



SCHOOLKANTINES EN BEDRIJFSRESTAURANTS MET EEN GEZONDE UITSTRALING

Ze vormen een belangrijk onderdeel van een geslaagd gezondheidsbeleid op school en op het werk. Een gezonde uitstraling slaat op een ruim, aantrekkelijk en gezond voedingsaanbod in een inspirerende school- en werkomgeving. De toepassing van eenvoudige nudgingmethoden kunnen helpen om van de gezonde keuze de makkelijke en de vertrouwde keuze te maken. Veel scholen en bedrijven zijn goed op weg maar er is nog werk aan de winkel. De overheid en diverse partners zoals de cateraars ondersteunen een gezond voedingsbeleid via gezamenlijke engagementsverklaringen en de ontwikkeling van gidsen met richtlijnen die houvast bieden.

GEZOND ETEN OP SCHOOL EN OP HET WERK

I. COENE

Voedingsdeskundige NICE

Kinderen en hun ouders brengen een groot deel van de weekdag door op school of op het werk. Zij kunnen hun eigen lunchpakket meebrengen of gebruik maken van het aanbod op school of van het bedrijfsrestaurant. **Richtlijnen voor gezonde warme maaltijden en broodjes kunnen helpen om het voedselaanbod en de voedingsomgeving te verbeteren.** Doel is om van de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken en zo gezonde eetgewoonten te bevorderen.

De Vlamingen eten nog te weinig gezond. Ongeveer de helft heeft overgewicht. Ook zo'n 14 % van de 11- tot 18- jarigen kampt al met overgewicht. Een van de knelpunten is de consumptie van te veel suiker- en vetrijke producten die behoren tot de restgroep of de rode zone buiten de voedingsdriehoek. Vlamingen moeten worden aangemoedigd om meer water te drinken, meer groenten en fruit te eten, vaker te kiezen voor peulvruchten en volkoren graanproducten en voldoende melk en melkproducten te nemen. Thuis, maar ook op school en op het werk.

DRIE REDENEN VOOR GEZOND ETEN OP SCHOOL EN OP HET WERK

1. Hoe vaker men in aanraking komt met gezonde voeding en kan ervaren dat het gevarieerd en lekker is, hoe groter de kans dat men het uiteindelijk ook oppikt en handhaaft als onderdeel van zijn dagelijkse routine.
2. Wie thuis al gezond eet, moet dat op school of op het werk ook kunnen doen.
3. Een gezonde voeding draagt bij tot een goede gezondheid en een gezond gewicht en verlaagt het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige kankers. Gezonde leerlingen en werknemers die zich goed voelen hebben meer energie, zijn alerter, kunnen zich beter concentreren, zijn productiever en meer betrokken. Dat zorgt voor minder school- en werkverzuim en een goede werksfeer.

INGEBED IN GEZONDHEIDSBELEID

Het voedingsaanbod verbeteren op school en op het werk is een goede zaak, maar volstaat niet. Voor een wezenlijk effect op de algemene eetgewoonten op korte en op lange termijn, moet het goed worden ingebed in een kwaliteitsvol voedings- en gezondheidsbeleid. Dat bestaat uit verschillende strategieën:

educatie (bv. kennis, vaardigheden en attitudes bijbrengen), omgevingsinterventies, afspraken en regels maken en zorg en begeleiding voorzien (bv. aandacht voor specifieke behoeften, voedselallergieën en -intoleranties). Met een goede mix van strategieën kan men mensen bewust maken van gezonde voeding en hen ermee leren omgaan in het dagelijkse leven (voor meer info: <https://www.gezondleven.be/kwaliteitsvolle-gezondheidsbevordering/ga-voor-mix-van-strategieën>).

VLAAMSE RICHTLIJNEN VOOR GEZONDE MAALTIJDEN

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde concrete richtlijnen voor gezonde warme maaltijden en broodjes op school en op het werk. De richtlijnen werden besproken met verschillende cateraars, scholen en stakeholders en sluiten aan bij de aanbevelingen van de voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel. Er is ook rekening gehouden met de aspecten betaalbaarheid, duurzaamheid (bv. een goede balans tussen dierlijke en plantaardige voedingsmiddelen, overconsumptie beperken, voedselverspilling voorkomen, seizoensproducten gebruiken, inspelen op de korte keten) en veiligheid en hygiëne bij het bereiden en serveren van de maaltijden. De context of de omgeving waarin de maaltijden worden aangeboden wordt eveneens aangekaart.

LEIDRAAD MET STAPPENPLAN EN CHECKLISTS

De gidsen met richtlijnen bieden scholen en bedrijven een houvast bij de organisatie van gezonde maaltijden als integraal onderdeel van een gezond voedings- en gezondheidsbeleid. Zij kunnen worden gebruikt om menu's samen te stellen, bij de aankoop van voedingsmiddelen, voor het lastenboek met de cateraar, bij het zelf bereiden van maaltijden, bij de inrichting van de eetgelegenheden

EEN GEZONDE VOEDING IN EEN GEZONDE OMGEVING

Eetgedrag verbeteren is een complexe uitdaging. Wat je eet is een persoonlijke keuze maar wordt ook beïnvloed door de fysieke en sociale omgeving. Alleen kennis of rationele argumenten, zoals voedingsinformatie op het etiket, volstaan meestal niet. Impulsief gedrag onder invloed van omgevingsprikkels neemt vaak de bovenhand. Een tekenend voorbeeld hiervan zijn de gevolgen van een obesogene omgeving: toenemend toegankelijk en betaalbaar aanbod aan sterk bewerkt en calorierijk voedsel heeft bijgedragen tot de stijgende prevalentie van overgewicht en voedingsgerelateerde chronische aandoeningen.

Automatisch keuzegedrag, dat dikwijls leidt gewoontegedrag, kan beter in gunstige zin worden gestimuleerd door van de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze te maken. Eenvoudige aanpassingen in de omgeving kunnen een gezondere voedselkeuze bevorderen (ook bekend als nudging). Bijvoorbeeld, een ruim en aantrekkelijk gezond voedingsaanbod voorzien, een rustgevend en gezellige eetomgeving creëren en uniforme, inspirerende informatie geven.

Voor meer tips: zie 'Gezond in de kijker'

en bij de invoering van een gezonder voedingsaanbod in het school- of bedrijfsgebeuren. De gidsen geven ook tips om mensen warm te maken voor een gezonder aanbod en ze te stimuleren om voor de gezonde optie te kiezen.

DRANKEN EN TUSSENDOORTJES

Naast de richtlijnen voor gezonde maaltijden en broodjes heeft het Vlaams Instituut Gezond Leven ook aparte richtlijnen uitgewerkt voor een gezond dranken- en tussendoortjesaanbod op school en op het werk. Water is de aanbevolen dorstlesser. Tussendoortjes zijn geen must maar goedgekozen tussendoortjes kunnen een goede aanvulling zijn van de maaltijden en bijdragen tot een gezond voedingspatroon. Gezonde keuzes zijn vers fruit, melk, yoghurt en platte kaas natuur, rauwkost, groentesoep en een handje ongezoeten noten (voor meer info: www.gezondleven.be > zoeken op 'omgevingsinterventies voeding').

VERSTERKT ENGAGEMENT VOEDINGSBELEID OP SCHOOL

Ter ondersteuning van het voedingsbeleid op scholen ondertekenden de Vlaamse ministers bevoegd voor Onderwijs en Volksgezondheid, de Unie van Belgische Cateeraars, verschillende cateraars, Horeca Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven, Rikolto, de onderwijsverstrekkers en de koepels van ouderverenigingen op 30 april 2019 een charter voor gezonde, evenwichtige en duurzame schoolmaaltijden. Alle partners verbinden er zich toe om inspanningen te leveren om stapsgewijs een evenwichtig gezondheidsbeleid voor schoolmaaltijden te helpen bevorderen. Dit charter kwam er op vraag van cateraars, die aangeven dat scholen zich niet altijd bewust zijn

van de verschillende criteria die van belang zijn voor de levering en de samenstelling van gezonde, evenwichtige en vooral duurzame schoolmaaltijden. In november 2016, werd er ook een engagementsverklaring afgesloten om een evenwichtiger dranken- en tussendoortjesbeleid op scholen te bevorderen en om tegen 2021 alle gesuikerde frisdranken en ongezonde tussendoortjes uit de scholen te bannen.

PAS HET AANBOD STAP VOOR STAP AAN

Plotse drastische veranderingen stoten vaak op weerstand. Pas het voedingsbeleid stap voor stap aan en in overleg met alle betrokkenen (directie, (keuken)personeel, cateraar, leerlingen, ouders). Gebruik de checklists in de gidsen met richtlijnen.

Stap 1: Breng het huidige aanbod (type voedsel en hoeveelheid) en de wensen en behoeften van alle betrokkenen in kaart.

Stap 2: Vergelijk het huidige aanbod met de aanbevelingen.

Stap 3: Pas het aanbod stapsgewijs aan. Introduceer minder vertrouwde producten zoals noten en peulvruchten geleidelijk aan en in overleg.

Stap 4: Breng het voedingsbeleid aan bod in de klas of bij de werknemers van het bedrijf (bv. via kookworkshops, infosessies, een nieuwsbrief, een ideeënbus voor gezonde recepten).

HUIDIG VOEDINGSAANBOD IN SCHOLEN EN BEDRIJVEN

Sinds 2003 onderzoekt het Vlaams Instituut Gezond Leven driejaarlijks het gezondheidsbeleid, inclusief het voedingsaanbod, in scholen en bedrijven. De laatste indicatorenmeting dateert van 2015. De resultaten van de huidige meting worden verwacht in 2021.

Scholen

Uit de laatste peiling blijkt dat ruim 60 % van de scholen warme maaltijden aanbiedt. De meerderheid werkt met een externe leverancier (cateringbedrijf of lokale traiteur). De aangeboden warme maaltijden kunnen nog gezonder. Belangrijke aandachtspunten zijn meer groenten en minder vet vlees aanbieden, minder vaak gefrituurde bereidingen op het menu zetten en vaker vers fruit en ongezoete melkproducten als dessert geven.

Broodjes worden bijna uitsluitend in secundaire scholen aangeboden. Er is meer aandacht voor gezonde broodjes dan vroeger. Scholen voorzien vaker groenten, bruin brood en mager beleg en de mogelijkheid om broodjes zonder saus te vragen.

Alle Vlaamse basisscholen en 80 % van de secundaire scholen bieden gratis water aan via een waterfontein, waterreservoir of watertappunt.

Recent onderzoek van 2018 laat bovendien zien dat het aanbod gesuikerde

dranken in scholen sterk is gedaald. Zij bieden ook beduidend minder ongezonde tussendoortjes aan zoals koeken, wafels, snoeprepen, chips en zoute snacks. Het uiteindelijke doel is dat scholen tegen 2021 geen suiker- en vetrijke dranken en tussendoortjes meer aanbieden.

Bedrijven

De laatste indicatorenbevraging bij Vlaamse bedrijven toont een verbetering in vergelijking met 2012, vooral op het vlak van de kwaliteit van het aanbod, maar voeding blijft laag op de bedrijfsagenda staan. Bedrijven bieden in het algemeen meer fruit, soep en water aan en minder gesuikerde frisdranken. 41 % van de bedrijven heeft een eigen cafeteria en 8 % een bedrijfsrestaurant. In 30 % van de bedrijven worden er 's middags belegde broodjes aangeboden en het merendeel ervan biedt de mogelijkheid om te kiezen voor bruin brood, groenten en mager beleg. Het aanbod aan warme maaltijden is in het algemeen nog niet gezond en evenwichtig samengesteld. Ook nudging-methoden worden nog maar weinig toegepast. Er is dus ook in bedrijven nog veel ruimte voor verbetering.

Meer lezen

www.gezondleven.be

- > [Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden](#)
- > [Richtlijnen voor een gezonde \(broodjes\)lunch op school](#)
- > [Richtlijnen voor gezonde warme maaltijden op het werk](#)
- > [Richtlijnen voor een gezonde \(broodjes\)lunch op het werk](#)
- > Zoeken op 'omgevingsinterventies voeding'

MEER INFO WWW.NICE-INFO.BE

- [Dossier](#)
 - > [Onderwijs](#)
- [Gezond eten](#)
 - > [Maaltijden](#)
- [Materialen](#)
 - > [NICE-to-know-folders](#)

EEN GEZONDER AANBOD IN GEZONDE PORTIES OP SCHOOL EN OP HET WERK

GEZONDE BROODJES

- Een bruin broodje (type pistolet, piccolo) of 2 sneden bruin brood
- Een dun laagje margarine of mayonaise
- 1 soort beleg (enkele laag of dun gesmeerd): vlees, vis, ei, kaas, notenpasta, groente- of peulvruchtenspread
- 50 tot 100 g groenten of eens fruit

CHECK VOEDSELKEUZE

- Volkoren is de standaard, ook voor een wrap of pitabrood.
- Smeer een margarine rijk aan onverzadigde vetzuren, boter met mate.
- Verkies verse producten boven kant-en-klare bereidingen en vers vlees (bv. gebakken kip, gebrad) boven bereide vleeswaren. Kies bij bereide producten voor die met de betere Nutri-Score.
- Bied elke dag keuze tussen broodjes met en zonder vlees.
- Voorzie rauwe en/of bijvoorbeeld gegrilde groenten.
- Voorzie vers fruit, fruit uit blik of glas of vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker.

CHECK HET AANBOD

- Werk met producten van het seizoen. Check groente-, fruit- en viskalenders.
- Voorzie voldoende variatie.
- Bied extra groenten aan via salades of groentesoep.
- Geef olie, mayonaise of vinaigrette bij salades (bij voorkeur apart en in kleine porties).
- Verras en inspireer met lekkere en verrassende combinaties.
- Schenk aandacht aan de presentatie (smaak, textuur en kleur).
- Voorkom verspilling, hou je aan de aanbevolen porties per leeftijdsgroep. Check hiervoor de gidsen met richtlijnen.

GEZONDE MAALTIJD

- Een gezonde bordindeling
 - ✓ de helft groenten (dus meer dan een blad sla en enkele champignons in een saus)
 - ✓ een vierde aardappelen of graanproduct
 - ✓ een vierde vlees, vis, eieren of peulvruchten of andere vleesvervangers.
- Dessert (optioneel): vers fruit of een melkproduct zoals yoghurt en plattekaas natuur zonder toegevoegde suiker.

CHECK VOEDSELKEUZE

- Gekookte aardappelen of volkoren graanproducten (bv. rijst, pasta) zijn de standaard.
- Voorzie verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas zonder toevoegingen.
- Groenteburgers kunnen geen vlees vervangen. Kies dan voor peulvruchten of een vleesvervanger met een gunstige Nutri-Score.
- Gebruik olie of een margarine rijk aan onverzadigde vetzuren als bereidingsvet, boter met mate.
- Smaakmakers: kruiden, specerijen, verse groentesauzen, weinig of geen zout en zoutrijke smaakmakers.

GEZOND IN DE KIJKER

De gezonde keuze moet de gemakkelijkste en de aantrekkelijkste keuze worden. Eenvoudige aanpassingen in de omgeving kunnen een duwtje in de richting van een gezondere voedselkeuze geven, zonder de minder gezonde keuze volledig te verwijderen.

- Zorg voor een nette, rustgevende, gezellige en comfortabele eetomgeving waar men voldoende tijd en aandacht wil besteden aan zijn voeding.
- De gezonde keuze is ruim voorhanden en opvallend en aantrekkelijk gepresenteerd: voorzie ze van een label, zet ze vooraan en op ooghoogte in de rekken (ook in automaten), als eerste in het zicht in de looprichting, in het midden van de toonbank en bij de kassa.
- De menukaart biedt een ruime variatie aan gezonde producten. De keuze aan minder gezonde producten is beperkt. Trek extra aandacht met originele en inspirerende benamingen voor het gezonde aanbod.
- Zet groenten en fruit op een aantrekkelijke manier in de kijker en zorg voor veel variatie (bv. fruitschalen, fruitsla, fruitbrochettes, minigroentjes in porties, diverse groenten op broodjes, een kleurrijke saladbar)
- Verwijs naar watertappunten en waterkannen op de balie of op tafel als de logische dorstlesser.
- Organiseer alleen prijs- en spaaracties voor gezondere keuzes (bv. gezond broodje van de week, volkorenbroodje plus een stuk fruit en een flesje water voor een voordeelprijs).
- Geef in beeldmateriaal enkel de gezonde keuze weer (bv. posters, placemats, menukaarten, automaten).
- Bedenk uniforme, duidelijke en positieve boodschappen en verhalen bij de gezonde keuze (bv. voedingswaarde, oorsprong, troeven, voorbeeldgedrag). Zij kunnen motiverend en inspirerend werken.

Referenties

- Gisle L, Demarest S. (ed.) Gezondheidsenquête 2013. Rapport 2: Gezondheidsgedrag en leefstijl. Samenvatting van de onderzoeksresultaten D/2014/2505/71 – Intern referentienummer: PHS Report 2014-49 - https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/summ_LS_NL_2013.pdf
- HBSC-studie. Jongeren en gezondheid 2018: Voeding. Universiteit Gent - www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be
- De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoens I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016 -<https://fcs.wiv-isp.be/nl/SitePages/Resultaten.aspx?WikiPageMode=Edit&InitialTabId=.Ribbon.EditingTools.CPEditTab&VisibilityContext=WSS-WikiPage>
- Verslag van de indicatorenmeting 2015 van het gezondheidsbeleid in Vlaamse scholen. Basisonderwijs Leerlingen & personeel. VIGeZ 2016 - https://www.gezondleven.be/files/gezondheidsbevordering/Indicatorenbevraging_basisonderwijs_Leerlingen_en_Personeel_2016.pdf
- Verslag van de indicatorenmeting 2015 van het gezondheidsbeleid in Vlaamse scholen. Secundair onderwijs Leerlingen & personeel. VIGeZ 2016 - https://www.gezondleven.be/files/gezondheidsbevordering/Indicatorenbevraging_secundair_onderwijs_leerlingen_en_personeel_2016.pdf
- Monitoring dranken en tussendoortjes op school 2018. Samenvatting resultaten. Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018 - https://www.gezondleven.be/files/onderwijs/Samenvattingmonitoring-drakentussendoortjesschool_2018.pdf
- Indicatoren van een gezondheidsbeleid in bedrijven in Vlaanderen 2015. VIGeZ 2016 - https://www.gezondleven.be/files/gezondheidsbevordering/Indicatorenbevraging_bedrijven_2016.pdf
- Persdossier: gezondheidsbeleid in basis- en secundaire scholen in kaart gebracht. VIGeZ, 23 februari 2017 - https://www.gezondleven.be/files/gezondheidsbevordering/20170223_Persdossier_Gezondheidsbeleid_van_scholen_in_kaart_gebracht.pdf
- Voedingscentrum. De gezonde schoolkantine - <https://gezonde-schoolkantine.voedingscentrum.nl/nl.aspx>
- Factsheet Richtlijnen Gezondere Kantines. Voedingscentrum, April 2017 -<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Richtlijnen%20Gezondere%20Kantines.pdf>
- Omgevingsinterventies. Vlaams Instituut Gezond Leven - <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school/wat-is-een-voedingsbeleid-op-school/omgevingsinterventies>
- Charter voor gezonde, evenwichtige en duurzame schoolmaaltijden. Vlaams Instituut Gezond Leven, 30 april 2019 - <https://www.gezondleven.be/nieuws/charter-voor-gezonde-evenwichtige-en-duurzame-schoolmaaltijden>
- Richtlijnen voor een gezonde (broodjes)lunch op school. Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019 - <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Richtlijnen-voor-een-gezonde-broodjeslunch-op-school.pdf>
- Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden. Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017 - https://www.gezondleven.be/files/voeding/schoolmaaltijdengids_2018.pdf
- Materialen voeding voor basisonderwijs. Voedingsaanbod op school. Vlaams Instituut Gezond Leven - <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school/materialen-basisonderwijs>
- Materialen voeding voor basisonderwijs. Voedingsaanbod op school. Vlaams Instituut Gezond Leven - <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/een-voedingsbeleid-op-school/materialen-secundair-onderwijs>
- Richtlijnen voor gezonde warme maaltijden op het werk. Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018 - <https://www.gezondleven.be/files/werk/richtlijnen-voor-een-gezonde-warme-maaltijd-op-het-werk.pdf>
- Richtlijnen voor een gezonde (broodjes)lunch op het werk. Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018 - <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Richtlijnen-voor-een-gezonde-broodjeslunch-op-het-werk.pdf>
- Richtlijnen voor een gezond drankaanbod op het werk. Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018 - <https://www.gezondleven.be/files/werk/richtlijnen-voor-een-gezond-drankaanbod-op-het-werk.pdf>
- Richtlijnen voor een gezond tussendoortjesaanbod op het werk. Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018 - <https://www.gezondleven.be/files/werk/richtlijnen-voor-een-gezond-tussendoortjesaanbod-op-het-werk.pdf>