

|  |
| --- |
| **Gezonde dranken en tussendoortjes op school** |
| Naar een uitdoofbeleid inzake suikerrijke dranken en tussendoortjes, een verbod op energiedranken en (gratis) wateraanbod op school |

 GO! standpunt

Samenvatting

Recente onderzoeken over voedingsgewoonten bij kleuters, lagereschoolkinderen en adolescenten, tonen aan dat kinderen en jongeren geregeld het ontbijt overslaan, te weinig groente en fruit eten en te veel snoep en frisdrank consumeren (VIGeZ, 2016). Evenwichtig eten en voldoende bewegen vanaf jonge leeftijd komen naar voor als de meest effectieve strategieën om een gezonde levensstijl te verkrijgen of te behouden. De ouders hebben hierin een belangrijke voorbeeldfunctie. Maar ook wat de school zelf aanbiedt heeft een impact op het gezondheidsgedrag van haar leerlingen. Wat kinderen op school eten, bepaalt gedeeltelijk welke en hoeveel voedingsstoffen ze binnenkrijgen. Op basis van de eindtermen en de ontwikkelingsdoelen is er op school aandacht voor gezondheidseducatie. In dit standpunt willen we echter niet alleen stilstaan bij de educatie, maar evenzeer kijken naar **het aanbod dranken en tussendoortjes op school en de bijbehorende afspraken.**

De indicatorenmeting 2009-2012 van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspreventie en Ziektepreventie (VIGeZ) is een driejaarlijkse bevraging van alle basis- en secundaire scholen in Vlaanderen en Brussel en geeft een stand van zaken van o.a. het gezondheidsthema voeding en dranken. Er werd tevens een analyse gemaakt voor het GO!. Een drankautomaat is aanwezig in 78% van de GO! secundaire scholen, tegenover 0% in het basisonderwijs. In 35% van de secundaire scholen is ook een snoepautomaat aanwezig. 74% van de secundaire scholen biedt gratis water aan op school, tegenover 99% in het basisonderwijs. In 12% van de secundaire scholen is er een fruitautomaat. In 46% van de basisscholen is er een aanbod van gezoete melkdranken.

Vlaams minister van Onderwijs Hilde Crevits trok in 2015 aan de alarmbel en vroeg de Vlaamse Onderwijsraad (VLOR) advies over mogelijke beleidsmaatregelen ten aanzien van het aanbod van gesuikerde dranken in secundaire scholen. Het GO! wil de kans grijpen om het dranken- en tussendoortjesbeleid, zowel van de basis- als secundaire school, te (her)activeren. **Met dit standpunt willen we scholen stimuleren om hun beleid rond gezonde dranken en tussendoortjes op school (opnieuw) op de agenda te zetten!**

**Het GO! standpunt ‘gezonde dranken en tussendoortjes op school’ bestaat uit vijf actiepunten. Deze actiepunten leiden finaal tot enerzijds een uitdoofbeleid van suikerrijke dranken en tussendoortjes op school en anderzijds een aanmoedigingsbeleid voor water en gezonde tussendoortjes. Uiteraard kunnen GO! scholen dit niet van vandaag op morgen realiseren. Het is de vrijheid van de school om hier, vanuit haar eigen visie en mogelijkheden, stapsgewijs aan te werken en tegelijkertijd draagvlak te creëren bij leerlingen, schoolteam en ouders**

1 Het gezondheidsbeleid, met aandacht voor gezonde dranken en tussendoortjes, is een uithangbord voor elke GO! school;

2 Er is een (gratis) permanent toegankelijk wateraanbod op elke GO! school;

3 Een verbod op energiedranken;

4 Een uitdoofbeleid voor suikerrijke melkdranken en fruitsappen en ongezonde tussendoortjes in het *basis*onderwijs;

5 Een uitdoofbeleid voor suikerrijke dranken en tussendoortjes in het *secundair* onderwijs.

Samen met partnerorganisatie VIGeZ, zal het GO! haar scholen hiervoor op een positief stimulerende manier ondersteunen. Bij voorkeur zien we deze inspanningen weerspiegeld in de resultaten van de indicatorenbevraging van VIGeZ in 2021.

# Situering

Gezondheidsbevordering op school heeft al sinds 2005 een plaats in het GO!. Concreet wordt er in het GO! gewerkt met verschillende gezondheidsthema’s, vertaald in concrete doelstellingen. ‘Gezonde voeding en dranken’ is een van die beleidsthema’s. GO! scholen willen gezonde voeding en dranken promoten bij hun leerlingen en personeel. Het doel is dat leerlingen op school evenwichtig omgaan met dranken en voeding en dat ze er ook voldoende water drinken.

Reeds in **2005** bracht het GO! de boodschap dat sterk suikerhoudende dranken en ongezonde tussendoortjes niet thuishoren in de basisschool. In de secundaire school werden ze (onder het mom van keuzevrijheid) in 2005 wel nog getolereerd, mits de school daarnaast voldoende gezonde alternatieven aanbood.

Vanaf 1 september **2007** worden scholen (door toenmalig minister Frank Vandenbroucke) gestimuleerd om inspanningen te leveren voor een **gezondheidsbeleid op school**. De overheid ondernam dan ook enkele faciliterende maatregelen om het gebruik van frisdranken bij kinderen en jongeren te beperken. Ook het GO! bleef zijn scholen verder stimuleren. En met resultaat!

Sinds de eerste inspanningen, in 2005, is het gezondheidsbeleid op school erop vooruitgegaan. Waar in 2005 nog 20% van de basisscholen een drankautomaat had, is die vandaag overal uit het basisonderwijs verdwenen. In 2005 stond er in 93% van de secundaire GO! scholen een drankautomaat, vandaag is dat (nog) in 78%. Er is dus, vooral in het basisonderwijs, veel vooruitgang geboekt.

Uit de indicatorenbevraging van VIGeZ van **2012** blijkt dat 99% van de basisscholen gratis water aanbiedt, in het secundair onderwijs doet 74% dat. De snoepautomaat is verdwenen uit het basisonderwijs, maar komt toch wel nog voor in 30% van de secundaire scholen. We kunnen dus vaststellen dat er in het beleid rond gezonde dranken en tussendoortjes een breuklijn zit tussen basisscholen en secundaire scholen. Aanbod en consumptie gaan hand in hand. Het is voor secundaire scholen een grote uitdaging om via gezondheidsbevordering op school hun leerlingen aan te zetten om gezonde keuzes te maken in dranken en tussendoortjes, zowel in als buiten de school.

Vlaams minister van onderwijs Hilde Crevits vroeg in **2015** aan de VLOR advies over mogelijke beleidsmaatregelen ten aanzien van het aanbod van gesuikerde dranken in secundaire scholen. In **2016** leidde dit oa tot een engagementsverklaring ter ondersteuning van het dranken- en tussendoortjesbeleid van scholen.

**Vanuit het GO! willen we focussen op het (her)activeren van het dranken- en tussendoortjesbeleid van de basis- en secundaire school. Dit standpunt wil niet sturend zijn, maar scholen van het GO! stimuleren om acties te ondernemen. De school bepaalt zelf haar prioriteiten en accenten.**

# Probleemstelling

De World Health Organization (WHO) adviseerde in maart 2014 om de inname van suikers te beperken tot 5 à 10% van de dagelijkse energie-opname of tot 25 g vrije suikers voor volwassenen. In 1 flesje frisdrank vinden we al zo’n 25 g vrije suikers. Een beperkte toegang tot gesuikerde dranken op school zal de consumptie ervan op school beperken. Blootstelling aan gesuikerde dranken is immers een sterke voorspeller van de consumptie van gesuikerde dranken en tandbederf.

De cijfers zoals in punt 1 beschreven, onderstrepen de nood aan een sterk gezondheidsbeleid, vooral in het secundair onderwijs. Het laatste advies dateert immers reeds van 2007. De twee indicatorenbevragingen van VIGeZ in de Vlaamse scholen wezen op een positieve evolutie tussen 2006 en 2009. In de periode 2009-2012 daarentegen is alles in het secundair onderwijs gestagneerd. Er is zelfs vastgesteld dat zowel het beperkende beleid voor snoep en frisdranken als het stimulerende beleid voor fruit en water wat achteruitging. De recente vraag (2015) aan de VLOR maakt sterker duidelijk dat scholen een tandje moeten bijsteken.

# Analyse

Het **basisonderwijs** kende de afgelopen tien jaar een positieve evolutie in de richting van een gezond aanbod dranken en tussendoortjes op school. De inspanningen uit het verleden, met de focus op het basisonderwijs, hebben dus duidelijk geloond. Er zijn geen drank- en snoepautomaten in de basisschool, er wordt vrijwel overal gratis water aangeboden en er is ook geen ongezond aanbod via bijvoorbeeld een schoolwinkeltje. Ook het aantal basisscholen dat leerlingen geregeld koeken aanbiedt, is sterk gedaald.

Toch is er uit de laatste indicatorenbevraging van VIGeZ nog een duidelijk werkpunt voor het basisonderwijs opgedoken, namelijk het zuivelaanbod. Steeds minder basisscholen serveren dagelijks witte melk zonder toevoeging van suiker (44% in 2012 tegenover 71% in 2009). Steeds meer basisscholen serveren dagelijks gezoete melkdranken zoals chocomelk of fruitmelk (46% in 2012, tegenover 35% in 2009). Uit deze cijfers blijkt dat er steeds minder en ook steeds minder frequent witte melk op school te verkrijgen is en dat er steeds meer gezoete melkdranken dagelijks worden aangeboden. Dit frequent opduiken van gezoete melkdranken in basisscholen is een bekommernis als het erop aankomt een evenwichtig drankenaanbod in basisscholen uit te bouwen. De aanbeveling is immers om dit niet in het dagelijkse aanbod van de basisschool op te nemen (Kieskeurig, VIGeZ).

In het **secundair onderwijs** hanteren we een ander uitgangspunt op het vlak van gezondheidsbevordering. Bij jongeren gaat het er vooral om dat we hun keuzebekwaamheid stimuleren en dat ze eigen verantwoordelijkheid leren opnemen. Onder meer daarom werden in het verleden de drank- en snoepautomaten in de secundaire scholen getolereerd én is er nu in 78% van deze scholen een frisdrankautomaat, in 35% een snoepautomaat, in 74% gratis water en in 58% een dagelijks aanbod van melkproducten met toegevoegde suikers.

Meer dan louter kennis over te dragen willen de secundaire scholen jongeren een omgeving aanbieden waar gezond eten en drinken de meest vanzelfsprekende keuze is. Om dat te waarborgen, kan het schoolbestuurhet **aanbod en beleid** in vraag stellen. Ook het financiële aspect zal zeker in de afweging worden meegenomen, want nog al te vaak zijn de inkomsten uit de snoep- en drankautomaten de motivatie om ze te laten staan. Voor het GO! is het budgettaire plaatje echter geen argument om niets te doen. De nood aan inkomsten en de eventuele meerkosten die het gratis aanbieden van kraantjeswater met zich meebrengt mogen niet beletten dat het aanbod dranken en tussendoortjes op school herbekeken wordt.

Het herbekijken of (her)activeren van het beleid rond gezonde dranken en tussendoortjes op school kan niet van hogerhand worden opgelegd. De school werkt haar beleid stapsgewijs en **op maat** van de school uit, via een **participatief** traject.

**De leerkrachten** kunnen de doelstelling van dit standpunt perfect mee onderschrijven vanuit de decretaal vastgelegde vakoverschrijdende eindtermen. Scholen bereiden hun leerlingen voor op het leven buiten de school, waar ze wel degelijk overspoeld worden door een ongezond voedingsaanbod en de bijbehorende reclame-initiatieven. Leerkrachten, leerlingen en ouders worden hierin niet vergeten.

Voor de **leerlingen** is het misschien een evidentie dat er op hun school een drank- en frisdrankautomaat staat. Zij ijveren hier dan voor via de leerlingenraad of starten zelf een schoolwinkeltje met een ongezond aanbod. Maar men kan hen bewustmaken van de gezonde alternatieven.

Ook **ouders** zijn betrokken partij in het verhaal. School en ouders moeten immers samenwerken om kinderen en jongeren te motiveren om op elk moment een gezonde voedingskeuze te maken. Uit een bevraging van GO! ouders (december 2015) blijkt dat de gedragenheid voor dit standpunt bij ouders groot is. Ook ouders vinden dit dus een belangrijk thema, dit is een krachtig signaal! De schoolraad en ook ouderraden in het GO! hebben bovendien overlegbevoegdheid over het welzijns-, veiligheids- en gezondheidsbeleid van de school ten aanzien van de leerlingen, met inbegrip van het in eigen beheer of door derden verstrekken van gezonde en evenwichtige schoolmaaltijden (art. 24 punt 10 decreet betreffende participatie in het onderwijs en de Vlaamse Onderwijsraad).

# Uitgangspunten

Een beleid rond gezonde dranken en tussendoortjes op school steunt op de volgende uitgangspunten:

* Vanuit het **pedagogisch project** van het GO! is het een evidentie dat scholen nadenken hoe ze kunnen bijdragen aan het welbevinden en de gezondheid van hun leerlingen. Scholen leveren hiertoe inspanningen om hun gezondheidsbeleid vorm te geven en na te denken welke dranken en tussendoortjes ze aanbieden.
* De school is geen eiland, maar heeft **een pedagogische voorbeeldfunctie**. Het is dan ook de taak van de scholen om hun leerlingen voor te bereiden op het leven buiten de school. Daar worden ze nu eenmaal overspoeld door een ongezond voedingsaanbod. Scholen kunnen een belangrijke bijdrage leveren door hun leerlingen op te voeden tot kritische consumenten, die met keuzevrijheid kunnen omgaan.
* De **eindtermen, ontwikkelingsdoelen en vakoverschrijdende eindtermen** bieden een kader voor een breed beleid rond dranken en tussendoortjes als onderdeel van het gezondheidsbeleid op school. Dit geldt zowel voor het kleuter-, lager- als het secundair onderwijs, zowel gewoon als buitengewoon onderwijs. Kleuters leren in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid. In het lager onderwijs leren kinderen gezonde en ongezonde levensgewoonten in verband te brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam. In het secundair onderwijs is gezondheidseducatie een onderdeel van de meer vrijblijvende vakoverschrijdende eindtermen. Er zijn specifieke vakoverschrijdende eindtermen over lichamelijke gezondheid en veiligheid. Leerlingen leren gezonde keuzes maken in hun dagelijkse voeding en participeren aan het gezondheids- en veiligheidsbeleid op school. In het buitengewoon basisonderwijs gaan de ontwikkelingsdoelen voor gezondheidseducatie soms verder dan in het gewoon onderwijs. Bij type 1 (het huidige basisaanbod) leren de kinderen gedrag te herkennen dat bevorderlijk of schadelijk is voor de gezondheid. Maar daarnaast leren ze ook de basisregels voor een gezonde voeding en begrijpen ze het belang van gewichtscontrole. Bij type 2 zien we ontwikkelingsdoelen waarin de leerling leert aanvaarden dat anderen gezonde keuzes voor hem maken. Maar ook dat hij zelf gezonde keuzes kan maken. In het buitengewoon secundair onderwijs verschilt het ontwikkelingsdoel voor gezondheidseducatie naargelang de verschillende onderwijsvormen (OV). OV 1 en 2 leren jongeren in hun persoonlijk dagelijkse leven om voor gezonde en evenwichtige voeding te gaan. De algemene en sociale vorming in OV 3 heeft ontwikkelingsdoelen waarin de leerling weet dat goede voedingsgewoonten de gezondheid bevorderen. De leerling leert ook kritisch te zijn tegenover zijn eigen voedingspatroon. Daarnaast participeert hij ook aan een gezondheidsbeleid en een veiligheidsplan op school.
* Het **beleidvoerend vermogen van de school** wordt gerespecteerd. De school blijft de eigenaar van haar (gezondheids)beleid. Ze vertaalt dit standpunt naar haar specifieke situatie.
* Whole school approach. Een drankenbeleid op school kan enkel succesvol zijn als het in het **ruimere beleid** van de school past. We benaderen dit thema breed en leggen linken met het beleid rond beweging, mentale gezondheid, gelijke kansen, veiligheid en hygiëne, burgerschap, milieu enz.
* Het beleid rond gezonde voeding en dranken komt **participatief** tot stand; in overleg met het schoolpersoneel, leerlingen en ouders.

# Standpunt

We vertalen het standpunt “gezonde dranken en tussendoortjes op school” naar een aantal actiepunten, die leiden tot **een uitdoofbeleid** inzake suikerrijke dranken en tussendoortjes op school en een **aanmoedigingsbeleid** voor water en gezonde tussendoortjes. Deze acties zijn niet sturend, maar stimulerend. De school bepaalt zelf haar prioriteiten en accenten.

*Actiepunt 1: Het gezondheidsbeleid, met aandacht voor gezonde dranken en tussendoortjes, is een uithangbord voor elke GO! school*

Werken aan gezonde dranken en tussendoortjes als onderdeel van het gezondheidsbeleid, vraagt van de school een algemene visie en een doordacht beleid. Het GO! nodigt scholen uit om, bijvoorbeeld op basis van de methodiek Kieskeurig van VIGeZ, het beleid onder de loep te nemen en participatief vorm te geven.

*Actiepunt 2: (Gratis) permanent toegankelijk wateraanbod in elke GO! school*

Een gezonde omgeving stimuleert een gezonde keuze. De meest voor de hand liggende actie is hierbij een (gratis) permanent toegankelijk aanbod van water. Voorzie in gratis water voor zowel leerlingen als schoolteam; op vergaderingen, oudercontacten, opendeurdagen, e.d. Deze actie is een maatregel die dus iedereen ten goede komt. Hou er rekening mee dat als kinderen meer drinken, ze ook meer naar het toilet moeten. Dit actiepunt gaat dus hand in hand met een drink- en plasbeleid op school.

*Actiepunt 3: Verbod op energiedranken*

Bij gezondheidsbevordering is het ongewoon om op verbod of afstraffing in te zetten. Toch durven we pleiten voor een onmiddellijk verbod op energiedranken. VIGeZ formuleerde hiervoor voldoende argumenten (<http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/2013_Kieskeurig_dossier_3_Energiedranken.pdf>)

*Actiepunt 4 voor het* ***basisonderwijs****: Een uitdoofbeleid inzake suikerrijke melkdranken en fruitsappen en ongezonde tussendoortjes*

Het uiteindelijke langetermijndoel van het uitdoofscenario is dat ongezonde dranken en tussendoortjes uit de school verdwijnen: ze worden niet meer aangeboden en mogen niet meer meegebracht worden tijdens schooldagen. Uiteraard gaat dit stapsgewijs en niet van vandaag op morgen. Het is niet realistisch om deze doelstelling op korte termijn te realiseren. Scholen kunnen wel al acties ondernemen in de richting van een uitdoofscenario.

Onderstaande tabel (VIGeZ, 2016) is richtinggevend voor het **drankenaanbod in het basisonderwijs**.

| **Dranken** | **Aanbod op school** |
| --- | --- |
| Water (plat en bruisend) Halfvolle witte melk Met calcium verrijkte sojadrank natuurVerse groentesoep  | **Basis (ruim beschikbaar**)Deze dranken zijn via verschillende kanalen en op verschillende momenten tijdens de schooldag beschikbaar. |
| Thee, koffie (zonder toevoeging van suiker)Ongezoet fruitsap (100% puur sap)Gezoete melkdranken en met calcium verrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) | **Bij voorkeur niet**Deze dranken biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt ze die nu nog aan, dan bouwt ze dit het best geleidelijk af. |
| FrisdrankenLight frisdrankenGezoet fruitsap (suiker toegevoegd)SportdrankenEnergiedranken (met cafeïne en/of taurine)Alcoholische dranken (bv. tafelbier) | **Nooit**Deze dranken horen niet thuis in de bassischool. |

Onderstaande tabel (VIGeZ, 2016) is richtinggevend voor het **aanbod tussendoortjes in de basisschool**

| **Tussendoortjes** | **Aanbod** | **Beleid** | **Tips** |
| --- | --- | --- | --- |
| Vers fruitGroenten bv. kerstomaatjes, wortel, verse groentesoepYoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), 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. | Combineer eventueel met een boterham, rijstwafelVoeg vers fruit of een beetje confituur toe in plaats van suikerKies voor ongezouten notenCombineer met een mespunt smeervet en beleg (zie fiche Naar een evenwichtig aanbod van warme maaltijden en belegde broodjes) |
| Fruit op sap of siroopGedroogd fruitSmoothiesYoghurt 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). | Deze kunnen vers fruit niet vervangenDeze producten bevatten vaak een aanzienlijke hoeveelheid toegevoegde suikerKoeken kunnen sterk variëren qua samenstelling. Toets de info op het etiket aan de criteria voor koeken (zie checklist) |
| Koeken met chocoladeWafels, cake, taartSnoep, chocolade, snoeprepenKoffiekoeken, croissants, donutsWorstenbroodjesChips 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. | Occasioneel (bv.tijdens schoolfeesten, opendeurdagen, …) kan een (kleine) portie van deze producten aangeboden worden. Voorbeeld: kies voor de kleine of minivorm van een snoepreep in plaats van de standaardportie |

*Actiepunt 5 voor het* ***secundair onderwijs****: Een uitdoofbeleid inzake suikerrijke dranken en tussendoortjes.*

Het uiteindelijke doel van het uitdoofscenario is dat ongezonde dranken en tussendoortjes uit de school verdwijnen: ze worden niet meer aangeboden en mogen niet meer meegebracht worden tijdens schooldagen. Uiteraard gaat dit stapsgewijs en niet van vandaag op morgen. Het is niet realistisch om deze doelstelling op korte termijn te realiseren. Scholen kunnen wel al acties ondernemen in de richting van een uitdoofscenario.

Een aantal stappen in het uitdoofbeleid:

* Een eerste stap is het aanbieden en aantrekkelijk maken van gezonde alternatieven (in de eerste plaats water), gekoppeld aan positieve maatregelen (zoals de leerlingen toelaten om tijdens de lesuren water te drinken).
* Aanbodkanalen en aanbodmomenten beperken (bijvoorbeeld enkel een automaat in het schoolrestaurant en enkel beschikbaar tijdens de middagpauze).
* Stel beperkende afspraken op: suikerrijke dranken die de school niet aanbiedt, mogen ook niet naar school worden meegebracht.

De tabel van partnerorganisatie VIGeZ (2016) hieronder is richtinggevend voor het drankenaanbod in de secundaire school.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dranken\*** | **Beleid** |
| Water (plat en bruisend)Halfvolle witte melk Met calcium verrijkte sojadrank natuurVerse groentesoepThee, koffie (zonder toevoeging van suiker) | Deze dranken zijn via verschillende kanalen en op verschillende momenten tijdens de schooldag beschikbaar. |
| Ongezoet fruitsap (100% puur sap)Gezoete melkdranken en met calcium verrijkte sojadranken (met fruit of chocolade)Light frisdranken  | 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). |
| FrisdrankenGezoet fruitsap (suiker toegevoegd)Isotone sportdranken | Deze dranken biedt de school bij voorkeur **nie**t aan. Biedt ze die nu nog aan, dan bouwt ze dit aanbod het best geleidelijk af. |
| Alcoholische dranken (bv. tafelbier)Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)Hypertone sportdranken | Voor deze dranken wordt een **verbodsbeleid** gevoerd. Deze dranken horen niet thuis op school. |

Volgende tabel (VIGeZ, 2016) is richtinggevend voor het aanbod tussendoortjes in de secundaire school.

| **Tussendoortjes** | **Aanbod** | **Beleid** | **Tips** |
| --- | --- | --- | --- |
| Vers fruitGroenten bv. kerstomaatjes, wortel, verse groentesoepYoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), 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. | Combineer eventueel met een boterham, rijstwafelVoeg vers fruit of een beetje confituur toe in plaats van suikerKies voor ongezouten notenCombineer met een mespunt smeervet en beleg (zie fiche Naar een evenwichtig aanbod van warme maaltijden en belegde broodjes) |
| Fruit op sap of siroopGedroogd fruitSmoothiesYoghurt 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). | Deze kunnen vers fruit niet vervangenDeze producten bevatten vaak een aanzienlijke hoeveelheid toegevoegde suikerKoeken kunnen sterk variëren qua samenstelling. Toets de info op het etiket aan de criteria voor koeken (zie checklist) |
| Koeken met chocoladeWafels, cake, taartSnoep, chocolade, snoeprepenKoffiekoeken, croissants, donutsWorstenbroodjesChips 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 | Occasioneel (bv.tijdens schoolfeesten, opendeurdagen, …) kan een (kleine) portie van deze producten aangeboden worden. Voorbeeld: kies voor de kleine of minivorm van een snoepreep in plaats van de standaardportie |

# Bronnen

VIGeZ (2016). Kieskeurig. Voedingsbeleid op school. Geraadpleegd via [www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig)

VIGeZ (2012). Cijfers over gezondheidsbevordering op school. Geraadpleegd via <http://www.vigez.be/themas/algemene-gezondheidsbevordering/cijfers>

GO! (2016). Themapagina voeding en dranken op de website GO! gezondheid. <http://pro.g-o.be/gezondheid-en-preventie/gezondheid/themas/voeding-en-dranken>