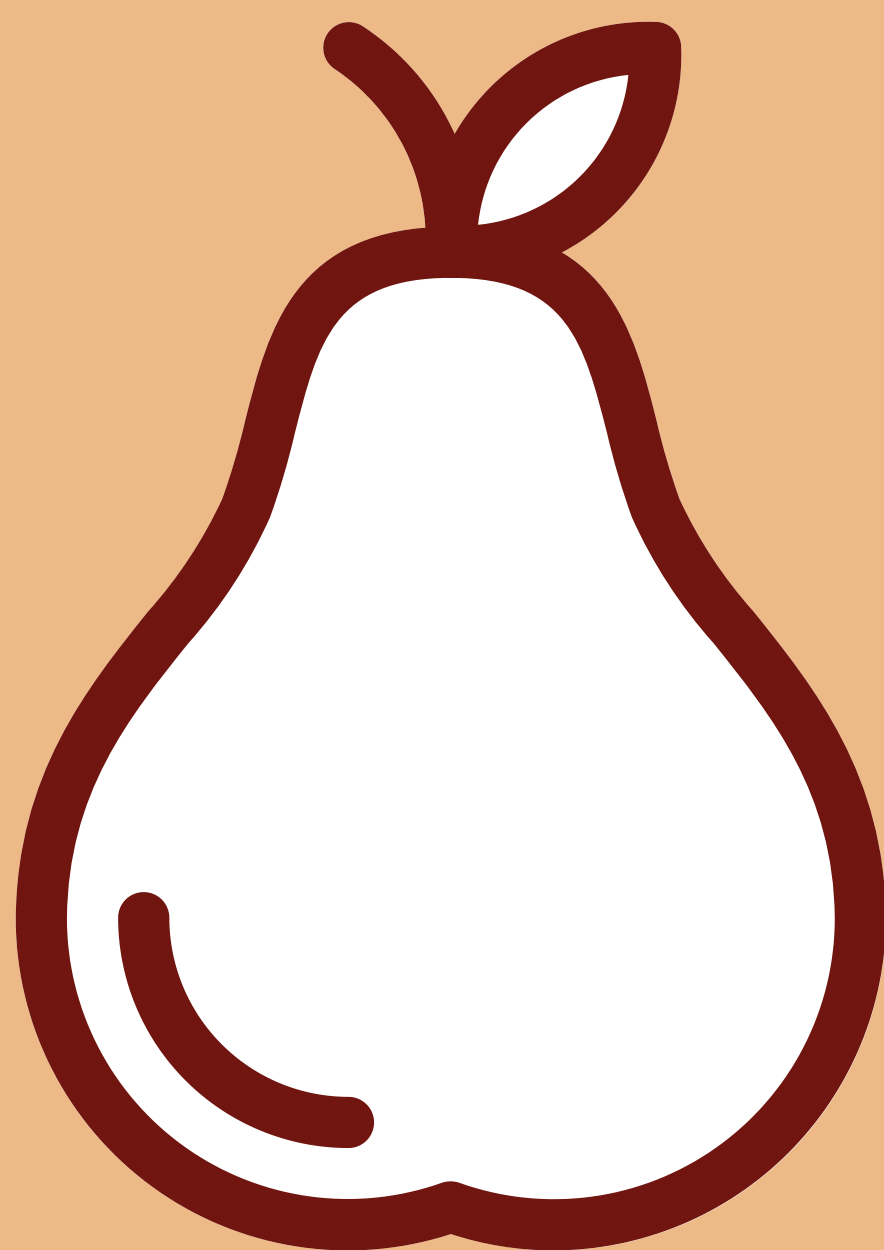


---

# AAN DE SLAG ROND TUSSENDOORTJES

---



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 duurzame tussendoortjes?

Kinderen (en oké, wij ook) snoepen wel eens graag. Af en toe mag dat ook gerust, maar er zijn ook andere opties. Het is dan ook belangrijk dat we tonen wat een gezond tussendoortje allemaal kan zijn. Fruit natuurlijk, maar er zijn ook andere lekkere en gezonde snacks.

Misschien houden de leerlingen op jouw school tijdens de pauzes al een winkeltje open voor tussendoortjes. Dan is dat het ideale startpunt om de hele school kennis te laten maken met duurzame en gezonde snacks.



## Zo ga je te werk

### Bereid je voor

#### Stap 1:

Wat zijn gezonde tussendoortjes eigenlijk? Op de volgende pagina vind je de aanbevelingen hierover van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Zorg er verder voor dat je aanbod naast gezond ook duurzaam is. Hoe doe je dat?

- Kies voor seizoensfruit van een lokale boer die werkt volgens duurzame productiemethodes (je kan dit navragen bij de boer).
- Kies voor noten en koekjes uit eerlijke handel of van dichtbij, waar je een eerlijke prijs voor betaalt. Zo weet je zeker dat iedereen in de keten een eerlijk loon kreeg voor zijn of haar werk.

Tussendoortjes*	Aanbod op school	Beleid	Tips
 <b>Vers fruit</b>  <b>Groenten</b> bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep  <b>Yoghurt natuur</b> (zonder toegevoegde suikers), <b>verse kaas natuur</b> (zonder toegevoegde suikers), <b>alternatief op basis van soja natuur</b> (met calcium verrijkt)  <b>Noten</b> (ongezouten)  <b>Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd</b>	<b>Basis</b> (ruim beschikbaar)	Voor deze tussendoortjes wordt een <b>aanmoedigingsbeleid</b> gevoerd. Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combineer vers fruit eventueel met een boterham, rijstwafel.</li> <li>• Voeg aan je yoghurt vers fruit of een beetje confituur toe in plaats van suiker.</li> <li>• Kies voor ongezouten noten.</li> <li>• Besmeer je boterham, rijstwafel met een mespunt smeervet en beleg (zie fiche '<b>Naar een evenwichtig aanbod van warme maaltijden en belegde broodjes</b>').</li> </ul>
 <b>Fruit op sap of siroop</b>  <b>Gedroogd fruit</b>  <b>Smoothies</b>  <b>Yoghurt met fruit</b> (met toegevoegde suikers of zoetstof) <b>of alternatief o.b.v. soja met fruit</b> (met calcium verrijkt)  <b>Melkdesserts zoals pudding, rijstpap, of alternatief op basis van soja</b> (met calcium verrijkt)  <b>Granenkoek, droge koek</b>			

Is het bannen van koeken op het schoolplein een te drastische stap? Je kan ook kiezen voor een gedoogbeleid, waar de meest gezonde en duurzame tussendoortjes naar voor geschoven worden. Als je koeken aanbiedt, let je dan best op de volgende criteria die het Vlaams Instituut Gezond Leven opstelde:

- Max. 150 kcal per portie
- Max. 15 g vet per 100 g
- Min. 2 g vezels per 100 g
- Max. 400 Na per 100 g

Koeken die hiervoor in aanmerking komen zijn onder andere:

- Graanreep rode vruchten van [Special K](#)
- Peperkoek BIO van [Delhaize](#)
- Ongezouten rijstwafels
- Notenreep mango Bio van [Oxfam](#) (voor deze repen kreeg de boer ook een eerlijke prijs)
- Notenreep dadel Bio van [Oxfam](#) (voor deze repen kreeg de boer ook een eerlijke prijs)
- Nakd blueberry muffin fruitreep (o.a. bij [Albert Heijn](#))

## TIP

Zoek je nog meer ideeën voor tussendoortjes die je in de winkel kan vinden? Of liever enkele receptjes om zelf te maken? [Hier](#) vind je een uitgebreide lijst van gezonde en duurzame tussendoortjes.



## TIP

Maak zelf gezonde en duurzame koekjes voor tussendoor of engageer hiervoor een groep ouders of leerlingen.

[Hier](#) vind je het alvast het recept voor heerlijke cookiedoughballetjes.



## TIP

In de Antwerpse school IMS maken leerlingen soep en tussendoortjes met geredde groenten en fruit van handelaars uit de buurt. Een leuk idee voor een klasproject op jouw school of voor de richting voeding. [Laat je inspireren.](#)

### Stap 2:

Neem je directie mee in het verhaal. Die weet al dat frisdrank op school zoveel mogelijk geweerd moet worden. Aan jou om dit ook door te trekken naar de tussendoortjes.

Leg hen uit waarom gezonde en duurzame voeding zo belangrijk is en hoe tussendoortjes een schakel zijn in dat groter plaatje. [De powerpoints in onze starterskit](#) en [de webpagina over het belang van een voedingsbeleid](#) kunnen je hierbij helpen.

### Stap 3:

Ga aan de slag met de leerlingenraad om gezonde en duurzame tussendoortjes op school in te voeren:

- Vul samen met hen de [checklist](#) in van het Vlaams Instituut Gezond Leven om het aanbod van tussendoortjes op school in kaart te brengen.
- Organiseer een proefsessie met gezonde tussendoortjes om te beslissen welke jullie in het aanbod zullen opnemen.
- Maak afspraken rond waar en wanneer de tussendoortjes verkocht worden (Vb. tijdens de pauze om 10u en tijdens de middagpauze.) Stel ook op voorhand een prijslijst op en bepaal een locatie voor de verkoop, een verantwoordelijke voor het geld, ...
- Stel regels op rond welke tussendoortjes niet meer welkom zijn op school (Vb. geen koekjes met chocolade) en communiceer dit naar de ouders en leerlingen.

## WIST JE DAT

Een gewone suikerwafel zonder chocolade 2,5 klontjes suiker bevat? Voor een snoepreep met chocolade loopt dat zelfs op tot 4 klontjes.

Bron: [Gezond Leven](#)

### Stap 4:

#### Maak het nieuwe aanbod bekend.

- Breng de leerlingen op de hoogte van de nieuwe tussendoortjes op school. Bijvoorbeeld met afbeeldingen en kleine posters in de gangen of op de speelplaats.
- Maak het nieuwe aanbod bekend via SmartSchool, zodat ook ouders op de hoogte zijn van de mogelijkheid tot een gezond en duurzaam tussendoortje voor hun kind.
- Breng je collega-leerkrachten op de hoogte van de nieuwe tussendoortjes en vertel hen waarom dit belangrijk is in het groter geheel van gezonde en duurzame voeding op school.



## TIP

Staan er automaten op school? Vormen die concurrentie voor de verkoop van gezonde tussendoortjes? Zorg er voor dat het aanbod in de automaten ook in lijn ligt met de principes van gezonde en duurzame tussendoortjes.

## Wat heb je nodig?

- Een groepje geëngageerde oudere leerlingen die tussendoortjes willen verkopen op school. Dit kan bijvoorbeeld ten voordele van hun schoolreis.
- Een plek om de tussendoortjes te verkopen. Zorg ook voor een leuke aankleding van de verkoopplaats en een kassa om het geld in ontvangst te nemen.
- De [checklist](#) voor gezonde tussendoortjes.
- De [fruit- en seizoenskalender](#) van VELT.

## Communiceer

Met een goede communicatie vergroot je de draagkracht van je project binnen de school. Enkele tips:

- Steek emotie in je communicatie, dat triggert om in actie te komen.
- Hou de boodschap positief. Leg de focus op de voordelen van het nieuwe aanbod aan tussendoortjes.
- Hou je boodschap simpel en duidelijk.
- Gebruik humor.

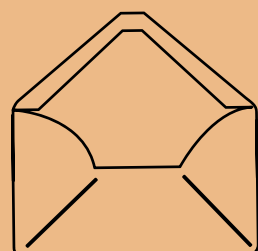
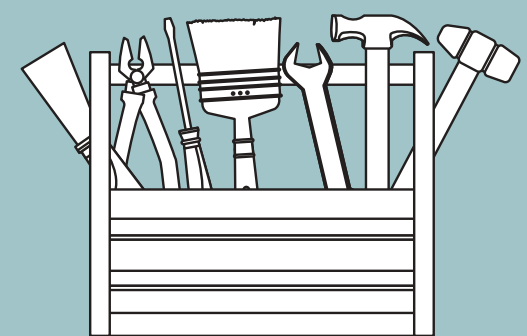
## Interessante links



- [Lesmodule](#) over gezonde dranken en tussendoortje op school van het Vlaams Instituut Gezond Leven.
- [Informatiebundel](#) met stappenplan over het opzetten van een standje om fruit aan te bieden op school van het Vlaams Instituut Gezond Leven.
- [Actiefiche nudging](#) om gezonde en duurzame opties aantrekkelijker te maken. Denk maar aan gesneden fruit, de plaatsing van het aanbod, ...
- In de [actiefiche rond draagvlak](#) vind je tips om de weerstand tegen de aanpassingen van het aanbod te verminderen

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](mailto: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.