

# **GIDS**

## RICHTLIJNEN VOOR VLAAMSE SCHOLEN OVER SCHOOLMAALTIJDEN



**Vlaanderen**  
is onderwijs & vorming



**Vlaanderen**  
is zorg

## Colofon

Deze gids werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven. De gids werd afgetoetst bij verschillende cateraars, voorgelegd aan een aantal scholen (kleuter-, basis- en secundaire scholen) en besproken met verschillende stakeholders aan de hand van ronde tafelgesprekken (deelnemerslijst zie bijlage 1).

De achterliggende visie of visiedocumenten zijn niet noodzakelijk de visie van alle betrokken stakeholders. Wijzigingen aan de inhoud van de gids of achterliggende documenten worden gecommuniceerd naar deze stakeholders.

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

[www.gezondleven.be/themas/voeding](http://www.gezondleven.be/themas/voeding)  
jolien.plaete@gezondleven.be

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2021

# INLEIDING

Het kan beter met de voedingsgewoonten van de Vlaamse kinderen en jongeren. Dat blijkt uit cijfers van de Belgische voedselconsumptiepeiling en uit ander onderzoek, zoals de Health Behaviour In School-aged Children (HBSC) studie bij 11- tot 18-jarigen<sup>1,2</sup>. Zo eten ze te weinig groenten en te veel vetrijke en suikerrijke snacks, en drinken ze te veel gezoete dranken. Eén van de oplossingen is een schoolomgeving waarin kinderen en jongeren gestimuleerd worden om gezonde keuzes te maken.

Maar ook op school is er nog werk aan de winkel! De indicatorenbevraging van het Vlaams Instituut Gezond Leven<sup>3</sup> toont aan dat in 2019 een volwaardige portie groenten (een half bord) in heel wat scholen nog niet dagelijks op het menu staat. Van de secundaire scholen zou 6 op 10 dagelijks een volwaardige groenteportie aanbieden. Dat is een positieve evolutie tegenover 2015, toen slechts in de helft van de secundaire scholen een volwaardige groenteportie aangeboden werd. In basisscholen zien we een daling in het aantal scholen dat dagelijks een volwaardige groenteportie aanbiedt. Van 6 op de 10 scholen naar 5 op de 10.

De aanbeveling is om voldoende af te wisselen tussen wit en rood vlees, vis en peulvruchten, soja, mycoproteïnen of seitan op het weekmenu. De meeste basisscholen (74%) en secundaire scholen (80%) voldoen aan de aanbeveling om vis maximaal één maal per week op het menu te zetten. In ongeveer de helft van de scholen wordt wit vlees vaker dan één keer per week aangeboden. Rood vlees staat in 1 op 4 scholen frequenter dan één keer per week op het menu. Peulvruchten en plantaardige vleesvervangers worden - in tegenstelling tot wit en rood vlees - minder vaak aangeboden. Minder dan 5 op 10 basisscholen en minder dan 4 op 10 secundaire scholen maken er een gewoonte van om minstens één keer per week peulvruchten en vleesvervangers te voorzien. 48% van de basisscholen en 31% van de secundaire scholen biedt ze zelfs nooit aan.

Een uitgebreider plantaardig aanbod op school dient dus verder gepromoot te worden.

Scholen die bevestigd werden in het kader van deze gids signaleren ook dat kinderen en jongeren soms weigeren om het gezonde aanbod op school te eten. En dat de ouders, leerlingen en het personeel vaak onvoldoende betrokken zijn bij het maaltijdgebeuren.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde deze gids om scholen te ondersteunen in hun beleid rond schoolmaaltijden. De basis is de methodiek

[Gezonde School](#).

Veel plezier met de schoolmaaltijden. En smakelijk!

---

1 Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (2016). Belgische nationale voedselconsumptiepeiling. Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en inname van voedingsstoffen (<https://fcs.wiv-isp.be/nl/SitePages/Resultaten.aspx>).

2 HBSC (2016). Factsheets Vlaanderen Voeding (<http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/materialen/factsheets-vlaanderen/>).

3 Gezond Leven (2019). Resultaten indicatorenbevraging (<https://www.gezondleven.be/projecten/indicatorenbevraging>)

## Gezonde school als basis

Deze handleiding is gebaseerd op [Gezonde School](#). Deze methodiek helpt scholen onder andere bij het uitbouwen van een evenwichtig voedingsbeleid. Een belangrijk uitgangspunt hier is dat scholen werken via **verschillende strategieën** en zorgen voor een mix van die verschillende strategieën **op verschillende niveaus** van de school. Bij de leerling, in de klas, op het niveau van de school en in de schoolomgeving.

### 4 strategieën

Educatieve projecten en lessen in de klas over gezonde voeding zijn niet voldoende om de voedingsgewoonten van kinderen en jongeren te veranderen. Omgekeerd volstaat het niet om alleen te zorgen voor een evenwichtig aanbod op school. Naast educatie is het dus ook nodig om aandacht te besteden aan interventies in de schoolomgeving (bijvoorbeeld via het aanbod van gezonde schoolmaaltijden) en maak je best afspraken en regels. Een gezondheidsbeleid, inclusief voedingsbeleid van scholen, bestaat daarom uit vier strategieën: 'educatie', 'omgevingsinterventies', 'beleid, afspraken en regels' en 'zorg en begeleiding'. Schematisch worden de verschillende niveaus en strategieën van de methodiek Gezonde School voorgesteld in [een matrixmodel](#). Meer info over een gezondheidsbeleid op school is te vinden op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be).

### De schoolmaaltijd als onderdeel van gezonde school

Een gezond aanbod van schoolmaaltijden maakt deel uit van het breder voedingsbeleid op school en situeert zich onder de strategie 'omgevingsinterventies' en op 'het niveau van de school'. Het aanbod wordt aangevuld met andere acties en een mix van strategieën op verschillende niveaus.



# OPBOUW VAN DE GIDS

## DEEL 1 Aanbodwijze

Je kan werken met een eigen schoolkeuken of een cateraar. In deel 1 vergelijken we de voordelen en aandachtspunten tussen het werken met een eigen schoolkeuken en het werken met een cateraar. We maken ook een vergelijking tussen een cateraar die de maaltijden bereidt via koude lijn en via warme lijn.

**Wil je starten met een aanbod? Of wil je de aanbodwijze veranderen?**

Klik dan op: [DEEL 1: aanbodwijze](#)

## DEEL 2 Richtlijnen voor een gezonde en milieuverantwoorde schoolmaaltijd

Keuze voor een bepaald systeem gemaakt? Dan is het belangrijk om te evalueren of het aanbod gezond en milieuverantwoord is.

**Wil je nagaan of je aanbod gezond is en/of wil je het aanbod gezonder maken?**

Klik dan op: [DEEL 2: richtlijnen voor een gezonde en milieuverantwoorde schoolmaaltijd](#)

## DEEL 3 Succes in de praktijk

Voor een geïntegreerd voedingsbeleid op school is het belangrijk om naast het aanbod van een gezonde schoolmaaltijd ook in te zetten op andere strategieën uit de [Gezonde School](#). Zoals afspraken en regels opstellen over schoolmaaltijden, het keukenpersoneel versterken met richtlijnen over voedselveiligheid, leerlingen motiveren om gezonde voeding te proeven en te eten, ouders betrekken, ...

**Wil je nagaan hoe je een optimaal beleid rond de schoolmaaltijd kan voeren?**

Klik dan op: [DEEL 3: succes in de praktijk](#)

## CHECKLISTS

**Wil je aftoetsen of jouw school de verschillende aanbevelingen uit deze gids volgt?**

Klik dan op: [CHECKLISTS](#)

## BIJLAGEN

[Bijlage 1 betrokken stakeholders](#)

[Bijlage 2 voorbeeld schoolmenu](#)

## DEEL 1 AANBODWIJZE



## Eigen keuken of externe cateraar?

### Wat doen scholen?

In minder dan **3 op 10 secundaire scholen** is er een **eigen schoolkeuken** die maaltijden aanbiedt. De helft van de secundaire scholen die maaltijden aanbieden, werkt met een extern cateringbedrijf of een lokale traiteur. In secundaire scholen is er ten opzichte van 2015 een daling in het aantal scholen dat samenwerkt met een externe leverancier (2015: 31%, 2019: 25%). Mogelijke verklaringen hiervoor zijn dat jongeren de maaltijd meer van thuis meebrengen, meer kiezen voor broodjes, meer buiten de school de maaltijd nuttigen of dat de infrastructuur op school onvoldoende aangepast/geschikt is om in veilige omstandigheden een warme maaltijd aan te bieden.

Van de bevroegde **basisscholen** die warme maaltijden aanbieden, doen bijna **9 op 10 scholen** beroep op een **externe leverancier** (cateringbedrijf of lokale traiteur). 12% heeft een eigen schoolkeuken. In vergelijking met 2015 zien we een daling in het aantal secundaire scholen (2015: 62%, 2019: 52%) en basisscholen (2015: 66%, 2019: 56%) dat warme maaltijden aanbiedt<sup>4</sup>.

In het verleden zijn heel wat scholen om organisatorische redenen overgeschakeld van een eigen schoolkeuken naar samenwerking met een externe traiteur of cateraar. De twee vaakst genoemde redenen? Een verouderde keukeninfrastructuur (en daardoor niet meer voldoen aan richtlijnen over voedselveiligheid) en de personeelskost van de eigen schoolkeuken.

### Is er een beste keuze?

Zowel een eigen keuken als een externe cateraar bieden kansen aan de school, maar vragen andere inspanningen en een verschillende taakverdeling<sup>5</sup>.

VOORDELEN VAN EEN EIGEN SCHOOLKEUKEN	VOORDELEN VAN WERKEN MET EEN EXTERNE TRAITEUR OF CATERAAR
<ul style="list-style-type: none"><li>- De school heeft maximale mogelijkheden om de schoolmaaltijd ook in te passen in de pedagogische werking (de keuken kan bijvoorbeeld ook beschikbaar zijn voor bereidingen in het kader van een projectdag of voor leerkrachten).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- De cateraar staat in voor een groot deel van de praktische organisatie.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- De school kan optimale flexibiliteit benutten voor het organiseren van schoolevenementen en om tegemoet te komen aan specifieke wensen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- De school moet niet, of minder instaan voor dure, kwaliteitsvolle infrastructuur om maaltijden te bereiden.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- De school heeft maximale kansen om het personeel, de ouders en leerlingen te betrekken bij het voedingsbeleid van de school.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- De cateraar moet hygiënestandaarden garanderen. De school is wel zelf verantwoordelijk voor de hygiëne eens het voedsel in de school aankomt.</li></ul>
<b>Aandachtspunt:</b> de school met eigen schoolkeuken vraagt extra inspanningen (financieel en/of organisatorisch) om te beantwoorden aan een kwaliteitsvolle infrastructuur en de geldende hygiënestandaarden (van aankoop, bereiden tot opdienen).	<b>Aandachtspunt:</b> de school en externe traiteur/cateraar dienen extra aandacht te hebben voor de flexibiliteit van het aanbod en de dienstverlening. Inspraak van iedere geleding in de school is hierbij cruciaal. Het is dus belangrijk dat de school goede afspraken maakt met de cateraar (en deze opneemt in het contract).

<sup>4</sup> Gezond Leven (2019). Resultaten indicatorenbevraging (<https://www.gezondleven.be/projecten/indicatorenbevraging>)

<sup>5</sup> Gezond Leven (2008). Gezond eten op school. Praktijkgids voor een evenwichtig voedings- en drankenaanbod op school.

## Koude lijn of warme lijn?

De jongste jaren zorgde de technologische evolutie voor een sterke uitbreiding van de mogelijkheden om een maaltijd op school aan te bieden. In het verleden waren er voor de schoolcatering doorgaans twee mogelijkheden:

- **Eigen schoolkeuken:** als school werk je met een eigen schoolkeuken waarin al dan niet verse voedingsmiddelen worden verwerkt tot een aantal maaltijden die na bereiding worden geserveerd.
- **Warme lijn:** een externe traiteur of cateraar bereidt op basis van een afgesproken menu een bepaald aantal maaltijden, houdt ze na bereiding warm, transporteert ze naar de school waar eigen personeel of personeel van de school zelf de maaltijden opdient. Tijd is hierbij van groot belang met oog op het behoud van de temperatuur van de maaltijd. Het hele proces van portionering tot distributie en consumptie moet dus zo snel mogelijk gebeuren<sup>6</sup>.

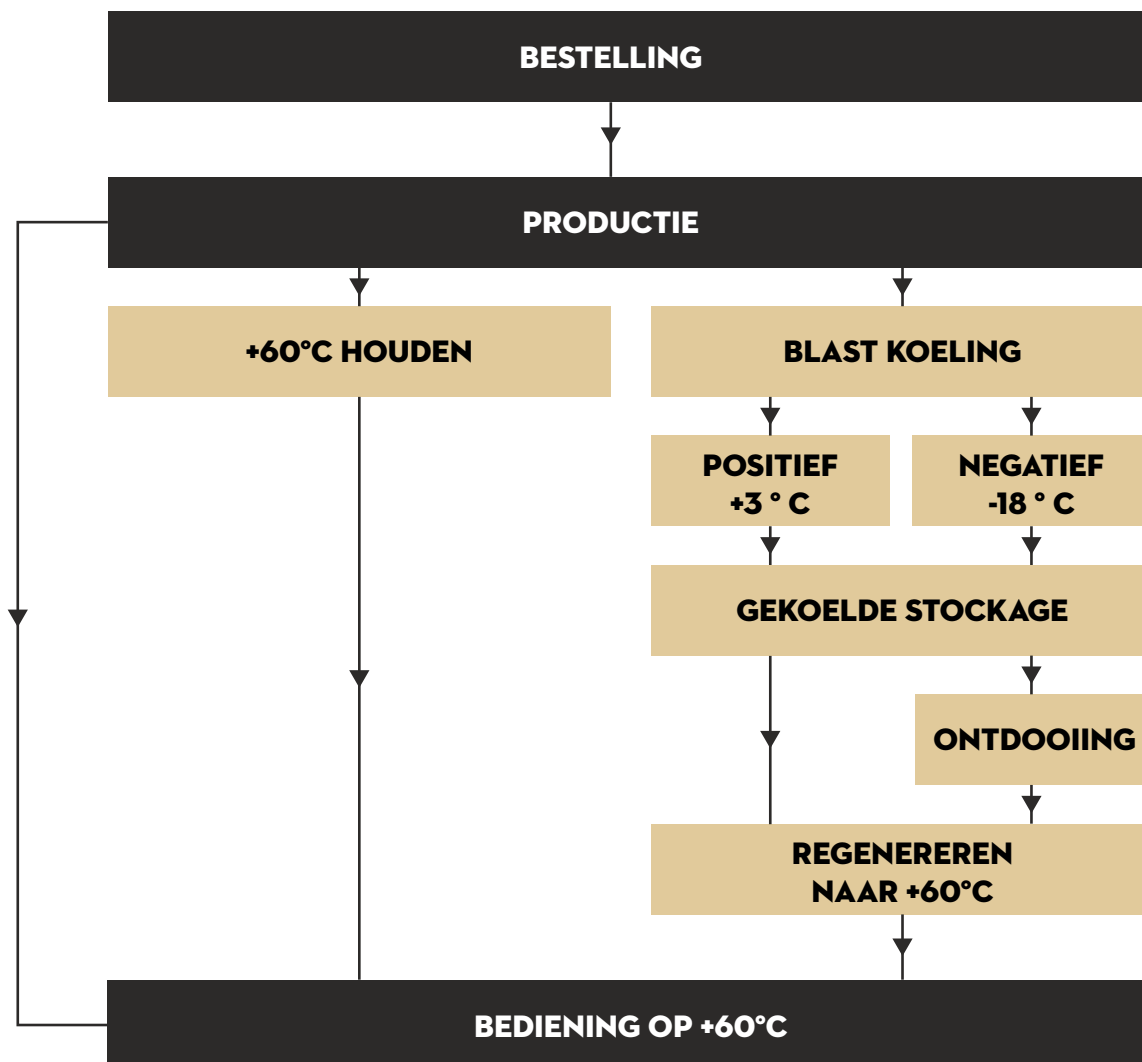
Door de technologische evolutie werden deze klassieke productieprocessen aangevuld met twee alternatieven:

- **Koude lijn:** de externe traiteur of cateraar bereidt maaltijden of voedingsmiddelen, die in versneld proces worden afgekoeld/ingevroren. De gekoelde maaltijden of voedingsmiddelen worden naar de school gebracht. Op school worden de maaltijden of voedingsmiddelen voor het middagmaal opnieuw opgewarmd en opgediend. De school beschikt hiervoor over infrastructuur.
- **Combilijn:** een combinatie van warme en koude lijn, waarbij een gedeelte van de maaltijd via warme lijn wordt bereid (bijvoorbeeld vlees) en een gedeelte via koude lijn (bijvoorbeeld groenten en sauzen).

Door de mogelijkheden die werken met koude lijn biedt aan de externe cateraar, kan die zich flexibel opstellen voor zaken die vroeger enkel dankzij een eigen schoolkeuken mogelijk waren. Drie voorbeelden:

- **Aparte voedingsmiddelen:** door voedingsmiddelen apart aan te bieden ontstaat er meer flexibiliteit om de menu's samen te stellen.
- **Langere houdbaarheid:** door de langere houdbaarheid van de verpakte bereide voedingsmiddelen kan de cateraar sneller en flexibeler inspelen op bestellingen. Bovendien kunnen cateraar en school het aantal maaltijden fijner afstellen op het precieze aantal eters.
- **Meer hygiëne en kwaliteit:** doordat het productieproces versneld afkoelen en opwarmen in functie van het eetmoment mogelijk maakt, is er een betere garantie voor voedselhygiëne en -kwaliteit.

## De warme en koude lijn bij de productie van schoolmaaltijden<sup>7</sup>





## Wat met de prijs?

Binnen de totale kostprijs van de maaltijd speelt de reële **prijs van gezonde, kwaliteitsvolle producten** mee. Ook het productieproces is niet gratis, denk maar aan kosten voor **transport, de loonkosten van het personeel en de kosten om de infrastructuur en het machinepark** in stand te houden<sup>8</sup>. Sensibilisering over kostprijsberekening met de nood aan een faire prijs doorheen de keten moet deel uit maken van de werking en is een belangrijk aandachtspunt bij het opstellen van het bestek, waarin voldoende kwaliteitseisen opgenomen moeten zijn.

## Hoeveel betaalt de leerling?

Wat een schoolmaaltijd aan de leerlingen kost, **hangt af van de kostprijs van de maaltijd** zelf en van de kostprijs van de **logistiek** (vooral keuken- en zaalpersoneel) waarin school en cateraar voorzien. De kostprijs van een warm middagmaal hangt veelal af van de **aangeboden hoeveelheden**, wat dan weer afhankelijk is van de leeftijd en behoefte van de kinderen. In de meeste scholen kosten de maaltijden ongeveer evenveel. In een aantal bevraagde scholen betalen kleuters meestal 2,5 euro voor een maaltijd, kinderen in de lagere school 2,5 à 3 euro, voor het secundair onderwijs wordt dit 3,5 à 4,5 euro. Dit zijn gemiddelde prijzen vastgesteld op basis van de huidige situatie van een aantal scholen. Dit zijn dus geen aanbevolen of te volgen richtprijzen.

## Gevarieerd menu, gevarieerde prijs



*Gebruik seizoensgebonden voedingsmiddelen.*

De kosten kunnen worden gecompenseerd door het menu gevarieerd samen te stellen, waarbij **goedkopere en duurdere componenten worden afgewisseld**. Dat kan door de **vleesporties te verkleinen en met seizoensgebonden voedingsmiddelen te werken**. De prijs drukken mag niet ten koste gaan van de kwaliteit van de maaltijd.

Het is ook belangrijk om er op toe te zien dat het aanbieden van maaltijden niet voor verdeeldheid tussen leerlingen zorgt (bijvoorbeeld zij die het kunnen/willen betalen versus de anderen). Om deze ongelijkheid tegemoet te komen kan je eventueel werken met een sociaal tarief (bijvoorbeeld op basis van het inkomen van de ouders, het aantal kinderen). Er bestaan al scholen of scholengroepen die dergelijke initiatieven hebben opgezet, bijvoorbeeld in samenwerking met het gemeente- of stadsbestuur.

---

8 Gezond Leven (2008). Gezond eten op school. Praktijkgids voor een evenwichtig voedings- en drankenaanbod op school.

## Overleg met de cateraar en/of schoolkok

Bij de concrete uitwerking van een maaltijdenaanbod vertrekt de cateraar, traiteur of schoolkok vanuit een visie en motivatie die complexer is dan bijvoorbeeld in een klassiek restaurant. Een **klassiek restaurant** houdt vooral rekening met **kwaliteit, smaak en prijs**. Voor de **school** komt daarbij: het **gezondheidsaspect van het menu, de leeftijd van de leerlingen** (bijvoorbeeld in functie van de smaakontwikkeling) en de pedagogische context van het eetgebeuren. Het concrete aanbod wordt binnen de grenzen van deze motieven uitgewerkt. De school moet dan ook goed weten wat de mogelijkheden en grenzen van de schoolkeuken, traiteur of cateraar zijn?

### Maaltijd in samenspraak

De afstemming tussen de school en de schoolkok of cateraar vormen de basis van het concrete maaltijdenaanbod op school. De samenstelling van de maaltijd is geen individuele verantwoordelijkheid van de schoolkok of cateraar, maar gebeurt best **in samenspraak met de directie(s), pedagogisch personeel, de cateraar en keuken- en technisch personeel**.

Als de school werkt met een externe traiteur of cateraar wordt het contract in heel wat gevallen 'bovenschools' afgesloten. Steeds meer inrichtende machten of scholengroepen sluiten de contracten met een traiteur of een cateraar af. Daar is niets mis mee, maar het is belangrijk dat individuele scholen een **aanspreekpunt bij de traiteur of cateraar en een flexibele dienstverlening behouden**.

Naast het schoolpersoneel is het ook belangrijk om **leerlingen en ouders te betrekken** bij beslissingen over de schoolmaaltijd en om heldere afspraken en regels rond de schoolmaaltijd op te nemen in het schoolreglement. Daarvoor kan je [DEEL 3: succes in de praktijk](#) gebruiken.



*De samenstelling van de maaltijd is geen individuele verantwoordelijkheid.*

### Goede samenwerking met catering

Daarnaast is het aan te raden om in de lastenboeken met cateraars op te nemen dat een samenwerkingsrelatie essentieel is, om op regelmatig tijdstippen **overleg** te hebben en om in te zetten op constante **innovatie**. Eens het aanbod geïnstalleerd is, is het belangrijk om blijvend het **aanbod op school te inventariseren, ervaringen en eventuele wensen of klachten van leerlingen, personeel en ouders in kaart te brengen**. Zo hou je als school de vinger aan de pols en zorg je voor aansluiting tussen de visie van de school en de schoolkeuken en/of cateraar.

Je kan [DEEL 2 Richtlijnen voor een gezonde en milieuverantwoorde schoolmaaltijd](#) gebruiken als houvast voor een gezond samengesteld schoolmenu, in overleg met het keukenpersoneel en/of de cateraar.

Toets je visie op schoolcatering af via de [Checklist visie op schoolcatering](#).

## **DEEL 2 RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE SCHOOLMAALTIJD**





# Een gezonde en milieuverantwoorde schoolmaaltijd

Gezonde voeding is een veelzijdig begrip. Een gezonde voeding bestaat uit voedingsmiddelen die kinderen de nodige **voedingsstoffen en energie** geven om te groeien en te functioneren, en die de algemene gezondheid van kinderen bevorderen<sup>10</sup>. Met een gezond voedingsaanbod geef je bovendien niet alleen aandacht aan de gezondheid van kinderen, maar ook aan die van de planeet. En dat is belangrijk om ook toekomstige generaties van voldoende gezonde voeding te kunnen voorzien<sup>11</sup>.

Tot slot is gezonde voeding ook voeding die **'veilig'** is en dus geen vervuilende of ziekmakende stoffen bevat. Het is dus belangrijk om ook aandacht te besteden aan de voedselveiligheid bij het bereiden en serveren van maaltijden.

Dat gezonde en milieuverantwoorde voeding goed samengaan, zien we ook in de voedingsdriehoek en de bijhorende uitgangspunten<sup>12</sup>:

## Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.

Een overwegend plantaardig voedingspatroon vergroot de kans op een goede gezondheid het meest en heeft een lagere impact op het milieu. Dit wil niet zeggen dat de school volledig moet overstappen op een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon. Producten van dierlijke oorsprong hebben nog steeds een plaats in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon, maar minder vaak en in minder groter porties dan wat velen vandaag consumeren. De focus ligt daarbij vooral op het minderen van rood en bewerkt vlees. Dit kan door voldoende te variëren tussen verschillende soorten vlees, maar ook door af te wisselen met plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten.

## Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën.

Lege calorieën zoals frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken staan in de rode bol buiten de voedingsdriehoek. Ze leveren energie (calorieën), maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen (vooral suiker en/of vet). Lege calorieën vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Hoewel ze overbodig zijn in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon, zitten ze toch sterk verankerd in onze voedingsgewoonten. Helemaal schrappen is ook hier niet nodig, maar we eten deze producten beter wat minder vaak en in kleine porties.



## Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

Door een overvloed aan voedsel hebben we de neiging om te veel te kopen. Daardoor eten we soms meer dan nodig, of moeten we voedsel weggooien. Om de milieu-impact van ons voedingspatroon te beperken, moet daar dus zeker (meer) op ingezet worden. Dit kan door gebruik te maken van de realistische richtlijnen voor hoeveelheden van voedingsmiddelen in deze schoolmaaltijdengids. Daarnaast is het ook goed om voedselverspilling te voorkomen door gelijktijdig in te zetten op het motiveren van kinderen en jongeren om de schoolmaaltijd te leren appreciëren en te eten (zie [Deel 3: succes in de praktijk](#)). Bovendien is het niet alleen belangrijk voor het milieu om niet meer te eten dan het lichaam nodig heeft, maar zeker ook voor de eigen gezondheid.

Lees meer over de aanbevelingen bij de voedingsdriehoek en hun effect op gezondheid en milieu in onze [basistekst](#).

<sup>10</sup> Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Onderbouwing inhoudelijke visie Voeding en gezondheid. Achtergronddocument bij vernieuwde richtlijnen en visuele voorstelling van de voedingsdriehoek (<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument-Voeding-en-gezondheid.pdf>)

<sup>11</sup> Rubens, K., Neven, L. & Jonckheere, J. (2021). Voeding en milieuverantwoorde consumptie: naar gezonde voedingspatronen voor een gezonde planeet - Achtergronddocument bij aanbevelingen bij de voedingsdriehoek, Vlaams Instituut Gezond Leven i.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid. Laken (Brussel). ([https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument\\_Voeding-en-duurzaamheid.pdf](https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument_Voeding-en-duurzaamheid.pdf))

<sup>12</sup> Vlaams Instituut Gezond Leven. 2021. Eten volgens de voedingsdriehoek: goed voor jezelf en de planeet. I.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid. Laken (Brussel). (<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-leven-2017-Basistekst-voedingsdriehoek.pdf>)

Met onderstaande richtlijnen wil het Vlaams Instituut Gezond Leven scholen ondersteunen bij het samenstellen en aanbieden van gezonde schoolmaaltijden. Hierbij worden bovenstaande elementen in rekening gebracht (gezondheid, milieu en voedselveiligheid). Je kan deze richtlijnen o.a. gebruiken bij:

- Het afstemmen van het schoolmenu met de cateraar (bijvoorbeeld bij het opmaken van een lastenboek).
- Het zelf bereiden van schoolmaaltijden.
- De aankoop van voedingsmiddelen.

### Waarom aandacht voor het milieu?

Wanneer we het over voeding hebben, zijn gezondheid en milieu moeilijk van elkaar los te koppelen. Onze manier van leven legt een zware druk op de planeet. Een aanzienlijk deel van de menselijke bijdrage hieraan heeft te maken met onze voeding. De productie, verwerking en transport van voeding brengen een bepaalde milieu-impact met zich mee. Sommige voedingsmiddelen hebben een hogere milieu-impact (bv. vlees), terwijl andere een veel lagere milieu-impact hebben (bv. peulvruchten).

We staan er niet altijd bij stil, maar wat er vandaag op ons bord komt, legt een zware druk op onze planeet. En zo onrechtstreeks ook op onszelf en in het bijzonder op de toekomstige generaties. Daarom is het belangrijk om bij het formuleren van aanbevelingen ook rekening te houden met de milieu-impact van voeding.

### Milieuverantwoorde versus duurzame voeding

In deze schoolmaaltijdengids spreken we bewust over milieuverantwoorde voeding en niet over duurzame voeding. Het concept duurzaamheid wordt gekenmerkt door drie pijlers: het milieu, het economische en het sociale aspect. Economische en sociale aspecten zoals een eerlijke prijs, dierenwelzijn, culturele aanvaardbaarheid en voedselzekerheid zijn ook van belang, maar worden hier niet behandeld. Naast deze aanbevelingen zijn er dus ook nog een aantal andere aspecten van duurzame voeding waar scholen aandacht aan kunnen besteden. Je kan als school zelf kiezen om verschillende duurzaamheidsaspecten al dan niet toe te passen voor het verduurzamen van de schoolmaaltijd.

Meer info over de milieu-impact van voeding vind je in ons [Achtergronddocument voeding en milieu](#). Meer info over het verduurzamen van voeding vind je in de verklarende fiche voor het duurzaam aankopen van voedsel en dranken van het Federaal Instituut voor Duurzaam Ontwikkeling en in de Aanbevelingen in verband met Duurzaam Inkopen (GPP) van de Europese Commissie<sup>13,14</sup>

<sup>13</sup> Federaal Instituut voor Duurzaam Ontwikkeling (2016). Gids Voor Duurzaam Aankopen.

Verklarende fiche voor het duurzaam aankopen van voedsel en dranken


([http://gidsvoorduurzameaankopen.be/sites/default/files/content/download/files/fi\\_voedsel\\_en\\_dranken\\_nl\\_o.pdf](http://gidsvoorduurzameaankopen.be/sites/default/files/content/download/files/fi_voedsel_en_dranken_nl_o.pdf))

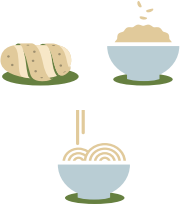

<sup>14</sup> Europese Commissie. Levensmiddelen en cateringdiensten – Aanbevelingen in verband met Duurzaam Inkopen (GPP)



([http://ec.europa.eu/environment/gpp/pdf/toolkit/food\\_GPP\\_product\\_sheet\\_nl.pdf](http://ec.europa.eu/environment/gpp/pdf/toolkit/food_GPP_product_sheet_nl.pdf))

## Waaruit bestaat een gezonde en milieuverantwoorde schoolmaaltijd en waarom?

Een gezonde en milieuverantwoorde schoolmaaltijd bestaat uit de volgende voedingsmiddelen<sup>15</sup>:

	OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<b>Groenten en fruit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle soorten <b>verse seizoensgroenten, diepvriesgroenten</b> of groenten uit <b>blik of glas zonder toevoegingen</b>.</li> <li>- Alle soorten <b>vers seizoensfruit of diepvries fruit</b> (bijvoorbeeld peer, appel, krieken) of <b>fruitmoes</b> (bijvoorbeeld appelmoes of perenmoes).</li> </ul> <p><b>Bron van vitaminen, mineralen, voedingsvezels, water en koolhydraten. De warme maaltijd is de belangrijkste 'bijdrager' aan de dagelijkse groente-inname.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kies voor seizoensgebonden groenten en fruit. Om groenten en fruit uit het juiste seizoen te kiezen, kan je onze <a href="#">seizoenskalender</a> gebruiken.</li> <li>- Groenten zijn <b>meer dan een blaadje sla</b>, wat waterkers of een radijsje! Bedenk ook dat peterselie, citroen champignons of tomaten in sauzen geen volwaardige groenteportie zijn. Een goede richtlijn is om het bord bij de warme maaltijd voor de helft met groenten te vullen.</li> <li>- Groenten kunnen ook onder de vorm van <b>soep</b> worden aangeboden als 10-uurtje of bij de warme maaltijd. Dit kan een extra bijdrage leveren voor de dagelijkse groente-inname. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een richtlijn voor soep is het gebruik van 300 à 400 g groenten per liter water. Hiervoor kan je ook gebruikmaken van alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten. Soep kan je binden met aardappelen of groenten als knolselder, pompoen, pastinaak of courgette.</li> <li>• Bied bruin-, meergranen- of volkorenbrood als aanvulling bij de soep aan.</li> <li>• De toevoeging van vet (bijvoorbeeld room) aan groenten en soep beperk je best. Als zoutcriterium voor soep geldt maximaal 500 mg gejodeerd zout (NaCl) per 100 ml. Dit komt overeen met het zoutgehalte van één bouillonblokje per liter water. Om de soep smaakvoller te maken kunnen de soepgroenten gegaard worden in een beetje water. Dit gaat sneller waardoor er minder smaak verloren gaat, bij het mixen kan je warm water toevoegen.</li> </ul> </li> </ul>

 <p><b>Aardappelen, rijst, deegwaren of alternatieven</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gekookte aardappelen, aardappelpuree.</li> <li>- Rijst, pasta, couscous, quinoa, bulgur. Bij voorkeur de volkoren vorm (bijvoorbeeld bruine rijst, volkoren spaghetti).</li> </ul> <p><b>Bron van zetmeel en voedingsvezels naast vitaminen en mineralen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij de <b>bereiding</b> (van bijvoorbeeld puree) hoeft <b>geen extra vet (boter) of ei</b> toegevoegd te worden.</li> <li>- <b>Gefrituurde</b> aardappelbereidingen dienen <b>niet standaard</b> in het schoolmenu aangeboden te worden omwille van het hoge vetgehalte.</li> </ul>
 <p><b>Vlees, vis, eieren, peulvruchten, mycoproteïne, seitan, soja.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Wit vlees:</b> gevogelte zoals kip, kalkoen.</li> <li>- <b>Rood vlees:</b> vlees afkomstig van rund, kalf, varken, lam, schaap, paard en geit.</li> <li>- <b>Hybride vleesproducten.</b></li> <li>- <b>Vis.</b></li> <li>- <b>Ei.</b></li> <li>- <b>Peulvruchten</b> zoals witte, bruine of rode bonen, linzen, kikkererwten en producten op basis hiervan.</li> <li>- <b>Tofu, tempé, mycoproteïne, seitan, sojastukjes en sojabrokken.</b></li> </ul> <p><b>Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten. Dierlijke producten zijn ook een bron van vitaminen zoals vitamine B12 en mineralen zoals ijzer en zink. Plantaardige producten leveren dan weer voedingsvezels en andere vitaminen en mineralen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kies voor <b>voldoende afwisseling tussen wit en rood vlees, vis, eieren en peulvruchten, soja, mycoproteïnen of seitan op het weekmenu</b> (zie <a href="#">Menuplanning</a>). Soja en mycoproteïne zijn gezonde alternatieven voor vlees, maar bevatten minder eiwitten dan vlees of vis, geen vitamine B12 en maar weinig ijzer. Zet plantaardige eiwitbronnen regelmatig op het menu en wissel af met vlees of vis.</li> <li>- Zorg ook voor <b>voldoende afwisseling tussen vleessoorten</b>. Witte vleessoorten (kippenborst, kalkoenborst, kippenbout,...) krijgen de voorkeur, wissel ook af met mager vers rood vlees (rundbiefstuk, stoofvlees, varkenshaas, ribkotelet, kalfslapje, lamsfilet,...).</li> <li>- <b>Vorgebakken of gepaneerde groenteburgers kunnen geen groenten of vlees vervangen.</b> Ze brengen vaak ook veel vet en zout aan.</li> <li>- Bij vis kan je <b>afwisselen tussen vette en magere vis</b>. Kies bij voorkeur voor soorten van het <b>seizoen</b> die <b>niet overbevist</b> worden. Ga ook voor vis met een <b>duurzaamheidslabel</b> (MSC- of ASC-label). Om te kiezen tussen verschillende vissoorten kan je de <a href="#">WWF viswijzer</a> of de <a href="#">viskalender van VLAM</a> gebruiken. Meer informatie kan je ook lezen in <a href="#">de vis- en zeevruchtengids</a>. Fishsticks kunnen eens ter afwisseling, maar worden beter niet gefrituurd.</li> <li>- <b>Gefrituurde bereidingen</b> (bijvoorbeeld gefrituurde fishsticks, nuggets, veggieburgers, schnitzels, ...) dienen <b>niet standaard</b> in het schoolmenu aangeboden te worden omwille van het hoge vetgehalte.</li> </ul>

 <p><b>Bereidingsvet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Olie</b> bijvoorbeeld olijfolie, koolzaadolie, maïsolie of een mengeling.</li> <li>- <b>Margarines rijk aan onverzadigde vetzuren.</b></li> </ul> <p><b>Bron van essentiële vetzuren en vet oplosbare vitaminen (A, D en E).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vetten zijn essentieel</b>, dus goede bereidingsvetten gebruiken is belangrijk.</li> <li>- <b>Olie en margarine rijk aan onverzadigde vetzuren</b> (<math>\frac{2}{3}^{\text{de}}</math> onverzadigd vet) en arm aan verzadigde vetzuren (maximum <math>\frac{1}{3}^{\text{de}}</math> verzadigde vetzuren van de totale hoeveelheid vet) genieten de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten kunnen helpen voorkomen.</li> <li>- <b>Boter</b> en halfvolle boter – hard op kamertemperatuur – zijn dierlijke vetstoffen afkomstig van melkvet. Ze zijn <b>rijk aan verzadigde vetzuren die de slechte cholesterol (LDL) verhogen</b>. Boter is wel een bron van vitamine A en D. Met mate boter gebruiken, is dus de boodschap.</li> <li>- Er zijn ook <b>plantaardige vetten zoals kokosvet en palmolie, die overwegend uit verzadigde vetzuren bestaan</b>. Ook te <b>beperken</b> dus.</li> <li>- <b>Meer informatie</b> over bereidingsvet is <a href="#">hier</a> te vinden.</li> </ul>
 <p><b>Smaakmakers</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extra's voor een smaakvolle, lekkere maaltijd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een smaakvolle, lekkere maaltijd aanbieden hoeft <b>niet altijd met de toevoeging van zout of vet</b>.</li> <li>• De schoolmaaltijd kan je ook op smaak brengen met <b>kruiden en specerijen</b> (bij voorkeur van het seizoen): selderij, peterselie, laurier, bieslook, peper, tijm, basilicum, salie, dragon, komijn, gember, ui, chili, citroensap, lavas, marjolein, geroosterd paprikapoeder, kruidnagel ...</li> <li>• <b>Verse kruiden</b> - bij voorkeur van het seizoen - geven het meeste aroma.</li> <li>• <b>Gistvlokken</b> zijn ook een pittige smaakmaker (niet te verwarren met gistextract wat wel veel zout bevat).</li> <li>• Ook <b>groenten</b> kunnen veel smaak geven, bijvoorbeeld door ze te roosteren of door gebruik te maken van groente sauzen.</li> <li>• <b>Zoutrijke smaakmakers</b> zoals ketjap, soeparoma, sambal, bouillonpoeder, kruidenmengelingen met zout, sojasaus, worcestersaus, tabasco, mosterd, ketchup... gebruik je best <b>zo weinig mogelijk</b>.</li> </ul>

Meer info over het effect van verschillende voedingsmiddelen op de gezondheid en hun milieu-impact is te vinden via deze [link](#).





*Bij de warme maaltijd geef je als drank bij voorkeur (kraan)water.*

Bij de warme maaltijd geef je als **drank** bij voorkeur water (als het kan van de kraan).

In de fiches rond een evenwichtig aanbod van dranken in de basisschool en in de secundaire school, kan je een aantal aanvullende aanbevelingen vinden over dranken (die al dan niet thuishoren in de school). In deze aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken op school behoort **water** tot de voorkeursdranken. Dit wil zeggen dat je water best elke dag aanbiedt. En kies daarbij bij voorkeur voor kraanwater (drinkbaar leidingwater). Want dat is beter voor het milieu. Twijfelt de school over de kwaliteit van het leidingwater, bijvoorbeeld vermoeden van loden leidingen? Dan laat de school best een kwaliteitscontrole uitvoeren. Meer informatie vind je via [www.zorg-en-gezondheid.be/drinkwater](http://www.zorg-en-gezondheid.be/drinkwater).

Na de hoofdmaaltijd kan **een dessert**, maar dit hoeft niet. Bij voorkeur wordt als dessert vers seizoensfruit aangeboden. In de fiches rond een evenwichtig aanbod van tussendoortjes in de basisschool en in de secundaire school zijn een aantal aanvullende aanbevelingen te vinden voor tussendoortjes die je kan aanbieden op school, ook als dessert.



*Kies voor vers fruit als dessert.*

## Porties per leeftijdscategorie

Onderstaande tabel geeft **richtlijnen** weer **over de hoeveelheden voor de verschillende componenten van een warme schoolmaaltijd** (aangepast aan de leeftijdsgroep). Bij het opstellen van deze portiegroottes hielden we rekening met het effect van de verschillende voedingsmiddelen op gezondheid<sup>16</sup>, met de dagelijkse behoeftes van kinderen en jongeren<sup>17</sup> en met de huidige consumptiecijfers van kinderen (op basis van de resultaten van de voedselconsumptiepeiling)<sup>16</sup> Ook namen we bestaande aanbevelingen<sup>18,19,20</sup> en ervaringen van scholen/caterers mee om een realistisch aantal gram voorop te stellen.

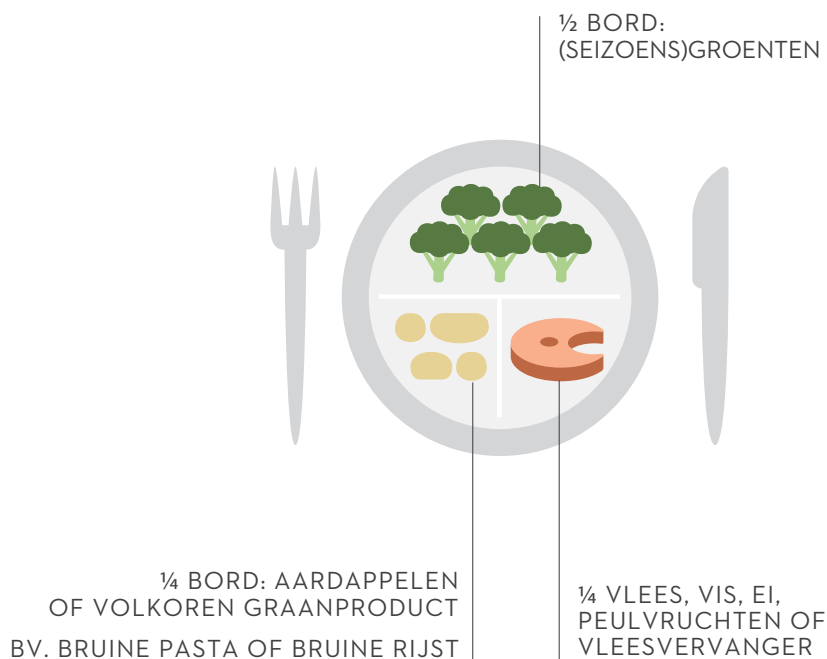
**Het aanbevolen aantal gram slaat steeds op het rauw of onbereid product, tenzij anders vermeld.\***

VOEDINGSMIDDELEN	KLEUTERS (3-6 JAAR)	LAGERE SCHOOLKINDEREN (7 - 11 JAAR)	JONGEREN (12 - 18 JAAR)
	<b>Richtlijnen in gram per leerling</b>		
Soep	150	200	200
Groenten	125	150	200
Aardappelen en puree van aardappelen	2 aardappelen (+/- 100g gekookt)	3 aardappelen (+/- 150 gekookt)	4 aardappelen (+/-200g gekookt)
Rijst, pasta als bijgerecht	30	35	50
Pasta als volledig pastagerecht (bijvoorbeeld bij spaghetti of macaronischotel)	40	50	80
Gefrituurde aardappelproducten (frietten, kroketten, ...)	90 (3 kroketten)	100 (4 kroketten)	150 (5 kroketten)
Vlees of vis	60**	100	130
Tofu, tempé, mycoproteïne, seitan, sojastukjes of sojabrokken	50	75	100
Peulvruchten	75 (gekookt)	90 (gekookt)	90 (gekookt)
Ei	1 ei (+/- 50g)	2 eieren (+/- 100g)	2 eieren (+/- 100g)
Bereidingsvet	15	15	15

\*Onder invloed van de bereiding verliest het rauwe product een percentage vocht, waardoor de grammages van de bereide producten verschillend zijn aan de vermelde grammages van de rauwe producten. Het vochtverlies is afhankelijk van het soort product en de kwaliteit van het product.

\*\*Vlees versnijden voor kleuters

- 
- 15 Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Onderbouwing inhoudelijke visie Voeding en gezondheid. Achtergronddocument bij vernieuwde richtlijnen en visuele voorstelling van de voedingsdriehoek (<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument-Voeding-en-gezondheid.pdf>)
- 16 Hoge Gezondheidsraad (2016). Voedingsaanbevelingen voor België - 2016.
- 17 Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (2016). Belgische nationale voedselconsumptiepeiling. Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en inname van voedingsstoffen (<https://fcs.wiv-isp.be/nl/SitePages/Resultaten.aspx>).
- 18 Food Service Europe (2017). Model EU School Food Standard.
- 19 Ministère de la communauté Française (2003). L'abc des menus équilibrés et de l'hygiène.
- 20 Service public fédéral (2012). Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement. Modèle de cahier/spécial des charges relatif à la préparation et la livraison de repas s'inscrivant dans une démarche d'alimentation saine & durable dans les écoles.



*Figuur 1: verhoudingen op het bord, tip voor opscheppen*

### Aantal gram = richtlijn

- Bij de **groenten** is het aanbevolen aantal gram een **minimumwaarde**, je mag dus nog meer groenten eten. Ruim de helft van het bord kan opgeschept worden met groenten (zie figuur 1).
- **Groenten of soep bijvragen** zou **altijd toegestaan** moeten zijn. Let er wel op dat kinderen/jongeren van alle voedingsmiddelen voldoende eten en dat ze bijvoorbeeld niet enkel groenten, vlees of aardappelen eten.
- Het voorgeschreven aantal aardappelen is een gemiddelde dat vooral afgestemd is op de huidige consumptiepeiling in Vlaanderen en de wisselende behoefte bij kinderen en jongeren. Een tip bij het opscheppen: **start met 1/4<sup>de</sup> bord aardappelen** (zie figuur 1). Kinderen of jongeren die meer aardappelen willen eten, kunnen extra aardappelen opscheppen, maar de portie aardappelen mag de portie groenten niet overschrijden.
- Voor **vlees, vis, peulvruchten, soja, seitan en mycoproteïnen** geldt het vooropgestelde aantal gram wel als een niet te overschrijden maximumwaarde. Een tip bij het opscheppen is dat de portie ongeveer **1/4de van het bord** omvat (zie figuur 1).

Geef de tips voor het opscheppen ook mee aan leerlingen die zichzelf mogen bedienen.



## Het aanbod stapsgewijs aanpassen

Wijken de aanbevolen hoeveelheden te sterk af van de huidige hoeveelheden op school? Dan ga je best **stapsgewijs te werk**. Drastische aanpassingen van de aangeboden hoeveelheden kunnen weerstand oproepen bij leerlingen. Bijvoorbeeld omdat ze niet vertrouwd zijn met bepaalde voedingsmiddelen zoals vis, soja, peulvruchten of bepaalde soorten groenten. Het is daarom goed om te evalueren of er veel kinderen of jongeren zijn die de aangeboden hoeveelheden voedingsmiddelen niet opeten.



*Introduceer groenten bijvoorbeeld eens in een wokgerecht*

Introduceren van en afwisselen met plantaardige producten kan op **verschillende manieren**:

- Groenten, noten en peulvruchten kunnen bijvoorbeeld verwerkt worden in groenterijke sauzen, in wok gerechten, stoofpotjes, eenpansgerechten, ovenschotels of in een wrap met veel groenten.
- Omschrijf gerechten op dezelfde manier als je met een klassiek gerecht zou doen. (Bijvoorbeeld Thaise wok met rode currysaus)
- Wissel ook eens af met hybride vleesproducten. Dit zijn producten waarvan een deel van het dierlijke eiwit wordt vervangen door plantaardig eiwit.

Als je opmerkt dat veel leerlingen een groot deel van de aangeboden hoeveelheid groenten en/of aardappelen niet opeet, dan is het aangewezen om een kleinere hoeveelheid groenten en/of aardappelen aan te bieden dan voorgeschreven. De **behoefte kan** echter **verschillen van kind tot kind** en de aanbevolen hoeveelheden zijn slechts een richtlijn. Leerlingen die wel meer groenten en/of aardappelen willen eten, kunnen daarom best wel de kans krijgen om bij te nemen.

Voer **nieuwe producten of gerechten pas** in **wanneer de school er klaar voor is**. Test een paar gerechten uit, zowel de leerlingen, keukenpersoneel als de ouders moeten er klaar voor zijn. Betrek daarom leerlingen, ouders en het schoolteam voldoende bij het aanpassen van het aanbod. Informeer hen en motiveer bijvoorbeeld waarom de school aangepaste porties wil aanbieden. Hou rekening met hun voorkeuren en voer veranderingen geleidelijk aan door. Is er weerstand? Dan is het aangewezen om de porties geleidelijk aan te veranderen in plaats van dit van vandaag op morgen door te voeren. Meer informatie over betrokkenheid bij de schoolmaaltijden vind je verder in dit document bij [DEEL 3: succes in de praktijk](#).

Werk je samen met een **cateraar**? Dan kan je ook afspraken maken om stapsgewijs te werk te gaan. Zo kan je in een **lastenboek** bijvoorbeeld opnemen dat het aanbevolen aantal gram jaarlijks kan herzien worden (bijvoorbeeld om de groenteportie op te drijven).

# Variatie in het schoolmenu

## Tips voor variatie

Variatie is een belangrijke pijler in een gezonde schoolmaaltijd.

Enkele algemene tips voor voldoende variatie in een gezond schoolmenu:

### 1. Elke dag groenten + variatie

Bied elke dag groenten aan en varieer in het aanbod van groenten per week. Bied bijvoorbeeld geen twee dagen na elkaar of geen 3 keer per week dezelfde soort groenten aan. Afhankelijk van het seizoen kan je variëren tussen verschillende soorten groenten (vers of diepvries). Voorzie ook voldoende groenten op dagen dat er gerechten zoals spaghetti, stoverij, balletjes in tomatensaus, ... gegeten worden. Bijvoorbeeld door extra groenten in gerechten te verwerken of door soep of rauwkost aan te bieden als bijgerecht of voorgerecht.

### 2. Verschillende soorten groenten

Bied ook eens verschillende soorten groenten aan bij eenzelfde maaltijd. Voorbeeld: keuze tussen rauwkost (bijvoorbeeld via een saladbar) en warme groenten of keuze tussen twee soorten warme groenten bij elke maaltijd. Een fruitmoes kan ter afwisseling, maar bij voorkeur niet meer dan één keer om de 10 dagen.

### 3. Verschillende vleessoorten

Wissel af tussen verschillende vleessoorten. Witte vleessoorten (kippenborst, kalkoenborst, kippenbout,...) krijgen de voorkeur, wissel ook af met mager vers rood vlees (rundbiefstuk, stoofvlees, varkenshaas, ribkotelet, kalfslapje, lamsfilet,...) (zie [Menuplanning](#)). Wissel ook eens af met hybride vleesproducten. Dit zijn producten waarvan een deel van het dierlijke eiwit wordt vervangen door plantaardig eiwit<sup>21</sup> Het kan een manier zijn om de vleesportie stap voor stap te verminderen.

### 4. Varieer met vis

Varieer ook met vis door verschillende soorten vis (van het seizoen) op het menu te plaatsen.

### 5. Vegetarisch alternatief

Wissel het aanbod van vlees en vis ook regelmatig af met een vegetarisch alternatief (bv: 1 vaste dag in de week). Bouw een standaard vegetarisch alternatief op school geleidelijk aan op, naar gelang het draagvlak. Bied bijvoorbeeld ter gelegenheid eens een vegetarisch alternatief aan voor iedereen, daarna maandelijks tot wekelijks. Zorg ervoor dat dit alternatief ook aantrekkelijk en lekker is.

### 6. Gekookte aardappelen

Bied bij voorkeur gekookte aardappelen aan. Ter afwisseling kunnen puree, bruine rijst, volkoren deegwaren of andere granen zoals couscous. Rijst en graanproducten zijn bij voorkeur bruin of volkoren.

### 7. Gefrituurde aardappelgerechten niet standaard

Bied gefrituurde aardappelgerechten zoals frieten en kroketten niet standaard aan in het menu. Kinderen eten vaak al gefrituurde gerechten thuis en/of op andere gelegenheden. Bied als school gefrituurde gerechten minder vaak aan: bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden (bijvoorbeeld op een vrijdag voor een vakantie, bij een feest, ...) of een paar keer per semester.

### 8. Vers fruit als dessert

Bied bij voorkeur als dessert vers fruit aan. Zet daarnaast ook eens een melkgerecht zonder toegevoegde suiker op tafel, zoals yoghurt natuur, verse kaas natuur of een alternatief op basis van soja met calcium verrijkt. Hieraan kan je vers fruit toevoegen. Zet ter afwisseling ook eens noten of een gezoet melkdessert zoals yoghurt met toegevoegde suiker, pudding, rijstpap of een met calcium verrijkt alternatief op basis van soja op het menu. Ter afwisseling kan ook een droge koek.

Gebruik de [Nutri-Score](#) om een koek te kiezen.

Neem desserts zoals een ijsje, chocomousse, cake, gebak niet standaard op in het schoolmenu. Bied ze bijvoorbeeld aan bij speciale gelegenheden (bijvoorbeeld op een vrijdag voor een vakantie, bij een feest, ...), een paar keer per semester, ...

---

21 Flanders Food (2017). Alternatieve voedselbronnen. Hybride vleesproducten (<http://www.flandersfood.com/artikel/2017/04/05/mag-het-een-beetje-minder-zijn>).

## Menuplanning

De onderstaande tabel is bedoeld om scholen te helpen bij **de menuplanning**. Er wordt weergegeven volgens welke frequentie je kan variëren tussen verschillende voedingsmiddelen in een schoolmenu. De frequenties zijn aanbevelingen voor **20 maaltijden** aangeboden binnen 5 schoolweken als er op woensdag geen maaltijd is, of binnen 4 schoolweken als er op woensdag ook een maaltijd is.

Als het aanbevolen is deze frequenties niet te overschrijven wordt dit aangeduid als maximum. Voedingsmiddelen waarvan aangegeven wordt ze minder vaak aan te bieden, neem je best niet standaard op in het 20-daagse menu. Ze kunnen bijvoorbeeld wel een paar keer per semester of bij een speciale gelegenheid.

MIDDAGMAAL	AANBEVOLEN FREQUENTIES VOOR 20 DAGEN WAAROP EEN MAALTIJD WORDT AANGEBODEN
<b>Soep</b>	- 20 x groentesoep
<b>Graanproducten en aardappelen</b>	- 15 x aardappelen natuur gekookt of in puree (zonder toevoeging van vet of ei) - 5 x bruine rijst, volkoren deegwaren of andere granen - Minder vaak gefrituurde aardappelbereidingen
<b>Groenten en fruit</b>	- 14 x groenten (gekookt/gestoomd/gestoofd) - 4 x rauwkost - 2 x fruit of fruitmoes (maximum)
<b>Vlees, vis, mycoproteïne, seitan, soja</b>	- 5 x wit vlees (bijvoorbeeld kipfilet, kalkoenfilet, kippenbil, kalkoenbout, hybride vleesproduct, ...) (maximum) - 5 x rood vlees (bijvoorbeeld mager runds-, kalfs- of varkensvlees, matig vet kalfsvlees, varkenskotlet, gemengd gehakt varken/rund, hybride vleesproduct) (maximum) - 4 x vis (bijvoorbeeld 2x magere vis, 2x vette vis) (maximum) - 5 x peulvruchten, mycoproteïne, seitan of soja (bijvoorbeeld 3x met peulvruchten zoals linzen, bonen, kikkererwten/1x met mycoproteïne, seitan of sojastukjes, sojabrokjes, tempé of tofu) - 1x kaas of ei
<b>Bereidingsvetten</b>	- 20 x bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld olijfolie, zonnebloemolie, ...)
<b>Nagerecht</b>	- 10 x fruit - 4 x nagerecht op basis van melk natuur of een calcium verrijkt alternatief op basis van soja - 2 x gezoet melkdessert zoals yoghurt met toegevoegde suiker, pudding, rijstap of calcium verrijkt alternatief op basis van soja (maximum) - 2 x noten (niet bij kinderen jonger dan 4 jaar door verstikkingsgevaar) - 2 x koek (maximum) - Minder vaak chocolademousse, gebak, ijs
<b>Drank</b>	- 20 x (kraan)water

[BIJLAGE 2: voorbeeld schoolmenu](#) geeft een voorbeeldmenu voor vijf weken weer voor scholen die op vier dagen per week een maaltijd aanbieden. De aanbevelingen voor een evenwichtige voeding en de '20-daagsefrequentielijst' werden gebruikt bij de samenstelling van dit menu.

## Nog even dit

Sommige kinderen en jongeren kunnen misschien bepaalde voedingsmiddelen of ingrediënten (noten, melkproducten, bepaalde soorten fruit, vis en schaaldieren, tarwe, soja, eieren, ...) niet goed verdragen omwille van een voedselallergie of -intolerantie. Belangrijk is om te informeren naar eventueel gekende **voedselallergieën en -intoleranties** en een aangepast menu te voorzien. Voedselallergieën en -intoleranties komen verder aan bod in deel twee over voedselveiligheid. Iedereen die op school mee instaat voor de bereiding en bediening moet op de hoogte zijn van mogelijke allergenen aanwezig in de aangeboden maaltijd.

Probeer als school ook rekening te houden met specifieke behoeftes, zoals het aanbieden van maaltijden aangepast aan **specifieke voorschriften of overtuigingen**. Lees [hier](#) meer over verschillende levenswijzen (vegetarisme, religieuze maaltijdgewoonten...).

## Keuzemogelijkheden bij menu's

Scholen kunnen kiezen voor een vaste dagschotel of voor een keuzemenu. Bij keuzemenu's bestaan er systemen waarbij je kan kiezen tussen twee volledige gerechten of bepaalde voedingsmiddelen (bijvoorbeeld keuze tussen twee soorten groenten). Keuzemenu's vinden we bijna uitsluitend in secundaire scholen. Welke menu's dat zijn, wordt veelal bepaald door praktische of organisatorische motieven.

### Vast menu

Naast organisatorische voordelen biedt werken met een vaste menu met dagelijks één gerecht het voordeel dat de leerlingen 'moeten eten wat de pot schaft'. De school heeft een maximale mogelijkheid om via haar evenwichtig voedingsaanbod de leerlingen evenwichtig te doen eten. De school bepaalt wat er gegeten wordt.



*De school helpt leerlingen om evenwichtig te eten.*

### Keuzemenu

Werken met een keuzemenu heeft het voordeel dat de school meer tegemoet kan komen aan de wensen van de leerlingen. Via de keuzemogelijkheid worden de leerlingen zelf meer verantwoordelijk. Ze leren evenwichtig eten 'in de praktijk'. Dit is dan ook een opdracht voor de school: de leerlingen via bijvoorbeeld lesactiviteiten stimuleren om bewuste keuzes te maken. De school moet dit ook via randvoorwaarden ondersteunen, bijvoorbeeld door evenwichtig samengestelde menu's te promoten (prijsbeleid, presentatie ...). De keuzemenu's integreren in een breed voedingsbeleid op school is noodzakelijk<sup>22</sup>.



*Via de keuzemogelijkheid worden de leerlingen zelf meer verantwoordelijk.*

Toets de aanbevelingen voor een gezonde schoolmaaltijd af via de [Checklist een gezonde schoolmaaltijd](#).

# Een veilige schoolmaaltijd

Een goede hygiëne en kwaliteitscontrole zijn zowel in de eigen schoolkeuken als bij elke vorm van catering noodzakelijk.

Een gezonde schoolmaaltijd moet voldoen aan de wetgeving voor voedselveiligheid.

Het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) speelt via passende maatregelen en kwaliteitsbewaking een cruciale rol in die voedselveiligheid.

De school staat zelf in voor de veiligheid van de schoolmaaltijd door de wetgeving rond voedselveiligheid in de praktijk toe te passen. Het FAVV gaat via controles na of de inspanningen die scholen doen op vlak van voedselveiligheid voldoende zijn voor de wetgeving.

## Richtlijnen veilige schoolmaaltijd zijn bindend

In tegenstelling tot de richtlijnen voor een evenwichtige schoolmaaltijd zijn die voor een veilige schoolmaaltijd bindend. Personeelsleden van een school moeten de wetgeving rond voedselveiligheid respecteren en mogelijke wijzigingen opvolgen.

Wat is voedselveiligheid?

Dat is het voorkomen van voedselbederf, voedselvergiftiging en andere mogelijke risico's die met de bereiding en manipulatie van voedsel verband houden. Daarnaast is het belangrijk ervoor te zorgen dat kinderen en jongeren met een voedselintolerantie of -allergie niet in contact komen met de stof die zorgt voor de intolerantie of allergie.

Hieronder meer over hoe je voedselveiligheid kan garanderen op school en welke wetgeving je hier moet respecteren en opvolgen op school<sup>23,24</sup>

## Hoe voedselveiligheid op school garanderen: kwaliteitsbewaking door het FAVV

Het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) waakt over:

- De veiligheid van de voedselketen: van grondstof over verwerking, verpakking, vervoer, handel tot verwerken in restaurants.
- De kwaliteit van het voedsel.
- De bescherming van de gezondheid.

Het FAVV doet dat via:

- **Kwaliteitsbewaking van:**
  - o De voedselproducten en hun productieprocessen.
  - o De autocontrolesystemen van de sectoren (grootkeuken, horeca, distributie ...).
  - o De toepassing van de regelgeving.
- **Informatie en sensibilisering** van de consumenten en de betrokken sectoren.

Belangrijke **instrumenten** daarbij zijn:

- **Toezicht en controle**
  - o Op regelmatige tijdstippen krijgen scholen controle van het FAVV.
  - o Het FAVV zelf licht de controles stap voor stap toe in een brochure.
- Erkenning, toelating en registratie.
- Autocontrole.
- **Meldingsplicht:** het FAVV moet geïnformeerd worden over alles wat de voedselveiligheid in ge-

---

23 FAVV (2017) (<http://www.favv.be>)

24 Onderwijs Vlaanderen - Voedselveiligheid (2017)  
(<https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/voedselveiligheid>)



vaar brengt of kan brengen. Elke operator, dus ook een lid van het schoolteam, die een product vindt dat schadelijk kan zijn voor de gezondheid, moet dat aan het FAVV melden. Waar en hoe je dat meldt, vind je op de website van het FAVV.

- **Traceerbaarheid:** elke school die met voedsel omgaat, moet een precies zicht hebben op de weg die een product aflegt: van ontvangst tot gebruik.
- Zorg voor hygiëne.
- Opleiding.
- Medische keuring (medisch attest).

## Wanneer heb je een erkenning, toelating, registratie bij het FAVV nodig?

Als je als school voedingsmiddelen verwerkt, verkoopt of verdeelt, (ook als je met een cateraar werkt) moet het bestuur daartoe een **erkenning, registratie** of **toelating** (of een combinatie daarvan) aanvragen bij het FAVV. Dat is niet gratis. Wat je bestuur precies aanvraagt en hoeveel die aanvraag kost, verschilt van situatie tot situatie.

Na registratie of een FAVV-toelating krijgt de school een officieel attest dat op 1 plaats wordt opgehangen. Belangrijk: die plek moet goed toegankelijk en van buitenaf zichtbaar zijn.

[Meer informatie](#) en het [aanvraagformulier](#) vind je op de website van het FAVV en in de brochure 'Scholen en het FAVV'. Een paar specifieke situaties (bijvoorbeeld een gelegenheidsverkoop, een moestuin op school, een didactische keuken) op school waarbij je al dan niet een registratie moet aanvragen, vind je op de [website van Onderwijs Vlaanderen](#).

Voor schoolfruit en schoolgroenten geldt een uitzondering op erkenningen, [klik hier](#). Het gratis geven van water (flessen, kraantjes,...) is niet registratieplichtig voor zover de operator geen andere activiteiten doet.

## Zorg voor voedselveiligheid met een autocontrolesysteem

Een school die zelf voedsel produceert, verwerkt en verdeelt, moet zorgen voor een autocontrolesysteem. Ook als de school zelf geen voedsel produceert en bijvoorbeeld met een traiteur werkt, is er een autocontrolesysteem nodig. Vaak zal een groot stuk van dit autocontrolesysteem gedragen worden door de traiteur. Het complete autocontrolesysteem zal, in geval je werkt met een traiteur, een samenwerking zijn tussen school en traiteur. Het is belangrijk dat een school bij de keuze van de cateraar rekening houdt met wie welke verantwoordelijkheden draagt. Bijvoorbeeld: de school is eigenaar van de keuken en dus verantwoordelijk voor het stuk infrastructuur. De werking is in handen van de cateraar. Zorg er als school dan voor dat de cateraar dit op de juiste manier doet: heeft hij een autocontrolesysteem? Is er een **Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP)-procedure**? **Medische attesten**?

Met de sector- of zelfcontrolelegidsen die het FAVV op haar website aanbiedt, kan je een gepast autocontrolesysteem ontwikkelen. Meer informatie over autocontrole, sector- of autocontrolelegidsen die de school kunnen helpen, vind je via volgende [link](#).

## Oog voor hygiëne: goede praktijken

Via deze [link](#) is te lezen wat goede hygiënepraktijken op school inhouden en hoe je persoonlijke hygiëne en hygiëne in de school kan garanderen. Met regels rond hygiëne is ook rekening te houden bij het bereiden van maaltijden door leerlingen of ouders zelf.

## Geen medisch attest veiligheid meer nodig

**Leerlingen en cursisten die voedsel (leren) bereiden** en het daarna samen opeten hebben geen medisch attest voedselveiligheid meer nodig. Vroeger was dit wel verplicht als het gebeurde in het kader van een les binnen een opleiding in de voeding.

Er is ook geen medisch attest meer vereist voor **onderwijspersoneel dat voedsel bewerkt**.

Meer info over het medisch attest is te lezen via de volgende [link](#).

Nog meer informatie over voedselveiligheid op school en opleiding voor scholen rond voedselveiligheid is te vinden op de website van Onderwijs Vlaanderen via deze [link](#).

Toets de aanbevelingen voor een veilige schoolmaaltijd af via de [Checklist een veilige schoolmaaltijd](#).

## DEEL 3 SUCCES IN DE PRAKTIJK





## Betrokkenheid en participatie van ouders, leerlingen en personeel

Naargelang het huidige aanbod van schoolmaaltijden zijn al dan niet een aantal veranderingen aangewezen. Daarom heb je als school best zicht op de wensen en behoeften van leerlingen, hun ouders en het schoolteam. Organiseer een bevraging, check de meningen. Dit kan bijvoorbeeld via de personeelsvergadering, leerlingen-of ouderraad. Hiervoor kan je onze [CHECKLISTS](#) gebruiken. Op basis van een analyse van de verzamelde gegevens kan je veranderingen bepalen en doorvoeren.

Veranderingen in het aanbod of beleid voer je het best **geleidelijk** door, met **betrokkenheid** van leerlingen, ouders en het schoolteam. Draagvlak voor de veranderingen in het beleid creëer je door onder andere in dialoog te gaan met leerlingen, ouders en het schoolteam. En door hen te informeren over het aanbod en de afspraken op school. Om de verworven input van leerlingen, ouders en personeel optimaal te gebruiken, is het belangrijk om vroeg genoeg in te zetten op betrokkenheid (bijvoorbeeld naar aanloop van de opmaak van een nieuw of volgende bestek).

Hieronder staan alvast wat meer concrete tips om leerlingen, ouders en keukenpersoneel te betrekken bij de schoolmaaltijden. Bij leerlingen in het basisonderwijs speelt ouderparticipatie de belangrijkste rol, terwijl in het secundair onderwijs de rol van leerlingenparticipatie belangrijker wordt.

### Leerlingen

De volgende suggesties om leerlingen te betrekken, werden afgestemd met scholieren van de Vlaamse Scholieren Koepel (VSK):

- Laat leerlingen deelnemen aan **kookworkshops** om nieuwe gerechten of ingrediënten



te introduceren.

- Neem een **enquête** af bij de leerlingen. Bijvoorbeeld over de tevredenheid van de schoolmaaltijden, om te peilen wat ze vinden van een richtprijs van de schoolmaaltijd, om culturele en etnische preferenties van leerlingen na te gaan, ...
- Breng via een **bevraging** ook **specifieke behoeftes** van leerlingen in kaart (bijvoorbeeld behoeftes op basis van overtuigingen of specifieke behoeftes zoals kinderen met een glutenintolerantie, vegetariërs, kinderen die allergisch zijn aan soja, kinderen die een halal maaltijd willen, ...) en zoek samen met die leerlingen en ouders (zeker bij jonge kinderen) een geschikte oplossing (bijvoorbeeld aangepast menu).
- Laat **leerlingen een eigen schoolmenu ontwerpen** (op basis van de richtlijnen).
- Laat leerlingen zelf ideeën voor gezonde gerechten aanbrengen.
- Laat leerlingen samen met ouders/keukenpersoneel/directie een aantal dingen proeven op een **proefmoment** (bijvoorbeeld georganiseerd door de nieuwe cateraar op de opendeurdag).
- Laat leerlingen een **artikel** schrijven over de warme schoolmaaltijd voor de **schoolkrant**.
- Organiseer een **bezoek aan de schoolkeuken of cateraar** voor leerlingen.
- Leer leerlingen de **oorsprong van verschillende voedingsmiddelen** kennen, bijvoorbeeld door een bezoek aan een boerderij of voedselbedrijf of door het zelf onderhouden van een moestuin.

## Personeel

De volgende suggesties om schoolpersoneel te betrekken werden afgetoetst in een veertigtal Vlaamse scholen:



- **Brainstorm** met het personeel en toets het nieuwe aanbod eerst af, misschien hebben zij nog extra ideeën. Neem een enquête af bij het personeel om de tevredenheid over de schoolmaaltijden te kennen.
- Maak **deskundigheidsbevordering** van het personeel mogelijk. Bijvoorbeeld door deelname aan een opleiding mogelijk te maken of door infosessies te organiseren, ... (bijvoorbeeld [opleiding rond gezonde voeding en voedselveiligheid van departement onderwijs, FAVV en Vlaams Instituut Gezond Leven](#)).
- Organiseer een **bezoek aan de schoolkeuken** voor al het personeel.
- Zorg dat er **iemand van het keukenteam in de werkgroep gezondheid van de school** zit of op zijn minst uitgenodigd wordt wanneer de warme schoolmaaltijden aan bod komen.
- **Maak kennis met elkaar**, stel het keukenpersoneel bijvoorbeeld voor op de werkgroep gezondheid, tijdens de opendeurdag of in het schoolkrantje.
- **Geef de werknemers een naam of badge** die duidelijk maakt waarover leerlingen hem of haar kunnen aanspreken, bijvoorbeeld de verantwoordelijke van de salad bar.

## Ouders



**Acties die gezondheid op school promoten hebben meer effect op de leefstijl van de leerlingen als je de ouders betreft.** Ouders kunnen zo ook geïnspireerd worden om thuis dezelfde gezondheidsboodschap als op school te geven. Hieronder een aantal suggesties op een rijtje om ouders te betrekken bij de schoolmaaltijd. Deze suggesties en tips werden geordend op basis van [het participatiehuis](#) (van de cel ouderbetrokkenheid van de drie ouderkoepels GO!-ouders<sup>25</sup>, KOOGO<sup>26</sup> en VCOV<sup>27</sup>).

Dit participatiehuis omvat **vijf onderdelen van ouderbetrokkenheid** (zonder hiërarchische indeling): **mee-leven, mee-weten, mee-helpen, mee-denken en mee-bepalen.**

Meer informatie over ouderbetrokkenheid op [www.klasse.be/reeks/ouderbetrokkenheid/](http://www.klasse.be/reeks/ouderbetrokkenheid/) of op de [website van Gezond Leven](#).

25 Ouderkoepel van het gemeenschapsonderwijs

26 Koepel van Ouderverenigingen van het Officieel Gesubsidieerd Onderwijs

27 Vlaamse Confederatie van ouders en ouderverenigingen) is de ouderkoepel van het vrij onderwijs

## Mee-leven

- **Presenteer** het **schoolmenu** en de afspraken over de schoolmaaltijd **tijdens activiteiten waar ouders sowieso aanwezig zijn** (bijvoorbeeld schoolfeest, oudercontact, opendeurdag, grootouderfeest).
- Organiseer een **proefmoment** en laat ouders/leerlingen/keukenpersoneel/directie samen een aantal dingen proeven die worden geserveerd als schoolmaaltijd.
- **Laat ouders en leerlingen naar aanloop van het volgende bestek samen als jury optreden** en de maaltijd van de cateraar beoordelen (bijvoorbeeld ouders en leerlingen gaan voor één avond “op restaurant op school” en geven nadien punten op “de maaltijd, sfeer en gezelligheid”). Opmerkingen kunnen meegenomen worden in het volgend bestek.
- Organiseer een **workshop waarbij kinderen en ouders samen een schoolmaaltijd bereiden**, of waarbij kinderen de schoolmaaltijd aan hun ouders of de ouderraad mogen serveren.
- **Betrek ouders ook via huiswerk, opdrachten voor thuis bij een actieweek rond gezonde voeding** (bijvoorbeeld samen met ouders favoriete (gezonde) gerecht van de ouder bereiden, samen met de ouder een vragenlijst invullen, samen met ouders het schoolmenu bespreken en belangrijkste opmerkingen doorgeven, ...).
- Organiseer (met verschillende ouders, op verschillende momenten) een **bezoek aan de schoolkeuken of cateraar**
- Nodig ouders uit voor een **infosessie, workshop of vorming rond bijvoorbeeld gezonde voeding**, voeding in culturen met andere eetgewoontes, praktische instrumenten die ouders kunnen gebruiken (bijvoorbeeld [www.gezondleven.be/gezond-opvoeden](http://www.gezondleven.be/gezond-opvoeden)), ....

## Mee-denken

- Geef ouders de **kans om zelf te verwoorden wat zij belangrijk vinden voor de maaltijd van hun kind** (bijvoorbeeld aangepaste maaltijd op basis van overtuigingen of specifieke behoeftes). Dat kan via een online formulier, via een forum op de website van de school, via een vragenlijst, via een ideeën box/bord op de infodag/oudercontact/...).
- Neem een **enquête** af bij ouders over de tevredenheid van de schoolmaaltijden. Pols tegelijkertijd naar inhoudelijke feedback en naar het financiële aspect van de schoolmaaltijden (bijvoorbeeld zijn ouders bereid/in staat om een meerprijs te betalen voor een meer gezonder/kwalitatieve schoolmaaltijd?).
- Gebruik naast enquêtes ook meer informele methodes om ouders te bevragen rond de schoolmaaltijd. Hang bijvoorbeeld aan de klaslokalen een **poster, whiteboard/prikbord of magneetbord op als communicatiemiddel met de ouders** en bevraag ouders informeel door hen post-its te laten plakken of boodschappen te laten schrijven, terwijl ze op school zijn voor een bepaalde gelegenheid.
- Bespreek het aanbod van gezonde voeding in de ouderwerking zelf (tijdens hun activiteiten, opbrengstactiviteiten, schoolfeest...).

## Mee-helpen

- Geef ouders de **mogelijkheid om als vrijwilliger de schoolmaaltijden te begeleiden** (bijvoorbeeld opscheppen van de maaltijden, toezicht in de refter).
- Laat ouders **suggesties doorgeven voor gerechten** voor het schoolmenu (in overeenstemming met de richtlijnen).
- Laat ouders met artistiek talent **mee de schoolref-ter inrichten** (bijvoorbeeld poster over de warme schoolmaaltijd, inrichting van de refter, ...).

## Mee-weten

- Neem **afspraken en regels rond de schoolmaaltijden** mee op in het **schoolreglement**, dit biedt duidelijkheid aan zowel leerlingen, leerkrachten als ouders, maar bespreek nieuwe regels en afspraken rond de schoolmaaltijden vooraleer ze op te nemen in het schoolreglement.
- Stuur een **infobrief** naar ouders wanneer men plant **wijzigen in het schoolmenu** door te voeren. Een voorbeeldbrief over de warme schoolmaaltijden is beschikbaar op [www.gezondleven.be/files/voeding/Warme-maaltijd-template-voor-ouders.pdf](http://www.gezondleven.be/files/voeding/Warme-maaltijd-template-voor-ouders.pdf). **Informeer** ouders **via de nieuwsbrief of schoolkrant** over het schoolmenu.
- **Informeer** ouders **via de agenda of het heen-en-weer schriftje** over het schoolmenu en/of speciale acties (bijvoorbeeld introductie van een groente bij de start van een nieuw seizoen).
- Plaats het **schoolmenu** ook **online** (bijvoorbeeld op de website van de school).
- **Overloop met ouders de afspraken en regels** rond de schoolmaaltijden op een **onthaalmoment**, oudercontact, ...
- Spreek ouders ook **persoonlijk** aan bijvoorbeeld door schoolpoortcontact of telefonisch contact (door de zorg juf, leerlingenbegeleider, maatschappelijk assistent, brugfiguur).
- Organiseer een **infoavond** voor ouders over de werking van de school waarop je ook de schoolmaaltijd kan bespreken. Er kan bijvoorbeeld aangegeven worden hoe de maaltijden samengesteld worden, op welke weekdag er een vegetarische maaltijd is, hoe het systeem van keuzemenu's werkt, ....
- Probeer **moeilijk te bereiken ouders** ook via andere kanalen te bereiken zoals het **buurthuis, winkelcentrum of moskee**.
- Zoek **aansluiting bij bestaande initiatieven in de wijk of gemeente**. De sleutelfiguur of brugfiguur kan bijvoorbeeld een voedingsworkshop in of rondom een buurthuis organiseren.

## Mee-bepalen

- **Nodig ouders en/of de ouderraad uit om deel te nemen aan een werkgroep gezondheid** of een werkgroep specifiek rond de schoolmaaltijd.

## Positieve belevenis

Minstens even belangrijk als een gezond aanbod van schoolmaaltijden is de positieve belevenis van het eetmoment. Een positieve sfeer en aantrekkelijke omgeving om te eten zijn daarvoor van belang. Hieronder een aantal suggesties voor een positieve belevenis:

### **Inrichting van de refter**

- Zorg (indien mogelijk) voor een heldere refter met aangepaste verlichting.
- Zorg (indien mogelijk) voor een indeling in kleinere eetenheden.
- Zorg voor meubels die aangepast zijn aan de leeftijd en eventueel ook rekening houdt met een comfortabele, ergonomische houding.
- Kies voor makkelijk te onderhouden meubels en vloeren.
- Zorg voor een goede akoestiek (niet te veel lawaai) door inrichting en isolatie maar ook door afspraken te maken met leerlingen en personeel
- Verlucht de refter regelmatig.
- Zorg voor een nette eetzaal: volwaardig bestek, servetten, proper tafelblad, versiering, ...
- Zorg eventueel voor achtergrondmuziek.
- Maak afspraken in de eetzaal zodat leerlingen rustig met elkaar kunnen praten.
- Zorg voor een leuke, gezellig ingerichte refter (bijvoorbeeld planten, tafel- en muurdecoratie).
- Laat leerlingen de refter inrichten.
- Laat leerlingen een naam verzinnen voor de schoolrefter/het schoolmenu.

### **Voldoende maal 'tijd'**

- Geef leerlingen voldoende tijd om te eten. Om binnen en buiten te gaan, bediend te worden of zichzelf te bedienen, en te eten is een halfuur lunchtijd het minimum. Voor jongere kinderen mag dit zelfs langer. Sommige scholen werken hiervoor met een systeem van twee of meer shiften.

### **Uitzicht en presentatie van het eten**

- Schenk aandacht aan de presentatie, de kleur en de geur van het eten
- Bied fruit voorgesneden en in een mooi kommetje aan.
- Zet de gezonde keuze in het zicht en vooraan bij de zelfbediening.
- Geef de gezonde optie een leuke naam bijvoorbeeld broccoli-bomen, spetterende spruitjes, super power pasta (bijvoorbeeld voor volkoren pasta met veel groenten).
- Maak 'gezonde' varianten op favoriete gerechten zoals pizza en spaghetti.
- Schenk water in leuke, aantrekkelijke bekertjes.
- Zorg ervoor dat vis er mooi wit uit ziet, groene groenten niet te bruin zijn, ....
- Zorg voor kleur op het bord: combineer geen witte puree met witte bloemkool en witte vis maar serveer bruine pasta, oranje wortelen en witte vis met een takje peterselie en een schijfje citroen om een mooi kleurenpalet te vormen op het bord.
- Gebruik eens speciale presentatievormen (bijvoorbeeld rijst in een bol).



**Positieve  
smaakervaring**

- Bied nieuwe voedingsmiddelen herhaaldelijk aan, er zijn 10 tot 15 proefpogingen nodig om een nieuwe smaak te leren appreciëren. Geef dus niet te snel op.
- Dwing of forceer kinderen niet: proeven en eten moeten plaatsvinden in een aangename sfeer.
- Combineer onbekende smaken met nieuwe smaken (bijvoorbeeld wortelen en erwten, bloemkool samen met broccoli of een groente verwerken in aardappelpuree). Voor alle duidelijkheid: het is niet de bedoeling om het nieuwe voedingsmiddel echt te verstoppen.

**Consistentie en  
textuur**

- Zorg ervoor dat groenten, rijst, pasta niet plat gekookt zijn maar nog lekker knapperig, 'al dente' zijn.
- Serveer krokante producten ook krokant.
- Zorg dat vlees en vis niet te droog zijn.

**Positieve  
motivatie en  
stimulatie van  
leerlingen**

- Prijs het eten aan: "De wortelpuree is superlekker vandaag".
- Vertel iets over het eten: wat is het, waar komt het vandaan?
- Het heeft minder zin om te vertellen hoe gezond iets wel is of om te waarschuwen voor ongezonde voeding. Dit kan zelfs averechtse effecten hebben.
- Moedig kinderen aan indien ze iets weigeren: "Wil je toch niet een klein beetje om eens te proeven? Misschien vind je het wel lekker?". Ze worden positief gestimuleerd en gemotiveerd, maar worden niet verplicht of geforceerd om hun bord leeg te eten.
- Geef complimentjes bij goed gedrag, bijvoorbeeld wanneer een kind extra groenten komt vragen "Goed zo flinke man/meid".
- Probeer ongewenst eetgedrag zo veel mogelijk te negeren door er geen aandacht aan te schenken.
- Koppel het voedingsmiddel aan iets leuks (bijvoorbeeld een mondeling compliment als "Dat heb je goed gedaan" of een sticker of stempelkaart), dan is de kans groter dat het kind het opnieuw zal proeven of eten bij een volgende gelegenheid.
- Straf of beloon niet met eten. Een toetje of dessert als beloning voor het opeten van groenten versterkt het idee dat een snoepje lekker is en groenten niet.
- Dreigen met straf is geen goed idee.
- Waak over de vriendelijkheid van het personeel dat de warme schoolmaaltijd aan de leerlingen aanbiedt.

**Het goede  
voorbeeld geven**

- Geef het goede voorbeeld door bijvoorbeeld als volwassenen (leerkrachten) samen te eten met de kinderen in dezelfde ruimte.
- Geef het goede voorbeeld door zelf gezond te eten en te drinken, bijvoorbeeld water drinken i.p.v. frisdrank in het bijzijn van de kinderen.
- Geef het goede voorbeeld door zelf te proeven en te zeggen dat het lekker is.

Benieuwd naar meer succesfactoren bij het uitwerken van een gezondheidsbeleid op school? Je vindt ze op de website van gezonde school: [www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/succesfactoren-gezonde-school](http://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/succesfactoren-gezonde-school)

## CHECKLISTS

CHECKLIST VISIE OP SCHOOLCATERING	J/N
De samenstelling van de maaltijd is geen individuele verantwoordelijkheid van de schoolkok of cateraar, maar gebeurt in samenspraak tussen de directie(s), pedagogisch personeel, de cateraar en keuken- en technisch personeel.	
Er is een werkgroep op school van directie, leraren en keukenpersoneel die werkt rond gezonde schoolcatering.	
De school heeft een rechtstreeks aanspreekpunt (voor wensen en klachten) bij de externe traiteur/cateraar.	
Het aanbod op school, ervaringen en eventuele 'klachten' van leerlingen, personeel en ouders worden blijvend in kaart gebracht om na te gaan of de aansluiting tussen de visie van de school en schoolkeuken en/of cateraar optimaal blijft.	
Het maaltijdenaanbod is ingebed in een breder voedingsbeleid waarin voedingseducatie in de klas en het actief stimuleren op school van het maken van bewuste keuzes deel uitmaken.	



CHECKLIST EEN GEZONDE SCHOOLMAALTIJD	J/N
Er is groentesoep (als tussendoortje of bij de hoofdmaaltijd).	
Er zijn elke dag groenten bij de warme maaltijd.	
Het weekmenu omvat een gevarieerd aanbod van groenten.	
De maaltijd bevat een voldoende grote portie groenten (1/2 bord).	
De portie vlees/vis/peulvruchten/mycoproteïne/seitan/soja aangeboden bij de warme maaltijd omvat ongeveer 1/4 <sup>de</sup> van het bord.	
Er wordt 1x per week vis aangeboden.	
Er wordt 1x per week peulvruchten, mycoproteïne, seitan of soja aangeboden.	
Vers mager rood en wit vlees worden afgewisseld.	
Gefrituurde gerechten zitten niet standaard in het schoolmenu / worden occasioneel aangeboden (bij een speciale gelegenheid) of minder dan 1x/week.	
Het weekmenu bevat minstens twee keer fruit als dessert.	
Nagerechten met melk bevatten geen toegevoegde suikers.	
Nagerechten met melk met toegevoegde suikers worden minder dan één keer per week aangeboden.	
Er worden ook eens noten als dessert aangeboden.	
Koeken worden minder dan één keer per week als dessert aangeboden.	
Nagerechten als chocolademousse, gebak, ijs worden niet standaard opgenomen in het schoolmenu / worden occasioneel aangeboden (bij een speciale gelegenheid) of minder dan 1x/week.	
De toevoeging van zout aan de schoolmaaltijd wordt beperkt.	
Er worden verse seizoenskruiden of gedroogde kruiden gebruikt om de maaltijd op smaak te brengen.	
Er wordt enkel water bij de maaltijden gedronken.	
Er wordt steeds geïnformeerd naar eventueel gekende voedselallergieën en -intoleranties en een aangepast menu wordt voorzien.	
Iedereen die op school mee in staat voor de bereiding en bediening is op de hoogte van mogelijke allergenen aanwezig in de aangeboden maaltijd.	
Er is keuze in het schoolmenu ingebouwd tussen verschillende maaltijden en/of tussen verschillende componenten binnen één maaltijd.	

CHECKLIST AANDACHT VOOR HET MILIEU BIJ DE SCHOOLMAALTIJD	J/N
De porties plantaardige en dierlijke producten bij de warme schoolmaaltijd zijn in lijn met de hoeveelheden in de aanbeveling.	
Vlees en vis worden in het schoolmenu afgewisseld met plantaardige alternatieven.	
Voedselverlies wordt vermeden door porties af te stemmen op de behoeftes van leerlingen (porties zijn in overeenstemming met de aanbevelingen).	
Als porties worden aangepast, dan gebeurt dit stapsgewijs om voedselverlies te voorkomen.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De porties worden aangepast aan de persoonlijke behoeftes van leerlingen (bijvoorbeeld kleinere porties voor zij die minder eten, zij die meer willen eten kunnen bijnemen (groenten en aardappelen)).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt ingezet op motivatie van kinderen/jongeren om verschillende voedingsmiddelen (bijvoorbeeld vis, groenten, peulvruchten, ...) te leren appreciëren en op te eten.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het eetzaalpersoneel zorgt ervoor dat bij het bedienen de verhoudingen van voedingsmiddelen in de evenwichtige maaltijd bewaakt worden.</li> </ul>	
Er worden seizoensgebonden voedingsmiddelen gebruikt.	
De gebruikte aquacultuur- en zeeproducten voldoen aan criteria van duurzame visvangst of duurzame teelt. Er wordt gekozen voor seizoensgebonden soorten die niet overbevist worden, bij voorkeur met MSC- of ASC-label.	
Er wordt kraanwater aangeboden bij de maaltijd.	

<b>CHECKLIST EEN VEILIGE SCHOOLMAALTIJD</b>		<b>J/N</b>
De school heeft een erkenning, registratie of toelating (of een combinatie daarvan) nodig bij het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) /of/ het is officieel toegankelijk en van buitenaf zichtbaar opgehangen.		
Alle onderwijspersoneel dat in contact komt met voedsel (lesgevers, keukenpersoneel ...), heeft een medisch attest.		
De HACCP-normen worden gedurende het volledige productie-, transport- en bedieningsproces bewaakt.		
De school heeft een HACCP-plan voor de schoolmaaltijden.		
Het HACCP-plan wordt opgesteld in samenspraak met keuken-, eetzaal- en onderhoudspersoneel.		
De betrokkenen zijn op de hoogte van het HACCP-plan en kennen hun taken binnen dat plan.		

<b>CHECKLIST DRAAGVLAK EN DESKUNDIGHEID IN HET HELE SCHOOLTEAM (DIRECTIE, LEERKRACHTEN, KEUKENPERSONEEL, ...)</b>		<b>J/N</b>
De school heeft een werkgroep rond gezondheid en milieu waarin de schoolmaaltijden aan bod komen, waarin iemand van het keukenteam zit of uitgenodigd wordt wanneer de warme schoolmaaltijden aan bod komen.		
De school communiceert systematisch met het volledige schoolteam rond de schoolmaaltijd.		
Binnen de school geven kanalen en momenten elk teamlid de mogelijkheid tot inspraak bij het schoolmaaltijdgebeuren.		
Het keuken- en eetzaalpersoneel beschikt over voldoende vaardigheden om evenwichtig eten te stimuleren bij de leerlingen.		
Deskundigheidsbevordering van het personeel in het kader van het schoolmaaltijdgebeuren wordt mogelijk gemaakt (bijvoorbeeld mogelijkheid om opleidingen te volgen).		

CHECKLIST BETREKKEN VAN LEERLINGEN EN OUDERS	J/N
De school heeft een structuur of procedure waarlangs leerlingen hun mening kunnen geven over het voedingsaanbod.	
De school communiceert systematisch met de leerlingen over het voedingsbeleid en de acties daarrond.	
Binnen de school zijn er kanalen en momenten om leerlingen inspraak in het voedingsbeleid te geven.	
De school heeft een structuur of procedure waarlangs ouders hun mening kunnen geven over het voedings- en drankenaanbod.	
De school communiceert systematisch naar de ouders rond het voedingsbeleid en de acties.	
Binnen de school zijn er kanalen en momenten om ouders inspraak in het voedingsbeleid te geven.	

CHECKLIST HET EETZAALGEBEUREN – EEN POSITIEVE BELEVENIS	J/N
De inrichting van de eetzaal draagt bij tot een aangename eetzaalsfeer.	
- Er is voldoende ruimte voor de eters in de eetzaal.	
- De eetzaal is opgesplitst in kleinere eeteenheden.	
- Er is tafelversiering en wanddecoratie in de eetzaal.	
- Er wordt voor een nette eetzaal gezorgd: volwaardig bestek, servetten, proper tafelblad,	
- De eetzaal wordt ook tijdens de maaltijden net gehouden.	
-Gebruikers van de eetzaal kunnen rustig eten, ze ondervinden geen lawaaihinder tijdens de maaltijd.	
De leerlingen hebben voldoende 'maal-tijd'.	
Voorkeurproducten bij bijvoorbeeld het dessert (fruit) worden in de kijker gezet of direct in het zicht aangeboden.	
Er wordt aandacht geschonken aan de presentatie, de consistentie, textuur, de kleur en de geur van het eten.	
Kinderen/jongeren worden positief gemotiveerd en gestimuleerd om te proeven/te eten, maar worden niet verplicht of geforceerd om hun bord leeg te eten.	
Het ganse schoolteam geeft het goede voorbeeld.	

# BIJLAGEN

## BIJLAGE 1: BETROKKEN STAKEHOLDERS

De achterliggende visie of visiedocumenten zijn niet noodzakelijk de visie van alle betrokken stakeholders. Wijzigingen aan de inhoud van de gids of achterliggende documenten worden gecommuniceerd naar deze stakeholders.

- Agape
- Agentschap voor Zorg en Gezondheid
- Algemeen Boerensyndicaat vzw
- Aramark
- Belgian Ready Meals Association (BReMA)
- Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ-CBL)
- Boerenbond
- Bioforum Vlaanderen vzw
- Departement Facility Management - Stad Gent
- Departement Omgeving, Afdeling partnerschappen met besturen en maatschappij
- Departement Onderwijs en Vorming
- Comeos
- Compass Group
- Delimeal NV
- Eva vzw
- Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen
- Federatie van Belgisch Vlees (FEBEV)
- Federatie van de Vlaamse voedingsindustrie (FEVIA Vlaanderen)
- Federatie van de vleeswarenproducenten (FENAVIAN)
- Fresh Foodservice Dekeyzer-Ossaer NV
- Instituut voor Brood en Gezondheid vzw
- Kabinet van minister Crevits
- Kabinet van minister Vandeuren
- Koepels voor ouderverenigingen (VCOV, KOOGO en GO! Ouders)
- Nice (NUTRITION INFORMATION CENTER)
- Provinciaal der Broeders van Liefde vzw
- Solucious NV
- Sodexo
- Velt
- Vlaams Instituut voor Gezond Leven
- Vredeseilanden (Rikolto)
- Vives Hogeschool

## BIJLAGE 2: VOORBEELD SCHOOLMENU

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
<b>Maandag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalkoenfilet</li> <li>• Spinaziestamppot</li> <li>• Nectarine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kippenbout</li> <li>• Appelmoes</li> <li>• Natuuraardappelen</li> <li>• Perzik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kipfilet</li> <li>• Venkelpuree</li> <li>• Peterselie</li> <li>• Yoghurt onge-suikerd of plant. alternatief o.b.v. soja (Ca+)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varkenshaasje</li> <li>• Snijbonen en ui</li> <li>• Natuuraardappelen</li> <li>• Peer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wok met stukjes kalkoenfilet, ui, courgette, tomaat en bruine rijst</li> <li>• Appel</li> </ul>
<b>Dinsdag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zalmfilet (met een schijfje citroen)</li> <li>• Rauwkost: kropsla, paprika, mais, tomaat</li> <li>• Gebakken aardappelen</li> <li>• Appel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kabeljauw (met een schijfje citroen)</li> <li>• Broccolipuree</li> <li>• Yoghurt onge-suikerd of plant. alternatief o.b.v. soja (Ca+)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koolvis (met een schijfje citroen)</li> <li>• Prei (gestoofd)</li> <li>• Natuur aardappelen</li> <li>• Banaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makreelfilet (met een schijfje citroen)</li> <li>• Knolselderpuree</li> <li>• Notenmengeling met rozijnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varkens mignonette</li> <li>• Wortelen, erwten en ajuin</li> <li>• Natuur aardappelen</li> <li>• Meloenbolletjes</li> </ul>
<b>Woensdag</b>					
<b>Donderdag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarische lasagne met witte bonen, tomatensaus, ui, paprika, wortel, spinazie, champignonsen volkoren lasagnebladen</li> <li>• Yoghurt onge-suikerd of plant. alternatief o.b.v. soja (Ca+)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wok met soja-stukjes, paprika, courgette, tomaat en champignons</li> <li>• Zilvervliesrijst</li> <li>• Notenmengeling met rozijnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkoren spaghetti met tomatensaus met kikkererwten, courgette, aubergine en wortelen</li> <li>• Koek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wok met tofureepjes warmoes, witte kool, courgette</li> <li>• Couscous</li> <li>• Chocoladepudding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovenschotel met laagje puree, laagje mycoproteïne, laagje wortelen, erwten en ajuin, laagje gemalen kaas</li> <li>• Mandarijn</li> </ul>
<b>Vrijdag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varkenslapje</li> <li>• Rode kool met appel</li> <li>• Natuur aardappelen</li> <li>• Koek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelet met bieslook</li> <li>• Rauwkost: kropsla, veldsla, tomaat en komkommer</li> <li>• Natuuraardappelen</li> <li>• Schaaltje druiven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoofvlees</li> <li>• Rauwkost: kropsla, worteltjes, komkommer en tomaat</li> <li>• Natuuraardappelen</li> <li>• Rijstpap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kippenbout</li> <li>• Rauwkost: kropsla, worteltjes, komkommer en tomaat</li> <li>• Gebakken aardappelen</li> <li>• Fruitsalade: appel, druif, meloen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundsburger</li> <li>• Perenmoes</li> <li>• Natuuraardappelen</li> <li>• Plattekaas ongezoet of plant. alternatief (Ca+) o.b.v. soja met enkele verse frambozen en braambessen</li> </ul>

Voorbeeld waarin op woensdag geen maaltijd wordt aangeboden op school (menu voor september - de soorten vis, groenten en fruit kunnen aangepast worden naargelang het seizoen)

