het gebruik van energiedranken en komt u te weten wat mogelijke alternatieven zijn. U zal ook leren dat u zich geen zorgen hoeft te maken als u straks of morgen een jongere met een blikje energiedrank ziet rondlopen. U hoeft de ouders niet te verwittigen of het blikje uit zijn of haar handen te slaan: het zijn geen drugs, er zitten geen verdachte middelen in en jongeren zullen van een normaal gebruik geen groeiachterstand krijgen of abnormaal gedrag vertonen. Maar echt gezond zijn ze nu ook weer niet, en daarom is het belangrijk om te weten wat precies verstaan wordt onder een **normaal gebruik van energiedranken**, rekening houdend met de hoeveelheid, de redenen voor gebruik en het tijdstip van gebruik.

Geen enkel voedingsmiddel is gezond als je er te veel van gebruikt, of het nu brood of fruit of iets anders is, en zeker niet als het sowieso al weinig goede stoffen bevat. Deze bundel wil leerkrachten en jongeren dus **eerder bewust maken van schadelijke gewoonten**, dan bepaalde producten - zoals energiedranken - volledig af te keuren. Het waardevolle hiervan is dat deze kennis eenvoudig doorgetrokken kan worden op andere vlakken: zich bewust worden van zijn eigen gewoonten, van reclametechnieken en van redenen waarom we iets doen is algemeen belangrijk en de kennis over gezonde voeding en het lichaam is toepasbaar in verschillende belangrijke domeinen.

Met deze kennis en vaardigheden kan u de jongeren **informereren, kritisch laten nadenken** en hun een alternatief aanreiken, zodat u hopelijk zowel in de nabije als in de verdere toekomst niet alleen bewustwording maar ook kleine veranderingen ziet. Spectaculair zullen de resultaten misschien niet zijn, maar iets ondernemen vóór het een probleem kan worden geeft wel de beste resultaten. Zo draagt u bij aan de gezondheid van de volgende generatie en zijn uw bezorgdheid getemperd en uw vragen beantwoord. Energiedranken zijn geen grote onbekende meer en zowel uw leerlingen als u kunnen geïnformeerde en gezonde keuzes maken. Aandacht voor dit thema in de les kan bovendien ondersteunend werken voor andere inspanningen binnen het gezondheidsbeleid. Iedereen wint en de school wordt een (nog) bewustere en gezondere plek!

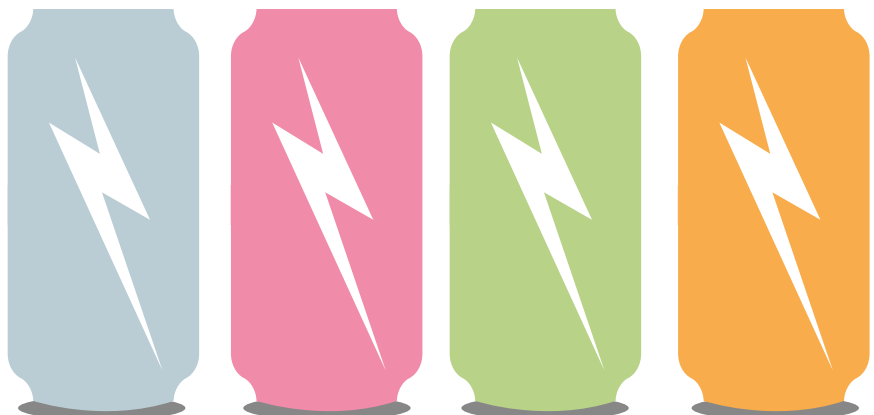
Deze bundel bevat zo volledig mogelijke info over energiedranken, om als leerkracht een standpunt in te nemen en te kunnen antwoorden op vragen van leerlingen én ouders.

1.2 Doelgroep

Deze bundel is opgesteld met de bedoeling om leerkrachten uit het secundair onderwijs als medium te gebruiken en de informatie te laten doorgeven aan hun leerlingen, die dus de uiteindelijke doelgroep zijn. Deze bundel wil **de belangrijkste vragen van leerkrachten beantwoorden en anticiperen op nog ongestelde vragen**, opdat de leerkrachten zelf geïnformeerd zouden zijn, indien nodig een bewust standpunt kunnen innemen, hun leerlingen kunnen informeren en vragen van hun kant kunnen beantwoorden. Via de school en de jongeren zullen ook vragen van ouders beantwoord kunnen worden. Zo is iedereen op de hoogte van voor- en nadelen en wordt er, door de gemeenschappelijke kennis, een 'wij versus zij'-gevoel vermeden. De school, de ouders en de jongeren begrijpen dat restricties in sommige gevallen nodig zijn, maar dat een overdreven strikte houding ook weer niet hoeft. Zo zullen jongeren vaak minder snel de neiging hebben om de producten die hun ouders of leerkrachten afkeuren net wél te gaan gebruiken.

Omdat deze bundel voor het hele secundair onderwijs bedoeld is, krijgt u de info zo volledig mogelijk voorgeschoteld en **zal u zelf kunnen selecteren en aanpassen waar nodig**. Jongere leerlingen of klassen die minder theoriegericht zijn, zullen meer baat hebben bij een beknopte uitleg en een praktische aanpak, terwijl oudere leerlingen of meer theoriegerichte klassen vaak nieuwsgierig zullen zijn naar achterliggende informatie of zelf verder op onderzoek kunnen gaan. Deze bundel is dus een informatiebron en een houvast, maar reikt ook ideeën en tips aan om u op weg te helpen en te inspireren om zelf aan de slag te gaan. Als mogelijke basis voor een les bevat deze bundel ook een **PowerPointpresentatie** waarin de belangrijkste informatie werd opgenomen en die verder uitgewerkt of aangepast kan worden. Verder vindt u in de bijlagen nog een **mogelijke lesstructuur, enkele vragenlijsten en opdrachten** als voorbeeld, affiches die als *teaser* opgehangen kunnen worden en de eindtermen of ontwikkelingsdoelen die aan bod zouden kunnen komen wanneer u aan de slag gaat met deze bundel. **Met behulp van dit materiaal kan u zelf een concreet lesplan opstellen, aangepast aan de voorkennis, het doel, de interesse en de beschikbare tijd**. De ervaring en het aanvoelen van de leerkracht zullen namelijk de beste lessen en het beste resultaat opleveren.

Voorkennis is zeker niet vereist, maar het kan wel helpen om al eens de ogen open te houden voor energiedranken en het gebruik ervan. Welke soorten vindt u in winkels? Hoe wordt er reclame voor gemaakt? Welke boodschappen brengt die reclame over? Worden de energiedranken ook op school gebruikt? Is er een beleid van de school daarrond? Zijn het vooral jongens of meisjes die energiedranken gebruiken en in welke leeftijdscategorieën? Met deze **achtergrondinformatie** kan u tijdens de lessen beter inspelen op de opmerkingen van de jongeren. U hoeft zeker geen energiedrankenspecialist te worden, maar de basis voor een goede les ligt toch vaak in de realiteit.



De les(sen) over energiedranken staan bij voorkeur niet op zich, maar vormen een onderdeel van het voedingsbeleid van de school.

1.3 Tijdsbesteding

De geschikte hoeveelheid tijd om aan dit onderwerp te besteden is erg afhankelijk van de klas(sen) die u voor zich heeft. Zowel een praktische als een theoretische uitwerking kunnen veel of weinig tijd in beslag nemen en de interesse en de input van de leerlingen zullen zeker ook bepalende factoren zijn. Wel is het belangrijk dat iedereen geïnformeerd wordt, of de leerlingen nu regelmatige gebruikers zijn van energiedranken of niet. Het is zeker geen verloren kennis, ze kunnen er een geïnformeerde mening door vormen en ze kunnen er hun keuzes in de toekomst door laten bepalen. Anderzijds heeft het ook geen zin om vijf lessen aan het onderwerp te wijden als niemand in de klas energiedranken drinkt.

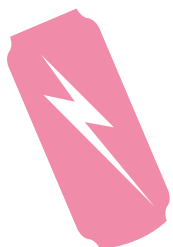
De les(sen) over energiedranken staan bij voorkeur niet op zich, maar vormen een **onderdeel van het voedingsbeleid van de school**. Naast **voedingseducatie** (bv. via de lessen over energiedranken) wordt er in het voedingsbeleid ook gewerkt aan **omgevingsinterventies** (bv. de uitbouw van een evenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes op school), **afspraken** over bv. het meebrengen van dranken en tussendoortjes van thuis en de **zorg en begeleiding** voor bv. leerlingen met diabetes.

Meer informatie over de uitbouw van een voedingsbeleid op school vindt u op **www.gezondeschool.be**.

Een interessante aanpak kan zijn om de lessen over energiedranken niet op zich te laten plaatsvinden, maar ze te kaderen in een hele **gezondheidsweek of -maand**. Er kan vak- en graadoverschrijdend gewerkt worden met de verschillende inspiratiebundels. Zo worden de leerlingen in die **themaperiode** doordrongen van het belang van een gezonde levensstijl en kunnen de leerkrachten ook gemakkelijker nieuwe werkvormen uitproberen en het **dagelijkse ritme wat doorbreken**. Dit vraagt natuurlijk veel (hoewel goed geïnvesteerde) tijd en energie, dus is het zeker begrijpelijk als een themaperiode niet in te werken valt in het lesplan. Dan is het nog altijd erg nuttig om het thema energiedranken in de eigen lessen aan bod te laten komen, eventueel in samenwerking met leerkrachten van enkele andere vakken. In deze bundel vindt u **concrete ideeën en tips** om met de informatie aan de slag te gaan.



Energiedranken
mogen geen
'verboden vrucht'
worden. Door ze
te verbieden of te
streng af te keuren,
worden ze vaak net
nog aantrekkelijker.



1.4 Aandachtspunten

! **Energiedranken mogen geen 'verboden vrucht' worden.** Ze hebben een (lichtjes) rebels imago en bovendien spelen ze met hun reclamecampagnes vaak rechtstreeks in op de leefwereld van jongeren. Door ze te verbieden of te streng af te keuren, worden ze vaak net nog aantrekkelijker voor hen. Anderzijds heeft de school wel een **opvoedkundige rol** en een **voorbeeldfunctie**, en dat kan zich onder andere uiten in het aanbieden van gezonde dranken en voeding. Vlaams Instituut Gezond Leven moedigt scholen daarom aan om de verkoop en het gebruik van energiedranken binnen de schoolmuren te verbieden. Deze bundel kan dan ook ingezet worden om een draagvlak te creëren bij de jongeren wanneer de school beslist om zo'n verbod in te voeren, maar ook om de jongeren te informeren over de mogelijke nadelen van deze dranken. Zo kunnen ze ook buiten de schoolmuren kritische en weloverwogen keuzes maken. Verbieden zonder meer is dus af te raden; **informeren en onderbouwd verbieden binnen de schoolmuren** is een meer aangewezen aanpak.

! **Wees eerlijk over uw eigen cafeïne- en suikergebruik** en dat van andere volwassenen. Vaak doen volwassenen het niet veel beter dan jongeren op het vlak van drink- en eetgewoonten en het is niet de bedoeling om jongeren de les te spellen en hen te vergelijken met anderen. Geef dus gerust toe dat u ook energiedranken en koffie drinkt of behoorlijk wat suiker consumeert.

! Let ook op met de **manier waarop u de boodschap van deze bundel overbrengt**. Laat het niet klinken als 'de leerkrachten en de school willen dat jullie geen energiedranken meer drinken'. Het is geen kwestie van school/volwassenen tegenover leerlingen/jongeren en al helemaal geen kwestie van gehoorzamen. Wel is het de bedoeling om de jongeren goed te informeren opdat ze vrijwillig en op eigen initiatief gezonde keuzes in hun dagelijkse leven (kunnen) maken, ook buiten de school.

! Gezondheid is een thema waarbij veel **onderliggende motieven een bepalende rol kunnen spelen**. Wees u daarvan bewust en maak de leerlingen duidelijk dat u geen venijnige opmerkingen of misplaatste grapjes duldt. Neem zelf ook een open houding aan en vermijd vooroordelen, het beoordelen van iemands gewoonten, lacherige reacties enz. Mogelijke verborgen problemen zijn weinig financiële middelen, weinig aandacht en ondersteuning van de ouders, weinig kennis thuis, weinig begrip thuis, *peer pressure*, slecht zelfbeeld, onzekerheid om allerlei redenen, eetstoornissen ... Er zijn met andere woorden een hoop factoren die iemands beslissingen kunnen beïnvloeden.

! **Iedereen kan van elkaar leren**, leerlingen en leerkrachten. Waarschijnlijk bent u nog steeds de belangrijkste bron van informatie, maar als het op gezonde gewoontes, voeding, sporten ... aankomt, kan u waarschijnlijk ook van de leerlingen leren. Plaats uzelf letterlijk en figuurlijk tussen hen.

Energiedranken
beweren het psychisch
en lichamelijk
prestatievermogen te
verbeteren, maar doen
ze dat ook echt?



2 ALGEMENE INFORMATIE

2.1 Icarus en z'n vleeeeeeuugels

Over energiedranken en hun effecten



De belangrijkste vraag om mee te beginnen is natuurlijk: wat zijn energiedranken nu precies? **Het zijn dranken die beweren het psychische en lichamelijke prestatievermogen van de gebruiker te verhogen, maar doen ze dat ook echt?** Verder in deze bundel zal blijken dat energiedranken niet hetzelfde zijn als sportdranken, die een andere samenstelling, een ander doel en een ander gebruik hebben. Hoewel energiedranken ook door volwassenen gedronken worden, genieten ze toch een duidelijke populariteit onder de jongeren. Later zal duidelijk worden waarom, maar zeker is dat reclame daarin een belangrijke rol speelt.

Wie naar het etiket van het gemiddelde energiedrankje kijkt, ziet vaak dezelfde **ingrediënten** terugkomen:

Ingrediënten: water, suiker, cafeïne, guarana, taurine, glucuronolactone, vitaminen, mineralen, smaak- en kleurstoffen, voedingszuren en zuurteregelaars.

Water, suiker en cafeïne zijn bekende en alledaagse ingrediënten. Maar wat zijn guarana, taurine en glucuronolactone? Zijn die slecht of gevaarlijk? Hieronder worden de ingrediënten een voor een uitgelicht om een beter beeld te krijgen van wat energiedranken nu precies zijn.



Water is op zich een uitstekend ingrediënt en een logische basis voor een drank, maar het dient hier **enkel als 'drager' voor de andere stoffen**. Het is dus zeker niet slecht dat het erin zit, maar om je dorst te lessen of je vochtinname op peil te houden, is water zonder toevoegingen zonder twijfel de beste keuze.

Suiker staat meestal op de tweede plaats in de ingrediëntenlijst, wat betekent dat het ook op de tweede plaats komt wat hoeveelheid betreft. Gemiddeld zit er in een blikje energiedrank van 250 ml het equivalent van **vijf suikerklontjes** (ongeveer 25 g). Dat is vergelijkbaar met de hoeveelheid suiker in een frisdrank zoals cola.

Het volgende ingrediënt is vaak **cafeïne**. Het geeft veel mensen een wakkerder gevoel en is dus meteen ook het 'werkzame element' in een energiedrank. In een blikje van 250 ml zit bijvoorbeeld 80 mg cafeïne. Dat is te vergelijken met een gemiddelde kop koffie.

Een mogelijk volgend ingrediënt is **guarana**. Dat zijn plantenzaden waar ook **cafeïne** in zit. Guarana zorgt dus voor een gelijkaardig effect als cafeïne, het klinkt gewoon exotischer.

Dan volgt mogelijk **taurine**. Taurine zit van nature ook in bepaalde voedingsmiddelen en wordt zelfs aangemaakt door het eigen lichaam, maar in een energiedrank wordt het door de fabrikant toegevoegd. Het **zou vermoeidheid tegengaan**, maar daar is **geen bewijs** voor of tegen. Taurine klinkt als 'tauro' of stier. Nu weet je ook meteen waar het populaire merk Red Bull inspiratie haalde voor zijn naam ...

Glucuronolactone is een **koolhydraat** dat ook in wijn en granen zit. Het zou eveneens de vermoeidheid tegengaan, maar ook daar is geen bewijs voor.

Vitaminen en **mineralen** kunnen bezwaarlijk ongezond genoemd worden, maar in gezonde voeding zitten in principe van nature genoeg vitaminen en mineralen: **je haalt de nodige hoeveelheden makkelijk uit natuurlijke bronnen** zoals groenten en fruit. Ze kunstmatig toevoegen aan voedingsmiddelen maakt van dat voedingsmiddel bovendien nog geen gezond product. En als er toch een tekort is, kan men dat beter gericht —op doktersadvies— aanvullen.

Smaak- en kleurstoffen zijn niet meer dan wat hun naam zegt en ze zouden niet schadelijk mogen zijn, al zijn er veel mensen die de inname ervan proberen te vermijden. Hoe dan ook is het **altijd beter om smaken en kleuren te 'consumeren' zoals ze in de natuur voorkomen**.

Voedingszuren en zuurteregelaars zijn bestanddelen die een product beter helpen te bewaren. Het zijn E-nummers, en net als smaak- en kleurstoffen zijn ze in principe veilig, maar hebben ze ook geen toegevoegde waarde voor een gezonde voeding.



De inspiratiebundel
'Suiker onverbloemd'
is volledig gewijd aan
suiker. Samen met deze
bundel een
ideale aanzet voor
een lessenreeks!

Hoe exotisch of onbekend enkele van die ingrediënten ook klinken, toch zijn het **suiker en cafeïne die om meer uitleg vragen**. Suiker is namelijk een wolf in schaapsvacht: het houdt zich zoet, verleidt veel mensen, maar slaat dan onderhuids hard toe. En suiker wordt aan heel wat producten toegevoegd: frisdrank, gebak, snacks, sauzen en soms zelfs vleeswaren. Vaak wordt het toegevoegd voor de smaak, maar in energiedranken heeft suiker nog een ander doel: een snelle **energieboost** geven. Die boost werkt heel even, maar wordt dan onvermijdelijk gevolgd door een suikerdip: zodra de **energiepiek voorbij is, slaat de vermoeidheid dubbel zo hard toe**. Niet alleen is dat het omgekeerde van wat je wilt bereiken en kweekt het een drang naar meer, op lange termijn kunnen die voortdurende schommelingen in de bloedsuikerspiegel ook het ontstaan van **diabetes type 2** in de hand werken.

Daarnaast heeft suiker ook een erg **slechte invloed op de tanden**, en zeker wanneer men gespreid over de dag enkele suikerrijke dranken drinkt. Want energiedranken zijn natuurlijk niet de enige vorm van 'ingeblikte suiker'. Frisdrank, fruitsap, veel alcoholische dranken ... allemaal bevatten ze erg veel suiker (toegevoegd of van nature) en worden ze vaak in (te) grote hoeveelheden geconsumeerd. Een van de redenen daarvoor is dat gesuikerde dranken niet snel een verzadigd gevoel geven en dat suiker daarnaast ook een belonend effect in onze hersenen teweegbrengt. Er is dus een groter risico op overconsumptie en op die manier kunnen deze dranken ook bijdragen aan het **ontstaan van overgewicht**. De lightversies van energiedranken bevatten suikervervangers (zoetstoffen) die de bloedsuikerspiegel niet zo doen stijgen en dalen. Op dat vlak zijn ze dus minder ongezond, al zijn er aanwijzingen dat die vervangers op andere vlakken dan weer enkele nadelen hebben. Zo doen ze de drank nog steeds zoet smaken, waardoor het verlangen naar zoet blijft. Daarnaast bestaan er ook energiedranken die een combinatie van suiker en zoetstoffen bevatten.



Vraag aan het begin van de les wie er energiedranken drinkt en hoeveel ze er gemiddeld op een dag drinken. Probeer dit voor de gebruikers ongeveer te onthouden. Leg, als u op dit punt gekomen bent met uw uitleg, vijf suikerklontjes in uw hand en vraag aan de klas om de handen op te steken als ze die vijf suikerklontjes in één keer zouden opeten als u ze hun zou geven.

Als er handen omhoog gaan, leg je er vijf bij. Wie zou die opeten, eventueel later op de dag? Ga zo verder tot er geen handen meer in de lucht gaan. Maak nu de vergelijking met de blikjes energiedrank en speel, indien mogelijk, in op de antwoorden aan het begin van de les. Waarschijnlijk eten ze veel minder graag vijf suikerklontjes dan een energiedrank te drinken. Maar hun lichaam krijgt per blikje van 250 ml wel hetzelfde binnen. Creëer zo (hopelijk) een mentale drempel zodat ze even stilstaan bij de hoeveelheid suiker in een energiedrankje. (Dit is natuurlijk ook van toepassing op frisdranken.)



Ook bij cafeïne hoort een woordje uitleg. Veel mensen drinken doorheen de dag **koffie om wakker te blijven**; energiedranken maken ook dankbaar gebruik van die eigenschap van cafeïne, al voelt lang niet iedereen zich wakkerder na een kop koffie of een blikje energiedrank. De gevoeligheid kan sterk verschillen en vaak treedt er een **gewenning** op. Je hebt met andere woorden steeds meer cafeïne nodig voor hetzelfde effect. En **bij inname in grote hoeveelheden kan cafeïne schadelijk** zijn, zowel voor jongeren als voor volwassenen.

Gemiddelde hoeveelheid cafeïne	
Kop koffie (125 ml)	80 mg
Blik energiedrank (250 ml)	80 mg
Kop zwarte/groene thee (125 ml)	30 mg
Blik cola (330 ml)	33 mg

De Belgische Hoge Gezondheidsraad raadt aan om per dag **maximum 300 mg** cafeïne in te nemen. Dat maximum wordt vrij snel bereikt als men cafeïnehoudende dranken combineert. Als je weet dat een blikje energiedrank gemiddeld 80 mg cafeïne bevat, net als een kop koffie, en een blikje cola 33 mg, dan zijn vier blikjes energiedrank er dus te veel. Voor wie onder de maximale hoeveelheid wil blijven, kunnen 3 blikjes nog net, als je dan geen koffie, thee of cola meer drinkt. Enkele mogelijke gevolgen van te veel cafeïne in het bloed zijn hartkloppingen, hoofdpijn, bevingen, angst, slapeloosheid ... Daarnaast leidt veel cafeïne ook tot **kenmerken die op verslaving** lijken. Een van de duidelijkste daarvan zijn de afkickverschijnselen zoals hoofdpijn, vermoeidheid ... wanneer men het gebruik van cafeïnerijke dranken vermindert of stopzet.



Kunnen de leerlingen voorspellen wat er gebeurt wanneer regelmatige koffiedrinkers hun zwarte goud gedurende een week afzweren? Bekijk samen met uw leerlingen dit filmpje van Buzzfeed: 'People give up caffeine for a week'. Wat waren de positieve en de negatieve effecten op de proefpersonen? Hadden de leerlingen het verloop van het experiment goed ingeschat?

Enkele ingrediënten in energiedranken zijn dus best te vermijden (suiker) of te beperken (cafeïne), maar daarnaast zijn er nog een aantal twijfelachtige ingrediënten. E-nummers heb je nergens voor nodig, vitaminen en mineralen haal je beter uit onbewerkte producten zoals groenten en fruit, en de effecten van bepaalde toevoegingen, zoals bijvoorbeeld taurine, zijn niet bewezen. Daarnaast kan het inderdaad zo voelen alsof Red Bull je eventjes *vleeeuuugels* geeft (vooral door de suiker en de cafeïne), maar daarna stort je net als Icarus weer even hard neer (in je zetel). Dat zorgt ervoor dat je er nog een wilt drinken, waardoor je opnieuw suiker (intussen tien klontjes) en cafeïne binnenkrijgt, je lichtjes afhankelijk wordt en in sommige gevallen zelfs een soort van verslaving kweekt.

Maar wat zit er niet in?

Signalen

Overvoed en ondervoed

Vrije markt

Conclusie

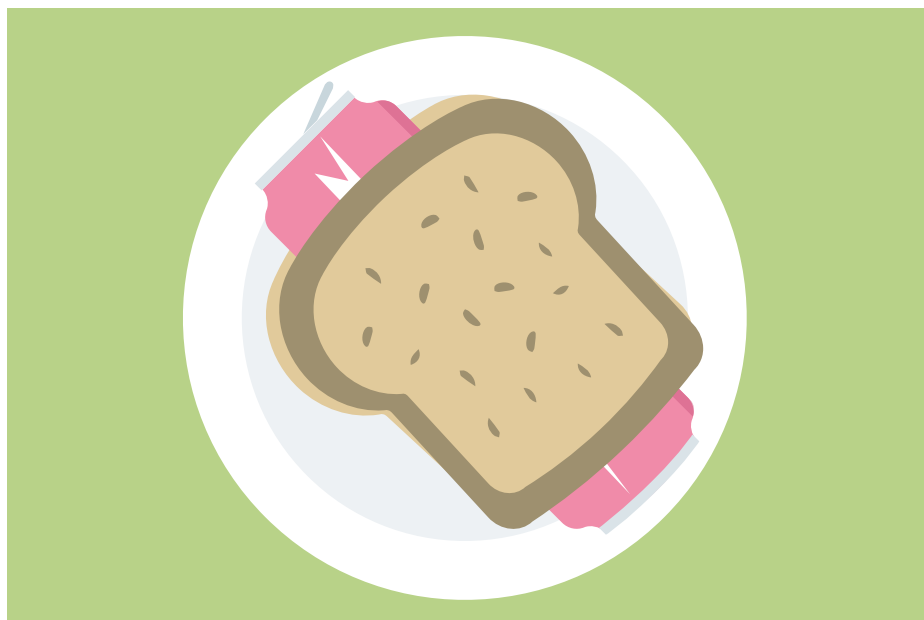
Tot zover de ingrediënten die wel in energiedranken zitten. **Maar wat zit er niet in?** Er mogen dan wel vitaminen en mineralen toegevoegd zijn, maar de nuttige stoffen waarvoor er betere en meer natuurlijke bronnen zijn, ontbreken. Energiedrankjes zijn bijvoorbeeld **geen ontbijt, net omdat de broodnodige voedingsstoffen (vezels en omega3-vetzuren, bijvoorbeeld) die wel in evenwichtige voeding zitten, niet in energiedranken te vinden zijn.** Als ons lichaam nood heeft aan bepaalde dingen, dan geeft het signalen zoals een hongergevoel, vermoeidheid, slechte concentratie, hoofdpijn en lusteloosheid. Wanneer een gezonde maaltijd ingeruild wordt voor een energiedrankje, dan worden die signalen slechts tijdelijk onderdrukt. In combinatie met andere factoren zorgt dit ervoor dat mensen vandaag vaak tegelijkertijd overvoed en ondervoed zijn: ze krijgen te veel 'lege' calorieën binnen (en krijgen daardoor vaak overgewicht), maar ze missen essentiële voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om gezond te zijn en goed te functioneren.

Energiedranken zijn dus zeker **geen evenwichtige voeding**. In de supermarkt staan ze dan ook tussen de frisdranken en in de voedingsdriehoek in de rode zone waar je best zo weinig mogelijk van drinkt. Dat laatste betekent – en dat is in lijn met de uitleg hierboven – **dat energiedranken niet verboden zijn, maar dat ze ook niet nodig zijn en beperkt gebruikt moeten worden.** Een argument dat weleens gebruikt wordt is ook: "Zo erg zal het wel niet zijn, anders zouden ze het niet verkopen", en dat is gedeeltelijk waar. Schadelijk zijn ze bij een beperkt gebruik niet. Maar onze markt heeft een zekere vrijheid waardoor ook niet alles goed móét zijn. Bepaalde producten zijn (relatief) onschadelijk op korte termijn, maar kunnen ernstige gezondheidsrisico's betekenen bij overmatige consumptie of op lange termijn. Dat is bij veel producten uit de restgroep het geval. Gezonde mensen zullen er niet meteen ziek van worden, dus mag het verkocht worden. Maar dan is het aan de consument om goed doordachte keuzes te maken en te beseffen dat de meeste producenten vooral met verkoopcijfers inzitten en minder met onze gezondheid. Je kan je bijvoorbeeld afvragen: waarom steken ze overal zo veel suiker in als het eigenlijk ongezond is? Om de simpele reden dat het beter verkoopt.

Conclusie: energiedranken moeten dus niet overal en altijd verbannen worden, maar wel verstandig gebruikt worden én het is belangrijk om ook voldoende voedingsmiddelen op te nemen die het lichaam wél voeden. Daarover vindt u meer in hoofdstuk 3.

2.2 Een blikken boterham?

Over het gebruik van energiedranken door jongeren



U weet intussen al waaruit energiedranken bestaan en vraagt zich nu misschien al iets minder dan voorheen af waarom ze zo populair zijn bij jongeren. Maar hoe populair is populair? **Uit een studie in 2013¹ bleek dat in de EU 68% van de adolescenten (10-18 jaar) dat voorbije jaar minstens één keer een energiedrank had gedronken.** Binnen die groep van 'gebruikers' dronk 26% twee keer per week of vaker een energiedrank en 5% dagelijks.



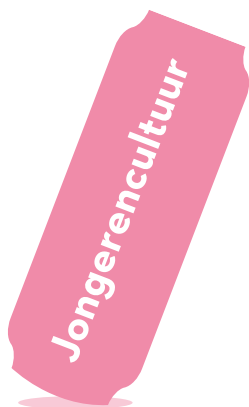
Er blijken drie grote redenen te zijn waarom jongeren energiedrank drinken:

- Omdat ze het gewoon lekker vinden (40%)
- Omdat ze nood hebben aan energie (21%)
- Om wakker te blijven (17%)

Daarnaast kunnen we ook vaststellen dat energiedranken verbonden zijn met een jongerencultuur. **Het is hip en rebels doordat het geen traditioneel 'goedgekeurde' of gezonde dranken zijn,** er speelt *peer influence* mee en – lichtjes tegenstrijdig – is het ook erg 'volwassen' om energiedrankjes te drinken. Slaaptekort, problemen met concentreren, cafeïneverslaving ... zijn typische problemen van volwassenen. Hun toevlucht moeten zoeken in energiedrankjes lijkt jongeren heel duidelijk af te scheiden van de zorgeloze kindertijd.

Ook de reclame richt zijn pijlen op jongeren. **Daarin worden energiedranken vaak verbonden met waarden als zichzelf overtreffen, grenzen verleggen, optimaal presteren ...** Zaken die veel jongeren aanspreken. Red Bull zet bijvoorbeeld heel hard in op het sportieve: het sponsort wedstrijden en evenementen en koppelt zichzelf graag aan snelle en extreme sporten, een cool imago en durvers. Discussies over verbodsbepalingen, zoals er in Frankrijk zijn geweest, vergroten de populariteit alleen maar.

1. Nomisma- Areté consortium (in opdracht van EFSA) – External scientific report: Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks – gepubliceerd op 6 maart 2013



De inspiratiebundel 'Lekkere Reclame' is volledig gewijd aan reclame. Samen met deze bundel een ideale aanzet voor een lessenreeks!



Die jongerencultuur hoeft op zich geen probleem te zijn. En een drankje drinken om zijn lekkere smaak is al evenmin problematisch. Pas wanneer men het systematisch doet om energie te krijgen en wakker te blijven, wordt het verontrustend, zeker als het over jongeren gaat.

De energiedrankjes worden namelijk vaak niet gedronken als extraatje, ze worden een alternatief voor iets anders: voor slaap, ontbijt, gezondere voedingsmiddelen of dranken ... En de cijfers liegen er niet om²:



Vlaamse jongeren van 11 tot 18 jaar slaan het ontbijt meestal over. 69% van de jongens en 67% van de meisjes ontbijt elke weekdag.



Ook de hoeveelheid fruit die jongeren eten is niet geruststellend: slechts 42% van de meisjes en 33% van de jongens eet dagelijks fruit. Hoe ouder ze worden, hoe minder vaak fruit ze gemiddeld eten.



Er zijn meer meisjes die dagelijks groenten eten dan jongens (67% t.o.v. 57%). Er zijn ook meer meisjes (22%) dan jongens (20%) die dagelijks minstens twee porties groenten eten.



Dagelijks water drinken? 83% van de Vlaamse jongens tegenover 89% van de meisjes geeft aan het te doen. Dat klinkt goed, maar de aanbeveling is om minstens een liter water per dag te drinken. Dan is helemaal geen water drinken bij meer dan 10% van de jongeren geen goed cijfer.

In dezelfde studie werd ook gepeild naar een 'min of meer gezond eetpatroon'. Slechts 19% van de jongens en 25% van de meisjes had een 'min of meer gezond eetpatroon'. Dat kan verschillende oorzaken hebben en is zeker niet altijd hun schuld, maar het is weinig verbazingwekkend dat ze dan soms nood hebben aan supplementen en/of oppeppers.

2. Cijfers volgens de HBSC-studie uit 2018, http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/wordpress/wp-content/uploads/2019/09/HBSC201718_Factsheet_voeding.pdf



Tekorten



Diëten



Onevenwichtige
voeding



Ongezonde
levensstijl



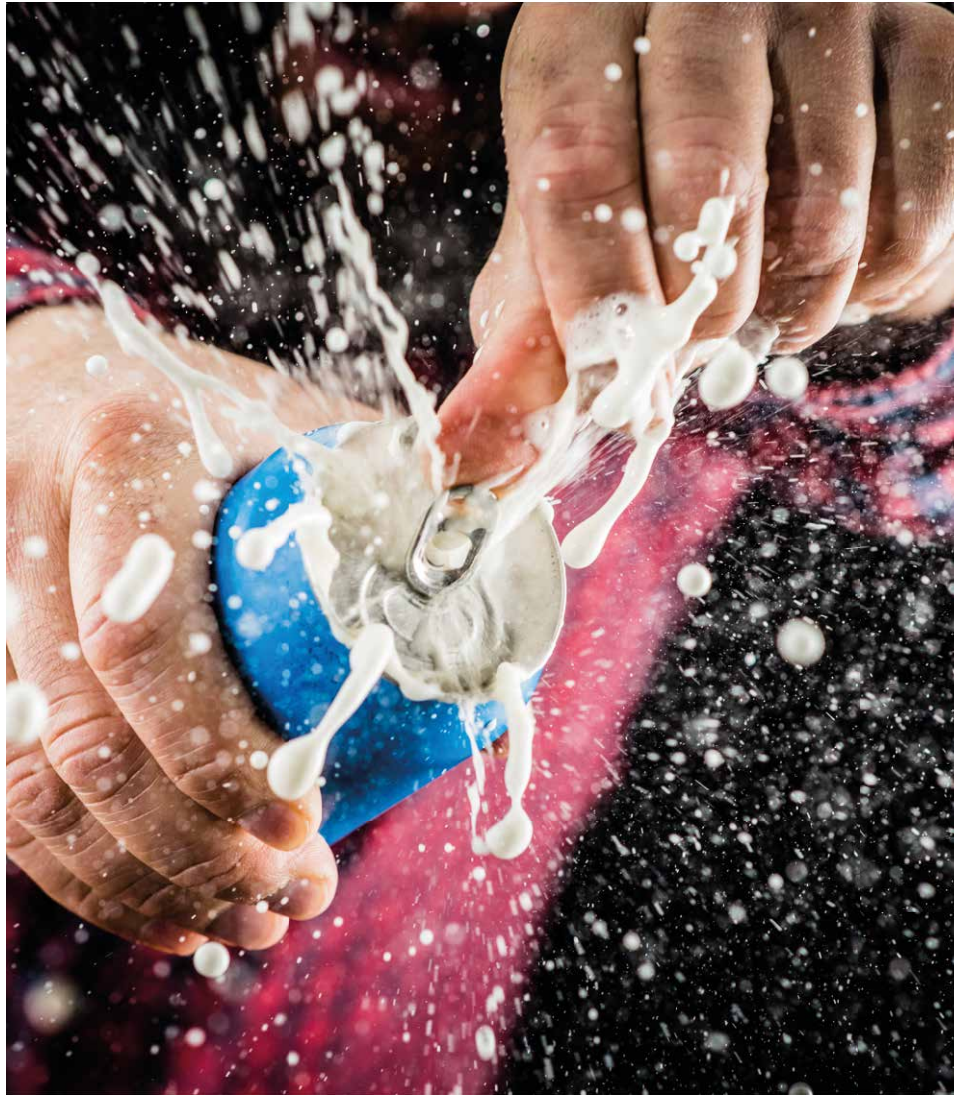
Alcohol

Het gevaar van energiedranken is dat het lichaam aangeeft dat het meer voedingsstoffen (of slaap) nodig heeft, maar dat die signalen onderdrukt en dus genegeerd worden. De tekorten kunnen uitgedrukt worden in moeheid, lusteloosheid en concentratieproblemen, maar in plaats van de nodige voedingsstoffen op te nemen, drinkt men verdoezelende drankjes zodat men niet meer merkt dat er iets mis is. Dat kan in extreme gevallen leiden tot een vicieuze cirkel van ernstig slaapttekort, ondervoeding, uitdroging ...

Hetzelfde probleem zien we bij mensen die maaltijden overslaan om af te vallen. Zij nemen dan **geen energie op uit hun voedsel**, waardoor ze zich zwak en moe voelen, en dan proberen ze die weer op te krikken met energiedrankjes. Of ze houden het niet meer vol, en grijpen tijdens de pauze naar ongezonde snacks. Omdat jongeren snel en onregelmatig groeien, hebben ze een grotere energiebehoefte. Als zij vooral lege calorieën en niet de juiste voedingsstoffen in voldoende hoeveelheden binnenkrijgen, bouwen ze al snel tekorten op. **Onnodig diëten is voor hen dus not done.** Is gewicht verliezen wel nodig, dan is gezonde en evenwichtige voeding daar de basis voor. Deskundige begeleiding is dan ook aan te raden. **Mogelijke gevolgen van onevenwichtige voeding** kunnen zijn: hoge bloeddruk, verhoogde cholesterol, insulineresistentie (waardoor je steeds meer insuline nodig hebt om je bloedsuiker onder controle te houden) en osteoporose. Die komen vaak pas op latere leeftijd tot uiting en kunnen dan weer leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes type 2, botbreuken en kanker. Daarnaast heeft een slechte voeding op korte termijn ook een **negatieve invloed op het gebit en het mentaal welzijn.**

Het drinken van energiedranken gaat ook vaak gepaard met een minder gezonde levensstijl. **Want wie zijn lichaam en zijn hoofd niet de kans geeft om zich moe te voelen, zal 's avonds niet vroeg gaan slapen.** Wie 's morgens energie haalt uit een blikje, vindt het niet meer nodig om energie te halen uit een ontbijt. Wie een energiedrankje drinkt, drinkt op dat moment geen water of een andere drank met meer voedingsstoffen. De effecten van dat (licht) **destructieve gedrag** zijn misschien niet meteen duidelijk, maar op lange termijn komen die boven in de vorm van vage (of minder vage) klachten en dan is het laat, soms zelfs te laat.

De suikers en het vervangen van slaap of evenwichtige voeding zijn dus de grootste problemen of risico's aan energiedrankjes. Maar daarnaast is er ook een manier van gebruiken die gevaarlijk kan zijn. **53% van de gebruikers zegt weleens energiedrankjes te drinken in combinatie met alcohol, bijvoorbeeld met rode wodka of Jägermeister.** Naast het feit dat de suiker en cafeïne de gewone vermoeidheidssignalen al onderdrukken, is de combinatie met alcohol zorgwekkend. Alcohol heeft namelijk een **dempend** effect, terwijl cafeïne een **oppeppend** effect heeft. Daardoor voelen mensen vaak niet juist aan hoeveel ze gedronken hebben, worden ze overmoedig en kennen ze hun grenzen niet goed meer. Dit kan, zeker op de weg of in een mogelijke agressiesituatie, **een gevaarlijke combinatie** zijn: vermoeidheid, onder invloed van alcohol én overmoed. Het is erg belangrijk om zich bewust te zijn van deze effecten. Energiedrankjes combineren met alcohol wordt het best vermeden.



Conclusie: producenten van energiedranken spelen graag in op de leefwereld van jongeren; zij zijn voor de fabrikanten een belangrijke groep van consumenten. Af en toe een blikje kan geen kwaad, maar het mag geen vervanging zijn van een ontbijt, van gezonde voeding of rust en het is belangrijk om steeds naar het lichaam te luisteren.

Voldoende slapen, bewegen, water drinken en evenwichtig eten is de beste bron van energie en concentratie.

2.3 Water is niet voor de vissen (allez jawel, ook)

Over waar je echt energie van krijgt!



Als we dus weleens een energiedrankje mogen drinken voor de smaak, maar beter niet om meer energie te krijgen, wat kunnen we dan wel doen als we merken dat onze energie tekortschiet om de dag door te komen?

In dit hoofdstuk volgen enkele tips en richtlijnen, geformuleerd op maat van de jongeren.



Het eerste en belangrijkste element is, hoe kan het ook anders, **slapen**. Het klinkt misschien al afgezaagd en té voor de hand liggend, maar het heeft nu eenmaal geen zin om 's avonds laat te gaan slapen, 's morgens doodmoe op te staan, doorheen de dag energiedrankjes te drinken om wakker te blijven en dan 's avonds niet in slaap te kunnen raken door de cafeïne. Of niet te willen gaan slapen omdat je je nog niet moe genoeg voelt door de cafeïne. Op tijd gaan slapen is misschien geen populaire keuze, maar je zal jezelf 's morgens dankbaar zijn. **Je nachtrust is geen verloren tijd.** Net zoals je je gsm 's avonds laat opladen omdat hij het de volgende dag anders opgeeft, moet ook jij opladen. Volledig, want anders gaat je batterij steeds minder lang mee.



Nog een veelgehoorde richtlijn: het **ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag**. Misschien denk je nu: bla bla bla, dat hebben we al zo vaak gehoord. Maar 's nachts verteert je lichaam alle voedingsstoffen die het doorheen de dag heeft opgenomen. 's Morgens ben je gewoon 'leeg'. Dan is het niet logisch om je dag te willen beginnen zonder energie om te verbranden tijdens je activiteiten. Zeker niet als je ook nog eens te weinig geslapen hebt. Een energiedrankje kan dan een jump start lijken, maar voor je goed en wel vertrokken bent, sta je weer stil. Volgens de aanbevelingen bestaat een volwaardig ontbijt uit een **graanproduct, een melkproduct, een stuk fruit en een drankje (liefst water).**

Liever pas om 10 uur een boterham of een banaan dan om 7 uur een chocoladewafel of een blikje energiedrank.

Lees [hier](#) meer tips om gezond te ontbijten. Is je echter het gevoel hebt dat je maag dat 's morgens vroeg niet aankan, ga dan eens op zoek naar alternatieven: een stuk fruit, iets meenemen voor onderweg, hartig ontbijten in de plaats van met zoete dingen, 's avonds iets klaarzetten (havermout bijvoorbeeld), 's morgens iets kleins eten en tijdens de eerste pauze een aantal boterhammen naar binnen werken ... Je hoeft niet noodzakelijk recht van je bed naar de ontbijttafel te hollen.

Wanneer je ontbijt is minder belangrijk dan wat je naar binnen speelt: liever pas om 10 uur een boterham of een banaan dan om 7 uur een chocoladewafel of een blikje energiedrank. Er is altijd wel een alternatief op jouw maat te vinden, want je hebt sowieso iets nodig om in gang te kunnen raken.



Ook **snacks en tussendoortjes** mogen niet vergeten worden. Elke leerling kent wel het typische dipje tijdens de voormiddagspeeltijd: je bent nog moe, je hebt je zitten vervelen tijdens de les, je begint honger te krijgen en kijkt op tegen de rest van de dag. Je hebt energie nodig. Met een energiedrankje kun je je eventjes weer beter voelen, maar na een tijdje val je des te dieper. Dit is het moment om iets voedzams binnen te spelen en al helemaal als je niet goed ontbeten hebt. **Schrap zo veel mogelijk energiedrankjes, frisdrank en koeken of snoep.** Fruit is natuurlijk hét gezonde tussendoortje bij uitstek. Een banaan vult iets meer dan ander fruit en helpt je doorheen de rest van de voormiddag, boterhammen of noten zijn nog wat steviger, of doe eens origineel met groentjes en een dipsausje, eet yoghurt met muesli ... Zoek iets wat jij lekker vindt én wat een fysieke en mentale opkikker kan zijn om je door de voormiddag te helpen. Inspiratie nodig? Lees [hier](#) meer over gezonde tussendoortjes.



Drinken moeten we natuurlijk ook doen en het is niet zo dat je helemaal geen energiedranken of frisdrank meer mag drinken. Maar omdat deze drankjes veel suiker bevatten en omdat je best ook niet te veel cafeïne gebruikt, is het een goed idee om het gebruik ervan te beperken en ze niet als standaarddrankje te zien. De aanbeveling is om **minstens één liter water per dag te drinken**, de andere halve liter mag van iets anders komen. Vind je gewoon water te saai? Probeer dan eens met bruiswater, water met fruit erin, thee in een thermos, zelfgemaakte icetea zonder toegevoegde suikers, melk ... Jezelf hydrateren begint van binnenuit en zorgt niet alleen voor een goede werking van je organen en een mooie huid, maar ook voor een betere concentratie. Voldoende drinken werkt in sommige gevallen ook tegen hoofdpijn. Ben je geen grote waterdrinker? Begin dan met kleine hoeveelheden en bouw geleidelijk aan op. Je zal zien, water drinken went snel!



Tip: zorg voor gratis drinkwater op school. Meer info en mogelijkheden vind je in de fiche 'Naar een (gratis) wateraanbod op school'.



Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar ook **beweging zorgt voor energie**. Zo'n blikje 'energiedrank' kan meestal niet op tegen de energie die je krijgt van een frisse fiets- of wandeltocht naar school. Je bent wakkerder, fitter, energiever en je kunt je beter concentreren. Blijf tijdens de pauzes ook niet in een muf lokaal of een gang zitten. Loop wat rond, snuif de buitenlucht op en laat je benen eens werken in de plaats van je hoofd. Het klinkt misschien niet aantrekkelijk, zeker niet in de winter, maar het helpt wel.

Gezonde en evenwichtige voeding helpt je ook beter concentreren en nadenken.



Voor wie gezond wil eten is het altijd goed om de aanbevelingen van de voedingsdriehoek te volgen, ook om meer energie te krijgen en je beter te kunnen concentreren. De voedingsdriehoek geeft aan welke voedingsmiddelen je best meer, minder en zo weinig mogelijk eet. De voedingsdriehoek is daarvoor gebaseerd op drie belangrijke uitgangspunten: **(1) eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding, (2) vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk en (3) verspil geen voeding en matig je consumptie.** Meer info over de voedingsdriehoek vind je op www.gezondleven.be/themas/voeding



Als laatste komen de **superfoods, supplementen, sportdranken** en dergelijke aan bod. Een algemene richtlijn is dat ze (meestal) geen kwaad kunnen, maar dat ze bij gezonde mensen ook niet nodig zijn.

- Zogenaamde superfoods (zoals chiazaad, gojibessen, tarwegras, ...) bevatten zeker goede voedingsstoffen, maar niet significant meer dan ander voedsel. De geclaimde gezondheidsvoordelen zijn over het algemeen **onvoldoende wetenschappelijk** onderbouwd. Daarnaast zijn ze ook niet de gemakkelijke 'superoplossing' die men ze weleens doet lijken. Ze zijn gewoon een onderdeel van gezonde voeding. Met geconcentreerde superfoods (bijvoorbeeld in pil- of poedervorm) moet men trouwens wel opletten. Die kunnen zo geconcentreerd zijn dat je van bepaalde voedingsstoffen te veel binnenkrijgt en dat is allesbehalve gezond.
- Voedingssupplementen liggen ongeveer in dezelfde lijn. Het zijn 'voorgedoseerde' voedingsmiddelen en ze zijn bedoeld als aanvulling. Bij een evenwichtige voeding zijn ze echter onnodig en om het risico op een teveel te vermijden, kunnen ze het best **enkel op doktersadvies** genomen worden.
- Sportdranken, ten slotte, bestaan in twee soorten: **de dorstlessers en de sportenergiedranken** (die een andere samenstelling hebben dan de 'gewone' energiedranken). **De dorstlessers (Aquarius bijvoorbeeld) hydrateren goed, maar** water volstaat bij gewone inspanningen of trainingen van maximaal een uur. De sportenergiedranken worden gebruikt om de energievoorraden weer aan te vullen na intensief sporten. Ze worden ook wel hypertone sportdranken genoemd en bevatten nog meer suiker dan een gemiddelde frisdrank. Dit soort sportdranken is echter **enkel nuttig voor professionele sporters** die na een zeer intensieve training snel moeten herstellen om zich voor te bereiden op een volgende training. Voor 'gewone' trainingen, zelfs op hoog niveau, zijn dit soort energiedranken dus absoluut onnodig.



Wat wél **een goede hype** is, is **het besef dat we meer 'echte', weinig of niet bewerkte producten moeten gebruiken**, zoals bruine rijst, verse groenten, zelfgemaakte sausjes ... Die hoeven niet uitgevonden te worden en komen niet in de vorm van een flesje of pilletje. Ze zijn eenvoudig, meestal goedkoper en bevatten heel wat goede stoffen. Het is helemaal niet nodig om die te ontleden, te scheiden en in supplementen te gieten. Een appel, recht van de boom, is al een supplement op zich.

Conclusie: voldoende slapen, bewegen, water drinken en evenwichtig eten is de beste bron van energie en concentratie. Eén van deze elementen (gedeeltelijk) weglaten en vervangen is op korte termijn niet het beste idee, en op lange termijn ronduit schadelijk.



Probeer om niet te vervallen in 'jullie moeten ...' of 'je zou echt beter...'.
Zo creëert u immers een heel duidelijk 'wij versus zij'-gevoel en dat wil wel eens averechts werken bij jongeren.

Probeer om niet te vervallen in 'jullie moeten ...' of 'je zou echt beter...'.
Zo creëert u immers een heel duidelijk 'wij versus zij'-gevoel en dat wil wel eens averechts werken bij jongeren.

3 INSPIRATIE

3.1 Energiedranken in de les

Intussen vraagt u zich misschien af **hoe u deze informatie kunt overbrengen naar uw leerlingen**. U kan vertrekken van de bijgeleverde PowerPointpresentatie om het theoretische luik toe te lichten. In dit hoofdstuk worden **ideeën voor de praktische en vakspecifieke invulling** opgesomd en uitgelegd. Één richtlijn is daarbij zeer belangrijk: probeer om niet te vervallen in 'jullie moeten ...' of 'je zou echt beter...'. Zo creëert u immers een heel duidelijk 'wij versus zij'-gevoel en dat wil wel eens averechts werken bij jongeren. Daarom zijn veel van de genoemde voorbeelden bedoeld om de jongeren zelf op zoek te laten gaan naar informatie en daar zelf conclusies uit te trekken. Zo wordt het **geen preek** waarom bepaalde producten of gewoontes minder goed zijn, maar wel een zoektocht waaruit een besef kan groeien. Reclame en verpakkingen zijn hier maar beperkt opgenomen; deze onderwerpen komen ruimer aan bod in een aparte inspiratiebundel rond reclame, maar ze bieden ook in deze bundel een relevante en interessante invalshoek om naar energiedranken te kijken.



Bij elk lesidee staan een of meerdere vakken vermeld, maar het is aan te raden om ze allemaal eens te lezen. Vaak zijn er verschillende uitwerkingen mogelijk of kan de lesvorm inspiratie geven voor andere vakken. Heeft u zelf nog een lesidee of een uitgewerkte activiteit? Mail het naar info@gezondleven.be. Zo kunnen we nog meer leerkrachten inspireren!



In Nederlands of algemene vakken: brainstorm met de klas om beurten over de volgende drie vragen: wie, waarom en wanneer? Wie drinkt er (typisch) energiedranken? (Aandachtige leerlingen maken hier misschien al de vergelijking met koffie. Goed opgemerkt! Hier komt u later nog op terug – om te nuanceren in verband met suikers.) Waarom worden energiedrankjes gedronken? (Dit mag algemeen blijven. Niet 'waarom drinken jullie ...', maar 'waarom drinkt men mogelijk ...') En ten slotte: wanneer worden energiedrankjes gedronken? Op welk tijdstip van de dag en bij welke gelegenheden? Dit gesprek kan aan het begin van de les(sen) plaatsvinden en/of aan het einde. Het kan interessant zijn om op deze manier na te gaan wat de leerlingen opgestoken hebben van de les(sen).

In onderzoeksvaardigheden: laat de jongeren zelf op zoek gaan naar betrouwbare informatie over energiedrankjes. Ze kunnen bijvoorbeeld proberen te achterhalen wat de meest voorkomende ingrediënten in energiedranken zijn en welke effecten die (kunnen) hebben. Koppel dit bijvoorbeeld aan een (herhalings)les over betrouwbare bronnen en correct citeren.

In Nederlands: schrijf klassikaal of in groepjes een **formele brief of e-mail naar een producent van energiedrankjes met kritische vragen naar informatie**. Laat de leerlingen zelf nadenken over vragen en stuur de brief/e-mail eventueel zelfs op. Vragen kunnen zijn: wat is de exacte samenstelling van het drankje? Wat zijn de effecten en bijwerkingen? In welke mate hebben ze onderzoek gedaan naar de effecten bij veelvuldige of langdurige consumptie? Wat denken ze van de adviezen die enkele onderzoekers geven om geen energiedranken te verkopen aan kinderen jonger dan 16 jaar?

In Nederlands, PAV of moderne vreemde talen: organiseer na de lessenreeks een **debat** over de voor- en nadelen van energiedranken. Deel de klas bijvoorbeeld willekeurig in in voor- en tegenstanders en vertel hun dat ze moeten luisteren en openstaan voor discussie, maar dat ze bij hun (opgegeven) standpunt moeten blijven als oefening.

In wetenschapsvakken: zoek – indien mogelijk – **proeven waarmee de impact van energiedranken/suiker/cafeïne op verschillende materialen of op het lichaam duidelijk wordt**. Onderzoeken wat een tekort of een teveel aan voedingsstoffen met het lichaam doet, kan interessant zijn in biologie. Bereken samen ook eens hoe snel je aan de maximale inname van cafeïne komt.

In moderne vreemde talen: deel de klas op in groepjes en geef elk groepje een **onderwerp of thema waarover ze in de vreemde taal informatie moeten zoeken**. De informatie moet van betrouwbare websites (zie 3.3) komen en de leerlingen dienen een overzicht in van de gevonden informatie en de gebruikte bronnen. Daarna geeft het groepje les aan de rest van de klas over hun onderwerp. Mogelijke onderwerpen zijn: de samenstelling van energiedranken, de voor- en nadelen, alternatieven, waarom het zo populair is ...

In onderzoeksvaardigheden: plaats een **online enquête** op de website of op Smartschool of Blackboard die de leerlingen, ouders en leerkrachten anoniem moeten/kunnen invullen (zie mogelijke vragenlijst als bijlage). Laat de leerlingen de resultaten beoordelen (op betrouwbaarheid, of ze representatief zijn ...) en verwerken (in grafieken, tekstjes ...).

In Nederlands, PAV of algemene vakken: bespreek als inleiding met de hele klas wat ze al weten over energiedranken, of ze het zelf drinken, wat ze ervan vinden, waarom ze het (niet) gebruiken ... **Bekijk dan samen de uitzending van Avrotros** (link onder hoofdstuk 3.3) over energiedranken en stel dezelfde vragen opnieuw. Wat hebben ze ontdekt? Wat wisten ze al wel of nog niet? Is hun kijk op energiedranken veranderd? Denken ze dat ze hun gebruik van energiedranken in de toekomst zullen aanpassen? En wat met de verkoop van energiedranken? Vinden de leerlingen dat er een leeftijdslimiet zou moeten liggen op de verkoop, zoals bij alcohol en sigaretten? En zouden energiedranken verkocht mogen worden op scholen? Laat de jongeren eerst vrij discussiëren over deze onderwerpen en begin pas daarna met het theoretische gedeelte van de les.

In onderzoeksvaardigheden: **stuur de leerlingen op pad** om andere leerlingen, leerkrachten of mensen op straat te interviewen (zie mogelijke vragenlijst als bijlage) en zo na te gaan waarom energiedranken (en koffie) zo populair zijn. Ze verzamelen hun data, verwerken die op de gepaste manier en schrijven een korte samenvatting van hun bevindingen. De gegevens kunnen ook klassikaal besproken en gekaderd worden. Denk ook aan leuke samenwerkingen tussen verschillende vakken. Waarom de vragenlijsten bijvoorbeeld niet in een moderne vreemde taal laten afnemen en de data laten verwerken in een wiskundig of wetenschappelijk vak?

In Nederlands, PAV of grafische vakken: laat de leerlingen op basis van wat ze in de les gezien hebben **een affiche, advertentie of folder ontwerpen** met de belangrijkste informatie om hun medeleerlingen te sensibiliseren en te informeren over energiedranken (zie sjabloon als bijlage). De belangrijkste vragen die ze zichzelf moeten stellen, zijn: wat is ons standpunt, wat willen we bereiken en wat spreekt jongeren aan? Beoordeel het resultaat op het kiezen van de juiste informatie, de verwoording, de opmaak en de (verwachte) doeltreffendheid. Misschien kan de winnende folder zelfs uitgedeeld worden of op de website gezet.

In Nederlands of mediavakken: daag de leerlingen uit om een week lang **geen cafeïne** te consumeren en laat hen een **videodagboek** bijhouden. Hoe voelen ze zich? Hebben ze er moeite mee? Wat drinken ze nu wel? Laat de leerlingen hun eigen of alle filmpjes monteren, inclusief conclusies en bedenkingen achteraf, en plaats ze op de website als de leerlingen hun toestemming geven.

In biologie: laat de jongeren **een lijst maken van wat ze gemiddeld op een dag eten en drinken**. Laat hen dan in groepjes bespreken uit welke voeding ze energie (lijken te) halen en hoe lang die energie ongeveer blijft duren. Een halfuurtje? Een aantal uren? Een algemeen fit gevoel? Bespreek daarna ook samen waar die voedingsmiddelen in de voedingsdriehoek thuishoren. Nemen ze elke dag voldoende op uit alle groepen behalve de restgroep? Zijn er ook voedingsmiddelen die ze te veel opnemen? Wat heeft dat voor mogelijk effect op hun lichaam?

In Nederlands of moderne vreemde talen: **verzamel verpakkingen** van en reclame voor energiedranken (of laat de leerlingen materiaal meebrengen) en laat hun het materiaal in groepjes vergelijken. Wat trekt hen aan? Wat niet? Zet de verpakking/reclame aan tot kopen? Zijn er dingen die altijd terugkomen? Waarop speelt de reclame in? Is de reclame eerlijk? Welke overtuigingstechnieken gebruiken ze? Na deze bespreking kan er een klasgesprek of een korte schrijftaak volgen.

In Nederlands, PAV of grafische vakken: laat de leerlingen zelf posters ontwerpen die hun leeftijdsgenoten zullen aanspreken. Deze zelfgemaakte posters kunnen verschillende doelen hebben: ideeën voor alternatieve dranken aanreiken, als herinnering dienen, een (nieuw) beleid van de school ondersteunen, andere klassen nieuwsgierig maken naar het onderwerp, medeleerlingen bewust maken van de invloed van reclame ...

In wetenschapsvakken, algemene vakken of moderne vreemde talen: werk bij (hogere) klassen die al wat voorkennis hebben eens met stellingen om het onderwerp te introduceren. Ze kunnen ook gebruikt worden om het verschil in kennis en meningen achteraf te toetsen. Projecteer een stelling of lees ze voor en laat de leerlingen dan in de klas bij een rood of groen papier gaan staan, om aan te geven of ze het eens zijn met de stelling of niet. Ze mogen ook uitleggen waarom ze dat antwoord gegeven hebben en er samen over praten. Zelf kan u daarna reageren op wat er gezegd is en indien nodig het juiste antwoord meegeven. Zorg er wel voor dat de uitleg interactief en kort blijft, zodat de leerlingen niet tien minuten moeten staan luisteren voor de volgende stelling aan bod komt.

Mogelijke stellingen zijn (zie ook PowerPoint):

Energiedranken
zijn lekker.

Energiedranken
geven me meer
energie.

Ik drink meer
energiedrank
dan water.

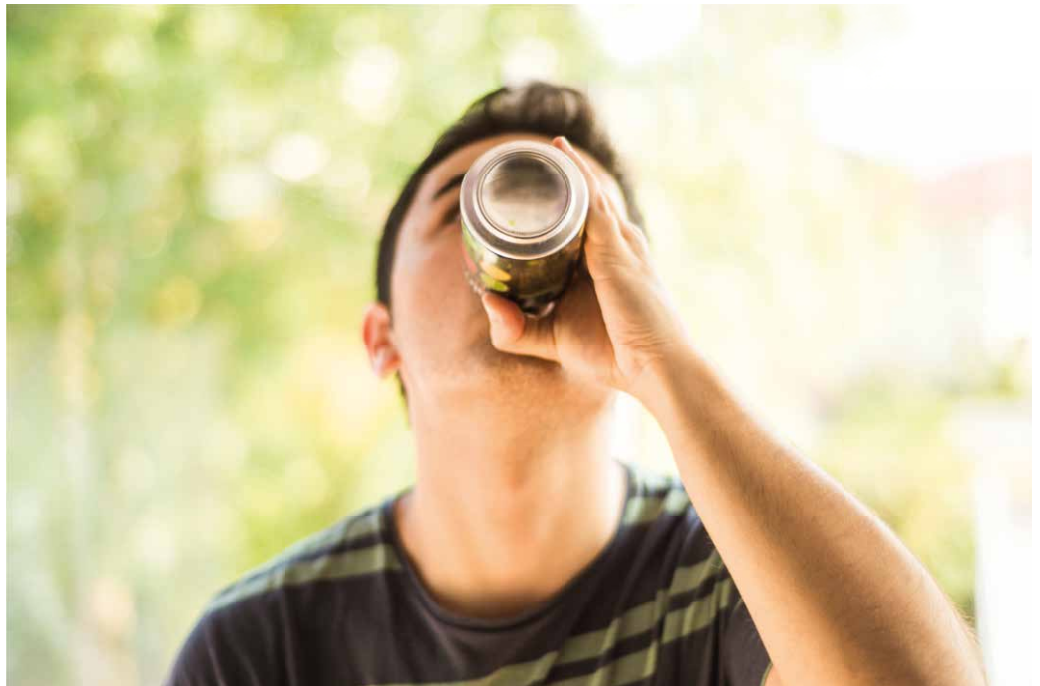
Energiedranken
zijn goed na het
sporten.

Ik ontbijt niet, maar
haal 's morgens
energie uit een
energiedrankje.

Een energiedrank
bevat meer suiker
dan cola.

Het effect van een
energiedrank komt
vooral van de cafeïne
die erin zit.

In Nederlands, PAV of algemene vakken: maak voor de lagere klassen een **mindmap/presentatie** (bijvoorbeeld in Prezi) met een eenvoudige, schematische voorstelling van de informatie om de gesproken uitleg te ondersteunen. Vertrek bijvoorbeeld van een lijstje met ingrediënten. Vanuit elk ingrediënt kan er dan weer doorgeklikt worden naar een eigen kader met de voor- en nadelen van dat ingrediënt. Daarna somt u de mogelijke redenen voor het gebruik van energiedranken op. Per reden toont u weer een lijstje met voor- en nadelen. Zet ook wat verpakkingen/reclame bij elkaar, bespreek die eerst klassikaal en laat dan een woordveld zien met alle termen die van toepassingen zijn (bijvoorbeeld hip, jong, energie, wakker blijven, feesten, groepsgevoel, sport ...). Leg uit dat reclame vaak meer een idee verkoopt dan een product. Vergelijk eventueel met reclame voor deodorant/parfum/auto's ... om te laten zien hoe reclame je kan beïnvloeden. Houd de informatie kort en bespreek enkel de belangrijkste elementen. De hogere klassen kunnen dit natuurlijk ook zelf doen als oefening om de informatie te verwerken.



3.2 Ondersteunend materiaal & literatuur

Inhoudelijke informatie over het thema voeding en de voedingsdriehoek:

www.gezondleven.be/themas/voeding

Methodiek voor de uitbouw van een gezondheidsbeleid op school:

www.gezondeschool.be

Methodiek voor de uitbouw van een voedingsbeleid op school:

www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school

Interessante pagina's of documenten binnen Gezonde School:

Aanbevelingen voor een evenwichtig drankenaanbod in het secundair onderwijs:

<https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school/wat-is-een-voedingsbeleid-op-school/omgevingsinterventies/#dranken>

Aanbevelingen over het omgaan met energiedranken op school:

www.gezondleven.be/files/voeding/hoe-omgaan-met-energiedranken-op-school.pdf

3.3 Initiatieven & andere organisaties

Advies van de Hoge Gezondheidsraad over energiedranken:

https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=7120

Voedingscentrum (Nederland) over energiedranken:

www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energiedrankjes.aspx

Uitzending Avrotros (Nederland):

<http://radar.avrotros.nl/uitzendingen/gemist/12-09-2016/energiedrankjes-1/>

Anderstalige bronnen:

Harvard University (Verenigde Staten):

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/

WHO (internationaal):

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2014/10/energy-drinks-cause-concern-for-health-of-young-people>

ANSES (Frankrijk):

www.anses.fr/en/content/energy-drinks (met infographic in het Frans)

4 (VAKOVERSCHRIJDENDE) EINDTERMEN EN ONTWIKKELINGSDOELEN

Het realiseren van eindtermen en ontwikkelingsdoelen is in het onderwijs uiteraard een prioriteit. Hieronder vindt u een lijst met mogelijke (vakoverschrijdende) eindtermen (VOET) en ontwikkelingsdoelen (OD) die u in uw lessen kan realiseren wanneer u met deze bundel aan de slag gaat. Welke eindtermen en doelen u precies realiseert, is uiteraard afhankelijk van het vak dat u geeft, de concrete lesinvulling en uw didactische aanpak. Er werd een selectie gemaakt van de meest relevante OD en (VO)ET met behulp van de website van het departement onderwijs en vorming van de Vlaamse overheid (ond.vlaanderen.be/curriculum). Deze lijst is niet exhaustief, en sluit aan bij de [leerlijn voeding](#) ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven.

4.1 Mogelijke (vakoverschrijdende) eindtermen secundair onderwijs

Eerste graad

Eindtermen – link met het thema

- | | |
|------------|--|
| BC 7.7 | De leerlingen onderbouwen een eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen, thema's en trends met betrouwbare informatie en geldige argumenten. (transversaal) |
| LG&EGZ 1.1 | De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl. (1ste graad, A en B stroom) |
| LG&EGZ 1.2 | De leerlingen stellen gezondheidsbevorderend gedrag binnen de schoolse context vanuit inzicht in het belang van preventie en mogelijke risicofactoren. (1ste graad, A en B stroom) |
| DZH 11.1 | De leerlingen beargumenteren hun keuzegedrag bij aankopen rekening houdend met hun behoeften en beïnvloedende factoren. (1ste graad, A en B stroom) |
| DZH 15.4 | De leerlingen maken onderbouwde keuzes aan de hand van aangereikte criteria en aangereikte strategieën. (transversaal) (1ste graad, A en B stroom) |
| DCM 4.5 | De leerlingen lichten de invloed van digitale en niet-digitale media op mens en samenleving toe. (transversaal) (1ste graad, A en B stroom) |
| E&F 11.1 | De leerlingen beargumenteren hun keuzegedrag bij aankopen rekening houdend met hun behoeften en beïnvloedende factoren. (1ste graad, A en B stroom) |

Eindtermen – link met talen, onderzoekcompetenties en samenwerken

Het onderwerp van deze inspiratiebundel kan fungeren om invulling te geven aan de eindtermen die zich situeren binnen competenties in het Nederlands, competenties in andere talen en leercompetenties met inbegrip van onderzoekcompetenties, innovatiedenken, creativiteit, probleemoplossend en kritisch denken, systeemdenken, informatieverwerking en samenwerking, ontwikkeling van initiatief, ambitie, ondernemingszin en loopbaancompetenties. Deze eindtermen vind je [hier](#).

Tweede en derde graad

Leren leren - tweede graad

- (3) De leerlingen kunnen uit gegeven informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en deze raadplegen met het oog op te bereiken doelen.
- (4) De leerlingen kunnen zinvol inoefenen en herhalen.
- (5) De leerlingen kunnen gegeven informatie onder begeleiding kritisch analyseren en samenvatten.
- (6) De leerlingen herkennen strategieën om problemen op te lossen en evalueren ze.
- (7) De leerlingen kunnen een realistische werkplanning op korte termijn maken.
- (8) De leerlingen kunnen onder begeleiding hun leerproces sturen, beoordelen op doelgerichtheid en zo nodig aanpassen.
- (9) De leerlingen trekken conclusies uit eigen leerervaringen en die van anderen.
- (10) De leerlingen beseffen dat er verschillende oorzaken zijn voor slagen en mislukken.
- (11) De leerlingen beseffen dat interesses en waarden het leerproces beïnvloeden.

Leren leren - derde graad

- (1) De leerlingen werken systematisch.
- (2) De leerlingen kiezen hun leerstrategieën gericht met het oog op te bereiken doelen.
- (3) De leerlingen kunnen diverse informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en raadplegen met het oog op te bereiken doelen.
- (4) De leerlingen kunnen verwerkte informatie vakoverstijgend en in verschillende situaties functioneel toepassen.
- (5) De leerlingen kunnen informatie samenvatten.
- (6) De leerlingen kunnen op basis van hypothesen en verwachtingen mogelijke oplossingswijzen realistisch inschatten en uitvoeren.
- (7) De leerlingen evalueren de gekozen oplossingswijze en de oplossing en gaan eventueel op zoek naar een alternatief.
- (8) De leerlingen kunnen een realistische werkplanning op langere termijn maken.
- (9) De leerlingen sturen hun leerproces, beoordelen het op doelgerichtheid en passen het zo nodig aan.
- (10) De leerlingen kunnen feedback geven en ontvangen over hun leerervaringen.
- (12) De leerlingen erkennen de invloed van hun interesses en waarden op hun motivatie.

Gemeenschappelijke stam

- (1) De leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk; (communicatief vermogen);
- (5) De leerlingen houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen; (empathie)
- (8) De leerlingen benutten leerkansen in diverse situaties; (exploreren)
- (9) De leerlingen zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden; (flexibiliteit)
- (11) De leerlingen kunnen gegevens, handelwijzen en redeneringen ter discussie stellen aan de hand van relevante criteria;
- (12) De leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken;
- (13) De leerlingen kunnen onderwerpen benaderen vanuit verschillende invalshoeken; (kritisch denken)
- (16) De leerlingen houden rekening met ontwikkelingen bij zichzelf en bij anderen, in samenleving en wereld;
- (17) De leerlingen toetsen de eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen en trends aan verschillende standpunten; (open en constructieve houding)
- (18) De leerlingen gedragen zich respectvol; (respect)
- (19) De leerlingen dragen actief bij tot het realiseren van gemeenschappelijke doelen; (samenwerken)
- (20) De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving; (verantwoordelijkheid)
- (21) De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten; (zelfbeeld)
- (26) De leerlingen gaan om met verscheidenheid;
- (27) De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander. (zorgzaamheid)

Context 1: Lichamelijke gezondheid en veiligheid

- (2) De leerlingen leren het eigen lichaam kennen en reageren adequaat op lichaamssignalen;
- (5) De leerlingen maken gezonde keuzes in hun dagelijkse voeding;
- (10) De leerlingen participeren aan een gezondheids- en veiligheidsbeleid op school;
- (15) De leerlingen beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid.

Context 2: Mentale gezondheid

- (3) De leerlingen erkennen probleemsituaties en vragen, accepteren en bieden hulp;
- (6) De leerlingen stellen zich weerbaar op.

Context 3: Sociorelationele ontwikkeling

- (5) De leerlingen handelen discreet in situaties die dat vereisen;
- (6) De leerlingen doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik.

Context 6: Socio-economische samenleving

- (2) De leerlingen toetsen de eigen opvatting aan de verschillende opvattingen over welzijn en verdeling van welvaart;
- (3) De leerlingen zetten zich in voor de verbetering van het welzijn en de welvaart in de wereld.

Context 7: Socioculturele samenleving

- (2) De leerlingen gaan constructief om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen;
- (3) De leerlingen illustreren het belang van sociale samenhang en solidariteit.

4.2 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair

Opleidingsvorm 1 en 2

Wonen

- (1) De jongere geeft honger en dorst aan.
- (2) De jongere neemt verschillende vormen van voeding op.
- (3) De jongere neemt gezonde en evenwichtige voeding op.
- (11) De jongere beoordeelt wat zijn aandeel is in successen en mislukkingen.
- (12) De jongere houdt rekening met gedachten, gevoelens en wensen van anderen.
- (13) De jongere ontwikkelt lichaamsbesef.
- (15) De jongere ontwikkelt een positief realistisch zelfbeeld.
- (16) De jongere stelt zichzelf realistische doelen en stuurt ze indien nodig bij.
- (17) De jongere staat open voor uitdagingen en heeft zin voor initiatief.
- (21) De jongere bezorgt zichzelf een goed gevoel.
- (24) De jongere schat zijn mogelijkheden en zijn beperkingen in.
- (43) De jongere bereidt een maaltijd.
- (46) De jongere doet boodschappen.
- (47) De jongere beheert zijn budget.
- (56) De jongere maakt gebruik van commerciële instanties.
- (61) De jongere maakt afspraken en houdt zich aan afspraken.

Overkoepelende ontwikkelingsdoelen

- (131) De jongere gaat om met hulpmiddelen.
- (132) De jongere stelt een hulpvraag.
- (133) De jongere organiseert ondersteuning.
- (134) De jongere communiceert persoonlijke voorkeuren.
- (136) De jongere maakt realistische keuzes.
- (137) De jongere neemt initiatief.
- (139) De jongere staat open voor nieuwe ervaringen.
- (140) De jongere tekent een realistisch toekomstperspectief uit.
- (141) De jongere neemt actief deel aan het besluitvormingsproces.
- (142) De jongere is onderhandelingsvaardig.
- (143) De jongere lost problemen op.
- (155) De jongere gebruikt numerieke informatie.
- (156) De jongere voert taken uit waarvoor talige vaardigheden nodig zijn.

- (159) De jongere gebruikt talige informatie.
- (160) De jongere gebruikt ICT op een veilige, verantwoorde en doelmatige manier.
- (164) De jongere zoekt, verwerkt en bewaart digitale informatie met behulp van ICT.
- (167) De jongere kiest afhankelijk van het te bereiken doel adequaat uit verschillende ICT-toepassingen.

Opleidingsvorm 3

Burgerzin

- (5) De leerling maakt op een sociaal aanvaardbare wijze gebruik van de middelen die er bestaan om vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken;
- (6) De leerling is gepast solidair met de groep;
- (11) De leerling kent verschillende vormen en maatschappelijke contexten van media;
- (12) De leerling illustreert de invloed van de media op zijn eigen denken en handelen;
- (13) De leerling kent de mogelijkheden en het gebruik van de media;
- (14) De leerling kan een kritische houding aannemen ten aanzien van allerlei vormen van berichtgeving;
- (15) De leerling zoekt een eigen weg in de informatiestroom;
- (49) De leerling zet zijn eigen wensen of behoeften om in hulp- en informatievragen.

Gezondheidseducatie

- (8) De leerling stelt aan de hand van een model een evenwichtige maaltijd samen;
- (11) De leerling weet dat goede voedingsgewoonten de gezondheid bevorderen;
- (13) De leerling neemt een kritische houding aan ten aanzien van zijn eigen voedingspatroon;
- (14) De leerling weet dat het misbruik van genot- en geneesmiddelen gevolgen heeft voor de eigen gezondheid, de gezondheid van anderen, de sport- en de leerprestaties en de sociale relaties.

5 BIJLAGEN

- 3 affiches met slogans die als teaser kunnen gebruikt worden voor de lessen of als herinnering na de lessen.
- Voorbeeld van hoe een les opgebouwd zou kunnen worden.
- Mogelijke vragenlijst voor het analyseren van de eigen gewoontes i.v.m. energiedranken en andere bronnen van energie.
- Mogelijke vragenlijst voor interviews met medeleerlingen, leerkrachten of mensen op straat.
- Voorbeeldopdracht i.v.m. energiedranken en reclame.
- PowerPointpresentatie als basis om zelf uit te breiden en aan te passen aan de eigen les(sen).



Affiches

3 affiches met slogans die als *teaser* kunnen gebruikt worden voor de lessen of als herinnering na de lessen.

Deze affiches kunnen apart gedownload worden.

Voorbeeldles

1. Hang de *teasers* op in het lokaal.
2. Geef de leerlingen de tijd om de posters te bekijken. Laat hen in kleine groepjes bedenken waarnaar de slogans en de illustraties zouden kunnen verwijzen.
3. Hang een groen blad papier aan de ene kant van het lokaal, een rood aan de andere kant. Laat de leerlingen rechtstaan. Lees de stellingen voor (zie PowerPointpresentatie 'Wat denk jij?'). Laat de leerlingen een kant kiezen: als ze akkoord gaan, gaan ze bij het groene blad staan; als ze niet akkoord gaan, gaan ze bij het rode blad staan. Daarna mogen ze uitleggen waarom ze die keuze gemaakt hebben en mogen ze er even met elkaar over praten. Afhankelijk van de beschikbare tijd en de groep, geeft u (indien nodig) het juiste antwoord op de (juist/fout-)stellingen en eventueel de uitleg erbij. Jongere of niet-theoretisch ingestelde leerlingen zullen waarschijnlijk liever meteen een kort antwoord hebben, oudere leerlingen of zij die meer theoretisch ingesteld zijn, krijgen later de uitgebreide uitleg te horen.
4. Vraag naar de voorkennis van de leerlingen en naar hun gebruik van energiedranken, ontbijtgewoonten, slaapgedrag, algemene voedingsgewoonten ...
5. Geef, indien nodig, de uitgebreide uitleg (bijvoorbeeld met behulp van de PowerPointpresentatie) of laat de jongeren zelf op zoek gaan naar betrouwbare informatie. Laat hen een werkblaadje invullen als oefening en overloop de antwoorden na de afgesproken tijd of maak er een taak van en verbeter achteraf.
6. Probeer aan het einde van de les even tijd te maken om te vragen of hun idee over energiedranken en hun eigen voedings- en slaapgewoontes veranderd is. Willen ze iets veranderen en hoe gaan ze dat doen?

Mogelijke vragenlijst: gebruik energiedranken

Drink jij weleens energiedranken?

- ☐ Ja, dagelijks meerdere blikjes.
- ☐ Ja, ongeveer een blikje per dag.
- ☐ Ja, meerdere blikjes per week.
- ☐ Ja, ongeveer één blikje per week.
- ☐ Ja, maar minder dan één blikje per week.
- ☐ Ik heb het weleens gedronken, maar sindsdien niet meer.
- ☐ Nee, nooit omdat
-
-
-

Drink je op dezelfde dag ook weleens ...

- ☐ Koffie
- ☐ Cola
- ☐ Thee
- ☐ Alcohol
- ☐ Sportdranken
- ☐ Frisdrank

Waarom drink je energiedranken / waarom denk je dat men ze drinkt?

- ☐ Omdat het lekker is.
- ☐ Omdat je er energie van krijgt.
- ☐ Om wakker te worden.
- ☐ Om wakker te blijven.
- ☐ Omdat vrienden het drinken.
- ☐ Omdat het goed is voor/tijdens/na het sporten.
- ☐ Omdat het gemakkelijk is.
- ☐ Om niet te moeten eten.
- ☐ Tja ... Waarom niet?

Denk je dat energiedranken eerder gezond of eerder ongezond zijn?

- ☐ Eerder gezond
- ☐ Eerder ongezond
- ☐ Geen van beide

Heb je na het drinken van energiedrank weleens een van de volgende klachten gehad?

- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Bevingen
- ☐ Angst
- ☐ Slapeloosheid
- ☐ Misselijkheid
- ☐
-

Mogelijke vragenlijst: bevraging medeleerlingen / leerkrachten / mensen op straat (om te turven)

Doelgroep(en):

Aantal interviews:

	Ja	Nee
-18 jaar		
18 - 30 jaar		
30 + jaar		

Indien ja, ga verder ...

Hoe vaak drink je energiedranken?

	Uitzonderlijk (< maandelijks)	Af en toe (+/- maandelijks)	Regelmatig (+/- wekelijks)	Dagelijks
-18 jaar				
18 - 30 jaar				
30 + jaar				

Denk je dat energiedranken eerder gezond of ongezond zijn?

	Gezond	Ongezond	Neutraal / weet niet
-18 jaar			
18 - 30 jaar			
30 + jaar			

Ontbijt je op weekdagen?

	Altijd	Nooit	Soms
-18 jaar			
18 - 30 jaar			
30 + jaar			

Slaap je genoeg (7 à 8 uur) doorheen de week?

	(Bijna) altijd	(Bijna) nooit	Soms
-18 jaar			
18 - 30 jaar			
30 + jaar			

Heb je het etiket van een energiedrank al eens gelezen / weet je wat erin zit?

	Al gelezen en weet wat erin zit	Nog nooit gelezen en weet niet wat erin zit	Al gelezen, maar ken de ingrediënten niet
-18 jaar			
18 - 30 jaar			
30 + jaar			

Wat denk je dat beter zou zijn voor jou persoonlijk?

	Geen energiedranken meer drinken	Energiedranken blijven drinken	Denk ik niet over na. Ik drink waar ik zin in heb.
-18 jaar			
18 - 30 jaar			
30 + jaar			

Mogelijke opdracht:

ontwerp een eerlijke verpakking, advertentie of folder

Je hebt eerder al verschillende vormen van reclame voor energiedranken gezien en hebt ook geleerd waaruit energiedranken bestaan en wat hun effecten zijn. Ontwerp nu zelf een eerlijke verpakking of advertentie voor een bestaande of onbestaande energiedrank.

SLOGAN

LOGO EN NAAM

PROMOTEKST

INGREDIËNTEN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**