

RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND DRANKAANBOD IN DE HOGESCHOOL/UNIVERSITEIT

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde deze richtlijnen om hogescholen en universiteiten te ondersteunen in hun beleid rond een gezond aanbod van voeding en dranken.



Je kan deze richtlijnen o.a. gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen (drank- en snoepautomaten, dranken en snacks voor vergaderingen ...)
- de afstemming van het aanbod met de cateraar (bv. bij de opmaak van een lastenboek).

De richtlijnen zijn gebaseerd op de voedingsdriehoek (Gezond Leven, 2017).

- Dat betekent dat de nadruk ligt op een gevarieerd aanbod van voedingsmiddelen die de gezondheid bevorderen, en op aangepaste portiegroottes.
- Daarnaast houden deze richtlijnen ook rekening met milieu-impact en voedselveiligheid die belangrijk zijn als je maaltijden bereidt of serveert.

Meer lezen over de voedingsdriehoek?



1. WAARUIT BESTAAT EEN GEZOND DRANKAANBOD?

Waaruit bestaat een gezond drankenaanbod?

De plaats in de voedingsdriehoek vormde de leidraad voor de indeling van de dranken. Dranken uit de blauwe, donkergroene en lichtgroene zone van de driehoek zoals water, koffie en thee, ongezoete melk, ongezoete sojadranken en groentesoep behoren tot het basis- of voorkeuraanbod.

Je kan die dranken beter ruim beschikbaar maken in de hogeschool of universiteit, en de consumptie ervan aanmoedigen door ze bv. gratis aan te bieden, of ze op een aantrekkelijke en toegankelijke manier te serveren.

Dranken zoals fruitsap en gezoete melk- en sojadranken kan je als afwisseling aan de studenten aanbieden. We raden je ook aan om ze minder sterk te promoten. Dranken uit de rode zone van de voedingsdriehoek (restgroep) zoals gesuikerde frisdranken bied je liefst niet of zo weinig mogelijk aan. Energie- en alcoholische dranken zitten beter niet in het aanbod (met uitzondering van het eventuele gebruik ervan bij speciale gelegenheden).

Dranken*	Aanbod op school	Aandachtspunten en tips
 Water: plat, bruisend, gearomatiseerd (zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen)	Basis (ruim beschikbaar op verschillende momenten en via verschillende kanalen)	• Bied gratis (kraan)water aan de studenten aan. Gebruik je flessenwater? Kies dan voor flessen van (minstens) 0,5 liter. • Bied andere basisdranken in normale porties aan en prijs ze goedkoper dan dranken uit de andere categorieën. • Stimuleer studenten om koffie en thee zonder suiker te drinken. • Kies voor halfvolle melk natuur. • Check voor groentesoep de fiche voor 'Een gezonde warme maaltijd op de hogeschool/universiteit'.
 Thee		
 Koffie		
 Verse groentesoep		
 Melk natuur of met calcium verrijkte sojadrank natuur		

 Fruitsap  Groentesap  Gezoete melkdranken en met calcium verrijkte sojadranken (bv. met fruit of chocoladesmaak)  Dranken op basis van noten, zaden of granen (bv. amandeldrank)  Lightfrisdranken	Opties voor de uitbreiding van het basisaanbod (minder ruim beschikbaar)	• Fruitsap is honderd procent sap, zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen. Sinds 2011 is wettelijk vastgelegd dat fruitsap geen toegevoegde suikers mag bevatten. • Drinken op basis van noten, zaden of granen zijn geen volwaardig alternatief voor melk of met calcium verrijkte sojadrink.
 Frisdranken (met toegevoegde suiker)  Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suiker)  Sportdranken  Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)  Instantsoep	Bij voorkeur niet beschikbaar of in afbouw	
 Alcoholische dranken	Niet beschikbaar	• Horen niet thuis in de hogeschool/universiteit met uitzondering van het eventuele gebruik ervan bij speciale gelegenheden.

2. AANBOD STAPSGEWIJS AANPASSEN

1 Breng het huidige aanbod in kaart via de checklists in bijlage: [Checklist Dranken](#)



2 Wijkt het huidige aanbod in de hogeschool/universiteit nog sterk af van de richtlijnen?

- Dan ga je best stapsgewijs te werk.
- Drastische aanpassingen van het aanbod kunnen weerstand oproepen bij studenten.
- Nieuwe producten kan je eerst een keer uittesten.

3 Niet alle dranken uit het voorkeuraanbod moeten beschikbaar zijn in de hogeschool/universiteit.

- De bedoeling is om het aandeel gezonde dranken stapsgewijs te verhogen. Je streeft het best naar een assortiment dat voor minstens de helft is samengesteld uit dranken uit het voorkeuraanbod.
- Water is een minimum en wordt bij voorkeur gratis aangeboden. Dat kan ook drinkbaar kraanwater zijn: voordelig, praktisch én gezond. Zijn er twijfels over de kwaliteit van het kraanwater, bijvoorbeeld vermoeden van loden leidingen? Laat dan een kwaliteitscontrole uitvoeren. Meer info vind je via deze [website](#).

3. HOE DRANKEN AANBIEDEN

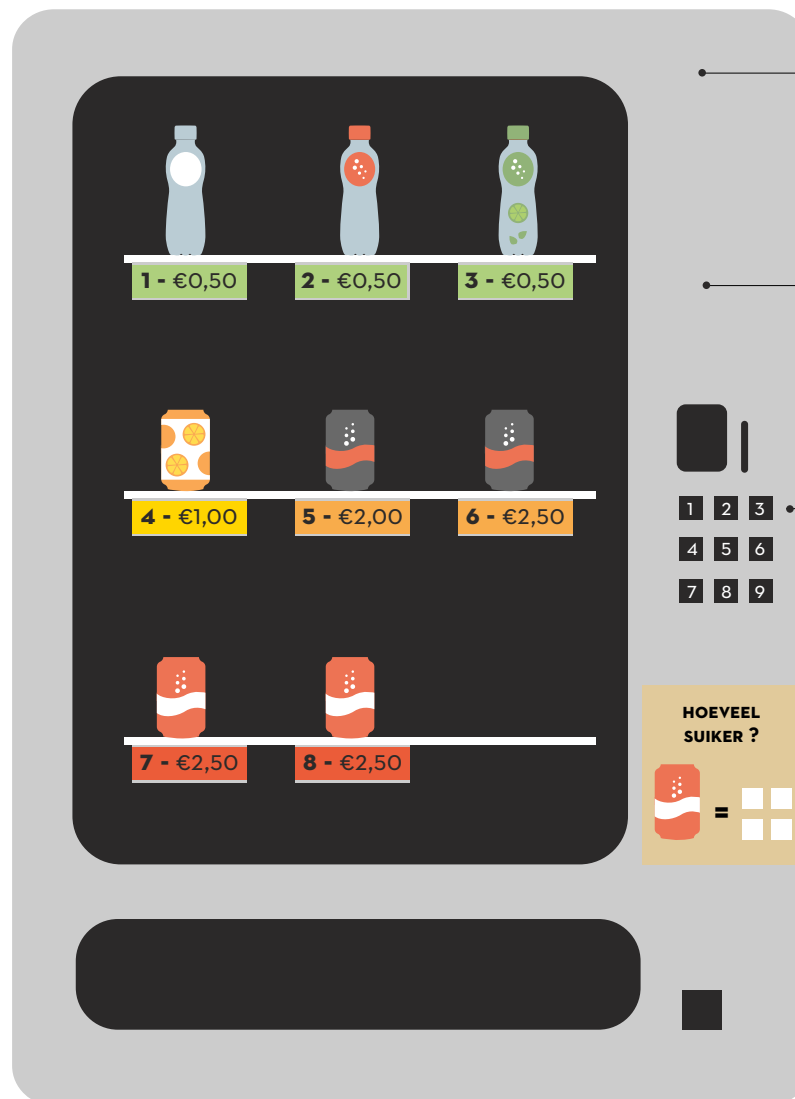
Een gezonde drankautomaat

VOORBEELD

EEN DRANKAUTOMAAT MET EEN
EVENWICHTIGE SAMENSTELLING
BESTAANDE UIT 8 KNOPPEN

Inhoud van de automaat

- | | |
|-------|--|
| 1 | 1 x platwater
pet flesjes 50 cl |
| 2 | 1 x bruiswater
pet flesjes 50 cl |
| 3 | 1 x gearomatiseerd water (of bruiswater)
pet flesjes 50 cl |
| 4 | 1 x fruitsap (zonder toegevoegde suiker)
blikje 33cl - à la minute maid |
| 5 - 6 | 2 x light frisdrank
blikje 33 cl - à la cola light |
| 7 - 8 | 2 x gesuikerde frisdrank (maximum)
blikje 33 cl - à la cola |



Bied voorkeursdranken aan in een
grotere hoeveelheid en aan een
lagere prijs dan andere dranken.
water in flesjes van 50 cl, andere
dranken in blikjes van 33 cl.

Werk met kleuren om voedings-
middelen te rangschikken volgens
energiewaarde/vetgehalte.

Zet het voorkeursaanbod in de kijker:
let bij een automaat op de volgorde
van de keuzeknoppen: we lezen van
boven naar onder.
bv. de voorkeursdranken als water
bovenaan, en dan de opties voor uit-
breiding met onderdaan de frisdrank.

Breng labels aan met de energie-
waarde of het aantal suikerklontjes
van dranken in combinatie met een
poster. Heb je liever geen papier?
Gebruik dan onze [digitale materia-
len](#).

Materialen om studenten te verleiden tot gezonde dranken

Hoe geef je studenten een duwtje in de rug om voor de gezonde keuze te gaan? Gezond Leven ontwikkelde hiervoor enkele materialen om mensen, o.a. studenten een subtiel duwtje in de rug te geven om te kiezen voor de gezonde opties, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie (= nudgingmaterialen).

Ontdek [hier](#) meer info over nudging, tips over nudging in de eetruimte, restaurants, bij de (koffie)automaat, en bestel nudging- en communicatiematerialen.

Bestel [hier](#) enkele nudging- en of communicatiematerialen.



→ Affiche dranken



→ Voetzoolsticker water



→ Wobbler water

4. AANBOD (GRATIS) WATER

Gebruik de onderstaande tabel om te ontdekken welke aanbodwijze van gratis water de beste is voor de hogeschool/universiteit.

DRINKWATER-FONTEINTJE Een fontein is ontoeikbaar om studenten voldoende te laten drinken. Vaak dient het meer als een mondverfrisser dan als een dorstles- ser omdat je maar met kleine slokken kan drinken. Daarom is het beter om een glas of drinkbus te gebruiken. Een drink- waterfontein is een goede aanvulling bij een ruimer aanbod.	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	• Onbeperkte voorraad.	- Kosten voor de aanpassing van het leidingnet.	! Controleer de bron en buizen van het water in de hogeschool/universiteit.
	• Milieuvriendelijk Het water blijft niet lopen en de waterstraal is beperkt. Geen afval of transport.	- De leidingen van waterfonteintjes die buiten staan, kunnen bevroren in de winter.	! Enkele fonteintjes per hogeschool/universiteit volstaan als aanvulling op andere watervoorzieningen.
	• Hygiënisch.	- Voor fonteintjes met een koelsysteem moet er ook elektriciteit zijn.	! Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.
		- Verlies aan hygiëne door verkeerd gebruik (mond over kraantje).	! Kies voor een fontein met een afschermkap, zodat de mond de kraan niet kan raken. ! Fonteintjes in de buurt van de toiletten ervaren jongeren als vies. Soms zorgen die toiletten trouwens ook voor geurhinder en een slechtere hygiëne aan de fonteintjes. ! Aan fonteintjes met een zwanenhals kunnen de jongeren ook bekers vullen. De kranen van deze fonteintjes zijn niet afgeschermd voor de mond.
		- Kan niet overal geplaatst worden.	

WATERTAP MET BRONWATER

De watertap met bronwater is een prima idee als het leidingwater niet drinkbaar is (waterput/oude leiding).

• Hygiënisch.	- De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden. - Een gebrekkige hygiëne bij de vervangingen van de bidons kan zorgen voor besmet water.	! Kies voor een watertapsysteem die de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.
• Spaarzaam Het water blijft niet lopen.	- Wegwerpbeker - Transport van de bidons. - Prijs Blijvende kosten voor nieuwe waterbidons en bekers. Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.	! Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers. ! Systemen met een drukknop zijn duurzamer. ! Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer.

WATERTAP MET LEIDINGWATER

• Hygiënisch.	- De drukknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.	! Laat het leidingwater controleren op kwaliteit. ! Kies voor een watertapsysteem die de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.
• Spaarzaam. Het water blijft niet lopen. • Onbeperkte voorraad.	- Wegwerpbeker.	! Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers. ! Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer. ! Systemen met een drukknop zijn duurzamer.
• Goedkoper dan watertap met bronwater.	- Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.	

WATERKAN

• Hygiënisch.	- Kan geen uren vooraf worden gevuld, tenzij je ze op een koele plaats kan bewaren.	! Ververs het water geregeld. ! De keuze van het materiaal van de waterkan is belangrijk: plastic kan het water een onaangename smaak geven. Inox kan in de afwasmachine en is niet breekbaar.
• Milieuvriendelijk	- Grote of volle kannen geven aanleiding tot waterverspilling en bemoeilijken het uitgieten.	! Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.
• Kan je vullen met (kraan)water (goedkoper, zo goed als overal aanwezig,...)	- Glazen/bekers nodig. - Moet afgewassen worden. - Kan geen uren vooraf worden gevuld, tenzij je ze op een koele plaats kan bewaren.	! Voeg ijsblokjes toe bij warm weer.
• Overal te plaatsen.		! Gebruik ook waterkaraffen tijdens vergaderingen.

BIJLAGE: CHECKLIST DRANKEN

Met deze checklist kan je het aanbod dranken in de hogeschool/universiteit in kaart brengen. Duid aan welke dranken er worden aangeboden.

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

Tip: doe de ronde in de hogeschool/universiteit of bevraag de directeur of een medewerker die verantwoordelijk is voor de aankoop van dranken.

		Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
			Kruis aan + noteer aantal varianten	Op elk moment, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Automaat, restaurant, watertappunt	Vrij te nemen, flesje van 500 ml, blik 330 ml	Gratis of prijs per portie
	Plat water	Water in flessen (bronwater, mineraalwater) (kraan)water					
	Bruisend water						
	Gearomatiseerde waters	Zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen Vb. Spa Touch of mint, Perrier citron					
	Koffie	Bij voorkeur zonder toevoeging van suiker					
	Thee						
	(Verse) groentesoep	Met beperkte toevoeging van zout					
	Calciumverrijkte sojadrink natuur	Vb. Alpro soja natuur					
	Melk natuur						

		Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
	Gezoete melkdranken	Vb. Chocomelk, Fristi					
	Calciumverrijkte sojadrink	Vb. Alpro soja met fruit of chocolade					
	Fruitsap	Minute Maid sinaas, Looza sinaas, appelsap					
	Groentesap						
	Light frisdranken	Vb: Cola Zero, Pepsi max, Schweppes Agrum light					
	Dranken op basis van noten, zaden of granen	Vb: Alpro amandeldrink, Rice dream rijstdrink					
	Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suiker)	Vb: Oasis, CapriSun					
	Frisdranken	Vb: cola, limonade, ice tea					
	Sportdranken	Vb: Aquarius, Isostar					
	Instant soep	Vb: Royco					
	Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)	Vb: Red Bull, Monster, Nalu					
	Alcoholische dranken	Vb: (tafel)bier, wijn					

COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven, vzw, All rights reserved

www.gezondleven.be

Met dank aan de studentenrestaurants van Universiteit Gent, Vrije Universiteit Brussel, Hogeschool Thomas More Antwerpen, Ervinckx Kathleen (Sodexo) en Machteld Wouters (Umami Catering) voor hun advies bij de richtlijnen en/of hulp bij de testing van de nudging- en communicatiematerialen.

Verantwoordelijke uitgever: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,
Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel