
AAN DE SLAG ROND MEER PLANTAARDIGE VOEDING OP SCHOOL



In alle Vlaamse scholen een gezond en duurzaam voedingsbeleid. Dat is de doelstelling van GoodFood@School. Ontdek in deze reeks van actiefiches inspiratie over concrete thema's en ga aan de slag met gezonde en duurzame voeding in jouw school!

Waarom kinderen laten kennismaken met plantaardige voeding?

Minder vlees eten heeft een groot positief effect, zowel op ecologisch, socio-economisch als gezondheidsvlak. Wist je bijvoorbeeld dat:

- 14,5% van de broeikasgassen die we uitstoten afkomstig zijn van de veeteelt? Dat is even veel als de uitstoot van alle auto's, vrachtwagens, vliegtuigen én schepen samen!
- Er voor de productie van 100 g rundsvlees maar liefst 1500 l water nodig is? Voor 100g peulvruchten is dit slechts een 400 l.
- De landbouwsector in ons land steeds intensiever wordt? Er zijn steeds minder bedrijven, minder beschikbare grond en minder jobs in de sector.
- De Wereldgezondheidsorganisatie oproept om minder rood en bewerkt vlees te eten, omdat onderzoek heeft uitgewezen dat dit mogelijk kankerverwekkend is? Bewerkt vlees staat ook in de rode bol van [de voedingsdriehoek](#) van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

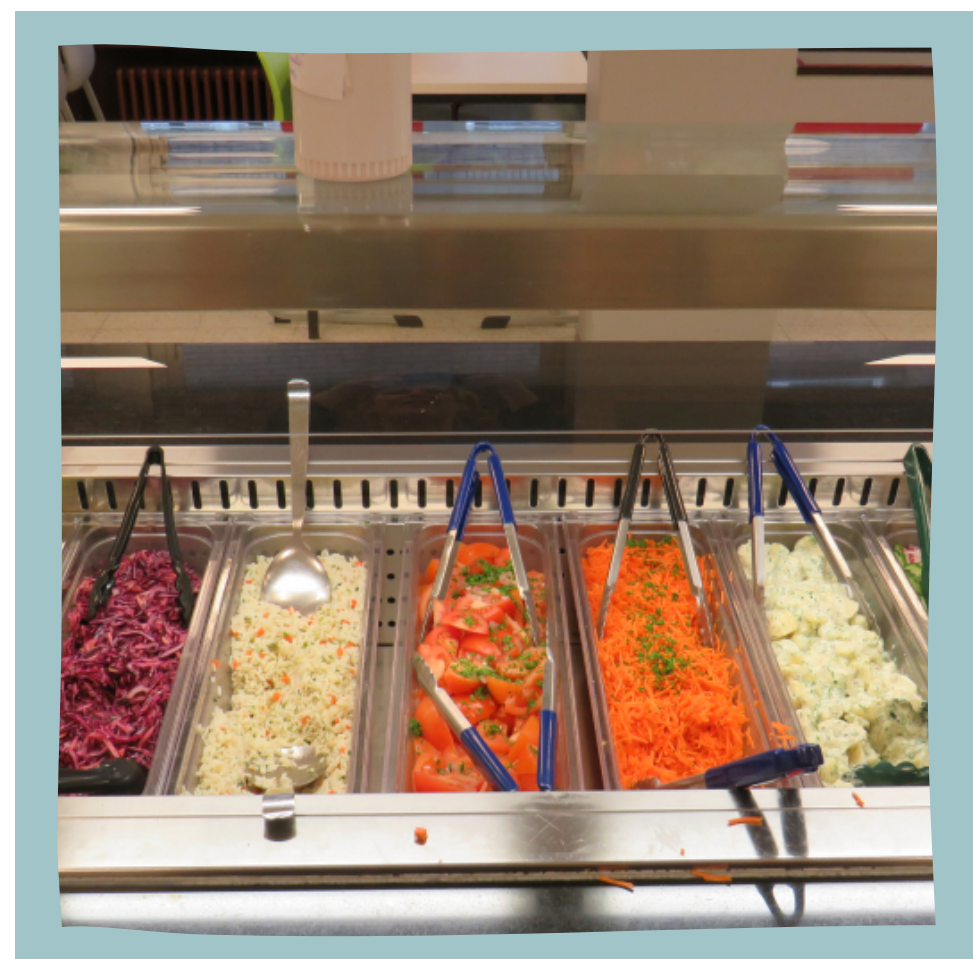


Zo ga je te werk

Bereid je voor

Stap 1: breng de beginsituatie in kaart:

- Ga na wat de huidige situatie op jouw school is. Zijn er vegetarische opties bij de warme maaltijden en broodjes? Hoe vaak, en hoe veel worden deze opties gekozen?
- Onderzoek ook hoe groot de kennis van de leerlingen rond dit onderwerp is en of het al aan bod komt in bepaalde lessen. Werk bijvoorbeeld met een quiz in de klas en ga in gesprek met je collega's - of breng het in kaart met (een) korte enquête(s).



Stap 2: bepaal je doelstellingen:

- Bepaal (samen met je werkgroep) welke veranderingen jullie willen zien op vlak van vleesvermindering en plantaardige voeding. Willen jullie een vaste veggiedag voor iedereen in de week? Is het een doel om het bestaande plantaardige aanbod populairder te maken bij de leerlingen? Of misschien kunnen enkele broodjes met bewerkt vlees (zoals préparé of salami) vervangen worden door broodjes met lekkere vegetarische spreads?



Stap 3: bepaal je doelstellingen:

- Nu je weet wat jullie willen bereiken, is het tijd om vast te leggen HOE jullie dit gaan doen. Bepaal welke concrete acties je wanneer gaat uitvoeren, wie daarbij betrokken moet zijn en wat je ervoor nodig hebt. Hieronder vind je drie mogelijke acties met bijhorende tips en aandachtspunten.

1. Nieuwe gerechten en/of broodjes

- Ga in gesprek met de kok, cateraar of broodjesleverancier om te bespreken wat er mogelijk is.
- Plan eventueel een workshop/opleiding rond plantaardig eten voor de chef.
- Geef de leerlingen inspraak, bijvoorbeeld via een menucommissie of door leerlingen te laten stemmen welke nieuwe optie in het vaste aanbod wordt opgenomen (eventueel aan de hand van proevertjes).
- Kies aantrekkelijke namen voor de producten. Een "Indische dahl" of "broodje gegrilde groenten" zal meer aanspreken dan een "vegetarische schotel" of "vegan broodje".

- Kies bij voorkeur voor minder bewerkte eiwitbronnen bij warme maaltijden (zoals tofu, tempeh, seitan, en peulvruchten) en voor gezonde plantaardige spreads voor broodjes (zoals hummus, linzenpaté of groentenspreads). Eva vzw maakte een uitgebreid [overzicht van vleesvervangers](#) en hoe deze scoren op vier gezondheidscriteria.
- Toets de gerechten en broodjes af met de [richtlijnen voor warme maaltijden](#) en voor een [gezonde broodjeslunch](#) van Gezond Leven.
- Geef het voldoende tijd. Nieuwe smaken moeten een aantal keer geproefd worden om eraan te wennen.

TIP

Eva vzw organiseert kook- en informatieve workshops voor grootkeukenmedewerkers. [Op hun website](#) vind je ook een gids rond plantaardige voeding in grootkeukens en een ruime collectie grootkeukenrecepten.

eva

TIP

Verandering is niet altijd eenvoudig. In de [actiefiche over draagvlak](#) lees je alles over het zoeken van bondgenoten en hoe je kan omgaan met weerstand.



2. Populariteit bestaande gerechten verhogen

- Net zoals bij nieuwe gerechten zijn ook hier de namen van de gerechten van belang. Kies namen die aantrekkelijk zijn voor alle leerlingen, niet enkel voor wie zich identificeert als vegetariër.
- Maak van de plantaardige optie de makkelijkste optie. Dit kan door kleine veranderingen, zoals de plek op het buffet. Lees er meer over in de [actiefiche nudging](#).
- Gebruik proevertjes om aan te tonen hoe lekker een gerecht is.
- Ga in gesprek met de leerlingen. Hoe komt het dat ze dit aanbod links laten liggen? Vinden ze het niet lekker (en hebben ze het eigenlijk al wel geproefd)? Kennen ze het aanbod wel? Wat zouden volgens hen oplossingen zijn? Bespreek vervolgens met de cateraar of kok welke aanpassingen er mogelijk zijn.



3. Een vegetarische potluck op school

- Bereid de potluck voor in de klas: bespreek met de leerlingen wat vegetarisch en plantaardig eten betekent en waarom het belangrijk is. Samengevatte informatie vind je bijvoorbeeld in onze [infobundel voor GoodFoodies](#).
- Maak de link met de leerlingen hun eigen lunch: hoe ziet hun brooddoos eruit of wat eten zij 's middags?
- Leg het concept van een potluck uit: elke leerling maakt een gerechtje klaar en brengt dat mee naar school. Of maak samen met de klas een aantal receptjes klaar voor de lunch.
- Help de leerlingen met het vinden van vegetarische recepten, bijvoorbeeld via de website van Eva vzw of [veganchallenge.nl](#)

- Bespreek ook andere belangrijke duurzame uitgangspunten om van jullie potluck een echte duurzame activiteit te maken: lokale en seizoensgebonden groenten en fruit, geteeld met respect voor boer en natuur en zonder voedselverspilling.
- Prik een datum en maak een planning op: wie doet wat?
- Maak een lijst van wat je nodig hebt. Denk zeker aan borden, bestek, een plek om af te wassen en potjes voor eventuele overschotten.
- Focus op de leuke sfeer en de gezelligheid van het evenement om iedereen enthousiast te maken voor lekkere gerechtjes. Blijf weg van het belerende.



TIP

Laat je inspireren door onze [duurzame recepten!](#)

Communiceer

- Zorg voor aangepaste communicatie naar ouders, leerlingen en het schoolteam.
- Wees je bewust van vooroordelen die rond vegetarische en veganistische voeding bestaan. Leg hier dus ook niet té veel nadruk op in de communicatie.
- Zorg voor een positieve boodschap! Vermijd de nadruk op wat er niet meer zal zijn en focus op wat er wél zal zijn (namelijk een nieuw lekker, gezond en duurzaam aanbod!)
- Leg uit waarom de school gezonde en duurzame voeding zo belangrijk vindt en waarom meer plantaardige voeding binnen dit kader past.



Benieuwd hoe onze pilotschool Paridaensinstituut in Leuven aan de slag ging met dit thema?

[Ontdek het hier](#)

Wist je dat je ook een heleboel water bespaart door minder vlees te eten? Deze [themabundel van Join For Water](#) leert jou én je leerlingen er alles over!

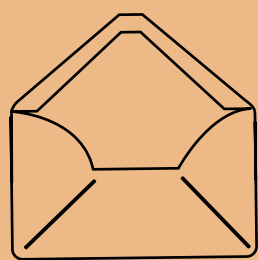
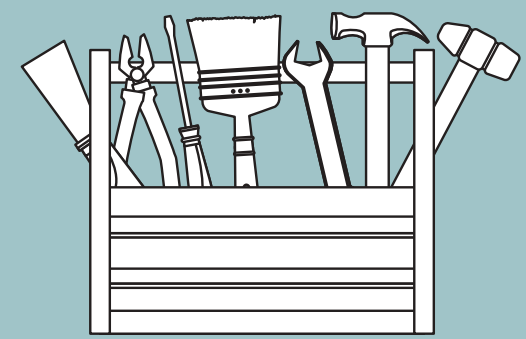
Interessante links



- Check [EVA vzw](#) voor receptjes, affiches over Donderdag Veggiedag, ...
- Ontdek leuke recepten voor wraps op [Lean and Green kids](#).
- [Hier](#) lees je alles over onze voeding en klimaatsverandering (Engelstalig)
- Probeer [Try Vegan November](#), leer nieuwe smaken kennen en ontdek hoe eenvoudig het is om minder dierlijke producten te eten.

Op zoek naar meer inspirerende actiefiches?

Of wil je werken aan een sterk voedingsbeleid op je school? In onze [toolkit](#) vind je alles wat je nodig hebt. Zit je toch nog met vragen? Blijf er niet mee zitten. Contacteer ons op info@goodfoodatschool.be.



Schrijf je in op onze maandelijkse nieuwsbrief. [Klik hier](#) en blijf op de hoogte van hoe we werken aan gezonde en duurzame voeding in scholen.